

# 健康づくりパートナー

R6年度No.2号

## メルマガ通信

発行:働く世代の健康づくり R6.9発行

(地域・職域連携推進専門部会)

(事務局:鹿児島市保健政策課)

健康づくりパートナー登録事業所「株式会社熊建」様より、健康づくりの取組みのご紹介です。

**株式会社 熊建** は、鹿児島市と西之表市に事業所を構える建設会社です。2022年より、健康経営優良法人の認定をいただいております。従業員の健康診断受診率は**100%**。働き方改革にも力を入れており、有給休暇や育児休暇も取得しやすい環境を整えています。また、社内では健康づくりのために3つの事に取り組んでいます。

### 健康だよりの作成

心身健康のために役立つ記事をお届け！

毎月1回発行  
健康だより

#### 5月号は熱中症に備える暑熱順化について

The screenshot shows a newsletter page with the title '5月号は熱中症に備える暑熱順化について'. It includes a table of contents, an introduction to heatstroke, and a list of recipes for heatstroke prevention. The recipes include '冷たい飲み物' (Cold drinks), '塩分補給' (Salt replenishment), '水分補給' (Hydration), and '暑熱順化' (Heat acclimatization).

熱中症対策  
レシピの紹介☆

季節の変わり目の過ごし方、感染症、熱中症対策等など、今知りたい健康情報を提供！健康診断の前後では従業員の健康状態の問題点に焦点をあてて、改善策を記事にしています。

自分の状態を  
客観視！

### アンケートの実施

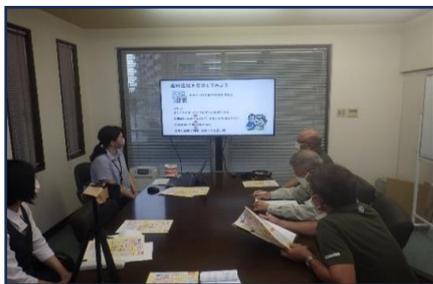
年1回、従業員がそれぞれ抱える心身の問題を確認

- ・アンケートをグラフ化して、健康だよりへ掲載！
- ・相談窓口の案内を掲示し、相談しやすい環境づくり
- ・経営者は、従業員のメンタル問題を素早く察知！

大好評!!

### 健康講話の開催

講師を招いて、健康改善に役立つ知識をテーマに1時間たっぷり！



参加できなかった人は  
YouTubeで視聴📺

6月の講習会では、「お口の健康と全身疾患」のお話でした。

参加者から、「なるほど！勉強になりました！」の喜びの声

会社が従業員の健康促進に理解を示し、従業員は自らの健康管理を意識し、自分自身や家族の健康を維持することで、長く会社に勤めることができます。その中で技術や人脈が成熟し、会社も従業員も豊かになっていくという理念のもとに引き続き健康活動を促進していきます。

「株式会社熊建」HPはこちら↓

<https://www.kumaken-k.co.jp/archives/625>



事業所の取組みを令和6年4月より市政広報番組「#かごしまファン」(KYT)にてご紹介しております。こちらも過去のメルマガと合わせて、ぜひ、ご覧ください！



⇐市政広報番組

(KYT「#かごしまファン」アーカイブ)



⇐メルマガ



# 従業員の健康の保持増進のために 福利厚生サービスの紹介です

よかセンター鹿児島は、月600円（お一人様）の会費で、働く人々に充実した福利厚生サービスを提供します。

よかセンター鹿児島は、中小企業の勤労者等に総合的な福利厚生サービスを提供するために、鹿児島市が設立した公益財団法人です



市勤労者交流センター（7・8F）の指定管理者として、施設の管理運営も行っています。

## 入会できる方

市内の中小企業等にお勤めの方とその事業主  
市内にお住まいで市外の中小企業等にお勤めの方

## 入会金と会費

入会金 **300円**（1人）  
会費 **600円**（月額）

## 会員数

20,616人（1,550事業所）令和6年3月末現在

## 健康

### 職場健康診断助成

項目	助成額（会員1名につき）（円）
職場健康診断助成	1,000

※年度内1回

### 共通温泉入浴回数券

項目	会員料金（円）
回数券（10枚綴り）	3,600

※年度内2冊まで

### 各種受診助成（主なもの）

項目	対象施設	一般料金（円）	会員料金（円）
人間ドック受診	鹿児島県民総合保健センター	40,480	33,480
	鹿児島厚生連病院健康管理センター	42,900	35,900
	鹿児島市医師会病院	42,515	35,515
	南風病院	40,700	33,700
脳ドック受診	厚地脳神経外科病院	50,000	41,000
PET/CT受診	厚地記念クリニックPET画像診断センター	140,000	113,000
	南風病院	150,000	123,000

## 共済給付

### お祝い

項目	給付事由	給付額（円）	
結婚祝金	会員の結婚	20,000	
出産祝金	会員・配偶者の出産	12,000	
小・中学校入学祝金	会員の子の入学	10,000	
20歳祝金	会員満20歳	5,000	
勤続祝金	同一事業所勤務	10年	3,000
		20年	4,000
		30年・40年・50年	5,000
還暦祝金	会員満60歳	10,000	

※お見舞・お悔やみの給付金もあります

## 遊ぶ・食べる・泊まる

### 各種助成チケット

果物狩りチケット（ぶどう梨・みかん・いちご）  
ビアガーデン共通チケット  
ホテルランチ助成チケット  
Café 助成チケット

### 旅行費助成

項目	助成額（会員1名1泊につき）（円）
旅行費助成	1,500（年間2泊3,000）

### 各種チケット割引販売

各種映画・コンサートチケット等（枚数・期間限定販売）

## <お問い合わせ・連絡先>

よかセンター鹿児島



よかセンター

検索

公益財団法人鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター

〒890-0053 鹿児島市中央町10番地キャンセビル7階（市勤労者交流センター内）

TEL099-285-0003/FAX099-285-0102

HP: <https://www.yoka-center.jp>





# がんは他人事ではありません！ 自分と大切な方のためにかん検診を受けましょう！

## 働く世代からがん患者は増加していきます。

がん検診は定年後からで良いと思いませんか？実は鹿児島県でも働く世代からがん罹患する人が増えてきています。



出典) e-Start 全国がん登録罹患数・率 都道府県別 全部位より

## 早期発見、早期治療するためには、定期的ながん検診が大切です。

弊センターの生活習慣病（がん）健診の受診件数と有所見・がん発見数は表の通りです。検診を受けることが早期発見への第一歩です。



表 受診件数と有所見・がん発見数（令和4年度実績）

項目	胸部X線	胃部X線	超音波	大腸がん	乳がん	子宮がん	前立腺がん
受診件数	131,344	19,122	15,611	62,780	4,842	7,849	11,982
要精検率(%)	1.2	2.0	3.6	4.0	5.8	1.8	4.3
がん発見数	11	1	6	34	11	1	34

検診を受けることで、がんの疑いがあるか、がんの疑いがないか、が分かります。健診結果が「要精密検査」であった場合は、必ず精密検査を受診しましょう。今回のがん検診で「異常なし」「精検不要」であっても、今後発生するかもしれないがんを早期発見するためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。



<現在気になる症状（以下の症状）がある場合には、検診を待たずに医療機関で受診しましょう。>

- 胃の痛みや不快感、食欲不振、食事がつかえる
- 血便が出る、腹痛、便の性状や排便の回数の変化
- 血痰が出る、長引く咳、胸の痛み、声のかれ、息切れ
- 乳房にしこりやひきつれがある、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれ
- 月経（生理）以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則



自分の身体と向き合う時間も大事◆



参考：がん情報サービス、東京都福祉保健局



自殺を防ぐために、  
あなたができることがあります。



命の門番

# ゲートキーパー になりませんか？

社内研修等に取り入れてみませんか？無料で講師を派遣します。

日本では、わが国の自殺者数は、3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に3万人を下回りました。

本市の自殺者数は、毎年80人前後で推移しています。

働きざかりの50・60歳代が多く、男性の自殺者数は女性の自殺者数の約2倍となっています。個人の自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題、倒産・失業・多重債務等の経済・生活問題、さらには個人の性格傾向、人生観等様々な要因が複雑に関係しています。

ストレス社会において、労働者自身が、こころの健康を保つ工夫をするとともに、事業所全体でメンタルヘルスケアを推進することが求められているなか、鹿児島市では、周囲の気づきを自殺予防につなげるために、自殺の実態や、相談の受け方について学ぶ「ゲートキーパー養成講座」の開催事業所を募集しています。

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。高度な専門性は必要ありません。

講座で見守り方等を学び、仕事などで普段接している人が、悩んでいるように見えたら、まず気づき声をかけることから始めてみませんか。

## ゲートキーパー養成講座の申込はこちら

⇒<https://forms.office.com/r/Cp5c87HXbCk>

鹿児島市ゲートキーパー養成講座  
(職域) 申込書



個人向け・事業所向けなど、さまざまな情報があります。  
一度、気軽にのぞいてみてください♪

鹿児島市無料相談窓口もご利用ください

検索

鹿児島市ホームページ「自殺予防」



●お問い合わせ●

鹿児島市保健部保健支援課  
TEL：099 - 803 - 6929

9月10日～16日は自殺予防週間です