健康づくりパートナーメルマガ通信

R5年度No.4号

発行：働く世代の健康づくり　R6.3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）

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

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

株式会社リックは鹿児島市は西陵に本社を置き、北薩（出水支店）南さつま（南薩支店）離島（種子島オフィス）に展開している、地元鹿児島に根差した創業４８年目を迎える保険代理店です。「先ずは社員が幸せでなければ、お客様は幸せにできない！」の考えの元、経営理念の中にも「親を敬い、家族を愛し、健康を尊ぶ」と掲げています。



スマートウォッチで運動促進！

従業員の生活習慣の改善を目的として、スマートウォッチを全員に貸与。
歩数カウント機能を利用し、日頃あまり運動習慣がない社員も楽しく、
かつ、意識的に体を動かせる様システムを導入しました。

＜取り組み＞

社内でウォーキングイベントを開催し優勝チームには豪華ノベルティのプレゼントを用意♪



スマホ画面





＜効果＞

- 楽しくウォーキングや運動を始めるきっかけとなった！
- 社員同士で健康についての声掛けやアドバイスをするようになった！
- 中にはYouTube等で楽しくエクササイズをする人も！
- イベントがなくても歩く習慣が身についた！

◇歩く事への意識から、健康全般への意識向上が見られ、非常に効果のある取り組みとなりました！

リックはアプリをリリースしています。
タイムリーな生活に密着した情報（医療情報・事故事例等）お届けし、ポイントでお得にお買い物もできます！

リックアプリ　インスタグラム　ホームページ

健診機関　**鹿児島厚生連病院健康管理センターより**

腸活について

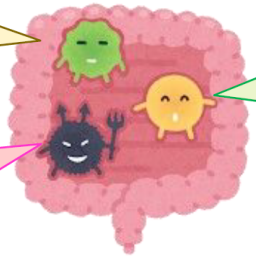
腸活で、快チョウ（腸）に

最近、「**腸活**」って言葉よく聞きませんか？腸活とは、腸に棲んでいる細菌、腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）（＝腸内フローラ※）がしっかり働けるように、良い腸内環境を整え、維持すること。

※腸内細菌の菌種ごとの塊となっている様子がお花畑にみえることから腸内フローラとも呼ばれます。

腸内細菌のお仕事

腸内細菌は大きくわけて「善玉菌・悪玉菌・日和見菌」の3つ。腸内を良い状態に保つためには、日和見菌を**善玉菌の味方**につけることが必要です。



日和見菌
腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢なほうに見方する

善玉菌
水溶性食物線維を食べて**発酵**活動をする

悪玉菌
脂質や動物性のタンパク質を好む。**腐敗**活動をする

こんな方は腸活オススメ

- □おならがくさい
- □便秘や下痢になる
- □お腹がよく張る
- □やせにくい
- □アレルギー
- □感染症にかかりやすい
- □気分がしずみがち
- □肌があれる

腸内の悪玉菌が優勢になり、環境が悪化しているサインかも



便が臭い、浮く人は、腸内環境が悪い可能性があります。
腸内環境を変えると、**快便・痩せやすくなる・美肌・アレルギー予防・精神安定・感染症予防**など
お得がいっぱい。

腸内環境を整えるコツ その一 食生活を整えるべし

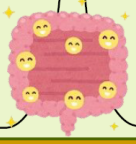
・菌そのものを含む補菌食材と、菌のエサになる育菌食材を一緒に摂ることは、腸内細菌を育てることに繋がります。

補菌食材

人に有益な作用をもたらす有用菌を直接届ける。発酵食品が代表的。
《代表的な食品》
・乳酸菌やビフィズス菌入り飲料
・ヨーグルト
・納豆
・漬物
・味噌

育菌食材

有用菌のエサをとり自分の腸内細菌を育てる。
《代表的な食品》
・食物繊維
・オリゴ糖



・脂肪、塩、砂糖はほどほどに
悪玉菌は、動物性脂肪、砂糖、人工甘味料が好物。塩の取り過ぎは、血圧の上昇を抑える腸内細菌が減ってしまいます。

改善に取り組むと腸内環境は数週間でかわります。

腸内環境を整えるコツ その二 適度な運動をするべし

運動の継続で善玉菌が増える。血流がよくなり腸の蠕動運動も活発になる。



腸内環境を整えるコツ その三 十分な睡眠をとるべし

夜型生活による体内時計の乱れによって、腸内環境の悪化を引き起こす。



参考：「栄養と料理」2022年12月号、（株）マイキンソー検査結果ガイド

厚生連健康管理センター 人間ドック お得な 応援キャンペーン 実施中

令和6年5月まで



最近検診（健診）を受けていない方や65歳以上の方におすすめ♪
オプション検査では自分の腸内環境を確認できる「**腸内フローラ検査**」も実施中。この機会に　是非受けてみませんか。

【お問い合わせ】鹿児島厚生連病院健康管理センター　099-256-1133

ホームページからチェックしてね

医療保険者　協会けんぽ鹿児島支部より うれしいニュース

NEWS

健診費用の
負担軽減に続いて、
うれしいニュース
です！



令和６年度から

協会けんぽの
付加健診対象年齢
が拡充されます！

kyoukaikenpo NEWS

協会けんぽ被保険者の
にプラスできる

『生活習慣病予防健診』

（最高5,282円）

付加健診

追加費用	~~4,802円~~ 最高 ⋙ **2,689円** で受診できます。
対象年齢	40歳・50歳 ＋ **45歳・55歳・60歳 65歳・70歳** NEW!!





＜付加健診でプラスして受けられる検査内容＞

●尿沈渣顕微鏡検査　●血液学的検査　●生化学的検査　●眼底検査
●肺機能検査　●腹部超音波検査

（お問い合わせ）全国健康保険協会　鹿児島支部　保健グループ　TEL：099-219-1735

労働者の転倒災害（業務中の転倒による重傷）を防止しましょう

50歳以上を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加し続けています
事業者は労働者の転倒災害防止のための措置を講じなければなりません

「つまずき」等による転倒災害の原因と対策

☐ (なし)
何もないところでつまずいて転倒、足がもつれて転倒（27%）
➢**転倒や怪我をしにくい身体づくり**のための運動プログラム等の導入（★）

職場３分エクササイズ　中央労働災害防止協会 転倒予防セミナー

☐
作業場・通路に放置された物につまずいて転倒（16%）
➢バックヤード等も含めた**整理、整頓**（物を置く場所の指定）**の徹底**



☐
通路等の凹凸につまずいて転倒（10%）
➢敷地内（特に従業員用通路）の**凹凸、陥没穴等**（ごくわずかなものでも危険）を確認し、**解消**

☐
作業場や通路以外の障害物（車止め等）につまずいて転倒（８%）
➢**適切な通路の設定**
➢**敷地内駐車場の車止めの「見える化」**



☐
作業場や通路の設備、什器、家具に足を引っかけて転倒（８%）
➢**設備、什器等の角の「見える化」**



☐
作業場や通路のコードなどにつまずいて転倒（7%）
※引き回した労働者が自らつまずくケースも多い
➢転倒原因とならないよう、電気コード等の引き回しのルールを設定し、労働者に遵守を徹底させる

「滑り」による転倒災害の原因と対策

☐
凍結した通路等で滑って転倒（25%）
➢**従業員用通路の除雪・融雪**。凍結しやすい箇所には融雪マット等を設置する（★）



☐
作業場や通路にこぼれていた水、洗剤、油等により滑って転倒（19%）
➢**水、洗剤、油等がこぼれていることのない状態を維持する。**
（清掃中エリアの立入禁止、清掃後乾いた状態を確認してからの開放の徹底）



☐
水場（食品加工場等）で滑って転倒（16%）
➢滑りにくい履き物の使用（労働安全衛生規則第558条）
➢**防滑床材・防滑グレーチング等の導入、摩耗している場合は再施工**（★）
➢**隣接エリアまで濡れないよう処置**



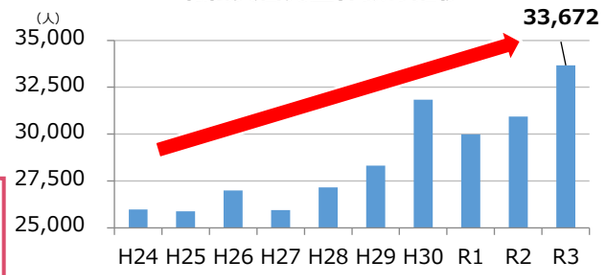
☐
雨で濡れた通路等で滑って転倒（15%）
➢雨天時に**滑りやすい敷地内の場所を確認**し、防滑処置等の対策を行う

エイジフレンドリー補助金　中小規模事業場安全衛生サポート事業

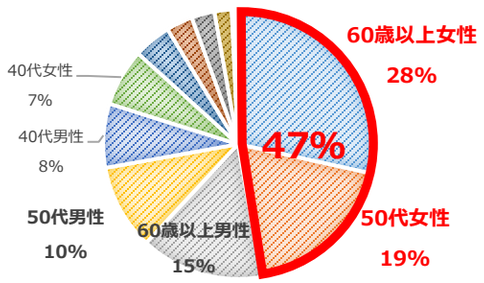
（★）については、高年齢労働者の転倒災害防止のため、中小企業事業者は
「エイジフレンドリー補助金」（補助率１/２、上限100万円）を利用できます
中小事業者は、無料で安全衛生の専門家のアドバイスが受けられます

転倒災害の発生状況（休業４日以上、令和３年）

転倒災害発生件数の推移



性別・年齢別内訳



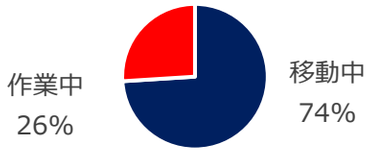
転倒による怪我の態様

- **骨折（約70%）**
- 打撲
- 眼球破裂
- 外傷性気胸　など

転倒災害による平均休業日数（※労働者死傷病報告による休業見込日数）

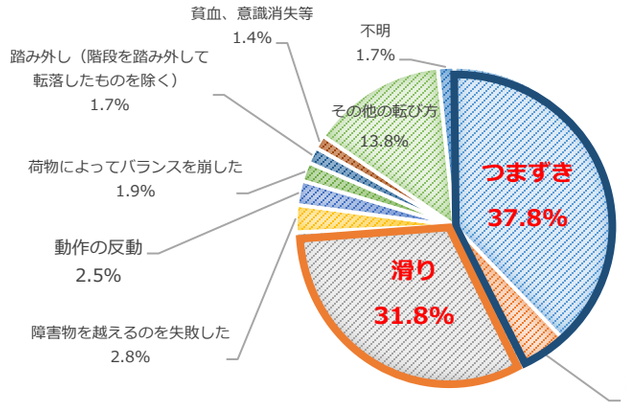
47日

転倒したのは・・・



転倒災害が起きているのは
移動のときだけではありません

転倒時の類型



＜その他の転び方＞
- 他人とぶつかった・ぶつかられた
- 台車の操作を失敗した
- 他人、動物等を避けようとしてバランスを崩した
- 服が引っかかった
- 坂道等でバランスを崩した
- 立ち上がったときにバランスを崩した
- 靴紐を踏んだ
- 風でバランスを崩した

主な原因と対策

転倒リスク・骨折リスク

■ **一般に加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなります**
→「転びの予防 体力チェック」「ロコチェック」をご覧ください

■ **特に女性は加齢とともに骨折のリスクも著しく増大します**
→対象者に市町村が実施する「骨粗鬆症検診」を受診させましょう

■ **現役の方でも、たった一度の転倒で寝たきりになることも**
→「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」（内閣府ウェブサイト）

転びの予防 体力チェック　ロコチェック　内閣府ウェブサイト

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

（R５）