

健康づくりパートナー

R6年度No.4号

メルマガ通信

発行: 働く世代の健康づくり R7.3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)

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

株式会社東条設計は建築設計・監理を生業とし、「クライアント・ファースト」の精神をモットーに、建築設計を通して社会に貢献する会社です。また、「日本でいちばん大切にしたい会社」大賞を受賞するなど、社員も大切にし、わきあいあいと優しさあふれる人の集団です。

健康づくりの取組み① ウォーキングを兼ねた地域のごみ拾い清掃

会社周辺の道路や天文館の清掃にボランティアで参加しています。ウォーキングをしながらごみを拾うことで、街や心がきれいになるだけではなく、自身の健康づくりと社員同士のコミュニケーションを深める良い機会にもなっています。



健康づくりの取組み③ 1階アネックスにミニジム創設

業務の合間や終業後に社員が自由に体を動かせるよう健康器具類を設置しました。

ロデオマシン、トレーニングベンチ、レッグマシン、マッサージ器具、足つぼ台、パター練習キットなど...

今後も社員希望の器具をそろえていく予定です。

健康づくりの取組み④ 朝礼活性化

朝礼時にみんなでストレッチをしたり、健康に気を付けるために実践していることなどを発表・共有することで社員全員が心身の健康づくりを意識しています。

健康づくりの取組み② 同好会活動

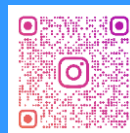
福利厚生の一環として、健康の増進を図ると同時に会員同士の親睦、地域との交流、事業繁栄、知識向上を目的に自主的に活動しており、会社から年間1人当たり15,000円の補助金も支給されます。

ランニング同好会（菜の花マラソン参加）、ゴルフ同好会、ボールスポーツ同好会（よかセンターソフトボール大会、東条設計プレゼンツのスポーツ大会）など



株式会社東条設計の
Instagram ⇒

HP: <https://www.tojo-aa.co.jp/>



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。
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



健診から始まるサイクルで、

3つの「もったいない」をやっていませんか？

01 「健診受けない」
もったいない



「受けっぱなし健診」
もったいない 02



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの
「もったいない」を
なくそう！



健康づくりサイクルを
まわしましょう！

03 「健康づくりを継続しない」
もったいない



「健診受けない」もったいない

「受けっぱなし健診」もったいない

「健康づくりを継続しない」もったいない



01 健診を
毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に受けられるのに、受けないのはもったいない。
健診を受けて健康状態を確認



02 健診を受けっぱなしにして
いませんか？

せっかく健診を受けても、
改善につなげなければもったいない。
健診結果に応じて行動することで
健康状態を改善



03 日々の健康づくりに
取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを継続しないのはもったいない。
食事や運動に気をつけて、
良好な健康状態を維持



協会けんぽのサポートを活用して
健康状態を確認・改善・維持をしないことは

もったいない！

健康づくりサイクルをまわして、元気で健康な暮らしを続けましょう！

健康診断を受診して終わりではもったいない！

生活習慣改善のヒントに
特定保健指導を受けてみませんか？



皆さん特定保健指導と聞くとどんなイメージをお持ちですか？

“厳しい食事制限を言われそう”、“怒られそう”等マイナスなイメージがほとんどではないかと思います。

でも実は、無料で専門家と相談できるお得な機会でもあるんです。ここでは特定保健指導の“実際”をご紹介します。

◇ どんな方が対象に選ばれるの？

ステップ1	
周囲	男性85cm以上、女性90cm以上 ⇒ a
BMI	体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=25以上 ⇒ b
ステップ2	
○以下のリスクをカウント	
①脂質異常：空腹時中性脂肪150mg/dl以上 (やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上) または HDLコレステロール40mg/dl未満	
②高血圧：最高血圧 130mmHg以上 または 最低血圧 85mmHg以上	
③高血糖：空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上	
④喫煙歴あり：※①～③までのリスクが1つ以上ある場合 カウントする。	



左図に該当し、
「生活習慣病発症リスクが
高く、生活習慣の改善による効果が
期待できる方」……つまり！！

“今なら生活習慣の見直しで
病気が予防できる状態の方”
が対象となります。

ステップ1	ステップ2	支援内容	
		40～64歳	65～74歳
a	2つ以上該当	積極的支援	
	1つ該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
b	3つ以上該当	積極的支援	
	1～2つ該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

保健指導の実際①：対象になるのはダメなことではなく、健康な身体を作るチャンス★

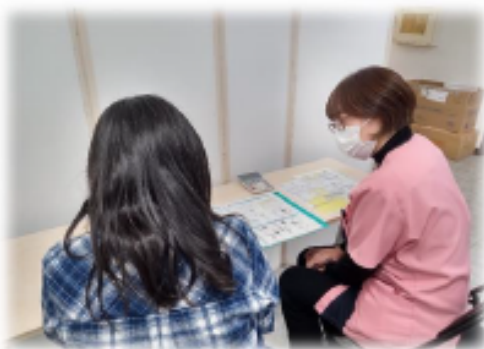
◇ どんなことをするの？

「指導」とついているので、厳しい食事制限があるのではないかとそう思われている方もいるかもしれませんが、全然そんな厳しいものではありません。

私たちの中では、特定保健指導を「健康相談」という形にかえて呼んでいます。

あくまでも対象者の方が日頃気になっている事の中から、一人ひとりの生活スタイルや背景などに合わせて「これならできそう！」という方法を専門家と相談しながら一緒に考えてみましょう。

支援のタイプによって、相談時に決めたことに関して、その後電話やメール等で継続的なサポートをさせていただきます。



【 専門家からのアドバイス 】

- ☒ 間食を食べるときの工夫。
- ☒ 日常生活の中で活動量を増やすためのアドバイス。
- ☒ たまの外出での食選択の工夫。 などなど

今の生活の中で、無理なく取り組めることを見つけていきましょう♪

保健指導の実際②：指導ではなく、専門家からの取り組みのサポート★

対象になった！そんな方は、生活を見直すチャンスです♪
専門家に相談をするつもりで気軽に特定保健指導（健康相談）を
ぜひご利用ください(^^)／



一般社団法人 日本健康倶楽部

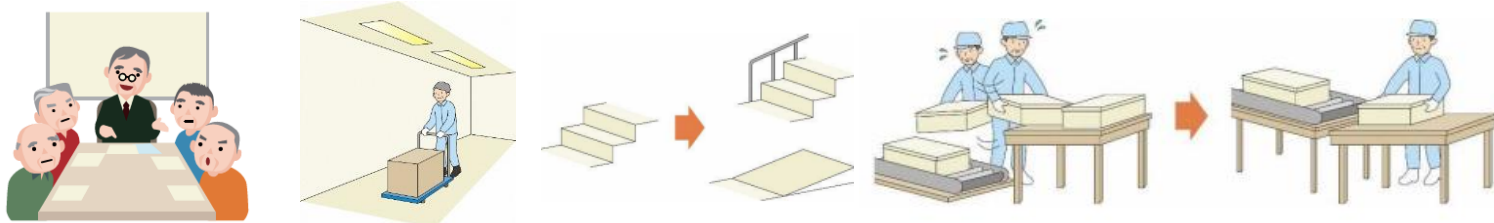


エイジフレンドリーガイドライン

(高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)



働く高齢者の特性に配慮した安全な職場を目指しましょう



1 安全衛生管理体制の確立

● 経営トップによる方針表明と体制整備

経営トップが高年齢労働者の労働災害防止対策に取り組む方針を表明し、対策の担当者を明確化します。労働者の意見を聴く機会を設けます。

● 高年齢労働者の労働災害防止のためのリスクアセスメントの実施

高年齢労働者の身体機能の低下等による労働災害発生リスクについて、災害事例やヒヤリハット事例から洗い出し、優先順位をつけて2以降の対策を実施します。

2 職場環境の改善

● 身体機能の低下を補う設備・装置の導入（主としてハード面の対策）

身体機能の低下による労働災害を防止するため施設、設備、装置等の改善を行います。

● 高年齢労働者の特性を考慮した作業管理（主としてソフト面の対策）

敏捷性や持久性、筋力の低下等の高年齢労働者の特性を考慮して作業内容等の見直しを行います。

3 高年齢労働者の健康や体力の状況の把握

● 健康状況の把握

雇い入れ時および定期の健康診断を確実に実施するとともに、高年齢労働者が自らの健康状況を把握できるような取組を実施するよう努めます。

● 体力の状況の把握

事業者、高年齢労働者双方が当該高年齢労働者の体力の状況を客観的に把握し必要な対策を行うため、主に高年齢労働者を対象とした体力チェックを継続的に行うよう努めます。

※ 健康情報等を取り扱う際には、「労働者の心身の状態に関する情報の適正な取り扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針」を踏まえた対応が必要です。

4 高年齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応

● 個々の高年齢労働者の健康や体力の状況を踏まえた対応

- ・基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じます。
- ・個々の労働者の状況に応じ、安全と健康の点で適合する業務をマッチングさせるよう努めます。

● 心身両面にわたる健康保持増進措置

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」や「労働者の心の健康の保持増進のための指針（メンタルヘルス指針）」に基づく取組に努めます。

5 安全衛生教育

● 高年齢労働者、管理監督者等に対する教育

労働者と関係者に、高年齢労働者に特有の特徴と対策についての教育を行うよう努めます。

（再雇用や再就職等で経験のない業種、業務に従事する場合、特に丁寧な教育訓練を行います。）