

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

株式会社薩南物産は、従業員37名で拓南グループの県外拠点として拓南製鐵株式会社が生産した異形棒鋼(鉄筋)の販売、グループ各社の生産した各種資材の販売を行っています。また、鉄資源のリサイクルの一環として、鹿児島県内の鉄スクラップを収集・加工し製鋼原料として拓南製鐵株式会社へ販売しております。

2023年より「一人ひとりの心と体の健康を高めて働きやすい環境を推進していくこと」を基本方針として拓南グループ全社で認定を目指し、昨年に引続き今年も**健康経営優良法人2025**に全8社認定されました。2025年3月には、職場における労働安全衛生の取組みが評価され県内で2番目となる**安全衛生優良企業公表制度に認定**されました。

## 健康づくりの取組み

### ① 毎朝のラジオ体操

業務開始前に毎朝実施しています。身体をほぐしケガの予防になるだけでなく外の空気を吸って清々しい気持ちで業務を始められます。



### ② ウォーキング推進(1日の目標6,500歩)

運動習慣の向上を目指し歩数計を支給し歩数の記録をしています。目標は1日6,500歩です。

### ③ スポーツジム回数券配布

毎年メルヘンスポーツクラブの回数券を購入し希望する社員へ無料で配布しています。社外でも運動ができる環境を支援しています。

### ④ 健康診断受診率100%

全社員を対象に健康診断を毎年実施しています。さらに付加健診は2年毎に35歳以上は全員実施しており、女性社員については、レディースドックの費用を会社が一部負担し受診できるようにしています。

### ⑤ ストレスチェック実施

全社員の心の健康管理を目指して実施しています。どのようなストレスを感じているかを知ること職場環境の改善につなげます。

### ⑥ 有給休暇取得率70%以上

過去3年間の有給休暇平均取得率は70%以上です。社員が取得しやすいよう環境づくりに努めています。

### ◆今年度からの取組みとして◆

労働災害の防止を目的に「健康測定」を実施しました。近年の腰痛災害、転倒事故の増加を受けて社員の運動機能検査やストレッチなどの実技指導を行い勤務時間内にもできる予防運動を身につけました。



株式会社薩南物産

SATSUNAN STEEL & METALS CO.,LTD.

〒891-0131 鹿児島市谷山港二丁目25番

TEL 099-262-1566



←HPはこちら

<https://satsunan-bussan.co.jp/product/>

過去にご紹介した実践事例は、  
右記の二次元コードから  
ご覧いただけます。  
こちらも、ご活用ください。





## 🍁働く女性の健康について🍁

鹿児島県では、女性の就業率(15歳以上)が約50.6%と全国平均(47.6%)を上回るほか、子育て期(25~44歳)における就業率も高く、女性が働きやすい環境が地域に根付いています。一方で、仕事と家庭の両立や健康課題、ハラスメント、慢性疾患のリスクなど、女性特有の悩みを抱える方も少なくありません。鹿児島県看護協会は、働く看護職が「**安心して、健康に、自分らしく働ける環境**」をサポートするための取り組みを行っています。

### ★取り組み その① 「看護110番」

看護に関する悩みや医療事故の不安・心配事を電話・メールでお受けしています。お気軽にご相談ください。

☎ 電話：099-256-8081

✉ [kakankyo@orange.ocn.ne.jp](mailto:kakankyo@orange.ocn.ne.jp)

📅 受付：月～金曜日

🕒 時間：9:00～16:00

😞 令和6年度相談件数は57件… 相談内容は  
“実習や進学に対する悩み・人間関係・虐待…等

📌 研修受講生に向けて「ハラスメント  
相談窓口」も設置しています！



### ★取り組み その② 「ハラスメント研修」

鹿児島県が実施した「令和5年度・鹿児島県訪問看護実態調査 結果概要」によれば、訪問看護ステーションに勤務する医療従事者のうち、65%のステーションが、利用者またはその家族からの暴力・ハラスメント被害を経験しています。令和7年6月には看護職を対象とした研修を実施し、誰もが安心・安全に働ける職場環境づくりを目指すとともに、利用者やご家族が知らず知らずのうちに加害者とならないよう、職場におけるハラスメント(カスハラを中心)の概要と医療現場での実例をもとに、その対応について学びました。



### ★取り組み その③ 「女性の一生の健康を支える助産師の研修・交流会」

助産師は、「女性の一生の健康」や「命のはじまり」に関わる課題に力を発揮しています。鹿児島県看護協会助産師職能委員会では、助産師の専門性向上と地域母子保健の充実を目的に、アドバンス助産師や新人助産師を対象とした研修会をはじめ、産科管理者との交流会などを開催し、実践的な知識と技術のスキルアップを図っています。これらの取組を通じて、質の高いケアの提供と母子保健活動のさらなる推進に努めています。



9月は「がん征圧月間」

『健康は予防と検診の二刀流』  
～2025年度 日本対がん協会 がん征圧スローガン～



県民総合保健センター  
イメージキャラクター  
アップくん

## 企業ができる「がん対策」

がん検診を受けた者の約30～60%が職域における（企業が行う）がん検診を受けているとされています。ただし、職域におけるがん検診は、保険者や事業者が福利厚生の一環として任意で実施しているものであり、検査項目や対象年齢など実施方法は様々です。会社が提供している検診や補助制度を積極的に利用し定期的ながん検診を受けることが大切です。また、がんについて正しく知り、正しい情報を伝えることも家庭や職場内でお互いが健康を意識できる環境づくりにつながります。

厚生労働省「がん対策推進企業アクション」より

## 効果を認められた検診を受けることが重要です

肺・大腸・胃・子宮頸部・乳房の5つのがん検診で死亡率減少効果が認められ、推奨されています。

<p><b>肺がん検診</b></p> <p>40歳以上の男女 (1年に1回)</p> <p>※高危険層には喀痰細胞診も併用できます。</p> <p><b>【胸部X線検査】</b></p>	<p><b>大腸がん検診</b></p> <p>40歳以上の男女 (1年に1回)</p> <p><b>【便潜血検査】</b></p>	<p><b>胃がん検診</b></p> <p>50歳以上の男女 (2年に1回)</p> <p>※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施もできます。</p> <p><b>【胃部X線検査】</b></p>	<p><b>【胃内視鏡検査】</b></p>
<p><b>乳がん検診</b></p> <p>40歳以上の女性 (2年に1回)</p> <p>※視触診併用もできます。</p> <p><b>【マンモグラフィ】</b></p>	<p><b>子宮頸がん検診</b></p> <p>20歳以上の女性 (2年に1回)</p> <p><b>【細胞診】</b></p>	<p>鹿児島県民総合保健センター</p> <p>←鹿児島県民総合保健センターでは各種がん検診（健診）を実施しております。お気軽にお問合せください。</p>	

厚生労働省「職域におけるがん検診に関するマニュアル」より

## News & Topics

### 『働く世代のがんリテラシーセミナー』 2025.9.20（土）

がん患者の約3割は働く世代です。企業や団体には、予防・検診の推進に加えて、がんに対する正しい知識の普及や職場での患者支援が求められています。

セミナーでは、がんリテラシー向上プロジェクトに取り組む日本対がん協会の活動報告や患者になってからの働き方や生活スタイルについて考えます。企業・団体の経営者や総務・労務管理担当者、そしてがんと闘っているみなさん、ぜひご参加ください。



←事前予約は  
こちらから

当日参加も可能！  
事前予約がオススメ  
です♪

がんとともに生きる  
**働く世代のがんリテラシーセミナー**  
2025

あなたの会社の  
**がん対策は  
万全ですか？**

9.20 SAT  
13:00~16:00 開場 12:30

参加無料

カイクス交流センター  
2F大ホール（かしま県民交流センター）

定員300人 | 当日KKB 無料受付いたします | 地下駐車場完備！入場は無料です。

特別協賛 明治 安田 三菱 日本郵政

主催/KKB鹿児島支店 共催/鹿児島県民総合保健センター  
後援/日本対がん協会 鹿児島県庁 鹿児島県労働委員会 鹿児島県労働組合 鹿児島県労働者代表者協議会  
鹿児島県労働組合連合会 鹿児島県労働組合連合会 鹿児島県労働組合連合会

## 9月10日～16日は自殺予防週間です。 こころのケア通信



### Pickup! あなたらしいストレス解消法って?



ストレスは誰にでもあるもの。でも、その感じ方も、対処法も人それぞれです。

大切なのは、「自分にとって心地よい」と思える方法を見つけることです。

たとえば、

- 湯船につかってリラックスしたり
- 好きな音楽に癒されたり
- 自然の中を歩いたり
- おいしい食事を楽しんだり
- ぐっすり眠ることも、立派なストレスケアです。

もし、気持ちが晴れない日が続くようなら、

ひとりで抱え込まず、身近な人や専門家に相談してみてください。

### Notice! 周りの人の不調に気づいたら?

#### #気づきやすいポイント!

- ・SNSの投稿が減った
- ・怒りっぽくなった
- ・急にやせた、太った
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ミスや物忘れが多い
- ・トラブルが増えた
- ・お酒の量が増えた
- ・顔色が悪い など…

共通点は「いつもと様子がちがう」こと!



「おはよう」「最近どう?」  
「疲れて見えるけど、体調どう?」

「気にかけている気持ち」を伝えよう。  
話を聴いて、サポート手段を伝えよう!  
くわしくは…ゲートキーパー養成講座へ!

### お問い合わせ

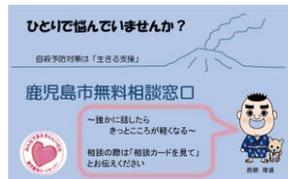
鹿児島市保健支援課  
TEL: 099-803-6929



### 耳より情報!

#### 無料相談窓口カード

ひとりで悩んでいませんか?



無料相談窓口一覧

鹿児島市にはたくさんの相談場所があります。仕事のこと、人間関係のこと、お金のこと誰かに相談してみませんか?

検索 鹿児島市ホームページ「自殺予防」

#### ゲートキーパー養成講座

あなたの勇気と行動で救える命があります



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

鹿児島市では、周囲の気づきを自殺予防につながるために、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を開催して下さる事業所を募集しています

### こころの耳

悩みを相談してみませんか?



あなたの悩みに耳を傾けてくれる相談窓口もあります。今の自分を大切にする方法は何か、少し時間をとって考えてみませんか?



保健支援課ではInstagramで  
教室情報など配信しています♪



職場内で活用できるHP等をまとめた情報サイトを鹿児島市HPで公開しております。  
この機会に是非ご覧になってご活用ください!!

<https://www.city.kagoshima.lg.jp/kenkofukushi/hokenjo/kenkodukuri/syokubanaikennkoudukurikatuyou.html>

