

# 健康づくりパートナー

## R7年度No.1号 メルマガ通信

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「親栄電設株式会社」様より、  
健康づくりの取組みのご紹介です。

親栄電設株式会社は、33名で事業を展開しており、電気工事・電気通信工事を通じて、地域の暮らしと産業を支える基盤づくりに貢献しています。社員全員が健康に働き、幸せを感じられる職場づくりを推進する健康経営を実践し、安全・快適な環境を整備することで、工事士としての魅力とやりがいを実感しながら、地域社会の未来を明るく灯します。

### 健康づくりの取組み①

#### 作業環境の快適化

全社員に機能性・デザイン性に優れた作業着や空調服を支給しており、暑熱順化・水分補給など熱中症対策を徹底しています。



### 健康づくりの取組み②

#### 健康手当の支給

喫煙しない社員、または禁煙に成功した社員に対して3,000円を支給。さらに、健康診断で健康が確認された場合や再検査・治療を的確に行っている場合には2,000円を加算し、最大5,000円の健康手当を毎月支給しています。

これは休憩時間以外の喫煙による作業時間ロスを防ぐことで収益率の向上と医療費の削減や習慣的支出を少なくすることによる社員の将来的貯蓄の支援を目的としています。



健康経営・健康宣言などの掲示状況

### 健康づくりの取組み③

#### 相談体制と情報共有

建設DXを活用し、携帯アプリから体調や心身の悩みを気軽に相談できる仕組みを構築しています。

現場からでも、自宅からでも誰もが安心して相談できる環境を整えています。

車両管理  
安全管理  
届出書  
意見、要望

親栄電設株式会社のホームページはこちら

<https://shinei-d.jp/>

〒892-0805  
鹿児島市大竜町6-8



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。



あなたは本当に大丈夫？眠くなくても集中力が落ちているかも  
～仕事と治療を両立するために、知っておきたい薬の話～

## 【運転・高所作業・機械操作の前に、ちょっと確認】

夏風邪や花粉症の季節になると、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状を抑えるために市販薬や処方薬を服用することが多くなります。こうした症状によく使われるのが「抗ヒスタミン薬」です。

この薬の代表的な副作用は「眠気」。薬局で「車の運転や機械操作には注意してください」と説明を受けた経験がある方も多いのではないでしょうか？

## 【眠くなくても要注意！！インペアード・パフォーマンス】

「インペアード・パフォーマンス:Impaired performance」という言葉をご存じですか？

これは「自覚は無いけれど、集中力や判断力が落ちている状態」を指します。抗ヒスタミン薬を服用したあと、眠気を感じていなくても次のような影響が出ることがあります。

・判断が鈍くなる ・反応が遅くなる ・集中力が続かない

例えば、お薬を服用して就寝、朝起きてからもしばらくぼつとしてしまうなどの場合は注意が必要です。

これらの症状は、自分では「大丈夫」と思っていても、無意識のうちに作業効率や安全性が下がっている可能性があるのです。こうした状態がヒヤリとするミスや事故につながることもあります。



## 【薬局で、あなたの「仕事のこと」も話してみよう】

ニュースで事故の報道を見ると「この人、薬を飲んでいたのかな？」と気になってしまふことがあります。実際、お薬による集中力の低下も、事故の一因になる可能性は十分にあります。

薬剤師は、患者さんの仕事や生活スタイルを把握したうえでアドバイスをすることが大切だと考えています。例えば、高所作業をする方が血圧の薬を飲み始めたとき「ふらつきに注意してください」という一言では済まない場合もあります。

仕事と治療を両立させるためにも、薬をもらうときは、ぜひ薬剤師に「どんな仕事をしているのか」伝えてみてください。薬剤師も、より安全で適切なアドバイスができるようになります。

## ～公益社団法人 鹿児島市薬剤師会からお知らせ～

鹿児島市薬剤師会は、鹿児島市医師会と鹿児島大学にご協力をいただき「大腸がん検査支援事業」を始めました。この事業は「これまでに大腸がん検査を受けたことが無い方」「受けたくても機会が無かった方」を対象に、薬局で気軽に受けられる環境を提供するものです。以下のような方々におすすめです。

・勤務先の健康診断にがん検診が含まれていない

・がん検診はあっても、大腸がん検査(便潜血検査)だけは、都合が合わず受けられなかった

この事業では、希望者が対応可能な薬局で 1200 円の受検料を支払うことで受検することができます。

大腸がんは生活習慣と深くかかわりがあり今後もさらに増える可能性があります。

利用しやすい薬局にかかりつけて、ぜひ、毎年受検してみてください。

詳しい情報は右記二次元コードよりご確認ください。



# 熱中症を防ぎましょう

## 【熱中症とは？】

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**をさします。

体温の上昇やめまい、頭痛などに始まり、重症例では意識障害やショックなどがおこり、場合によっては死に至るときもあります。

## 【熱中症は早めの予防・対策が必要です】

熱中症は生命にかかわる病気ですが、適切な対策で防ぐことができます。体がまだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期に多発する傾向があります。急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう。

### 予防のポイント

- ・外出の際は通気性の良い、ゆったりとした服を着用しましょう。
- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を利用しましょう。
- ・バランスのよい食事や十分な睡眠を取り、体調を整えましょう。
- ・日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう。

職場における熱中症対策の強化が義務付けられます！

見つける

判断する

対処する

職場における熱中症対策を強化するため、令和7年6月1日から改正労働安全衛生規則が施行されます。熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者に義務付けられます。

対象となるのは

「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で、  
連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

詳しくは、

職場における熱中症予防情報(厚生労働省)



## R6年度健康づくりパートナー実績報告書の結果について

健康づくりパートナー実績報告書のご提出ありがとうございました。

回答数：226事業所

各項目	取組みの実施率					
	50人未満事業所		50人以上事業所		全体	
	R5	R6	R5	R6	R5	R6
健康づくりに必要な知識の普及	96.2%	93.2%	93.5%	93.6%	95.2%	93.4%
健(検)診・保健指導の受診率の向上	94.0%	97.3%	100%	98.7%	96.2%	97.8%
栄養・食生活の改善	74.4%	81.8%	55.8%	61.5%	67.6%	74.8%
従業員の適正体重の維持	60.9%	64.9%	36.4%	37.2%	51.9%	55.3%
身体活動・運動	78.9%	89.2%	89.6%	89.7%	82.9%	89.4%
休養・睡眠 (NEW)	—	91.2%	—	91.0%	—	91.2%
飲酒(アルコール)対策	67.7%	69.6%	54.5%	46.2%	62.9%	61.5%
禁煙・分煙	94.7%	88.5%	97.4%	94.9%	95.7%	90.7%
歯・口腔の健康	48.9%	67.6%	31.2%	39.7%	42.4%	58.0%
女性の健康	48.1%	72.3%	62.3%	79.5%	53.3%	74.8%
メンタルヘルス対策	46.6%	71.6%	94.8%	98.7%	64.3%	81.0%
高年齢労働者の安全のための職場の環境づくり	37.6%	43.2%	54.5%	53.8%	43.8%	46.9%
委員会の開催等	36.8%	41.2%	87.0%	91.0%	55.2%	58.4%
その他	69.9%	85.8%	75.3%	94.9%	71.9%	88.9%

…昨年度比増加

…昨年度比減少



## ○休養・睡眠(NEW)

9割以上の事業所が取組みを行い、非常に良い結果となっております。従業員が休養・睡眠を適切にとれるように環境整備を引き続きよろしくお願ひします。



## ○女性の健康(上昇率1位)

働く女性の月経、妊娠・出産、更年期等、女性特有のライフイベントに起因する望まない離職等を防ぎ、女性が活躍し、健やかで充実した毎日を送り、安心して安全に働くよう、事業所内で総合的に支援することが重要です。



## ○メンタルヘルス対策(上昇率2位)

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律が令和7年5月14日に公布され、50人未満の事業所のストレスチェック実施が義務化されます(現在は努力義務)。施行日は公布日より3年以内と準備期間はありますが、今から体制づくりを始めておくことが大切です。



※鹿児島産業保健総合支援センターでは無料で相談できます。



## ○歯・口腔の健康(上昇率3位)

昨年度よりも全体で15.6%も取組実績が伸びております。歯・口腔の健康は食事や会話を楽しむ等豊かな生活の基盤になります。引き続き、歯みがき等の自己管理の普及啓発・受診しやすい環境整備等よろしくお願ひいたします。

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>

