

「健康づくり活動」

「健康づくり活動」とは、従業員の健康づくりに向けて取り組んでいる事業所や、今後取り組む予定の事業所を応援する活動です。

香取管内（香取市・神崎町・多古町・東庄町）の事業所が対象になっています。

御応募いただいた事業所の取り組みを御紹介します。

平成29年2月発行



株式会社ナリコー 香取ホール（社員数14名）

産業医とも密に連携し、全の事業部で健康を推進！

こちらの事業所は、毎年ほぼ百パーセントの健診受診率を誇っています。全社一斉の健診日の他に、病院で受診出来る日を設け、健診を受けやすい工夫をしています。健診結果や精密検査の結果は、全て産業医も確認し、従業員の健康管理を徹底しています。

年に二回発行される社員向けの広報誌にも、産業医が「ドクターズエッセー」というコラムを毎回掲載しており、定期的に健康について振り返られる機会を作っています。

それ以外にも、クラブ活動や体育館の借用で、運動出来る環境を整えたり、メンタルヘルス対策として、各事業部にメンタルヘルス推進員を設置し、従業員が相談しやすい環境づくりに取り組んでいます。

「メンタルヘルス推進員、総括安全委員会、産業医と、心の悩みを相談する流れが出来ています。」と担当者の方もおっしゃっていました。



☆従業員の健康を考える際に、産業医の先生も積極的に関わって頂けると心強いですね。ありがとうございます。

ドクターズエッセー vol.5

ストレスチェックで心のセルフケアを

職場の対人関係や仕事の負担などによってストレスが過剰に積み重なると、不眠などが起こり、病気の原因になることがあります。イライラしたり、ふさぎ込んだりといった精神的な不調が深刻になってしまうこともあるでしょう。

厚生労働省の調査によると、仕事に対して強いストレスがある労働者の割合は5~6割程度に上るといいます。また、メンタルヘルス不調によって連続1か月以上の休業や、退職をした労働者がいる事業場は全体の10%になったという結果も(2013年調査)。こうした状況を受けて、2015年12月からは労働者の心理的負担を把握する「ストレスチェック」を、50人以上の労働者を有する企業は1年に1回以上行うことが義務化されました。当社でも、2014年から実施しています。57項目から成る「職業性ストレス簡易調査票」に労働者自身が記入するストレスチェックは、ストレス反応の評価点数を算出できます。点数が一定以上の人は、医師との面接指導を受ける必要があるかの判定対象に。面接指導が行われた場合、医師から結果・意見の報告を受けた事業者が職場環境改善を実施しなければなりません。

厚生労働省では、「5分できる職場のストレスチェック」をインターネットで無料公開しています。結果はレーダーチャートで表示され、自身が抱えている問題が分かりやすく可視化されます。ストレスを感じている人は、職場でチェックが実施される前に試してみてください。要注意項目が多かった場合は、家族や友人、上司、産業医などに相談してみよう。

ストレスチェック実施義務化の目的は、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐ一次予防です。ストレスの具合を早期に把握できれば、職場環境改善のきっかけになることはもちろん、いち早いセルフケアを可能にして毎日の生き生きとした暮らし。

産業医によるコラム

多古町商工会女性部（部員数 115名）

毎日続けられる運動で、自分も周りのも健康に

多古町商工会女性部は、日頃から町のイベントに参加し、バザー等の活動を行っています。また、部員の中には町の体操教室に参加し、御自分の健康づくりに積極的な方が何名もいるそうです。

今回は久しぶりに女性部の活動として研修会を行いました。

「今日からは始める運動習慣づくり」をテーマに、専門の講師の講演や椅子に座りながらの簡単な運動、体を動かしながら脳トレも出来るような少し難しい運動等を学びました。

女性部員は自分のことだけでなく、家族や職場の従業員のことも考えています。「今はパソコン作業が増えて運動する機会が少ない」「今日習ったことを持って帰って続けること、周りの人にも教えることが大事ですね」と言った感想が聞かれました。



色々な運動を実践中



☆今回習ったことを周りの方と一緒に続けられると良いですね。ありがとうございます。

コラム 市町の健診や事業を活用しよう

自分が住んでいる市町の保健サービスを調べたことがありますか？市町にはがん検診等、社保の方も対象にしている検診（健診）があります。その他にも、健康相談や運動施設の利用等、働く方でも利用できる事業を実施しています。

香取健康福祉センターのホームページでは、香取市・神崎町・多古町東庄町の保健サービス情報を確認することが出来ます。詳しくは、パソコン、スマートフォンから「健康情報 香取地域」と検索するか、下のQRコードからアクセスしてください。

ぜひ御自身の健康づくりにお役立てください。



お知らせ

皆様の事業所で「私の事業所はこんな健康づくりをしています」という活動や、日頃の工夫などを御紹介ください。事業所の活動を地域に広めてみんなで元気になりましょう！

（健康に関する講演・講話への協力や今後の活動の御相談も承ります）

応募方法

千葉県香取健康福祉センター（香取保健所）のホームページから応募用紙をダウンロード出来ます。

お問い合わせ先

千葉県香取健康福祉センター（香取保健所）地域・職域連携推進事業担当
☎ 0478-52-9161（代） 土日祝除く8:30～17:00

