

かがやき通信

2024 AUTUMN



(株)ホテルゆのくに



(株)白山機工

今回は
P4 株式会社ホテルゆのくに
P5 株式会社白山機工に
クローズアップ!



Mr.レッサー

仲間とマラソンに
チャレンジ!



P2 足腰チェック講座のススメ



けんぼんだ



P2 健康づくり講座で
心と体にアプローチ



P3 事業者健診結果データの
提供にご協力ください

P3 ぜひチャレンジ!
経済産業省 健康経営優良法人

CONTENTS

- 6 今日からできる生活改善法「脂質異常を改善する」
- 8 季節の健康TOPICS「寒暖差疲労」
- 9 コミュニケーションが苦手「複数の人との会話が苦手」
- 10 歩きたくなる旅「北アルプスの十字路 平湯」
- 12 ヘルシーレシピ「血糖値を上げないレシピ」
- 14 免疫アップ習慣「適度な運動」
- 15 睡眠を邪魔する習慣「ストレス」
健口ポイント「歯みがき」
- 16 お手軽トレーニング「楽しく体を動かす」

ようこそ!





艶やかな秋の七草 萩、撫子、桔梗、葛…

思い浮かぶのは店先で見かけた美味しそうな和菓子の名前

自然を愛でる心もさながら、食欲が勝ってしまった自分があります

今号はP4,P5にて2つの事業所の健康づくりをご紹介します。

秋の七草のゆかしさ、美しさに乗せて、健康情報で日常に彩りを添えたいと思います。

協会けんぽ 石川支部からのお知らせ

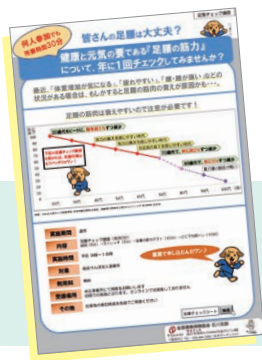
みなさんの足腰は大丈夫？ **大好評** 足腰チェック講座のススメ

手軽な筋トレを
楽しく伝授

20歳代をピークとして、毎年約1%ずつ、
足腰の筋力が減少していくことをご存じでしょうか？
日々の健康を維持するためには「足腰の筋力」の維持が欠かせません。



協会けんぽ石川支部では保健師が事業所様へ訪問し、
みなさんの足腰の筋力チェックと健康へのアドバイスを行う
「足腰チェック講座」を実施しています。



詳細とお申し込みは協会けんぽ石川支部のホームページに
掲載のチラシにてご確認ください。

※より多くの方に受講いただけるよう、過去に受講したことのない事業所様が対象です。



健康づくり講座で心と体にアプローチ

事業所における健康づくりのサポートとして、Zoom等でのオンライン形式による健康づくり講座を実施しています。各回どこでも誰とでも視聴できますので、従業員様のライフスタイルに合わせた取り組みが可能です。

無料
先着順

講座のテーマの一例

- お手軽ストレッチ
- 今注目の腸活セミナー
- ストレスとの付き合い方
- たばこと健康 など

専用サイトから
サンプル動画を
ご覧いただけます♪

ご提供講座は
全13種類!



詳細とお申し込みは
専用サイトにてご確認ください。



事業者健診結果データの提供にご協力ください

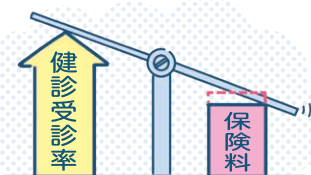


事業者健診(定期健康診断)を利用している事業所様は、協会けんぽから健診結果データの提供のお願いがございましたら、ご協力いただきますようお願いいたします。

対象者 協会けんぽの被保険者 ※協会けんぽの生活習慣病予防健診以外の健診を受診した方が対象です。

健診結果データ提供のメリット

- 1 健診結果から、メタボに該当した方は、保健師等のプロによる**健康サポートを無料**で受けることができます。
- 2 健診受診率の向上につながり、インセンティブ制度による**健康保険料率の引き下げ**にもつながります。
- 3 経済産業省の「**健康経営優良法人**」の認定に一步近づきます。
※健診結果データの提供は、健康経営優良法人の認定の必須要件です。



協会けんぽの健診以外の健診を受診されている事業所様必見!

協会けんぽの生活習慣病予防健診がおすすめです!

基本的な健診項目に加え、**3大がん(胃・肺・大腸)検診**を併せてお得に受診いただけます。

自己負担額 最大 5,282円 ※女性の方は年齢によって乳・子宮がん検診の補助も有

- 今年度から**付加健診(追加で受けられるより詳細な検査)の補助の対象年齢が拡大**
- 生活習慣病予防健診を受診すると、健診機関から協会けんぽへ自動的に健診結果データを提供
→事業所様での**健診結果データの提供にかかる事務作業が軽減**

同封の
元気になりマップ
で確認できます



ぜひチャレンジ!

経済産業省 健康経営優良法人

健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

今年度は、大規模部門において、設問項目新設と配点バランスの修正が行われ、中小規模部門において、ブライト500と通常認定の間に新たな冠「ネクストブライト1000」が新設されます。また、小規模法人に対する認定要件が低減される特例制度が導入され、さらなる健康経営の可視化と質の向上、社会への浸透と定着が期待されています。

年々注目度が高まる健康経営優良法人について、かがやく企業を目指して、ぜひチェックしてください。



健康経営優良法人2025(大規模法人部門)認定申請期間

令和6年8月19日(月)から令和6年10月11日(金)17時まで

健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)認定申請期間

令和6年8月19日(月)から令和6年10月18日(金)17時まで

制度や申請方法等の詳細については、
経済産業省ホームページ、
健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト
「ACTION! 健康経営」にてご確認ください。

経済産業省
健康経営
優良法人



ACTION!
健康経営



クローズアップ かがやき企業

健康経営を進める企業の
取組みをご紹介します

株式会社 ホテルゆのくに (ゆのくに天祥)

DATA

(令和6年7月現在)

所在地：加賀市山代温泉19-49-1

従業員数：130名[男74名、女56名]

※役員除く

平均年齢：47歳

事業内容：温泉旅館業

「健康経営優良法人
(中小企業部門)」

2022～2024年認定



社内で開催した「健康セミナー」



(株)ホテルゆのくにの新滝社長にお話をうかがいました。

宿泊業として、顧客満足度の向上を目指すなか、“従業員が健康でなければ良い接客はできない”と常々考えております。その考えと健康経営に合致する部分が多く、健康への取り組みを積極的に推進していくこととしました。毎月、各部門の代表で構成された「健康づくり推進委員会」で健康の保持・増進につながる取り組みについて話し合い、健康経営に取り組んでいます。

取組み 1 「受けやすい」環境の整備に注力



さまざまな勤務体系に対応できるよう、館内スペースと健診バスにて複数日で健診機関による出張健診を実施しています。近年は、一部のがん検診について費用補助を拡大しており、健診を受けやすい環境作りにより実質100%の高い受診率につながっていると思います。

取組み 2 「受けっぱなし」にさせないサポート



“健診は受けた後が大切”ということで、再検査や特定保健指導は担当者が熱意を持って粘り強く声をかけ、必ず受けるように促しています。また、全従業員の目に触れるよう、主に社内のビジネスチャットを活用して健康に関する情報発信を行い、日々の健康への意識づけを行っています。

令和5年度は、健診機関の保健師を講師に招き、“健診結果の見方”についてのセミナーを実施し、多くの従業員が参加しました。健診結果が出たばかりの健康への意識が高いタイミングで実施することで、自身の体のことについて考えるきっかけ作りになればよいと思います。

取組み 3 小さな取り組みの積み重ねが健康を守る



【自動販売機プロジェクト】

飲料に含まれる糖分量を意識してもらうため、従業員用の自動販売機に飲料ごとに含まれるスティックシュガーの本数を表示しました。取り組みの開始前後で飲料ごとの売上本数とカロリー量指標として比較したところ、カロリー摂取量が格段に低下する結果となりました。



すべての社員用自動販売機で糖分量をスティックシュガーに換算し明示



【ロコモプロジェクト】

足腰の機能の衰えの有無について「ロコモ診断」を行いました。予想以上にロコモ該当の方がいることがわかり、階段に運動消費カロリーを表示し、利用促進したり、ロコモ診断で各従業員に提案された軽運動を取り入れたり、足腰の強化にも取り組んでいます。



階段に運動消費カロリーの表示



新滝社長

ひとこと

従業員それぞれの年齢や意識の持ち方に温度差はありますが、健康に関する小さな取り組みが社内に散らばることによって、健康への意識が向上すると思います。従業員が持続して健康に働けるよう館内の備品の軽量化といったハード面の対応、各種健康プロジェクトの導入など、できることから取り組んでいます。健康づくりに関しては、野球に例えるなら、ホームランのような大きな取り組みを狙うより、コツコツとヒットを積み重ね成果につなげていきます。“小さく始めて大きく育てる”を目標に身近なことから挑戦していきたいと思っています。

※令和6年7月取材

株式会社 白山機工

DATA (令和6年7月現在)

所在地：白山市旭丘4-10
 従業員数：136名[男113名、女23名] ※役員除く
 平均年齢：37.8歳
 事業内容：工作機械周辺機器の
 設計・製造・販売、
 宅配ボックスの
 設計・製造・販売など

「いしかわ健康経営宣言企業」
 2023年認定



有志で参加した「金沢城リレーマラソン」

(株)白山機工の森田取締役にお話をうかがいました。

2022年に「石川県ワークライフバランス企業」に認定されたことを契機に、従業員のワークライフバランスを考えるなかで、他にも従業員のためにできることがあるのではと思い、他社の健康経営を参考に取り組みを進めてみようと思いました。

1 “地道な活動+改良”が結果につながる



早期発見
早期治療



特保実施機会
の提供

健診、再受診の案内をメールや口頭で地道に行うことで、健診は実質100%の高い受診率となっ

ています。

特定保健指導の実施率が低いことが課題でしたが、指導内容を理解してもらい、効果があることを一人ひとりに説明してまわったところ、5.9%だった実施率が直近で38.5%まで上昇しました。



ヘルス
リテラシー向上

健康情報の周知について、製造現場の方が多く、メールよりも掲示物で視覚的に訴えた方が効果的であったため、

手製のチラシやポスターを各所に掲示し、周知を行っています。早期受診を促す協働けんぽの受診勧奨ポスターも活用しています。

また、年に4回社内行事の実施報告や、健康情報を掲載した社内報を作成し、健康啓発に努めています。



社内報でも健康啓発

2 独自の補助で健康づくりを応援



喫煙率低下

以前は喫煙率が非常に高く、何らかの対策をできないかということで、「禁煙手当」を導入しており、タバコを吸わない人に毎月2,000円が支給されます。10数年続く制度で、当初に比べ、喫煙率は大幅に下がっていますが、さらなる低下が今後の課題です。

3 コミュニケーションを大切に



運動機会の
増進



コミュニケーション
促進

新年会、歓迎会、忘年会に加え、ボーリング大会、夏には会社の敷地内でバーベキューなど、折に触れてコミュニケーションの機会を持つことを大切にしています。

従業員の有志が、「チームHakusan」として、金沢城リレーマラソンに参加し、125チーム中26位となり、盛り上がりました。当日に向けてチームTシャツを作ったり、みんなで応援したりと、ランナーだけでなく、関係者みんなが楽しくコミュニケーションをとり、事務部門と製造部門の垣根を越えて従業員同士で話をする機会が増えました。



ボーリング大会



コミュニケーションのとれる環境づくり



森田取締役

ひとこと

健康経営をするからといって何か大々的な事業を立ち上げなければいけないわけではなく、従業員の健康を保つために前向きな姿勢があれば良いと思います。今後は従業員向けに社内で健康セミナーなども実施してみたいと考えています。経営者、担当者だけではなく、もっと社内全体を巻き込んで健康づくりに取り組み、仕事のモチベーション向上、業績アップにつなげたいと思います。