

NICE! 職場ぐるみの健康づくりを応援



健康経営事業所レポート vol 7

第2回職場の健康づくりセミナー・健康経営事業所連絡会開催

昨年の11月28日（月）宇佐商工会議所で今年度2回目の「健康経営事業所連絡会」を開催し、73名（51事業所）の参加がありました。他社の取組を知り「参考にしたい」という意見が多かったため、今回は情報交換で出された内容を紹介させていただきます。

情報交換では、6～7名のグループに分かれて自社の取組や悩みをお話いただきました。

【我が社の取組】

- ・会社負担でインフルエンザの予防接種をしています。
- ・感染症予防としてインフルエンザ流行時には、手洗いとうがいの励行を行っています。消毒剤も設置し注意喚起しています。
- ・朝礼時に、皆の顔色や体調も確認しています。気になればすぐに声掛するよう心がけています。
- ・一般健診の他に女性のがん健診も会社負担で毎年実施しています。

【我が社の悩み】

- ・ストレスチェックで高ストレス者と判定された者への対応をどうしたらよいか。
- ・効果的な禁煙支援について知りたい。
- ・若い人は健康意識が薄い。お昼にカップ麺だけの人もいて食生活の乱れが気になる。

お悩みについては、今後セミナーやこのレポートで取組のヒントを紹介させていただきます。

*今回添付した 健康経営事業所レポート（ポスター版）「あなたの禁煙サポートします」をご活用ください!



◇健康経営認定事業所紹介

株式会社 セイワ（宇佐市）

事業内容：自動車部品、産業廃棄物等の輸送及び保管、砕石・砂・土の販売
*社名は誠和〔誠を以って人に和する〕精神が原点です。
日頃から声を掛け合い、**コミュニケーションの和**を大切にしています。



安全輸送はドライバーの健康管理から!!

◎“健康メッセージ”を社員に発信しています。

- ・玄関に従業員向けの健康メッセージボード（右写真）を掲示し、体調管理や健康づくりを呼びかけています。1～2月は体調を崩しやすい時期なので「手洗い・うがい・栄養・睡眠」を声掛けしています。
- ・社内報『セイワ通信』には、県や北部保健所の資料を参考にして、季節に応じた健康管理に関する記事を掲載し個人に手渡すようにしています。

◎健康を意識し実践できるよう“健康目標”を立てます。

- ・毎年1月に全職員が**仕事と健康管理について目標**（「心・技・体」目標）を立てます。その後も実践できるよう、毎月担当者が個人面談でアドバイスをし、アフターフォローもしっかり行っています。

◎「宇佐市5・5・8健康チャレンジ」に全員参加しました!

- ・仕事柄、全員が一緒になることが少ないため、昨年は宇佐市主催の健康チャレンジに全員で参加しました。各自の目標達成に向け従業員が心ひとつに楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。



健康メッセージボード



目標宣言シートとセイワ通信



めざせ健康寿命日本一! 健康寿命を延ばす鍵は・・・
減塩-3g +野菜350g+ 歩数プラス1,500歩



【お問い合わせ先】 北部保健所地域保健課 TEL:0979-22-2210 平成29年2月1日発行

あなたの禁煙、サポートします！

禁煙外来を知っていますか？禁煙外来とは、たばこをやめたい人向けに作られた専門の外来で、**病院や診療所で保険診療等を使って禁煙の治療を受けることができます。**

禁煙治療の流れ

大分県内の禁煙外来
一覧はこちら！



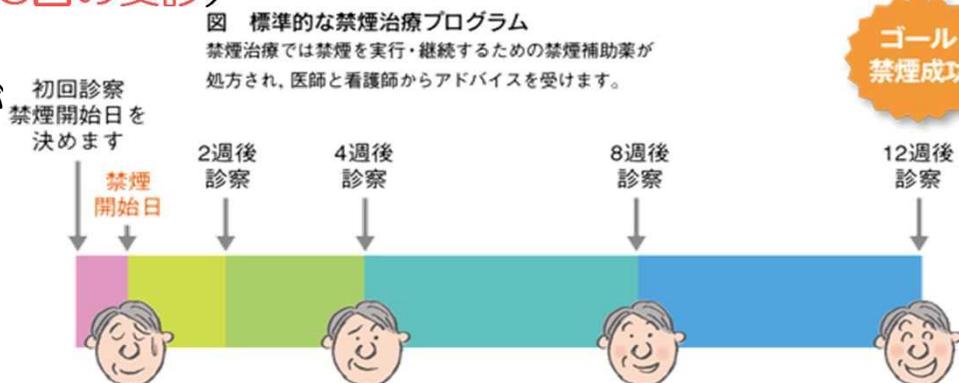
【準備】健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関を調べる

★予約が必要な医療機関もあるので、事前に連絡をしておきましょう。

【スタート】禁煙外来を受診する（約3ヶ月計5回の受診）

★治療は禁煙補助薬等を使用し、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できるよう医師がアドバイスをを行いながら実施します。

★途中で禁煙できなくなってしまう場合、受診は最後まで継続しましょう。



健康保険等を利用した禁煙治療にかかる費用

健康保険等を利用した禁煙治療（自己負担3割）の費用は、**13,000円～20,000円程度**です。

※処方される薬等により、金額は前後します。

★タバコを1日1箱(ex.430円)吸う人であれば、3ヶ月のタバコ代は**36,000円**かかっている
ので、禁煙治療を受けた場合の自己負担の方が安くなります。

禁煙外来では約8割の人が成功しています。あなたも『お医者さんと禁煙』始めてみませんか？