

# いしのまき・とめ スマート通信

〔発行〕宮城県石巻保健所  
電話：(0225)94-6124  
e-mail:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp

※メールでの配信を希望される事業所は  
上記メールアドレスまでご連絡ください!

## 業績向上のための 先行投資

▼企業利益にも影響

従業員健康づくり支援は  
従業員の健康づくり支援は  
少子高齢化が進み、生産年齢人口が減少すると予想されている日本において、従業員にいきいきと働いてもらえる職場環境を整えることは、会社の業績アップにも欠かせないポイントです。企業利益と健康関連項目を調べた調査によると、次のような関係性があると検証されました。

- ・喫煙者割合が高いほど企業利益が下がる
- ・睡眠により十分な休養が取れている人の割合が高いほど企業利益が上がる
- ・運動習慣者の割合が高いほど企業利益が上がる



※健康長寿産業連合会・滋賀医科大学共同研究より

▼健診受診率100%は必須

労働安全衛生法により、事業者は、従業員に対し、健康診査を年一回実施することが義務づけられています。業務が重なって受けられないなど事情があった従業員に対しては、業務調整や受けられる医療機関を確保するなど、配慮をお願いします。

また、健診は毎年受けるものの、要再検の

▼コミュニケーションの仕組みにも

以前はコミュニケーションツールであった職場の飲み会や喫煙室での打合せは、上司が親睦を深める意味で誘ったとしても、部下が不快と感じれば「ハラスメント」として訴えられる時代になりました。

そこで、転倒災害防止や健康起因事故防止など、業務上必要な健康づくりの取組を、コミュニケーションツールとして活用する事業所が増えています。

(取組例)

- ・体力テストを実施する
- ・セミナーで動機づけする
- ・禁煙したい人を募って会社みんなで応援する
- ・3人1組でチームを組み朝ご飯に野菜を食べるチャレンジを行う
- ・海岸清掃に参加する



項目があっても病院に行かず、脳梗塞や心筋梗塞を発症し、若くして離職をせざるを得ない方がいるのも現状です。

従業員の早期離職防止の観点からも、要再検の項目があった従業員に対しては、「会社のためにあなたが必要。あなたももっと仕事をしたい。」と病院受診を勧めることをオススメします。

▼石巻保健所も応援しています!

「会社で健康づくりを始めるとしても、何からどう進めればいいのか分からない」という事業主の方は、まずは県の取組に参加することから始めてみませんか? 県の取組をいくつかご紹介します。

健康づくり教材無料貸出中です

汁を残すと塩分量は、くら?



お問合せは  
石巻保健所へ



100日チャレンジ無料です

「労働災害ゼロ」と「健康づくりの取組」を行うチャレンジを実施しています。事業所で取り組むきっかけにしてみませんか?

お問合せは石巻保健所へ  
石巻 労働基準監督署 管内の事業所  
瀬峰 労働基準監督署 管内の事業所



会社対抗歩数チャレンジ無料です

3人1組でチームを組んで、歩数を競う「歩数アップチャレンジ」を実施しています。

新入社員同士を組ませたり、部門対抗にするなど、コミュニケーションツールとして活用している事業所も多数です!

お問合せは  
宮城県庁  
健康推進課へ



熱中症の重篤化防止に向けて

# 職場における熱中症対策が義務化に

熱中症が生ずるおそれのある作業を行わせる場合、事業者は、あらかじめ、熱中症が疑われる者を発見した場合に報告させる「体制整備」、必要な措置等を定めた「手順作成」、それらを「従事者へ周知」するところが、今年6月1日から義務づけられます。



詳しくは、厚生労働省ホームページに掲載されているパンフレットをご覧ください。

こちらの二次元コードからパンフレットを確認できます



熱中症は夏前が勝負！

# 生活習慣は熱中症対策にも重要

熱中症は、気象条件や長時間の屋外作業だけでなく、からだの状態も関係するところが分かっています。

※「夏季イベントにおける熱中症対策ガイドライン2020（環境省）」より

## 熱中症にかかりやすい人は？

- ・普段から運動していない人
- ・二日酔いや寝不足など体調不良の人
- ・肥満の人
- ・高齢者、乳幼児 など



週2回30分以上の運動を継続すること、バランスよく食べること、睡眠を十分とること、適正飲酒に努めることなど、日頃の生活習慣改善は、熱中症予防にもつながります。猛暑を迎える前の熱中症対策として、事業所全体で健康づくりに取り組んでみませんか？

50人未満の事業所でも

# ストレスチェックの実施を

厚生労働省の調査によると、メンタルヘルスの不調により、連続一ヶ月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所の割合は13・5%でした。このうち退職した労働者がいた割合は6・4%となっており、メンタルヘルスを原因とする労働災害防止のためにも、職場での対策は重要な要素となっています。

従業員50人以上の事業所は、年一回ストレスチェックを実施することが義務づけられています。改正法が成立すれば、小規模な事業所においても、約3年後には義務化される見込みです。



ホームページをチェック！

# 特設サイト「こころの耳」

厚生労働省ホームページには、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」が開設されています。職場の取組事例なども紹介されていますので、今から事前準備を始めてはいかがでしょうか？



お問合せ

宮城県石巻保健所健康づくり支援班

〒986-0850 石巻市あゆみ野5丁目7番地 石巻合同庁舎1階

TEL:0225-94-6124 FAX:0225-96-3560

e-mail:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



会社みんなで  
できることから♪