



職場の健康ニュース

「県南の地域・職域連携推進協議会」では、職場の健康づくり対策を支援するため、次の取り組みを行っています。

1 「職場の健康づくりを支援します！事業」（費用は無料）

従業員の健康管理・健康づくりをどのようにしたらよいか悩んでいる事業主さんに、健康づくり対策の説明や手法などについてのアドバイスを行っています。

支援メニューは ①「たばこ対策」 ②「食環境整備」 ③「心の健康づくり」「歯の健康づくり」 ⑤「特定健診・保健指導」の5つのコースです。どうぞ、ご活用ください。

詳しくは県南保健福祉事務所ホームページへアクセスをしてください。

平成23・24年度の実施状況をご紹介します。

■社会福祉法人「鮫川たんぼぼの家」

毎年の健康診断後の事後指導まで手が回らない状況の中、従業員の肥満傾向率が高くなる等がみられたため、村役場に相談し、本事業を活用されました。H23年度は、「特定健診・保健指導」コースにより①運動療法士による運動講話、②栄養士による食事・間食等の健康講座、③保健師による健康診断結果の見方等の健康講座等4回開催しました。さらに、H24年度は「歯の健康づくり」コースにより、歯科衛生士による歯周病予防の講座を開催しました。

（事業所の感想）

「歯の健康づくり」コースを受講し、いつまでもおいしく食べるために歯は大事であり、むし歯と歯周病の予防として、自分にあった歯ブラシで正しい歯磨きを行い、定期検診していくことの必要性を学びました。また、唾液検査を実施したことにより、自分の口の中の衛生状況や歯周疾患の危険性を確認できました。従業員一人一人が、指導に沿った歯磨きを心がけるようになったのでよかったです。2年間に渡りこの事業を活用したことで、職員の健康づくりへの関心が高まり大変よかったですと感じています。



■白河飲食業組合

H23年度は、「喫煙と心筋梗塞の関係について」と題して飲食店主に対して健康づくり講座を開催しました。講座を聴いて自らの健康について考えるきっかけになり、禁煙された方もいます。H24年度は、職場の健康づくりの一環として組合員に対し「たばこに関するアンケート」を実施しているところです。

2 働く人の健康づくり担当者研修会の開催

職場における健康づくりが促進されることを目的に、H25年2月13日に開催し、衛生管理者や健康づくり担当者等約40名が参加されました。

① 白河労働基準監督署からの説明「職場の健康管理」

② 「増え続ける大腸がんの正体～早期発見と日常生活の注意～」

と題して、かねこクリニック副院長金子幸生先生から御講演をいただきました。大腸がんの初期は、無症状のことが多いことから早期発見のために手軽で体に負担の少ない大腸がん検診（便検査）を受けることの重要性や予防のための運動や食事等わかりやすくお話いただきました。



お知らせ1

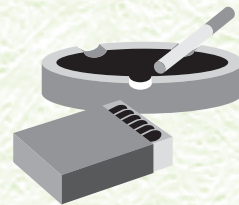
中小企業の受動喫煙防止を支援します。

「受動喫煙防止対策に関する支援事業」について

→ URL : <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/jigyousya/kitsuenboushi/>
厚生労働省では、受動喫煙防止対策として以下の支援事業を実施しております。

■受動喫煙防止対策助成金制度

顧客が喫煙できることをサービスに含めて提供している旅館、料理店又は飲食店を営む中小企業に対し、喫煙室の設置等の取組に対し助成を行っております。



■受動喫煙防止対策に係る相談支援

■受動喫煙防止対策に関する職場内環境測定支援 (たばこ煙濃度等測定のための機器の貸与)

- (問い合わせ先)
- 福島労働局 健康安全課 (☎ 024-536-4603)
 - 白河労働基準監督署 (☎ 0248-24-1391)

お知らせ2

産業医って？

■産業医の要件とは、

社員の健康管理等を行うのに必要な医学に関する知識について、厚生労働省の定める一定の要件を備えることが安衛法第13条2項で定められています。

→日本医師会認定産業医制度に基づく基礎研修を50単位取得すること等が要件となります。



■産業医の仕事とは、

社員の健康管理やメンタルヘルス不調者の相談・指導及び教育、職場環境の改善等のために社員本人や企業の担当者に意見や助言をするアドバイザーなのです。

■産業医の選任と届出

社員（派遣、アルバイト及びパート従業員含む）が50人以上の企業（事業所・支所という単位）は、**産業医**を選任し、労働基準監督署長に届出しなければなりません。また、社員1,000人以上、社員500人以上が特定の危険・有害業務に従事している企業は、**専属の産業医**を選任しなければなりません。

なお、社員50人未満の中小企業は、産業医の選任義務はありません。

■社員50人未満の企業は、どうすればいいの？

地域産業保健センターが、社員50人未満の企業を対象に、身近なところで産業保健サービスを「無料・秘密厳守」で提供しています。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

(問い合わせ先) 福島県白河地域産業保健センター コーディネーター 田村 (☎ 0248-23-3701)

特定健診・特定保健指導について

医療保険者（組合健保・協会けんぽ・共済組合・国保等）には、40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者（家族等）を対象に、特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられています。

なお、被扶養者（家族等）の方の受診が少ない状況にありますので、ぜひ受診ください。

（問い合わせ先）

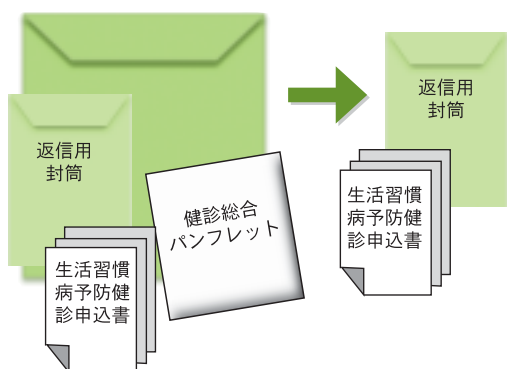
- 協会けんぽに関すること・・・全国健康保険協会福島支部（☎ 0 2 4 - 5 2 3 - 3 9 1 9）
- 市町村国保に関すること・・・各市町村の国保担当窓口
- その他・・・・・・・・・・・・・・・・加入している医療保険者の窓口

平成25年度 協会けんぽ健診のご案内

平成25年度の加入者ご本人の健診（生活習慣病予防健診）のご案内を4月上旬に事業所さまへ送付いたします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

1. 事業所へ郵送されるもの

健診総合パンフレット	<p>～協会けんぽ健診～ 健診機関や料金、申込書などの記入例 従業員のみなさまからのご質問があった際にご活用ください。 1月以降に加入された方は総合パンフレットの白紙をご利用下さい。</p>
生活習慣病予防健診 申 込 書 (35才～74才)	<p>～加入者ご本人の健診～ 加入者データ：平成25年1月中旬現在 お取りまとめいただき、返信用封筒でご郵送ください。 ※電子申請による健診申し込みも可能です。 詳しくは協会けんぽのホームページをご覧ください。 http://www.kyoukaikenpo.or.jp/ 協会けんぽ福島 検索</p>



被保険者（ご本人）用

- 生活習慣病予防健診は労働安全衛生法の定期健診以上の検査項目で、がん検診も含まれて内容が充実しております。協会けんぽからの助成がありますので、費用負担の軽減やみなさまの健康管理にご活用いただけます。
- 協会けんぽでは健診受診後にメタボリスクの高い方へ保健師等が無料で生活習慣改善の指導や健康相談を実施しております。加入者の健康増進、事業所の労働力確保に寄与しますので是非ご利用下さい。

2. 受診券は加入者ご本人の住所へ郵送いたします

ご家族のみなさまが健診を受診する際に必要となる「特定健康診査受診券」は、今年から加入者ご本人の住所へ送付いたします。市町村によっては4月から健診がはじまりますので、従業員の皆さまを通じてご案内をお願いします。受診券のサイズも「はがき」サイズから「A4」サイズに変わります。

ご家族の健診は、お住まいの市町村で実施する集団健診の会場でがん検診と併せて受診することもできます！



被扶養者（ご家族）用

封筒には、特定健康診査受診券と健診のご案内が入っております。

「受診券」は協会けんぽの助成があることの証明となります。

（健診についての問い合わせ先）保健グループ（☎ 0 2 4 - 5 2 3 - 3 9 1 9）

近年増えている 大腸がんとその予防

大腸がんは、食事の欧米化による肉食や脂肪のとり過ぎに加え、食物繊維の多い野菜などの不足が影響し、近年、増加傾向にあります。早期発見によって治りやすいといわれています。

Q 大腸がんになるとどんな症状がでるの？
 ■血便 ■貧血 ■便秘や下痢 ■腹痛
 ■細い便になる

しかし、「がん」が小さい時は、**無症状**のことが多いものです。

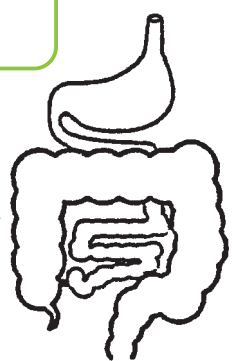


■大腸がん検診の便潜血検査（大腸内の出血の有無を調べる検査）で発見できます。
 ■便を検査するといった手軽な検査です。

Q 大腸がんの予防って？
 大腸がんは、肥満・糖尿病・喫煙などの生活習慣病があるとおきやすくなると云われています。

1. 運動を増やす
2. 過体重（肥満）を避ける
3. 野菜や果物の摂取を増やす
4. 肉類の摂取を減らす

あなたの大腸は元気ですか？



※働く人の健康づくり担当者研修会資料より

働きざかりの皆さん、がん検診を年1回は受けましょう。
 職場で、がん検診の機会のない従業員の皆様に対し、お住まいの市町村でがん検診を受けることができます。対象は①胃がん②肺がん③大腸がん④乳がん⑤子宮頸がんの5つです。がん検診を受けるためには、事前の申込みが必要です。詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

市町村名	問い合わせ先	平成25年度 がん検診実施時期（集団検診）		
		①胃がん②肺がん③大腸がん	④乳がん	⑤子宮頸がん
白河市	健康増進課 (0248) 27-2112	5月15日～6月29日	6月3日～7月31日	随時 年11回
西郷町	健康推進課 (0248) 25-1115	7月16日～7月27日 11日間（日曜日は除く）	4月15日・16日・22日・23日 H26年1月10日・27日	8月6日・26日
泉崎村	保健福祉課 (0248) 54-1333	5月21日～5月25日	6月20日、7月23日	7月4日
中島村	保健福祉課 (0248) 52-2174	7月7日～7月11日	8月5日・23日 H26年1月22日	9月26日、10月4日
矢吹町	保健福祉課 (0248) 44-2300	8月26日～9月13日 (17日間)	11月～12月（6日間）	10月22日・28日
棚倉町	健康福祉課 (0247) 33-7801	6月4日～7月7日	9月12・20・24日、 10月4・11日	7月29日、8月4・8日
矢祭町	山村開発センター (0247) 46-2097	8月5日～9日、 8月18日～23日	9月27～29日	11月5日・24日
埴町	健康福祉課 (0247) 43-2115	9月5日～9月27日	6月24日～8月30日	7月11日、8月1日
鮫川村	住民福祉課 (0247) 49-3112	7月8日～14日	10月7日～8日 11月11日	10月29日（午前のみ） 11月5日（午後のみ）

県南の地域・職域連携推進協議会（構成機関）
 白河商工会議所 白河労働基準監督署 白河労働基準協会 全国健康保険協会福島支部
 日本労働組合総連合会福島県県南連合 白河地域産業保健センター（社）白河医師会（社）東白川郡医師会
 白河歯科医師会 東石歯科医師会 福島県保健衛生協会県南地区センター
 白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 埴町 鮫川村 県南保健福祉事務所
 【事務局】福島県県南保健福祉事務所（健康増進課） ☎ 0248-22-5443