

職場で取り組む 健康づくり取組事例集

Vol.3



徳島県

みんなでつくろう！健康とくしま県民会議



- 阿波スピンドル株式会社
- 医療法人明和会たまき青空病院
- 日亜化学工業株式会社

我が国では、平均寿命が年々延伸する中、高齢社会を背景に、がん、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病による死亡や、要介護者の増加が深刻な社会問題となっています。

徳島県では、県民の皆様が心身ともに健康で幸せに暮らしていける社会を実現するために、徳島県健康増進計画「健康徳島21」に基づき、ライフステージに応じた健康づくりを推進しています。

継続した健康づくりは、個人の努力だけでなく、周囲のサポートや社会環境が整うことが大切です。

特に職場における健康づくりは、「働き世代」の疾病の発症予防や重症化予防を図る上で、非常に重要な役割を果たしています。

この事例集は、平成28年度「健康づくり推進活動功労者知事表彰」の「企業部門」を受賞された各事業所における、健診受診率向上、受動喫煙防止対策、事業所独自の健康づくりの主な取組を御紹介しています。

事業主の皆様はじめ広くお役立ていただき、健康づくりに取り組みやすい職場環境づくりの参考としていただけると幸いです。

結びに、この事例集作成にあたり、御協力いただきました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成29年3月

徳島県保健福祉部健康増進課

阿波スピンドル株式会社

事業所紹介

『スピンドル製造技術で培った確かなコア技術を基に
～高精度への限りなき挑戦！～』

当社は創業1868年(明治元年)以来148年、地域の皆様と共に歩んでまいりました。現在、繊維機械・工作機械・自動車などの部品及びベアリング旋削加工・梱包資材の製造販売を行っております。世界に「AWAブランド」を確立し、国内をはじめアジア・ヨーロッパ・アメリカなど世界16カ国へ製品の供給を行っており、スピンドルとその周辺の繊維機械部品において、当社は圧倒的シェアを誇っています。

阿波スピンドルは、シャフトに残る歪を限りなくゼロに近づける切削技術、高周波焼き入れ技術並びに研削技術などの加工技術をベースとして、毎分100万回転を超える超高速スピンドルの実用化に成功し、技術革新で築かれた最先端のコア技術でお客様のご要望に日々お応えしております。

このような技術を応用して、近年では繊維機械以外のスピンドルや高速回転体にも領域を広げ、工作機械用部品の製造も行っております。また、傷検査装置や専用機で使用するモーターとスピンドルを一体化したモータースピンドルや耐環境性に優れた高精度な位置制御センサーもお客様にご提供しております。

また、マネジメントシステムとしてISO9001、ISO14001、OHSMS18001の認証を取得し、TQMの推進、経営品質の向上に積極的に取り組み、社員満足度・お客様満足度の向上を目指して努力を重ねています。

プロフィール

- ・所在地 : 徳島県吉野川市山川町天神80番地
- ・事業内容 : 繊維機械部品製造及び販売
ベアリングレース加工、輸出梱包箱製造及び販売
- ・創業 : 1868年(明治元年)
- ・設立 : 1943年(昭和18年)
- ・従業員数 : 120名(平成28年4月1日現在)



各種健診の受診率向上のための取組

従業員の健康意識向上のための取組

- ・昭和18年の設立当時から全社員を対象に健康診断を実施し、受診率は毎年100%である。健康診断結果は、社員の健康状態がすぐに確認できるように保管し、健康診断の事後指導、産業医等からのフォローを継続して実施している。
また、健康診断結果で再検査・要精密検査の判定が下された方には、産業医・上司から再検査の受診を勧奨し、その結果の報告を義務付け、積極的に健康を意識するよう指導をしている。
- ・生活習慣病予防検診を、朝礼や茶話会で全員に案内するとともに、社内報にも掲載し、周知を図っている。
- ・インフルエンザ、ノロウイルス、食中毒、熱中症など流行時期に応じた対策方法を社内報に掲載し、注意喚起している。
- ・平成26年から、産業医による健康相談を実施している。また、アドバイスなどの健康情報を社内報に掲載するとともに、年1回は外部講師を招き、熱中症対策・肺炎防止対策などの講演会を開催するなど、積極的に情報提供を行っている。

2011年3月 第30号
発行 阿波スピンドル(株)広報委員会
TEL. 0883-42-4131
FAX. 0883-42-4125
http://www.awa-spinde.com

健康意識を高めよう

（風邪予防のヒント）のどの痛み、鼻水、鼻づまり、咳、たん、くしゃみ、悪寒、発熱、頭痛、関節・筋肉の痛み...など、風邪は万病のもと！こじらると扁桃炎、気管支炎、肺炎などに発展、合併症にも...

予防のポイント

- 石鹸で手洗い
- うがい
- マスク
- そして
- 栄養
- 水分
- 安静

風邪引きさんにおやすみのメニュー

- 1. おかゆ**
米0.5加わ、水2.5加わを厚手の鍋で30～60分煮す。強火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋から一面をかき混ぜる。弱火のまま吹きこぼれないように蓋をすらし、30～40分炊く。火を止めて蓋をし、5～10分程蒸らして出来上がり。しらす・梅干し・香のり・半熟卵でどうぞ！
- 2. 野菜ポージュ**
鍋でたまごの薄切りをパターで軽く炒め、にんじん、かぼちゃ、カウレージ、じやが芋などを適当な大きさに切ってあわじ小豆粉を振り、更に炒める。コンソメかチキンスープなどを適量大きく煮、ミキサーにかけて。鍋に残し、牛乳を加えて、塩・こしょうで味を加え、弱火で煮る（ミキサーにかけなくてもいい）。白菜・大根・にんじん、調えて出来上がり。（ミキサーにかけなくてもいい）。塩と酒をより片栗粉をまぶす。白菜・大根・にんじん、おろしかなどを下ゆして一口大にする。だし1加わを煮立て鶏肉を入れ、色が変われば野菜を入れ蓋をして10分ほど煮る。うどんを入れ、味噌またはめんつゆで味を調え、5分煮る。卵を入れ半熱になったら出来上がり、熱いうちに仕上げしあげ！
- 3. 塩込みうどん**
鍋ききみ1匹をそき切りし、塩と酒をより片栗粉をまぶす。白菜・大根・にんじん、おろしかなどを下ゆして一口大にする。だし1加わを煮立て鶏肉を入れ、色が変われば野菜を入れ蓋をして10分ほど煮る。うどんを入れ、味噌またはめんつゆで味を調え、5分煮る。卵を入れ半熱になったら出来上がり、熱いうちに仕上げしあげ！

（生活習慣病予防検診のご案内）今年も4月から募集しませう！

毎年4月～翌年3月までの満年齢で検診を受けましょう！

- 一般健診・・・身体計測、血圧、尿検査、血液検査、便潜血反応検査、心電図、胸部、胃部レントゲン
- 付加健診・・・一般健診を受診する40歳と50歳の方
- 乳がん、子宮がん健診・・・40歳から74歳の偶数年齢の女性の方

他にも追加して出来る検査もありません。詳しくは健康課までお問い合わせください。

2016年7月 第62号
発行 阿波スピンドル(株)広報委員会
TEL. 0883-42-4131
FAX. 0883-42-4125
http://www.awa-spinde.com

すびんどるニュース

熱中症講習会 7月30日 本社 5/31

今年特刊に載っていますよ～～～！！

熱中症にぜひ注意を！！

皆さん真剣に取り組んでいただけましたか？

水分・塩分の補給が大切です！

2016年7月 第63号
発行 阿波スピンドル(株)広報委員会
TEL. 0883-42-4131
FAX. 0883-42-4125
http://www.awa-spinde.com

すびんどるニュース

～ストレスチェックとは～

ストレスチェックとストレスに関する知識を従業員が習得し、仕事に活かすことで自分のストレスレベルを把握し、セルフケアを行うことで、健康状態を維持し、ストレスを軽減し、メンタルヘルスを保つことが目的です。

7月28日

メンタルヘルスと予防検診 7月28日、29日

メンタルヘルスと予防検診を開催しました。メンタルヘルスと健康に関する知識を身につけることで、心の健康を保つためには精神的な疲労やストレス、悩みなどを事前に解消することが必要です。

2014年3月 第48号
発行 阿波スピンドル(株)広報委員会
TEL. 0883-42-4131
FAX. 0883-42-4125
http://www.awa-spinde.com

すびんどるニュース

健康コーナ

蜂蜜は、くまのアーさんみだいにいにはならぬんです。健康に役立つ栄養に富みます。蜂蜜は、顔に塗ると保湿効果もあり、肌あれにも効果があるので、パックなどをすると効果的です。蜂蜜は短時間で吸収されるので、胃腸に負担がかからないために栄養補給に良いのです。カルシウムがたくさん入っているため、体内の余分な塩分を排出する効果もあるので、高血圧予防にもなります。さらに蜂蜜は腸動に変化しにくく、蜂蜜を飲む前に飲むと成長ホルモンを分泌し、脂肪燃焼効果が得られます。いかが～？

受動喫煙防止対策の取組

ログハウスの喫煙場所を設置！

- ・平成4年に喫煙に伴うリスクと受動喫煙が与える被害を考慮し、社員の健康を守るため本社敷地内にログハウスの喫煙所を設置した。この場所以外での敷地内喫煙は禁止とし、喫煙可能な時間帯も、昼休みと就業時間終了後に特定することにした。この建物以外での禁煙の実施により、健康のためにたばこの煙の無い職場環境を確保している。
また、当初は喫煙者が28名いたが、現在19名に減少する(32%減少)など、社員の健康の維持向上に大きく寄与した。
- ・また、平成25年には「健康とくしま応援団」に登録し、茶話会で、たばこによる健康被害や、運動及び野菜摂取の必要性を社員に説明を行った。



事業所での健康づくりの取組

安全衛生委員会・運営委員会の活動で、楽しく健康づくりを！

- ・朝のラジオ体操実施
昭和40年頃より毎日就業前にラジオ体操を実施。
仕事の前に体のストレッチをすることで、事故防止や健康づくりに役立っている。
 - ・社員間のコミュニケーション
社員旅行を実施
昭和50年頃から毎年、社員旅行を実施し、見聞を広めるとともに、心と身体の健康を養い、良い人間関係を形成維持できている。
- クラブ活動の実施
昭和50年頃からバレーボール・バドミントン・ソフトボール・野球・サッカー・卓球・ゴルフなど、昼休みのひと時を利用し、社員間の親睦や連携を図ってきた。
現在では、運営委員会の活発な活動により、ボーリング大会・バーベキュー大会なども実施し、参加者全員で和気あいあいと進めている。



マラソン大会参加の推進

平成23年から吉野川リバーサイドハーフマラソンをはじめ、とくしまマラソン等に参加推進をし、役員自らもランナーとして参加するなど、毎年、参加者も増加している。



- ・平成25年から、福利厚生の一環として、リゾートホテルと契約した保養施設を社員及び社員の家族も使用できるようにし、社員が心身共にリフレッシュできる環境を整備している。
- ・平成19年にAEDを設置し、毎年9月の防災月間に併せて、順次20名程度ごとに取り扱い説明会を開いている。また、近年においては、救急救命講習も開催し、けがや病気での応急対応もできるようになった。



健診・受動喫煙防止対策の実施状況

■ 健診等の状況

- ・特定保健指導実施率 100 %
- ・定期健康診断受診率 100 %
対象年齢以外の66名の社員に対し、会社負担で血液検査・心電図検査を実施
- ・特定業務従事者(夜勤者)検診受診率 100 %
- ・胃がん検診受診率 5.2 %
- ・乳がん検診受診率 17.0 %
- ・子宮がん検診受診率 17.0 %

■ 受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成4年からログハウスを喫煙場所に指定し、休憩時間のみ喫煙とした。当初は色々な意見も出たが、社員の健康意識の向上により、現在まで継続している。

■ 健康づくりの効果

社員の健康づくりの意識が高まり、休日に家族ぐるみでウォーキングやランニングを楽しむ人も増加している。家族で同じことに取り組むことで、家族との絆も深まっている。心と身体の異常は、心身症や生活習慣病といった体の病気に深い繋がりがあることも理解し、日頃のストレスを解消することにも役立っている。

医療法人 明和会 たまき青空病院

事業所紹介

当法人は、昭和22年8月徳島市国府町に前身である田蒔医院として開業し、昭和57年4月に田蒔病院に、さらに昭和62年4月には現在の法人設立により再出発し、今年で70年の節目の年を迎えております。

この間、徳島市西部地域において、病院事業とともに高齢者福祉事業を通じて地域医療及び福祉の向上に取り組んできたところであります。

引き続き、地域住民の皆さまをはじめ、当法人で働く職員に対してもより一層健康づくり活動を推進してまいります。

プロフィール

- ・所在地 : 徳島県徳島市国府町早淵字北カシヤ56-1
- ・事業内容 : 医療・介護
- ・設立 : 昭和62年4月
- ・従業員数 : 155名（平成28年4月1日現在）



各種健診の受診率向上のための取組

定期健康診断の受診促進の取組

昭和62年から職員の健康診断については、毎年3月に年間健診予定を策定するため、社内ネットワークシステムをはじめ、回覧板、掲示物等により受診啓発、健診情報の提供を行い、受診の向上に取り組んでいる。

また、年度途中においても受診状況を確認し、未受診該当者に対して、積極的に受診を促進している。

職員の健康診断の受診については、10年間の平均で95.5%となっている。

平成20年度からの特定健診については、深夜業務、電離放射性業務、医療滅菌ガス業務に従事する職員には、年2回の受診を行っており、対象者485名の受診率は、8年間平均で、99.2%となっている。

今後も、健康診断、特定診断への受診率の向上促進と健康管理に取り組んでいく。

受動喫煙防止対策の取組

敷地内、施設内禁煙

平成23年に、新築移転に伴い、敷地内、施設内禁煙とし、駐車場、各入り口等に表示をして、患者、利用者の皆さんにもご協力をいただいている。

一部職員には喫煙者もいるが、健康管理面からも禁煙に向けたチャレンジ意識の促進と、引き続き、健康受動喫煙防止、禁煙活動を推進する。



事業所での健康づくりの取組

働く職員の健康づくりのために

■ 職員食堂の設置

職員食堂を設置し、手洗い場、調理、洗浄、食品棚等を分離し、管理栄養士の作成した旬の食材の活用と栄養バランスに工夫した献立表を1週間単位で掲示している。

また、エネルギー、脂質、カルシウム、蛋白質、炭水化物、食塩の表示を行い、職員への栄養バランスの意識向上に努めた食事提供に努めている。



■ 職員ボウリング大会の開催

健康づくりと多職種の職員間の親睦を図るため、毎年開催することとしている。

大会は毎回80名から150名の参加者で実施しており、全ての参加職員に賞品の贈呈をしている。

■ とくしまマラソンへの参加

健康づくりと地域の活性化を目的とする「とくしまマラソン」の大会主旨に賛同し、平成24年度から積極的に参加に努めている。

この大会へ職員が参加する場合、参加費用の助成、ユニフォームの提供を行うとともに、応援する職員を募り、「とくしまマラソン応援隊」を結成し、コース沿道において、応援用のぼりを設置して、出場職員とともに県内外からの大会参加者の応援を行っている。

また、制限時間内に完走した職員には、日頃の健康管理の努力とその結果の完走の栄誉を称え、さらに本県の魅力発信、健康増進を図る大会主旨にも貢献したことによる職員表彰と記念品の贈呈を行っている。

参加者	2013年大会	6名、	2014年大会	13名
	2015年大会	9名、	2016年大会	11名



地域でお住まいの皆さまの健康づくりのために

■ 地域公開講座の開催

徳島市西部地域を中心に、地域でお住まいの皆さまを対象に、毎回関心の高いテーマを選び、平成24年度から開催している。医師、看護師、理学療法士、薬剤師、管理栄養士等の専門職から、地域住民の皆さまの健康維持につながるよう情報提供に努めている。

実施にあたっては、新聞、ケーブルテレビを通じた広報を行い、地域の社会福祉協議会等と連携して開催している。

- 第1回 「腰痛予防について」
「バランスのよい食事について」
- 第2回 「知っておきたい心臓病の検査と治療」
- 第3回 「乳がんについて -基本のキホン-」
「がんに対するリハビリテーションと
浮腫について」
- 第4回 「高血圧・心臓病の治療と運動について」
「脳梗塞の予防と治療について」
- 第5回 「がん検診を受けましょう」
「自分でできる！膝体操」
「糖尿病教室
①食事療法 ② フットケア ③ 薬の飲み方」
- 第6回 「おしっこで悩んでいませんか？」
「尿もれ・認知症の予防体操」



健診・受動喫煙防止対策の実施状況

■ 健診等の状況

- ・健康診断 95.5 %
直近10年間の受診対象延人数 2,182名、受診延人数 2,084名となっている。
- ・特定健診 88.8 %
平成20年からの特定健診の延対象者 485名、延受診者 431名となっている。
- ・生活習慣病予防健診受診率 80.8 %
(35歳以上)
- ・胃がん検診受診率 67.6 %
(35歳、40歳～74歳)
- ・大腸がん検診受診率 75.7 %
(35歳、40歳～74歳)
- ・肺がん検診受診率 88.9 %

■ 受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成23年10月から実施
- ・敷地内禁煙 平成23年10月から実施

■ 健康づくりの効果

医療に従事していることから、職員全体に健康意識の認識は高く、さらにバランスのよい食生活、年間を通じた継続的な運動の実施が図られている。

日亜化学工業株式会社

事業所紹介

当社は、「Ever Researching for a Brigher World」を経営方針に掲げ、蛍光体（無機蛍光物質）を中心とした精密化学品の開発・製造・販売を主体に発展してまいりました。発光物質を追及する中で、1993年に世界を驚かせた青色LED、蛍光体とLEDを組み合わせた白色LED、さらに青紫半導体レーザーと世界初の光半導体を商品化してまいりました。これらの窒化物半導体の発明は、ディスプレイ・照明・車載・産業機器・医療計測分野において光源の技術革新を起こしております。

このように、当社は独自技術を物づくりの分野に展開して世界に貢献できる企業であり続けたいと願っております。

プロフィール

- ・所在地 : 徳島県阿南市上中町岡491番地
(本社工場)
- ・事業内容 : 窒化ガリウム系の光半導体を中心とした製造・販売
- ・設立 : 昭和31年12月
- ・従業員数 : 約8700名(平成28年4月1日現在)



各種健診の受診率向上のための取組

従業員の特定健診、がん検診等の各種健診の受診率向上のための取組について

■定期健診・がん検診の受診率向上の取組

- ・医療機関を複数紹介し、従業員が受診したい医療機関で受診できるようにしている。
- ・オプション検診(婦人科検診、がん検査等)の情報も提供し、健診の際、必要に応じてオプション検診が受診しやすいようにしている。(費用は個人負担)
- ・人間ドック受診希望者には、費用の一部を会社が負担している。
- ・健康診断未受診者に対しては、健診担当部署が積極的にメールや電話で受診を促している。

■健診後のフォローの充実

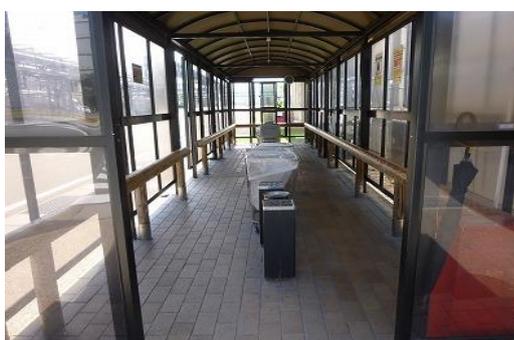
- ・精密検査などの再受診者へは、産業医面談や指示書を発行している。また個別相談にも応じ、受診のアドバイスや医療機関の紹介も行っている。
- ・産業医、保健師/看護師による、有所見者への個別保健指導を実施している。

受動喫煙防止対策の取組

敷地内禁煙を目指して

■受動喫煙の対策の現状

- ・平成12年前より建物内禁煙とし、建物外に喫煙所を設置した。
- ・平成19年 健康とくしま応援団 たばこ対策に登録。



■禁煙に向けた活動

- ・定期的に喫煙者に対する講習会を実施し、たばこが身体に及ぼす影響や禁煙方法等を説明している。
- ・毎月22日(スワンの日)に産業医が禁煙のメリットを伝える資料を作成し、社内イントラネットに掲載している。
- ・禁煙希望者に産業医、保健師/看護師による定期的な禁煙個別指導(主にメールや面談)を実施している。
- ・健康診断事后面談時に、スモーカーライザーやパンフレットを用いての禁煙指導を実施している。

事業所での健康づくりの取組

健康づくりの取組

■朝のラジオ体操の実施

- ・全従業員が始業前にラジオ体操を実施している。



■健康づくりの情報提供

- ・産業医、保健師/看護師が広報誌、講習会等で入手した健康に関する情報を社内イントラネットや掲示板で、従業員に分かりやすく紹介している。
- ・会社周辺のウォーキングMAPを作成し、社内イントラネットに掲載している。
- ・運動、食生活をテーマに毎月掲示物を作成し、周知している。



健診・受動喫煙防止対策の実施状況

■健診等の状況

- ・定期健診(人間ドック含む)の実施率100%、受診率ほぼ100%である。【休職者を除く】
- ・特定業務健診(深夜勤務)、特殊健診(有機溶剤、特化物、鉛等)の実施率100%、受診率100%である。【休職者を除く】

■受動喫煙防止対策の状況

- ・建物内禁煙 平成12年から
- ・喫煙率が低下した。(平成24年35.0%→平成26年32.7%)
- ・平27年度の定期的な個別指導では29名が禁煙に成功した。
- ・健康診断後の面談をきっかけに、禁煙にチャレンジする従業員が増えた。

■健康づくりの効果

- ・天気の良い日は昼休憩の時間にウォーキングをする姿をよく見かけるようになった。
- ・腰痛が懸念される職場では、腰痛体操だけでなくDVDを視聴したり課内教育が充実してきた。
- ・休憩時間など、毎月変わる掲示物に足を止めて見る人が増えてきた。

職場で取り組む
健康づくり取組事例集

平成29年3月

発行 徳島県保健福祉部健康増進課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1-1

電話 088-621-2223

ファクシミリ 088-621-2841