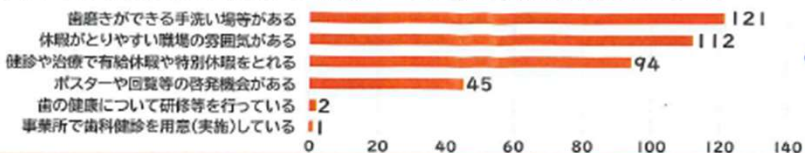


## 歯科保健への取組みのご紹介（「無料歯科健診」実施後アンケートより）

今年度はじめて企画した「無料歯科健診」ですが、多くの事業所さまよりご応募いただいたの実施となりました。実施いただいた事業所さまに日ごろの歯科保健への取組状況をうかがいましたのでご紹介します。

### 社内での歯科保健に関する環境づくり等の実施状況について



複数回答可  
回答事業所数: 219



今回の歯科健診の受診結果は、集約後、個人が識別されない方法での調査研究に利用させていただき、歯科と健康に関わる事業等に活かしてまいります。多くのご利用とアンケートへのご回答ありがとうございました。

## 「Hokkaido 健康経営推進セミナー in札幌」を開催します！

参加無料

2月7日(金)、北海道・大塚製薬株式会社・協会けんぽ北海道支部の3者共催による「健康経営推進セミナー」を開催します。詳細は北海道支部のホームページに掲載の案内チラシをご確認ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 2025年2月7日(金)15:30~17:00

会場 大塚製薬(株)北海道支店  
大会議室  
(札幌市中央区大通西6-1  
富士フィルム札幌ビル9階)



案内チラシはこちらから(北海道支部HP)▶

健康事業所宣言の「再エントリー」がお済みではない事業所さまへ

健康事業所宣言は令和4年度から宣言項目に数値目標(健診受診率100%、特定保健指導実施率40%以上)が設定されました。令和3年度以前にエントリーしている場合で再エントリー手続きが完了していない事業所さまには、再エントリーシートを同封しておりますので、1月31日(金)までにご提出をお願いします。

## 編集後記



▼くだらない話に興味の無い方は、最後の5行だけお読みください。  
▼先日、車を運転中に助手席の妻から「住所の「字」という文字。なんて読むか知ってる?」と突然の質問。一瞬、時間が止まったかのようには思える間があり、答える前に察しました。どうやら妻はその日、人生ではじめて「字」の存在を知ったようです。  
▼話を聞くと、職場で同僚と住所を読み上げ確認した際、同僚が発した「字」を聞いて、「うっとう」となって、今「字」から「あざ」がきたかと返したところ、同僚もすぐに状況を察してくれたそう。  
▼やはり「字」が聞かされたのか、すぐに「先輩、自分「字」ですよ!」うちは「大字」だし、「私は本州の「字」です」と人が集まり、「字(あざ)トーク」が意外にも盛り上がったそうです。  
▼くだらない話、けれど面白い同僚、いい職場なんだろうな」と心がほっとした私。なぜほっとしたのか。後部座席には「イヤイヤ期真っ只中の2歳の息子が寝ています(共感)ただただの方がいいましたら幸いです!」  
▼働く上でストレスはつきもの。健康経営においてもメンタルヘルス対策は重要で、今回本紙と一緒にメンタルヘルス対策に関するリフレットを同封しましたぜひ活用ください。

発行元

全国健康保険協会 北海道支部  
協会けんぽ

〒001-8511  
札幌市北区北10条西3丁目23-1  
THE PEAK SAPPORO 3階  
TEL: 011-726-0364 (直通)  
FAX: 011-726-0379

受付時間/8:30~17:15  
※土・日・祝日・年末年始を除く  
※お問い合わせの際は  
「ステップアップ健康宣言を見た!」  
と一言お伝えください。

企画総務部 企画グループ

宣言事業所のみなさまへ

ステップアップ

# 健康宣言

No. 11  
2025.1

全国健康保険協会 北海道支部  
協会けんぽ



## TOPIC!

- ▶ 協会けんぽ北海道支部 <LINE公式アカウント> はじめました!
- ▶ 健康経営優良法人2024認定法人のご紹介 - 東札幌日通輸送 株式会社-
- ▶ 歯科保健への取組みのご紹介（「無料歯科健診」実施後アンケートより）
- ▶ 「Hokkaido 健康経営推進セミナー in札幌」を開催します! (参加無料)

## 協会けんぽ北海道支部 <LINE公式アカウント> はじめました!

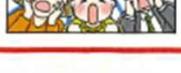
協会けんぽ北海道支部では、皆さまにもっとわかりやすく身近に情報をお届けしたいという思いから、LINE公式アカウントを開設して健康づくりに役立つ情報の配信をはじめました。従業員の皆さまに定期的にご自身の健康を意識してもらうためのツールとしてぜひご活用ください。

### 配信テーマはこちら / (一部紹介)

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 10月 寒暖差疲労   | 2月 免疫を高める食事      |
| 11月 インフルエンザ | 3月 睡眠            |
| 12月 アルコール   | 4月 健診            |
| 1月 運動       | 5月 5月病 (メンタルを含む) |

配信済みのテーマもLINEのリッチメニュー内「季節の健康情報」から見るすることができます。

まだまだ油断できない「インフルエンザ」  
「予防策チェックシート」をチェック!



### 友達募集中!

協会けんぽ北海道支部  
**LINE**  
公式アカウント

健康づくりを  
もっと身近に!

女性も登録方法 /



### 「健康」を意識する時間、 少しだけ増やしませんか?

労務管理ご担当者さまの  
負担軽減にも  
健康情報の社内周知について  
お困りではありませんか?

- 忙しくて手が回らない
- 健康情報を探すのが大変だ

健康情報入手ツールとして  
従業員の皆さままで登録を!



※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



PICK UP!

## 東札幌日通輸送 株式会社

【事業所概要】 業 種: 道路貨物運送業  
所在地: 札幌市白石区菊水8条4-2-35



今回ご紹介するのは、札幌市白石区に本社を置く「東札幌日通輸送 株式会社」です。健康経営をご担当されている「岡田 様」と外部委託（産業衛生サポート株式会社）の産業保健師として同社の健康づくりに携わる「安田 様」にお話をうかがいました。

### Q & A 健康経営を実践する上での 企業理念について

Q 従業員の皆さまの健康づくり・健康経営への企業としてのお考えをおしえてください。

A 弊社では「安心して楽しく働ける職場づくり」を大切にしています。そうした環境でこそ、お客様に最高のサービスを提供できると考えているからです。「健康経営」を始めたのも同じ理由です。従業員が健康で長く活躍できる環境を整えることで、会社全体の生産性や企業価値を高め、より良いサービスを提供していきたいと考えています。

### Q & A 実施率100%を達成/ 特定保健指導について

Q 特定保健指導の実施に力をいれていると聞いていますが、詳しくおしえていただけますか？

A 弊社では週2回、外部委託の産業保健師である安田様に来ていただき、様々なアドバイスをいただきながら従業員の健康管理に力をいれています。個別の健康相談やメンタルサポートなど、きめ細かいケアも実施していただいております。非常に頼りになる存在です。

協会けんぽが実施する特定保健指導を利用することも安田様からご提案いただき、会社としてしっかりと取り組んだ結果、特定保健指導の実施率を100%とすることができました。

Q 産業保健師の立場から協会けんぽの特定保健指導の利用を提案したのはどうしてですか？

A 産業保健師として働く上でも協会けんぽの特定保健指導を利用することにメリットがあるからです。産業保健師の仕事は全従業員の健康管理を担い、仕事内容も多岐にわたります。協会けんぽの特定保健指導を利用することで、特定保健指導の対象ではない40歳未満の方への保健指導、特に数値の悪い方の重症化予防、メンタルサポートなどにより多くの時間を使うことができるようになりました。

### 協会けんぽのフォローアップ事業を活用/ 社内で「健康経営セミナー」を初開催！

昨年初めて自社独自の「健康経営セミナー」を開催しました。セミナーでは、協会けんぽのフォローアップ事業を活用して「腸から始める食事・運動習慣改善セミナー」のインストラクターによる講演を行い、ペジチェックなどを利用できる健康測定ブースも設置して食生活・運動の方法を学びました。

同じ会社でも普段顔を合わすことのない他の支店従業員とのコミュニケーションもとることができて実りあるセミナーになりました！



Q 協会けんぽと上手く役割分担をして、効率的に健康づくりができていますよね。協会けんぽの特定保健指導を利用してみたいかがてしたか？

A 対象者からは「体調がよくなった。利用してよかった。」「健康を気にかけてもらって励みになる。」といった言葉がありました。協会けんぽの特定保健指導は厚生労働省のプログラムに基づき、生活習慣改善のために具体的な目標や期間を定めて実施します。そのため対象者がモチベーションを保って取り組むことができ、効果が表れやすいと感じています。

協会けんぽの特定保健指導では、保健師だけではなく、管理栄養士からのアドバイスがあることも大きな利点だと思います。特にドライバーの方々には座ったままの姿勢が長時間続くことによる運動不足も心配ですが、それに加えて、外食等も多くなってしまうので、事務職と比べて肥満などのリスクが高い傾向があります。そのため食生活の専門家である管理栄養士のサポートはこうした弊社の健康課題を解決するためにはとても重要だと考えています。

Q 特定保健指導の実施率100%を達成したことについて、確実に実施するために工夫した点などをおしえてください。

A 協会けんぽから対象となる方のリストが届いた後、まずはじめに協会けんぽに連絡して保健師等にきていただける日程を複数パターン決めました。その際、面談までの期間を1か月程度確保してスケジュール調整がしやすいように配慮しました。その後、対象者に会社で設定した複数の日程からご自身の都合に合う日を選んでもらいました。また、管理部長から直接対象者に声をかけて、健康づくりの大切さを理解してもらうなど、丁寧に取り組みを進めました。

Q 最後に、今後に向けての課題や展望についてお願いします。

A 特定保健指導の実施率100%達成を継続していきたいと考えています。そのためには特定保健指導に限らず、健康づくりに関する取組みを「あたりまえ」のものとして全員が認識していくことが重要だと思っています。

弊社では「社内報（冊子）」を毎月作成して健康づくり情報などを発信しながら、従業員の様々な声を「ご意見箱」で受付しています。今後引き続き、従業員の声を取組みに活かし、「安心して楽しく働ける職場づくり」をさらに進めてまいります。

みんなで取り組んでいます



中島代表取締役社長 大町取締役管理部長