



衛生委員会報告

■健康について

★健康とは

- 健康な状態とは、これまで様々な定義がされていますが、世界共通の考え方としては、世界保健機関（WHO）が次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本 WHO 協会訳）」

この考え方は、視点が広く素晴らしい捉え方です。しかし、WHO が示す健康な状態になることは、簡単なことではありません。ですから、少しでもこの定義にあるような状態に近づくことが健康へ繋がると考えられます。

★健康になるためには

- 身体の健康維持のポイントは、大きく分けるとバランスの取れた食事・適度な運動・質の良い睡眠の3つです！ 野菜から先に食べるベジ・ファーストで食生活を改善したり、毎日10分多めに動いて運動不足を改善したり、寝具を自分に合ったものに変えて睡眠の質を高めたりして生活を改善しましょう。心の健康維持のポイントは、ストレスを溜めすぎないことです。心の中に溜まったモヤモヤは、誰かに吐き出したり、趣味などを行って発散したり、状況の改善を図るなどして溜め込みすぎないようにしましょう。

心身ともに良好な状態を維持するのが健康維持です。また、定期的に健康診断を受け、自分の健康状態をチェックすることも重要です。

★健康診断の必要性

- 健康診断を受ける必要性には次のような理由があります。

- ◆まず、健康診断は、労働安全衛生法に基づいて企業が労働者に対して実施する義務があり、事業規模を問わず、常時使用する労働者全員に対して毎年1回以上、医師による健康診断を実施することが法的に定められています。

- ◆労働者の健康リスクを減らします。自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。自分の身体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

- ◆医師による健康指導が受けられます。健康診断の結果に基づき、健康診断の項目に異常の所見のある労働者については、労働者の健康を保持するために必要な措置について、医師（歯科医師による健康診断については歯科医師）の意見を聞くことができます。

- ◆病気の早期発見、および早期治療に繋がります。病気を早い段階で見つけれれば、病気の進行が少ないうちに治療を開始することができ、軽度の治療で病気が治る可能性が高まります。

これらのことを踏まえ、健診・検診は定期的に受けましょう。

★当社の健康に対する取り組みについて

●当社から従業員の皆さんへ、皆さんの健康を守るためのお知らせです。

◆健康診断の受診期間及び、学生の健康診断について

毎年受診が必要な健康診断について、2023年度(去年度)から大きなルールの変更がございますので以下の2点ご注意ください。

①すべての従業員が一般健診を9/1～1/31に受診し、省略健診が必要な方のみ2/1～6/30に省略健診を受診して下さい。

②学生も学校の健康診断ではなく病院で健康診断を受診して診断結果を提出して下さい。

◆生活習慣病予防健診

当社で社会保険に加入している35歳以上の方は協会けんぽの生活習慣病予防健診の①一般健診で、通常の一般健診では受けることが出来ない胃部レントゲンの検査を受けることができます。

この健診の結果を会社に提出することで、年1回の一般健診に置き換えることができます。ただし省略健診の代わりに受けることはできません。

この健診は予約前に会社への申請等は不要です。希望する健診機関へ直接お電話でご予約ください。

(当社提携医の原町田診療所で受診された場合は健診料金の立替が不要です。)

この生活習慣病予防健診の対象者には毎年個別に連絡いたします。詳細はそちらをご覧ください。

◆人間ドック受診制度の導入について

この度、当社では社員の健康管理を強化するために、福利厚生の一環として人間ドック受診制度を導入することとなりました。40歳以上、5年ごとという条件はつきますが、皆様の健康維持のため、ぜひこの機会に人間ドックをご利用ください。

① 50,000円を上限に会社が負担いたします。

② ただし検査で「一般健診」の検査項目を満たすことが条件となります。

◆ストレスチェック

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。

高ストレス状態と判断された従業員のうち希望者には医師による面談指導を受けることができます。

●当社スタッフのその他の健康管理、健康診断などのご相談は下記スタッフまでご連絡お願いいたします。

総務部長 池之上 稔

E-mail : ikenoue@shogaisha.co.jp

TEL : 042-850-9141

★最後に

●人が健やかに暮らしていくためには、心と身体どちらの健康も欠かすことが出来ません。自分が健康な身体でいることが自分と周りの人の幸せに繋がります。しっかりと予防して元気な身体を維持しましょう。

作成者 草野裕子