



健康について

★健康とは

●健康については様々な説明がなされていますが、世界的な共通認識としては世界保健機関（WHO）の定義が広く知られています。

WHOによれば、「健康とは、単に病気や虚弱でないということだけでなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であること」とされています（日本WHO協会訳）。

この定義は、健康を多角的に捉えて表現されている点が非常に優れています。しかし、このWHOの健康の概念を完全に満たすのは容易なことではありません。ですから、少しでもこの理想に近づく努力が、健康を目指すうえで大切だと言えます。

★健康になるためには

●身体の健康を守るための基本は、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」の三本柱です。例えば、野菜を先に食べるベジ・ファーストの実践や、普段より毎日10分多く身体を動かすことで運動不足を解消し、寝具を自分に合ったものに見直すことで睡眠の質の向上が目指せます。

●心の健康を保つためには、ストレスを過度に抱えないことが肝心です。心の中の悩みや不安は、信頼できる人に話したり、趣味に打ち込んだり、状況改善を試みることで発散することができます。

●心と身体の両面で健やかさを保つことが、健康維持の基本となります。また、定期的に健康診断を受けて自身の健康状態を確認することも大切です。

★健康診断の必要性

●健康診断を受けるべき理由は以下の通りです。

◆まず、健康診断は労働安全衛生法により、すべての企業に対し、企業の規模に関わらず常時雇用されている従業員全員に対して、年1回以上医師による健康診断を実施することが義務付けられています。

◆健康診断は、働く人々の健康リスクを減らす役割も担っています。

自覚症状がほとんど現れない病気も多く存在するため、定期的な健診や検診を通じて自身の健康状態をしっかりと把握しましょう。自分の身体を知ることが、健康維持の第一歩です。

◆健康診断の結果に基づき、医師（または歯科健診の場合は歯科医師）から健康保持のために必要な指導やアドバイスを受けることができます。

◆さらに、病気の早期発見や早期治療にも繋がります。早期に病気を見つけることで、重症化を防ぎ、軽い治療で済む可能性が高まります。

これらの理由からも、健診や検診は定期的に受けることが大切です。

★当社の健康に対する取り組み

●従業員の皆さんの健康管理を目的としたご案内です。

◆健康診断の受診期間と学生の健康診断について

毎年実施が必要な健康診断について、2023年度より大きなルールの変更がありました。下記2点をご確認ください。

- ①全従業員は、9月1日から1月31日までの間に一般健診を受診し、省略健診が必要な方のみ2月1日から6月30日までの期間に省略健診を受診してください。
- ②学生の方も、学校での健康診断ではなく、医療機関で健康診断を受け、その結果を提出してください。

◆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（一般健診）にて、通常の一般健診では受けられない胃部レントゲン検査を受けることが可能です。この健診の結果を会社へ提出することで、年1回の一般健診として扱うことができます。ただし、省略健診の代わりにはなりません。

この健診の予約には会社への事前申請は不要です。ご希望の健診機関に直接お電話でご予約ください。（当社提携の原町田診療所で受診された場合は、健診料金の立替は必要ありません。）

対象者の方には毎年個別にご案内しますので、詳細をご確認ください。

◆人間ドック受診制度の導入について

当社では、社員の健康管理強化を目的とし、福利厚生の一環として人間ドック受診制度を新たに導入しました。

40歳以上の方が5年ごとに対象となりますので、この機会に健康維持のため積極的にご利用ください。

会社が検査費用を上限50,000円まで負担いたします。ただし、検査内容が「一般健診」の項目を満たすことが条件です。

◆労災二次健診

労災の二次健診とは、一次健診で健康上の異常が見つかった労働者を対象に行う精密検査です。医療機関で再検査や専門医の診察を受け、業務起因の健康影響の有無や状態を詳しく確認します。費用は労災保険でカバーされるため、無料で受けられます。

該当者の方には担当者からご連絡いたしますので、ぜひご受診ください。

◆ストレスチェック

ストレスチェック制度は、労働者のストレス状況を定期的に調査し、個々のメンタルヘルス不調リスクの低減を図るとともに、結果で集団分析をすることで職場環境の改善を図り、メンタルヘルス不調の予防をすることが主な目的です。

高ストレス判定となった従業員のうち希望する方には、医師による面談や指導を受ける機会があります。

★最後に

健康な毎日を過ごすためには、食事・睡眠・運動の3つの要素の他、他者や社会との建設的な関係を築くことも、精神的・社会的な健康を保つ上で大切です。また、それらの要素がお互いに関連しあっているため、どれかひとつだけを意識すればいい訳ではありません。

人生を楽しむためには、それぞれバランスよく維持していけるように務めましょう。