

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 28

令和3年12月

## ～事業所等の健康づくりの取組紹介～

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

### 東北セラミック株式会社 さんです！

～お話を伺った方～

総務部/総務・経理課 工藤 朱音 さん

#### ◎事業所等のプロフィール◎

佐藤ホールディングスのグループ企業として1982年4月創立。  
亘理町に根ざし、主力製品「サンセラ」を始めとした、各種エンジニアリングセラミックス製品の製造販売を行っております。

『社員一人一人が、そして家族が、東北セラミックの社員で良かったと、誇りをもってそう言える企業を目指す』経営理念のもと、41名の従業員が明るく元気に活躍しています。



#### 一貴社における、健康づくりの取組を教えてください

##### 1 定期健康診断受診率100%

役員、正社員、パート社員全員の定期健康診断の費用を会社が全額助成しています。健診日は出勤扱いとしますので、受診率は毎年100%です。

45歳以上が選択できる人間ドックや、婦人科検診についても、費用の一部又は全額を助成し、早期発見と予防に努めています。



##### 2 再検査や保健指導の確実な実施

再検査や要治療となった場合の検査費用は、1回（初回）に限り全額助成します。また、特定保健指導を受ける際には勤務時間内で指導を受けられるように会社内のスペースで行い、保健指導実施率も100%です。



##### 3 始業時のラジオ体操

毎朝、始業時に従業員全員でラジオ体操に取り組んでいます。15年間継続しています！



##### 4 ワーク・ライフバランスへの配慮と情報発信

毎週水曜日は「ノー残業デー」とし、社員のワーク・ライフバランスにも配慮しています。また、健診結果の傾向や健康づくりに関する資料等は社員に回覧する、ポスターを掲示する等、積極的に情報発信しています。

##### 5 社内禁煙

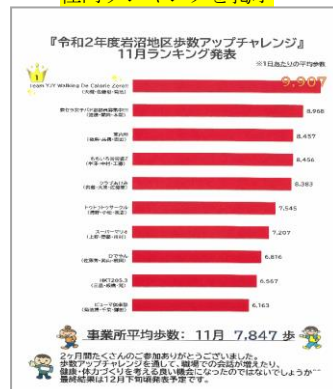
社内禁煙とし、敷地内に設けた喫煙所で休憩時間内に喫煙するルールとしています。

#### 一岩沼地区歩数アップチャレンジ2021」にも参加頂いていますね

参加事業所募集のチラシを見たのがきっかけで、2019年から参加しています。2020年は10チーム（計30名）が参加し、社員の8割が歩数アップにチャレンジしました。

社内でチームランキングを掲示し、歩数増加や健康への意識向上、社内のコミュニケーションが高まるきっかけになりました。参加者からは、「会話が增えた」、「体重が減った」等の感想が聞けました。「9,000歩達成賞」を受賞したチームは朝礼で表彰し、会社全体で盛り上げています。

#### 社内ランキングを掲示



## －従業員の健康管理を促す環境づくりに積極的に取組まれていますが、課題はありますか？

恒例の社内行事（社員旅行・スポーツ大会・親睦会等）が、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響により開催できていません。以前のように社員同士がじっくり話をする機会が少なくなり、**社員同士の交流やコミュニケーションの不足が課題**と感じています。当社は社員同士のチームワークが大変良く、アットホームな職場でもあります。業務の円滑化や社内コミュニケーションの活性化に繋がられるような取組が必要であり、その一つとして「歩数アップチャレンジ」へ継続して参加することで、毎年恒例のイベントにしていきたいです。

## －これからの健康づくりに向けて、どのように考えていますか？

社内でどのような取組をするかは、主に社長と相談して一緒に考えています。当社の社員の平均年齢は36.6歳と比較的若く、まだ肥満やメタボという方は少ないのですが、これから増えてくるかもしれません。皆さんには、とにかく健康に働き、健康な状態のまま退職して頂きたいと願っていますので、これからも健康に関する情報発信を続けながら、様々な取組を工夫していきたいと思えます。

編集後記：定期健康診断等への助成、社内禁煙、歩数アップチャレンジへの参加など、従業員の皆さんが自然に健康づくりに関心を持てる環境づくりに積極的に取組まれていました。お忙しい中取材にご協力いただき、ありがとうございました。

### 今の特集

## 新型コロナウイルスと喫煙の関係

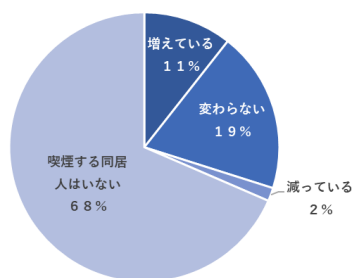
新型コロナウイルスと喫煙については、感染時の重症化や死亡リスクの増加との関連が示される一方で、生活様式の変化に伴うストレスによる喫煙量の増加や、在宅勤務の長期化による自宅での受動喫煙の増加が懸念されています。

令和3年3月に国立がん研究センターが実施した新型コロナウイルスとたばこに関するアンケート調査結果から、これからの喫煙・受動喫煙対策について考えてみませんか。

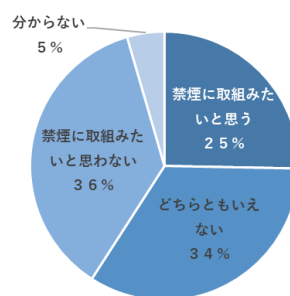
調査対象者：20歳以上の男女2000人  
(喫煙者1000人 非喫煙者1000人)

### 新型コロナウイルスとたばこに関するアンケート調査結果

●ステイホームや在宅勤務により、同居人の喫煙による受動喫煙は増えていますか。



●感染時の重症化リスクを減らすため、禁煙に取組みたいと思いますか



同居人の喫煙による**受動喫煙は増えていると答えた人（非喫煙者）が10%**に対して、減っていると答えた人はわずか2%だった。

**喫煙者の約4人に1人が禁煙に取組みたい**と回答しており、禁煙への支援が必要になっている。

### 「禁煙」が頭に浮かんだら、プロの手を借りましょう！

宮城県薬剤師会により認定を受けた禁煙支援の認定薬剤師が、禁煙補助薬※の適切な使い方や禁煙達成までのアドバイス、指導等のサポートを行います。お近くの薬局に気軽に相談してみましょう。※禁煙補助薬には、ニコチンガムやニコチンパッチ、飲み薬があり、医師の処方が必要なものと、薬局で手に入るものがあります。 **県内の禁煙支援薬局一覧は、宮城県薬剤師会ホームページからご覧になれます。**

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL 022-363-5503（直通）

ホームページ

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

