

# ほっと通信

## 上越地域職域健康づくり連絡協議会

梅雨の時季も終わり、夏本番になりましたが、会員の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。先日の上越市での記録的豪雨では、水害等に見舞われた地域もあり、お見舞い申し上げます。さて、ほっと通信第68号をお届けいたします。今回は、事業所紹介として株式会社サトコ様よりご執筆いただきました。また上越市健康づくり推進課より「働き盛り世代での健康の重要性」に関する情報を提供いただきましたのでご高覧いただければ幸いです。

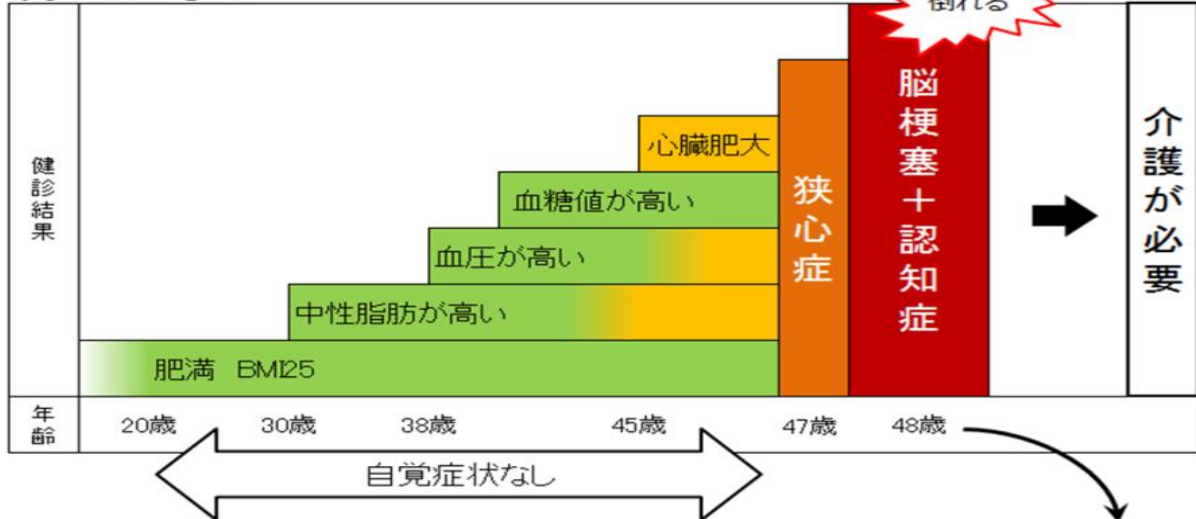
まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分ご注意ください。

~~~~上越市健康づくり推進課より情報提供~~~~

### 働き盛りの世代で「突然」脳卒中等で倒れる人が増加しています！

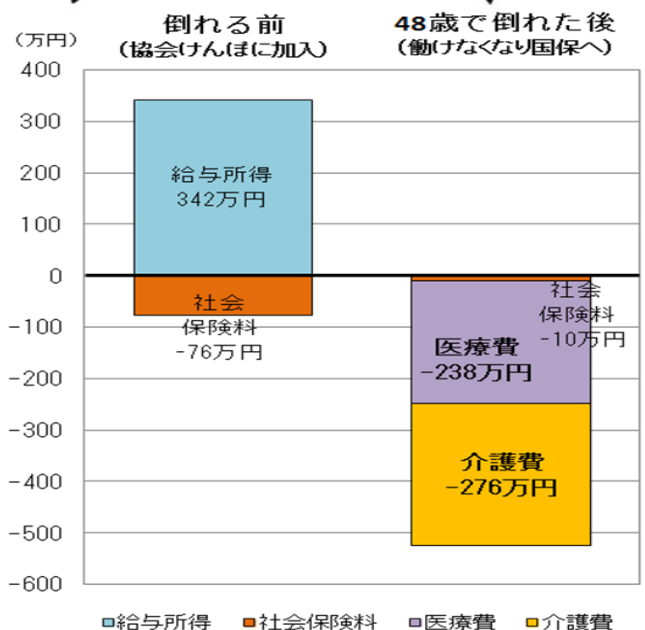
倒れるまで自覚症状はほとんどありません。あなたは大丈夫ですか？

#### 倒れたAさん



#### 倒れた人の声「まさか自分が…」

- 従業員には健診を受けさせていたが、自分は健診を受けずに脳梗塞で倒れてしまった。復帰できたからよかったが、寝たきりになったら従業員を路頭に迷わせてしまうところだった。
- 医者は嫌いだし、自分の体は自分が一番よく知っていると思っていたから、一度も健診を受けたことがなかった。
- 血圧が180/120 あったが、父も高かったので体質だと思っていた。
- よだれが出てくる。人の世話になるのがつらい。5歳の孫がそっとタオルを持ってくるのが一番こたえる。
- 医者に行かなければと思っていたが、仕事が忙しく、ついつい後回しになっていた。



\*医療費、介護費は10割分のため本人負担はこの中の一部になります。

## ◇◇◇働き盛り世代の心臓・腎臓・脳を守るために◇◇◇

### 上越市では働き盛り世代への健康づくりの取組を強化します

#### ステップ1

**健康診断を受診しましょう** 上越市の国保加入者の健康状態を分析した結果、心筋梗塞や脳卒中で入院した人の約7割が健診を受けていなかったことが分かりました。また、退職して国保加入後2~3年で発症した人も増えていることが分かりました。

健診は受けることが目的ではありません

#### ステップ2

**特定保健指導や健康相談等を利用しましょう** 健診結果から自分の体に起こっていることを理解し、医療機関を受診したり、生活を見直したりすることが重要です。自分の体の状態を確認しましょう。

#### ステップ3

**毎年、健診結果を確認しましょう** 上越市のホームページでは、ご自身の健診結果を入力すると、数値に応じて、注意が必要な項目に色が付き、自分の体の状態を知ることができる様式がダウンロードできます。

上越市 健診結果セルフチェックで検索

アドレス <http://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/kenkou/kensin-selfcheck.html>

## 私達の事業所を紹介します!!

### 株式会社サトコウ

住所：上越市藤巻6-55 電話：025-522-1133

#### I 事業所の概要

当社は、昭和27年4月10日佐藤鋼材株式会社として設立し、現在は、株式会社サトコウと社名を変更して鋼材、建材並びに住宅設備機器の販売から鉄骨製作、鉄筋工事、空調衛生設備工事の設計施工、また、この長年培った総合力をもって当社が取組む循環型社会への第一歩として、工場で開催ユニットを製作(SSUT工法)し現場で組立てる建築工事の設計施工まで事業を展開してまいりました。これからも環境を大切に、お客様第一に「誠心誠意」を信条として、この地域とともに発展し地域の皆様に愛される企業を目指してまいります。

#### II 健康づくり活動状況

当社の健康管理につきましては、毎年1回の上越医師会による健康診断及び就労場所によりじん肺等の各種検診も定期的実施しています。定年後の再雇用により平均年齢も年々高くなり、結果、血圧や脂質などの有所見者が多く見られるようになり、医療機関での再検査の早期受診を促し早期治療による健康保持や朝礼時での体操・ヘルスチェック等により体の健康づくりに努めています。また、今年からストレスチェックを実施することで、従業員のメンタルヘルス不調者を未然に防止するよう全従業員に受診をすすめ、現在のところ不調者はいないと思っておりますが、集団分析結果により自社の実態を把握し、毎月の安全衛生委員会での審議において実態にそくした対策をとり、一層の心の健康づくりにも取り組んでいきたいと思っております。今後も協議会会員皆様のご指導をよろしくお願い致します。

健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAXやメール等でご連絡下さい。

<連絡先>TEL025-521-0571(直通) FAX025-522-2434 e-mail: kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住所：〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内

上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係