

Internal newsletter Vol.14

協会けんぽ 事業所カルテ



とは...

2020年2月より協会けんぽヘルスマネジメント認定制度に弊社エントリーを行っています。従業員の皆さんの健康づくりの参考資料として健康診断データをもとに『事業所カルテ』が作成されています。

2020年度事業所カルテ（健診結果集計データ）が届きましたので、中でも数値が高かった項目につきまして一部ご紹介いたします。

✓生活習慣病リスク保有率⇒血圧にご注意！

生活習慣病の健診項目4つ【**腹囲・血圧・代謝・脂質**】のなかで弊社では下表の通り血圧リスクが47.2%と昨年37.1%にくらべ年々上昇傾向となっています。島根県平均よりやや低いものの、全国平均46.8%よりやや高い率となっています。この機会にぜひ血圧について改善できることから取り組んでみませんか？

血圧リスク保有率			
年度	当社	島根支部平均	同業態全国平均
2018	23.5%	44.9%	43.6%
2019	37.1%	46.0%	44.2%
2020	47.2%	47.8%	46.8%

↑上昇傾向！！

※血圧リスク：収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上または服薬ありに該当する者。

血圧リスクに該当する方は高血圧の予備軍ともいえる段階で、「そろそろ血圧に気を付けましょう」という目安です。



高血圧は心筋梗塞などの最大のリスクです

心筋梗塞の場合、高血圧の人が発作を起こすリスクは正常血圧の人の4.8倍にもなるとされています。その為、心筋梗塞や脳卒中を起こす前の「血圧がちょっと高めの段階」で血圧をコントロールする事が大切です。高血圧の原因には大別すると【遺伝】と【生活習慣】とがありますが生活習慣の影響度が60%とされ、特に重視されているのは食生活です。塩分の取りすぎ・食べ過ぎ（カロリーオーバー）には十分注意しましょう。



有給取得について

今年度、まだ個人取得の有給を2日取得されていない方は2022年3月までに取得頂きます様お願い致します。

皆勤・改善ともにたゆまぬ努力への敬意と感謝を申し上げます。

令和3年度上半 皆勤賞

- 阿川 晴児さん
- 石飛 さゆりさん
- 小畑 絵里奈さん
- 勝部 大介さん
- 金山 和子さん
- 曾田 明宏さん
- 高木 歩さん
- 高橋 剣さん
- 高橋 拓也さん
- 多久和 美紀子さん
- 土江 豪さん
- 藤江 美由紀さん
- 山根 久美子さん
- 山根 佑貴さん



治具の側面に機種名ラベル貼付け

- ・メインボード組立治具
- ・ネジ巻き防止治具など

機種が増え治具も増えた為、切替の際にどれか分からず迷ってしまう...

改善

迷う・ロス、間違えやすい・状況



機種名を書いたラベルを貼って、どの機種の治具か見て分かるようにした。

★効率改善≫切替が以前よりスムーズになった！迷わなくなった。

YKK 改善ポイント

敢闘賞

- 36P 江角 京美さん
- 25P 藤江 美由紀さん
- 21P 吉廻 美奈子さん
- 小林 真琴さん

その他...

- 保護袋を立てれるよう改善！省スペース化を行い空きを作りスペース有効活用！
- マジックテープを使用した移動可能とする効率改善などなど...自分で出来る身の回り改善を多数頂きました。こうしたアイデアで作業がしやすくなった事によりライン全体の生産効率がUPされています。皆さまの改善活動が大きな力となりますので、今後とも宜しくお願い致します。

編集後記 急に温度が下がって寒くなりました。冷えると腰が痛くなったり、体調を崩しがちになります。ぜひ、自分なりの健康法を見つけて元気に過ごしていきましょう。ちなみに、私は腰が痛くなるのでストレッチをしていますよ。《ご連絡》総務 LINE は直接総務につながります。事務的手続きや分からない事があればご回答致します。また、ライン電話での面談等も可能です。お困りごとなどございましたらご連絡ください。 総務課：0853-63-2643 LINE： 携帯：090-8180-8367

