

# 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⇒喫煙習慣の危険！！

生活習慣病の問診項目5つ【運動・食事・喫煙・飲酒・睡眠】のなかで弊社では下表の通り喫煙習慣の割合がかなり高い状況となっております。島根県26.9%、全国平均33.5%に対し、弊社66.7%！！5割増しの数値となっています。この機会にぜひ禁煙対策など改善できることから取り組んでみませんか？！

| 年度   | ①喫煙習慣がある者の割合 |            |             |
|------|--------------|------------|-------------|
|      | 御社           | 島根支部<br>平均 | 同業態<br>全国平均 |
| 2018 | 66.7%        | 28.6%      | 35.0%       |
| 2019 | 57.1%        | 27.9%      | 34.5%       |
| 2020 | 66.7%        | 26.9%      | 33.5%       |

※喫煙リスク：喫煙は、がんをはじめ、さまざまな疾患の原因になります。喫煙量が増えるほどリスクが上がっていき、たばこに「適量」は存在しません。



## おしらせ

### 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ようお願い致します。

### たばこを吸う人の死亡率は、吸わない人と比べて

≪国立がんセンター研究所の研究結果より引用

**男性は1.6倍、女性は1.9倍**

①たばこを吸ったことがない人、②むかし吸っていたけど止めた人、③吸っている人の3グループで、10年間の死亡率を比べてみると、たばこを吸う人の死亡率は、吸ったことがない人と比べて、男性では1.6倍、女性では1.9倍と高かったそうです。死亡原因ごとにみると、たばこを吸う人の死亡率は、がん（男性1.6倍、女性1.8倍）、心臓病や脳卒中などの循環器疾患（男性1.4倍、女性2.7倍）、その他の死因（男性1.6倍、女性1.4倍）のいずれも高い結果だった様です。一方、**たばこを止めた人の死亡率は、全死因、がん、循環器疾患のいずれでも、吸ったことがない人との差は認められなかつたようです。**今からでも遅くない！！禁煙をお勧めいたします。

## 安全衛生

## 「安全」は「5S」にはじまり「5S」に終わる！

### 5S活動

整理 整頓 清掃  
清潔 躰

きれいで働きやすい職場を作りましょう。

工場内の整理整頓を行うにあたり、改善案や必要な物がなどありましたらいつでもご提案ください。

### 5Sが定まらないと

- 職場がせまくなる
- 必要なものがみつからず仕事が遅れる
- 転倒や火災など、災害が起こりやすくなる



### 5Sが進むと

- 職場が広く、働きやすくなる
- 必要なものがすぐに使える機能的な職場になる
- 衛生的になり、通路や作業場の安全も確保される



### 整理とは Seiri せいり

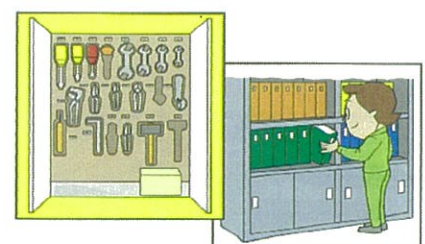
いるものといらないものをわけて、いらないものは処分！



そのまま使用するもの、修理してから使うもの、捨てるものに分別しましょう。

### 整頓とは Seiton せいとん

いるものを、使いやすく整えて収納！



必要なものを、必要なときに、必要なだけ取り出せるように、場所を決めて収納します。

編集後記 急に温度が下がりが寒くなってきました。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。ご活用ください！  
総務課：0853-63-2643 携帯：090-8180-8367 LINE:

