

健康情報紙

健康は
食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

令和元年度 第3号



健康経営
の取組



健康づくり普及事業を実施しました

健康プログラムの実施

★健康教室の開催★

第1回目 リストバンド型活動量計の装着食物摂取頻度調査等の実施

第2回目 医師による健康講話

第3回目 健康運動指導士による健康づくりの運動について



【事業所のご紹介】山形航空電子

●企業概要●

所在地：新庄市大字泉田字高台新田 4102-6

従業員数：1060名（2019年11月）

正社員・嘱託 男性：360人

女性：40人

製造請負320人 派遣社員340人

●事業内容●

電子部品（コネクタ）の製造・販売

働き方改革！健やかにいきいきと働き続けるために
～激増する糖尿病について知ろう～

2
回
目



【小内医院 小内 裕先生による講演】



糖尿病の現状と予防について、運動を取り入れながら勉強しました。

3
回
目



きもちい～

「運動編」では、かる～いストレッチから始まり…。最後は参加者全員で輪になって、満面の笑顔！心も体もリフレッシュしました！！



インタビュー きらい★企業



山形航空電子株式会社 保健師 藤沢菜穂さんに

お話を伺いました。



— 本日はお忙しいところありがとうございます。どうぞ宜しくお願いします。

藤沢さん：保健師の藤沢です。どうぞ宜しくお願いします。

— この度は健康づくり事業にご協力いただきましたが、最上管内で唯一保健師さんが配置されている企業とお聞きしましたが？

藤沢さん：はい、配置されて2年目になります。

— 普段はどのようなお仕事をされているのですか？

藤沢さん：傷病者の対応や感染症対策、健診実施後の保健指導、健康増進活動としてイベントなどを企画したりしています。

また、毎月保健師だよりを発行して、健康づくりの情報を社員の方に発信しています。

— ところで社員食堂があると伺いましたが？

藤沢さん：はい、社内食堂では健康を意識し、ヘルシー定食やサラダの提供も実施しています。

— 今回の事業にご協力いただいた決め手はなんですか？

藤沢さん：今回の事業をきっかけに、社員1人ひとりが生活習慣の大切さを認識し、日常生活で主体的な取組みを実践してくれることを期待し、参加しました。

— 事業を実施してみて社員の变化などありましたか？

藤沢さん：健康教室を通して参加者が正しい知識の理解が進み、生活改善への意欲に変化が見られました。

— 事業で効果的と感じたことはどんなことですか？

藤沢さん：参加者は活動計を装着することで、活動量を数値化し、把握することで健康意欲向上につながっていたように感じます。

— 藤沢さんはどのような支援をされていましたか？

藤沢さん：参加者に定期的に声掛けをして、取組みを把握しながらアドバイスを行うことで、継続的に取組んでいただくことができました。

— 今後、健康管理で取り組みたいことはありますか？

藤沢さん：今後も、従業員が健康に関心に向けてくれるよう、積極的に健康教育を行っていききたいと思います。

専門性を活かし、各種健診、健康相談、メンタルヘルスなど社員の健康状態・会社の健康課題を把握し、目に見える健診データだけではなく現場の声に耳を傾け、健康管理に取り組んでいきたいと思っております。

— 本日はお忙しいところ、ありがとうございました。

～事業参加者の声～

- 糖尿病は身近な病気で、今から食生活に注意したいと思った。
- 活動量計を装着することで、普段の生活でどれくらいの睡眠がとれているか、運動しているかが数値化していることによって目標ができてよかった。
- 講話を聞いて糖尿病は身近な病気で、今から食生活に注意したいと思った。

【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)

地域保健福祉課

〒996-0002

山形県新庄市金沢字大道上 2034

TEL:0233-29-1267