

株式会社 武生環境保全

(1) 事業所の概要

下記の項目について、写真などを活用して分かりやすく貴事業所の取組み等について御記載ください

○所在地：福井県越前市家久町第2号45-1

○創業：昭和26年 3月20日

○代表者名：谷崎 晃

○業種：サービス業

○従業員数：87名

○事業内容：一般・産業廃棄物収集運搬及び中間処理 等

(2) 事業所で取り組んでいる健康づくり

【取組みの目標】

特に目標設定はしてなが

- ・定期健康診断受診率100%
 - ・2次健康診断・特定保健指導該当者の受診率100%
- 従業員の健康意識のアップを目指したい。

【取組みの内容】

2020年4月からの受動喫煙防止法より、本社および各工場での喫煙対策を行うと同時に社員の健康を考えた取組みを実施するようになった。

- ・体重計、血圧計の設置
- ・毎朝ラジオ体操の実施
- ・毎月「たけかん☆健康づくり」の作成・掲示
- ・熱中症対策として冷感ベストの支給
- ・感染症予防対策として、アルコール消毒薬の設置・マスクの配布・事務所内にアクリル板の設置
- インフルエンザ予防接種費用の一部負担。



【取組みによる成果】

数値による成果はないが
従業員の健康意識の変化は少しずつ変わり始めているように見える。

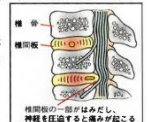
たけかん☆健康づくり

Vol. 11 ~2020年 11月~

急激に気温が下がり、冬が近づいてきました。1日の気温差が激しい毎日ですので、風邪には十分気を付けてください。世間ではコロナ第3波がきています。インフルエンザも流行りだす季節なので、人との接触(社員同士の間でも)の際はマスク着用を心掛け、感染症予防対策の徹底をお願いします。我が社の仕事柄、重いものを持ち運んだりすることや中腰で作業をすることが多いため、腰痛になる方も多く、その結果ヘルニアを発症する方も少なくありません。今回はヘルニアについて記載したいと思います。

●ヘルニアってどんな病気？

ヘルニアはラテン語で「脱出」を意味します。体の中にある臓器もしくは組織が何らかの原因によって、本来の位置から脱出した状態のことを総称して「ヘルニア」と呼びます。人の背中には、首からお腹にかけて積み木のように重なっている骨が26個あります。その骨と骨の間にクッション(椎間板)があり、この椎間板が本来あるべきところから何らかの原因で飛び出してしまい、神経を圧迫することで全身至る所に痛みやしびれを感じるようになります。この状態が腰に発生すると「腰椎間板ヘルニア」となります。



●腰椎間板ヘルニアになりやすい人とは？

- ・日常的に仕事や子育てなどで中腰の姿勢が多い。
- ・重い荷物を持ちたり、腰を強くひねったりすることが多い。
- ・猫背など、姿勢が悪い。
- ・長時間椅子に座っている(デスクワークなど)。
- ・肥満などで腰筋が弱い。
- ・喫煙(喫煙は、毛細血管の血流を悪化させる恐れがあります)



●椎間板ヘルニアの「治療法」

椎間板ヘルニアの基本治療法は保存療法(病巣の摘出・手術などを行わない治療法)です。

- ①安静にする
- ②薬物療法、理学療法(ストレッチなどのリハビリ)
- ③神経ブロック(ステロイド薬・局所麻酔などを注射し痛みを緩和する)
- ④手術(数か月経過しても改善しない場合、日常生活に大きな支障が出る場合)

●予防するために必要な3つのこと

- ◎運動 ◎体重コントロール ◎姿勢を直す
- 特に、食生活の乱れ・姿勢は重要です。「食べないダイエット」はおすすめできません!食べないと糖質が欠乏し、消費カロリーの多い筋肉に蓄えられている糖質がとられてしまい、結果筋量が減少し、代謝が低下して、逆に痩せにくくなる恐れがあります。
- 椎間板ヘルニアの予防法は、適正体重を保ち、筋力をつけることで椎間板への負担を減らすこと、適度な運動(ストレッチ)を無理のない範囲で継続することが大事です。



健康保険委員会
担当 谷崎晃

(3) 今後の健康づくりの取組み

【今後の目指す姿】

今の取組みをこれからも持続していく。

健康診断結果から生活習慣病につながる「高脂血」や「肥満」等の従業員が年々増えているため、まずは従業員一人一人が自分の健康について考える機会を持ってもらいたい。喫煙者の割合が70%以上のため、下がるような取組みを考えたい。

【重点的に取り組む内容】

従業員の健康意識を高めるため、研修会等を毎年行っていきたい。