



皆さん、こんにちは！新郷運輸はこの4月で第48期に入りました。社員の皆様とご家族の皆様、取引先関係各社様に感謝申し上げます！そして、今後ともよろしくお願ひ申し上げます！今回は健康経営優良法人についてのお知らせからスタートです！

健康経営優良法人(中小規模法人部門)2019 認定！



2月21日、日本健康会議より「健康経営優良法人2019」として大規模法人部門に821法人、中小規模法人部門に2,503法人の認定が発表されました。おかげさまで新郷運輸も中小規模法人部門にて、認定を受けることが出来ました。全社員の皆様とご家族の皆様、関係各社の皆様に心よりお礼申し上げます。これからもう一層、皆様の健康維持・増進の一助となれるよう、力を注いで参ります。“この会社に入って良かった”と思える環境づくりを探求し続け、歩んでいきたいと考えております。今後ともよろしくお願ひいたします。

※健康経営優良法人とは・・・健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

※健康経営とは・・・従業員の健康維持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考え方の下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の高標登録です。

健康診断総合判定の集計結果



総合判定結果	人数
異常なし	1名
軽度異常	1名
経過観察	7名
要医療	4名
要再検査・精密検査	13名
治療中	4名

12/4～3/4までに受診した30名(本社24名、栃木6名)のデータを集計した結果は左記の通りです。要医療、要再検査・精密検査の人数が30人中17人となっていて、受診者数の56%が何らかの医療行為が必要であるという結果となりました。総務部から「再検査のお願い」という書類をもらっている方は、早めに受診しましょう。

要医療、要再検査・精密検査となった上位3項目		
1位	脂質	5名
2位	肝機能	4名
3位	糖尿	3名

再検査を受けてみたら、数値が基準値に戻っていた、というケースもあります。“病気でないことを確認するため”にも、再検査・精密検査は必ず受けましょう！

※総合判定結果は、健診実施医療機関の判定をもとにしています。

気になる数値はすぐに調べよう！

健康診断の結果を渡されたら、すぐに開封して確認しましょう。

「要医療・要再検査」や「要精密検査」の項目があった場合は速やかに医療機関を受診しましょう！その他の「軽度異常」や「経過観察」となった項目は、今までの生活や行動を振り返り、改善することが必要です。項目の内容や意味は結果票の裏面にも記載されていますが、異常値だった場合の改善方法や対策などは、調べないとわかりませんよね。総務の方から説明があったり手紙をもらったりすることがあると思いますが、わからないことはそのままにせず、総務部・赤城までお知らせください。全力で調べてお伝えします。その他、各営業所の事務所に「カラダの数値のことがすぐにわかる本」が設置されていますので、気になる数値を調べてみてくださいね！皆さんの強い味方は他にもあります。「こころ」と「からだ」の健康相談窓口です。24時間365日電話相談を受け、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するアドバイスをしてくれます。相談料・通話料は無料です。詳しくはリーフレットを順次、配布しますのでご覧ください。



☆☆ 元気の秘訣、教えてください！ ☆☆

いつも明るく元気な、物流事業部第3課の濱崎忠実さんに、健康管理についてどんなことを実践しているのか、教えていただきました。

Q: まずは直近の健康診断結果の感想を伺います。いかがでしたか？

濱崎さん：基準値まであともう少しのところもあるけど、実感として今のコンディションはとても良いですよ(笑)。

Q: 「健診項目の数値をすべて基準値内に」という目標が、もうすぐ達成出来そうですね！熱心に取り組むことになったキッカケは何ですか？

濱崎さん：平成18年頃に動悸や息切れが起こったことかな。今までとは違う体調の変化に気づいたんです。自分の体に何が起きているのか知りたくてすぐに受診しました。色々な検査をもらった結果、異常はなかったのが安心しました。

Q: そういう経緯があったんですね。基準値をクリアしていく上で、一番苦労した項目は何ですか？

濱崎さん：体重を落とすことかな(笑)。平成18年の頃と比べると10kg落としましたよ！(笑)

Q: すごくですね！どうやってコントロールされたのですか？

濱崎さん：ひとことで言うと「我慢」だね(笑)！夕食に食べる量を腹八分目にしたんですよ。本当はお腹いっぱい食べたいんですよ？でもね、我慢。お酒も大好きだけど、飲むのは週末だけにしています。

Q: なるほど、ご自身でコントロールする方法を決めて、それを徹底して実行されたんですね！素晴らしいですね！他に、何か取り組んでいることがあったら教えていただけますか？

濱崎さん：健康診断の結果が出たら、すぐにチェックします。総務からもらう経年比較表も活用していますよ。前回、前々回と比較してどうなったかを見ます。そして異常値だった項目は、「再検査」になっていなくても受診して確かめるようにしています。これが大事なんですよ。なんともなければ安心ですから。

Q: そうですね！そのとおりだと思います。経年比較表を活用して下さって嬉しいです！最後の質問ですが、濱崎さんにとって「健康」とは何ですか？

濱崎さん：大好きなビールを美味しく飲めること(笑)！そのためには健康でいなくちゃね。若い時は体調が悪くてもすぐに回復したけど、これからはそうはいかないからね。あの時、体が教えてくれたんだと思います。そのことを忘れずに、今の健康状態を維持し続けたいと思います。

濱崎さん、ご協力ありがとうございました。健康維持のお役に立てるよう微力ですが私も頑張ります！



濱崎 忠実 さん