

健康情報紙

最上保健所の企業健康応援マガジン

平成25年度

第3号



健康は 食事から

株式会社エッサムさんで

糖尿病予防教室開催しました。



《モデル事業所のご紹介》

株式会社エッサム 新庄工場
工場長 越後 重哉さん
従業員数 115人

主な業務内容

経理用品の製造、会計システムの開発など

糖尿病予防モデル事業の様子

産業医の杵淵先生の講演

- ★糖尿病教室の開催 4回
- ★健康・糖尿病意識調査の実施
- ★HbA1cの測定

糖尿病はこわい病気だなあ。
 予防には、バランスのとれた食事や
 運動することが効果的かあ。
 合併症があることは初めて知ったけど
 若いうちから糖尿病にならない
 ように気をつけないといけ
 ないんだね。



糖尿病予防の食事

- ① 3食同じ時間に食べよう。
- ② 食べ始めは野菜から食べよう。
- ③ 食後にからだを動かそう。
- ④ よく噛んで食べよう。
- ⑤ 間食を控えよう。



糖尿病予防の運動を実際に体験!
 まずは、ストレッチをして
 リフレッシュ。
 きもちい~です!!
 体力をつけて
 仕事もがんばるぞー

糖尿病予防といえば・・・
 やっぱり食事に気をつけたいですね!
 バランスのとれた食生活を勉強しま
 した。みなさん真剣な表情です。
 コツを知って健康的な食事をマスタ
 ーしよう。



インタビュー キラリ★企業



株式会社エッサム新庄工場

総務課 佐藤課長さんにお話を伺いました!



「社員は大切な財産ですね」

- 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。
- 佐藤課長: 株式会社エッサム新庄工場 総務課の佐藤です。どうぞ宜しくお願いします。
- 新庄工場で働いている従業員さんは約115名とのことですが、男女比や年齢構成を教えてください。
- 佐藤課長: 男女比はだいたい半々ですね。世代の7割位は中高年になります。
- そうすると健康が気になる世代が多く働いているわけですね。会社としても健康管理は力を入れているのでは。
- 佐藤課長: そうですね。安全衛生委員会で社員の健康管理について話し合いをしています。それと、新庄中核工業団地の立地協議会の「健康づくり研修会」などへも積極的に参加しています。
- 会社として社員の健康はどのようにとらえていますか。
- 佐藤課長: チームで業務にあたっているので、グループワークは大切ですね。そうすると、**社員が不健康だとやはり業績にも影響してきますね。継続して長く働いてもらうことを重視していますので、やはり社員は大切な財産ですね。**
- 具体的にはどんな取組みをしていますか。
- 佐藤課長: 弊社はすべての社員に健康診断を実施しています。健診の結果が要精検となった社員に対しては、必ず再検査をすることを徹底しています。過去には、再検査に行かなかった社員に勤務停止としたケースもありましたね。とにかく社員の健康管理には気を配っていますね。
- 今回、最上保健所で企画した「糖尿病予防モデル事業」にご協力いただきましたが、これも社員の健康づくりの一環と考えたからですか。
- 佐藤課長: そうですね。糖尿病が増えていると聞きましたし、弊社の健診項目でも**※ヘモグロビンA1c**の実施もしておりますので、糖尿病について考えるいい機会だと思いました。
(※血糖値の1~2ヶ月の平均を示す血液検査で、糖尿病の診断に使われます。)
- 糖尿病予防教室を実施しましたが、社員さんの反応や感想はいかがでしたか。
- 佐藤課長: 正直、糖尿病の合併症には驚きで、神経障害から足が壊死した画像は衝撃でしたね。**糖尿病は本当に怖い病気だと思いました。**
- 今後糖尿病予防についてなにか取組まれていく予定はありますか。
- 佐藤課長: やはりせっかく健診を受けていただいているので、**受診後のフォロー**をしっかりとっていきたいですね。まだ、自分の健康について危機感を持っていない社員も見受けられるので、健康意識を高めてほしいと思います。
- 今日事業所における健康管理の取組みをお聞きすることができて、大変参考になりました。これからも積極的に社員の健康づくりを進めてください。本日はお忙しいところありがとうございました。

ヘモグロビンA1c