

当事業所の「理学療法士・作業療法士・看護師」による豊富で実践的な専門的知識を、そのまま活かします。



合同会社

杉野コンディショニング  
センター

# ヘルスター健康宣言

- ・法令に従い全従業員が健診を受診します
- ・従業員の健康課題を把握し必要な対策を講じます
- ・運動の習慣づけを推奨します
- ・バランスの良い食習慣を推奨します
- ・禁煙や受動喫煙防止に取り組みます
- ・歯と口腔のケアを推奨します
- ・過重労働防止に取り組みます
- ・メンタルヘルス対策を講じます

貴事業所の「健康宣言」を応援します

平成29年8月29日

全国健康保険協会熊本支部長

斉藤 和則



全国健康保険協会 熊本支部

協会けんぽ

ヘルスター宣言の認定事業者は、県内で約 40000 あり、そのうち、「三ツ星認定」は 16 事業者だそうです。

従業員をもっと**健康**に! もっと**元気**な企業へ!



# 認定証

## 次はあなたの会社が!

熊本県健康経営優良事業所認定 2017  
協会けんぽヘルスター認定 2017



<p>株式会社 池松機工 【製造業】</p> <p>株式会社 KDS 菊池自動車学校 【自動車教習所】</p> <p>株式会社 KDS 熊本ドライビングスクール 【自動車教習所】</p> <p>株式会社 ユーホーム 【建設業】</p> <p>菊池自動車整備協業組合 【自動車整備業】</p> <p>協電機工 株式会社 【建設業】</p> <p>古賀医院 【内科医院】</p> <p>合資会社 ナカガワ 【自動車整備、保険】</p>	<p>として熊本県と共同認定しました。</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">「ヘルスター認定三ツ星」</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">県内16事業所を最高ランクの</p>	<p>合同会社 杉野コンディショニングセンター 【地域密着型通所介護等】</p> <p>社会福祉法人 慈愛会 【介護老人福祉事業】</p> <p>社会福祉法人 長宝会 浄法たから保育園 【保育所】</p> <p>肥後技研 株式会社 【建設業】</p> <p>有限会社 内牧中央薬局 【保険薬局】</p> <p>有限会社 九州松栄産業 水前寺しょうぶ苑 【高齢者福祉】</p> <p>有限会社 玉杵名夢工房 ティサービスみやの森 【介護保険事業】</p> <p>有限会社 八代ドライビングスクール 【自動車学校】</p>
---	---	---


**全国健康保険協会 熊本支部** TEL.096 - 340 - 0261  
協会けんぽ 〒862-8520 熊本市中央区水前寺1-20-22 水前寺センタービル 協会けんぽ熊本支部 後援  
「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 1. 全従業員の健康診断受診

就業規則に基づき、正従業員及びパート従業員共に継続する。



## 2. 従業員の健康課題の把握と対策／運動の習慣付け／過重労働防止／メンタルヘルス対策

### <健康課題>

健康診断の結果に基づいて、**専門医の受診や健康診断受診先の保健師による指導を依頼**する。

<運動の習慣づけ> … 理学療法士や作業療法士の知識を活かし、転倒と認知症の予防につなげる。

**第1の取り組み：自宅で、身近にできることを実施する。**

◎通常、利用者に提供している自主訓練を活用する。

平行棒内運動（手すり） … 主に股関節の筋力強化と基本的立位バランスの強化

ラダー&コンドリル … 応用的立位バランスの強化

◎家庭でできる運動シリーズの活用

頸・肩・腰（殿部）・膝関節の筋力強化

◎生活の中での歩行量増大

目的地への遠回り・階段や坂道の利用

**第2の取り組み：一歩進んで、運動意識と運動の実行を積極的に拡大する。**

◎チューブトレーニングの習得

◎自転車エルゴメーター・ホームトレーニングマシンの実施 … 事業所の物を活用

◎定期的なスポーツ実施者（マラソンやバトミントンなど）はそのまま継続



### <過重労働防止>

残務処理がないような業務効率化を進め、また、36協定を遵守する。

### <メンタルヘルス対策>

**代表社員の検定資格（メンタルヘルス検定Ⅱ種・Ⅲ種）を活用する。**

… 職業性ストレス簡易調査票を定期的実施し、従業員のストレス状況を把握する。



## 3. 禁煙と受動喫煙の防止

基本的に、従業員は禁煙とする。従業員に喫煙者があった場合には、喫煙場を限定し、嫌煙者への徹底配慮（臭い消しなど）を義務づける。



## 4. バランスの良い食習慣

看護師の知識を活かす。また、外部の管理栄養士との連携も検討する。



## 5. 歯と口腔のケアを推奨



看護師の知識を活かす。また、以前の実績（訪問歯科診療等との連携）も再検討する。

以上