

まらゆっ!

# 企業元気通信

第4号

平成22年9月発行  
庄内地域健康づくり  
協議会だより

このお便りは、「庄内地域健康づくり協議会」が、従業員の皆さまの健康づくりに向けて、事業所ぐるみで取り組んでいただけるような各種サービスの情報などを発信するものです。【発行元：庄内保健所 TEL0235-66-5476】  
この情報は、庄内保健所ホームページに掲載しています。【[庄内保健所](#)で検索】

## ■ いい仕事は、職場の健康づくりから！

### ★ 安全衛生大会での健康教育

「当社では、より品質の高い建設物の提供を心がけています。自然を相手にした過酷な労働条件の中、重要なのは、各従業員の健康管理です。」と話すのは、統括部長の安藤氏。

安藤建設では、毎年開催する「安全衛生大会」で、健康教育に力を入れています。今年度は、禁煙講座やラフターヨガを実践して健康面の啓発を実施し、従業員と協力業者の約80名が参加しました。（後日、何名か禁煙に取り組んでいるとのことです。）



「安全衛生大会」の様子（ラフターヨガ）

### ■ 企業概要

- 所在地
  - ・本社【東田川郡庄内町余目字月屋敷236-1】
  - ・酒田営業所【酒田市門田字寿福69】
- 創業 1958年（昭和33年）
- 従業員数 40名

### ■ 事業概要

- 土木・建築（設計施工）
- 住宅（新築・増改築）

### ■ 表彰

- 国交省「安全管理優良工事」
- 山形県「知事顕彰」 ほか

## 安藤建設株式会社



本社社屋

### ★ 健康づくりへの取り組み

さらに、毎月の安全教育訓練を実施しています。従業員が3人1組となり、テーマを設定して他の従業員に対して研修を行います。毎回持ち回りで担当が決まっており、健康面のテーマとしては、熱中症などが取り上げられています。

また、本社社屋前には、「がん検診」のぼり旗を掲げて、従業員や地域の方に受診を勧めています。（上の写真のピンク色の旗です。）

その他に、全社挙げての献血活動や、河川美化清掃、花いっぱい運動、側溝清掃活動といった社会貢献も行っています。

**従業員の“健康づくり”に、会社全体で取り組んでいる企業でした！**

## ■ 庄内保健所の出前講座で健康づくり！

### ★ 職員のふれあい講座・所長の健康講座

庄内保健所では、地域の皆様の「知りたい」にこたえるため、「地域ふれあい講座」を用意しています。企業等の希望により、保健所職員がお邪魔して「エイズ対策について」「心の健康づくり」などの講座を実施します。

また、「庄内保健所長の健康講座」も人気です。こちらは、松田所長による講話です。テーマはご相談ください。

どちらも費用負担はありません。是非、あなたの職場でも御活用下さい！

連絡先：0235-66-5528（庄内保健所保健企画課）



所長の講話の様子

# 自殺対策を職場にも —働き盛り世代の自殺が増えています—

9月10～16日は、  
自殺予防週間です。

## ■自殺は交通事故死の6倍以上！

2009年に全国で自殺した人は3万2845人（警察庁調べ）で、交通事故死の6倍以上の方が自殺により亡くなっています。

庄内地域では40歳～60歳の働き盛り世代の自殺が多く、全体の半数以上を占めています。

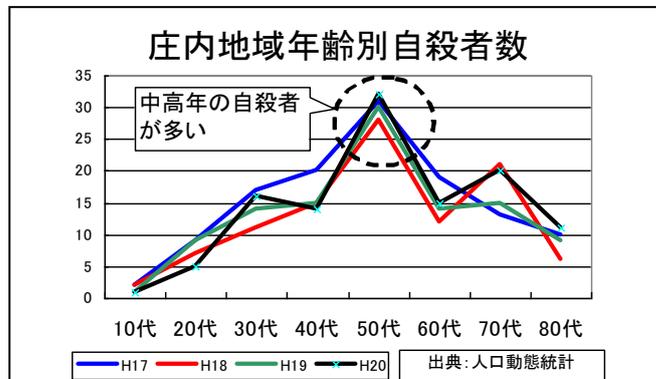
## ■自殺原因—目立つ『うつ』

自殺の原因では「健康問題」が最も多く、そのうち約44%が「うつ病」にかかっていたことがわかっています。

もし、うつ病が疑われたら専門家（医師、保健師）に相談（受診）することが大切です。早期に対策を行うと早く回復します。



## 心の健康づくり事業



## 気づいていますか？うつ病のサイン

- ① 眠れない・寂しい・食事がおいしくない
  - ② 以前と比べて表情が暗く、元気がない
  - ③ 体調不調の訴えが多くなる
  - ④ 仕事の能率が低下、ミスが増える
  - ⑤ 周囲との交流を避けるようになる
  - ⑥ 遅刻、早退、欠勤が多くなる
  - ⑦ 服装や身なりに気を使わなくなる
  - ⑧ 飲酒量が増える
- など

## メンタルヘルス出前講座

庄内保健所では企業の従業者を対象としたメンタルヘルス出前講座を無料で行ってまいります。

「眠れない」、「疲れやすい」、「仕事がかどらない」といった悩みを抱えながら働いている従業者が増えています。

メンタルヘルスの基礎知識、うつ病への対処法を学び、ストレス社会を乗り切るスキルを身につけることができます。

### 【問合せ先】

庄内総合支庁地域保健福祉課（庄内保健所）  
障がい者支援担当  
TEL 0235-66-4931

## 「事業場の心の健康づくりアドバイス」

メンタルヘルス推進支援専門家があなたの事業所を訪問し、メンタルヘルスケアに関する具体的な支援を行います。

厚生労働省からの委託事業によるため、費用は無料です。



### 【問合せ先】

中央労働災害防止協会山形県支部  
TEL 023-674-0204  
FAX 023-615-1366