



# ヒカワ工業株式会社

～担当者の熱心な思いが、会社全体に広がった好事例～

- 所在地 : 島根県出雲市斐川町沖洲922番地
- 従業員数 : 51名
- 業種 : 建設業



## 【取組を始めたきっかけ】

- 健康経営が言われ始めて、「うちでもできそう！」と思い、2020年から本格的に健康づくりに取り組み始めました。
- 社員で体調を崩される方がおられ、気になっていたのも、きっかけの1つです。

## 【具体的な取組内容】

### 健康だよりの作成

- ・健康だよりを毎月給料明細にあわせて配信し、本社や現場事務所に提示しています。
- ・記事の内容をカテゴライズして内容に偏りがないように管理しています。

### 禁煙対策

- ・全従業員に受動喫煙に関する意識や、禁煙の意思を確認するため、アンケートを実施しました。
- ・アンケート結果をもとに、社内の傾向を分析をしました。禁煙飴を購入し、喫煙者全員に配布しました。
- ・禁煙の意思がある人には、禁煙チャレンジ記録表を作成し、1か月達成した人には手当の支給も設けました。

### 社内での勉強会

- ・昼食の時間を活用して、ヘルシー弁当と一緒に、協会けんぽから借りたDVDを従業員で視聴しました。アンケートを実施してヘルシー弁当への感想も把握しました。
- ・女性職員の交流を兼ねてコーヒーと一緒に健康保険委員セミナーの内容を共有しました。

### 健康診断

- ・健康診断を受診後、結果が来た人からすぐに返していましたが、受診をしたかどうかに関するアンケートもつけて、回答を提出してもらうようにしました。





8月はパリオリンピック、夏の甲子園は大社高校が8強入りを果たすという歴史的快挙で盛り上がりました。半面、南海トラフ地震注意報が出るなど、改めて避難経路の確認や非常持ち出し品、備蓄などの必要性を感じました。例年日本に最も多くの台風が接近するのが9月です。今後の台風情報に注意しましょう。

今回のいいね ☞ 「胸やけ」「胃酸の逆流」を防ぐには食事、姿勢、おなかへの圧迫がポイント  
「胸やけ」とは、胸のあたりのやけつくような痛みです。その他、つかえ、みぞおちあたりの不快感や胃の不調を感じることがあります。これらは逆流性食道炎の代表的な症状で、中年、高齢者のみならず20代、30代でも起こりえます。これらを防ぐ日常生活のポイントを紹介します。

### ●食事と嗜好品の注意

食べ過ぎない



胃に過剰な力がかかり胃酸が逆流しやすくなります  
早食いはげっぷの原因になり、胃酸の逆流が起こりやすい

症状が出たら油っこい食事  
アルコール、タバコは控える

油っこい食事、アルコール、たばこも胃酸の逆流に影響



胸やけがする  
胃酸が上がってくる……

症状が長く続いていたら逆流性食道炎かも

### ●姿勢の注意



前かがみの姿勢を避ける  
前かがみの姿勢をとると、おなか全体が圧迫され、胃酸の逆流が起こりやすくなります

ベッドの上半身(頭側)を上げて寝る



食事のあと、すぐに横にならない  
横になった姿勢の状態では、一度胃酸が逆流すると、胃に戻りにくくなります

### ●おなかへの圧迫の注意



ベルトや帯、コルセットはゆるめに  
腹部を締めすぎる服装もおなか全体を圧迫することがあります

太り気味の方は、  
体重を減らしましょう



肥満もおなかを圧迫する原因  
体重を減らすことをこころがけましょう



## 🌸 掲示版

### ボランティア活動



出雲ドームの出雲健康公園内、  
周辺道路の清掃をしました  
夏休みに向けた美化の向上が目的です

出雲地区建設業協会青年部主催の  
第25回「ふるさと」まるごとクリーンアップ作戦  
～2024路清掃～に参加しました (福田夢加)



青年部の活動が業界全体のイメージアップに繋がると  
いいです



### 夏の甲子園に応援に行ってきました！

3回戦

### 早稲田実業一大社

レポート：福田智也

2024.8.17



家族と甲子園にやってきたぞー！



序盤の1回裏の大社の初回攻撃  
3塁側のアルプススタンドは  
2800人の応援団で  
超満員



早実に延長11回タイブレークの  
末3-2でサヨナラ勝ちし、アルプ  
スタンドに向かう大社ナイン

大社高校の麗曲「サウ  
スポー」の応援力はす  
ごかった！

「大社、大社」のコー  
ルで包まれた球場での  
興奮は忘れません！



順々決勝は神村学園（鹿児島）に2-8で敗れ  
借しくもベスト4進出にはなりませんでしたが  
大社高校の粘り強さは脅威的でした！



無限大の夢と希望をありがとう！

今年の夏を忘れません！



準々決勝終了直後 出雲に大きな二重の  
虹の橋がかかりました。出雲の神様が両校  
の健闘に絆なはからいをされました

撮影：新宮（自宅前） 青森県リポーター 2024.8.28 Vol.55

## 【特に力を入れていること、工夫点】

健康だよりは健康情報だけでなく、**会社のその時のトピック**も掲載することで、従業員同士の**コミュニケーションを図る**ことも目的としています。

## 【成果、取り組んで良かったこと】

担当者が健康情報を懸命に収集していることや、たよりに掲載するトピックを探している様子を見て、社員の意識も変わってきて出先等で情報を得ると教えてくれるようになりました。

健康診断の再検査・精密検査受診者が増えました。

退職者に健康だよりを配布したところ、非常に好評で、電話で感想をいただきました。退職後は、なかなか健康情報入手する機会がないため、ありがたいと話されていました。

## 【他の事業所へのメッセージ】

健康づくりに関する講習会等に参加した時は、1人で終わらず、学んだことを社内で共有すると良いですよ！

ヒカワ工業様ありがとうございました。  
「健康づくりの情報を得るために、薬局、市役所、保健所等に行った際には、チラシやパンフレットを持って帰るようにしている」とお話をされていました。  
このエピソードからも熱心なご様子が伝わってきました！

