



輪紙の意味：企業理念「人とヒト、ひとと社会をつなぐ」という言葉から様々なことを繋げていける紙（情報誌）になること、また繋がることで大きな輪になっていこう（成長）という願いが込められている。

この度、情報誌「輪紙」を発行することになりました。
ちょっとした情報やタメになること、弊社の様々な取組み・活動の様子を発信していきます。

皆様の取組で保険料率が変わる！

インセンティブ(報奨金)制度

《インセンティブ制度とは》

都道府県ごとに異なる健康保険料率の制度です。(H30年から導入されました)加入者及び事業主が**5つの取組み**をし、各支部の実績に応じてランキングづけられ、各都道府県 47 支部中、上位 23 支部に報奨金を充てることによって保険料率が引き下がり、結果、**健康保険料が安くなる制度**です。

平成30年度の取組実績は令和2年度の保険料率に反映しており、当該年度の取組は翌々年度の保険料率に反映させる仕組みとなっています。

H30年度北海道支部 **32位**

現状、取組みが足りない状況になっています…
 目指すは23支部以内に入ることです！そのための評価となる5つの取組みの紹介をしていきます！



①**特定健診等の受給率**
 健診を受ける方が増える！

②**特定保健指導の実施率**
 特定保健指導を利用する方が増える！

③**特定保健指導対象者の減少**
 メタボ該当者が減少する！



④**受診推奨を受けた要治療者の医療機関受診率**
 疾病が重症化する前に病院を受診する方が増える！



⑤**ジェネリック医薬品の使用割合**

ジェネリック医薬品を使用する方が増える！



ジェネリック医薬品に

切り替えよう！

《ここがお得！ジェネリック医薬品》

- ・新薬と効き目、安全性が同等なのに安い！
- ・慢性疾患の人は医療費節約効果が大きい！
- ・飲みやすい工夫がプラスされている！

短期間だけジェネリックに切り替える「お試し調剤」という方法もあります。お試した後、体調の変化や副作用などの症状をみて選択することが出来ます。

※ただし、全ての新薬にジェネリックがあるとは限りません。ジェネリック医薬品に切り替えたいときは、まずは医師・薬剤師に相談してみましょう！

== ストレスチェック受検のお願い ==

平素より会社の健康・衛生管理施策にご協力いただき、誠にありがとうございます。

今般、労働安全衛生法に基づき対象の方へ、ストレスチェック受検のお願いをしております。

《対象者》1年以上継続してお勤めで社会保険に加入されている方(対象の方へはメール又は郵送にてご案内しております)

また、WEB 実施になりますが、メールアドレスをお持ちでない方は、ご来社頂くか弊社営業員が伺いますので、営業員の端末を使い受検が可能となっております。

オフィスの防災対策の合言葉は、「あ・え・て・さ・し・み」!

「あ」

安全対策

コピー機などの大きな家具はボルト等で固定、連結、開放防止対策をする。ガラスには飛散防止フィルムを貼り、割れた破片が飛び散るのを防止しましょう。避難経路確保の為、メイン通路の幅は 1.2m 以上確保して転倒可能性のあるものは、置かないよう注意しましょう。

「え」

衛生対策

衛生管理に気を配り、以下の防災用品を備えておきましょう。
非常用トイレ用凝固剤（専用のものがありますが、猫砂やペットシート等でも役立ちます）簡易便器や密封型汚物れ等の用意。ウェットティッシュ、アルコール除菌スプレーは、水が使えない場合の消毒に使用する。大き目のものが良い。

「て」

定期チェック

状況に合わせて対応ができなければ意味がありません。災害時の役割や、固定物のねじが緩んでいないか、避難経路は確保されているか、避難訓練等、従業員に意識付けすることが大切です。

「さ」

サーバ対策

データは会社の生命線であり、財産です。きっちり対策を考えましょう。
①サーバデータは会社の生命線であり、財産です。きっちり対策を考えましょう。
②サーバの仮想化などを導入
③免震対策を施したラックに集約し、地震等の災害からサーバ環境を保全する対策をとる



「し」

従業員連絡

外出中の従業員、家族と連絡を取る方法を定め、通話制限等の場合を考慮し、電話番号やメールアドレス以外にも LINE や Skype 等の導入や災害時伝言ダイヤル等、いざという時の連絡ツールを確定し周知しておく必要があります。災害時はどのツールが機能するかかわからない為、A がダメなら B、B がダメなら A という形で、少しでも早く稼働可能な社員確保、緊急事態に陥っている社員の救助に努めましょう。

「み」

水・食料確保

水や食料と合わせて備具が必要という認識のない企業もあります。各社員にひざ掛け一つでもあると体調を崩すことを防ぐことができます。十分な食料や水を蓄えるのは難しいかもしれませんが、可能な限りサポートできるよう、備蓄しましょう。

冬の防災について

- ① 気象情報に注意し、暴風雪が予想される時は外出を避ける。
- ② 止むを得ず車で外出するときは、車が立ち往生する可能性もあるので、防寒着、カイロ、長靴、手袋、スコップ、けん引ロープ等を車に用意するとともに、十分に燃料があることを確認して出かける。万一に備えて、飲料水や非常食も用意しておくで安心。
- ③ 地吹雪などにより、運転をしていて危険を感じたら、無理せずに道の駅やガソリンスタンド、コンビニエンスストアなどで天気回復を待ちましょう。
- ④ 避難できる場所や救助を求められる人家がない場合は、消防（119 番）や警察（110 番）に連絡するとともに、車のマフラーが雪に埋まって排気ガスが車内に逆流し、一酸化炭素中毒を起こすおそれがありますので、マフラーが雪に埋まらないように定期的に除雪し、窓を少し開けて換気を行うなどして、車の中で救助に備えてください。

■ 救急措置～止血・骨折～

出血時の対応

人間は一時的に全体の 1/3 以上の出血は生命に危険が及ぶ。
止血方法は①直接圧迫止血②間節圧迫止血がある。

<直接圧迫止血>

- ・出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえ、しばらく圧迫。包帯を少しきつめに巻くことでも止血することができる
- ・止血の効果が下がった時は、その上に新たなガーゼやハンカチを重ねて圧迫を続ける

<間節圧迫止血法>

出血している部位より心臓側に近い動脈(止血点)を手や指で圧迫して血流を止めて止血する方法
★直接圧迫法だけでは止血できない場合、間節圧迫法を併用すると効果的

骨折時の対応



骨折の症状
激しい痛み・腫れ、動かすことができない、変形が認められる、骨が飛び出ている



骨折した、または骨折が疑われる場合の応急処置は「固定」!

固定はなぜ必要か???

骨折部位を固定しないことで、その周囲の神経や血管を痛める恐れがある

⇒固定することでさらなる悪化を防ぎ、痛みを軽減させる

★労働安全衛生規則634条「救急用品の内容」には、「患部が生ずるおそれのある作業場は創木を備えなければならない」と記載されています



創木＝創木の種類は多く、基本的に骨折した骨をさして動かさないよう固定できるもの。代用として棒や板、厚めの雑誌などで固定することもある

産業医からのアドバイス

災害で被災した時、お薬手帳があると服薬している薬を正確に医療従事者に伝える事ができます。
お薬手帳と一緒に、数日分の薬も常日頃から携帯しておきましょう。