

働く人の“こころ”と“からだ”の健康を無料でサポート！

岡山産業保健総合支援センター ご案内

産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、保健師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健に関する研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

メンタルヘルス対策の普及促進のための
個別訪問支援

治療と仕事の
両立支援



産業保健関係者
に対する
研修



産業保健関係者
からの
相談対応

労働者数50人未満の事業者のみならず

地域産業保健センターにご相談ください

健康診断の結果について医師からの
意見聴取



長時間労働者や高ストレス者に対する
面接指導

労働者の「こころ」と「からだ」の健康管理に関わる
相談

専門スタッフによる
個別訪問指導



例えば・・・

*健康診断の事後措置って何のこと？会社の義務なの？

*産業医や保健師等の専門家に無料で相談ができるの？

*化学物質の自律的管理って何をやればいいのか？教えてもらえるの？



事業場所在地の最寄りの地域産業保健センターをご利用ください。お申込は、岡山産業保健総合支援センターホームページから

岡山 地域産業保健センター	岡山市北区駅元町19-2 岡山県医師会館5階 ☎ 086-250-2386	倉敷 地域産業保健センター	倉敷市新田2689 旧倉敷呼吸器センター棟 ☎ 086-441-8180
玉野・児島 地域産業保健センター	玉野市奥玉1-18-5 すこやかセンター内 ☎ 0863-32-5501	美作 地域産業保健センター	津山市椿高下114 津山市医師会内 ☎ 0868-24-2551
井笠・浅口 地域産業保健センター	笠岡市笠岡5628 笠岡医師会内 ☎ 0865-63-0239	東備 地域産業保健センター	赤磐市下市187-1 ☎ 086-955-9235
備北 地域産業保健センター	新見市高尾2306-5 新見市医師会くろかみ内 ☎ 0867-72-0887	予約制のため事前の申込みが必要です。新規の申込みを優先するため、2回目以降の利用ができない場合があります。	

ご利用は無料です



独立行政法人 労働者健康安全機構

岡山産業保健総合支援センター

〒700-0001 岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル12階

☎ 086-212-1222

WEB : <https://okayamas.johas.go.jp/>



訪問支援

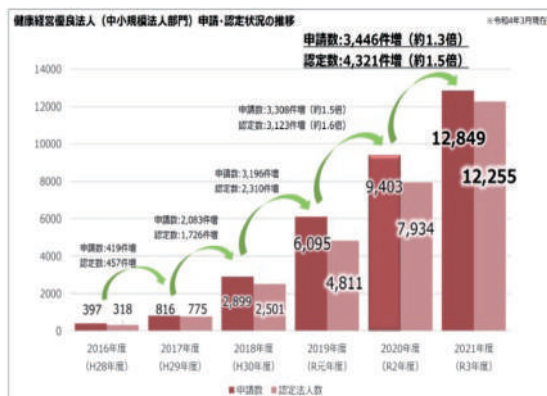


従業員のこころとからだの健康は、労働生産性の向上に繋がることから、健康経営※に取り組む企業は年々増加しています。健康経営の実現に向けて、会社で行う「土台づくり」は進んでいますか？

岡山産業保健総合支援センターでは「土台づくり」の1つとして、「メンタルヘルス対策」と「病気の治療と仕事の両立」の訪問支援を行っています。病気はいつでもだれにも、時には突然に。予防や啓発のための社員教育、事前の体制整備は、いざという時のあなたや会社を守ります。ゼロから始めたい、既存の取り組みを強化したいなど、各社の状況に合わせて、お気軽にご相談ください。

※従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること

健康経営優良法人2022(中小規模法人部門)の申請・認定状況



引用：経済産業省

メンタルヘルス対策

- ◆ メンタルヘルス教育の実施(管理者向け・若年者向け)
- ◆ 「心の健康づくり計画」に関する支援
- ◆ ストレスチェック制度導入に関する支援
- ◆ 職場復帰支援プログラムの作成に関する支援



病気の治療と仕事の両立

- ◆ 社内研修会への講師派遣
- ◆ 社内の規程・体制・環境整備に関する支援
- ◆ 労働者の就労継続や職場復帰に関する支援

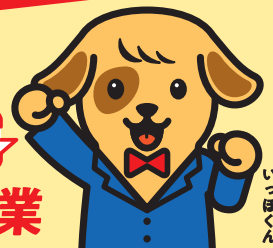


あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

令和5年度から、さらに皆さまの健康を守り続ける、新たな取組を順次開始します。

さらに充実、一步先へ! 協会けんぽの「健康づくり」事業



令和5年
4月
スタート!

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診

対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査

胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査

便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

肺 胃 大腸

子宮 乳房

までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円

軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

健診

異常なし

引き続きの健康づくり、毎年の健診を!



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

! 特定保健指導って?!

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を!

! 未治療者への受診勧奨!

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。



特定保健指導で

健康への目標・行動計画をサポート



協会けんぽの健康づくりのサポートについての動画はこちらから▶▶



特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

腹囲

男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**

OR

BMI

25以上

以下の追加リスクが**1つ以上**ある方

さらに
+

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導対象者に該当

40歳~74歳までの方



特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！健康や生活習慣を見直す良い機会です。

GOAL!



STEP 1

目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP 2

3~6か月チャレンジ
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP 3

目標達成度の
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

医療機関への早期受診について

医療機関への早期受診が必要な方

血圧

収縮期血圧値

160mmHg以上

拡張期血圧値

100mmHg以上

血糖

空腹時血糖値

126mg/dL以上

HbA1c

6.5%以上

New

脂質

LDLコレステロール値

180mg/dL以上

令和4年10月
スタート!

LDLコレステロール値に着目した
医療機関への受診案内

! LDLコレステロールってなに?!

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると?

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中(脳出血、脳梗塞等)の発症リスクが高まります。

高血糖

高血糖の状態を放置すると、目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。

脂質異常

LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

