



健康づくりの ヒント

(令和元年度版)



協会けんぽ愛媛支部では「健康づくり推進宣言」
をされた事業所に対し、**健康経営®**への取組を
サポートします！

® 特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標



全国健康保険協会 愛媛支部
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

目次

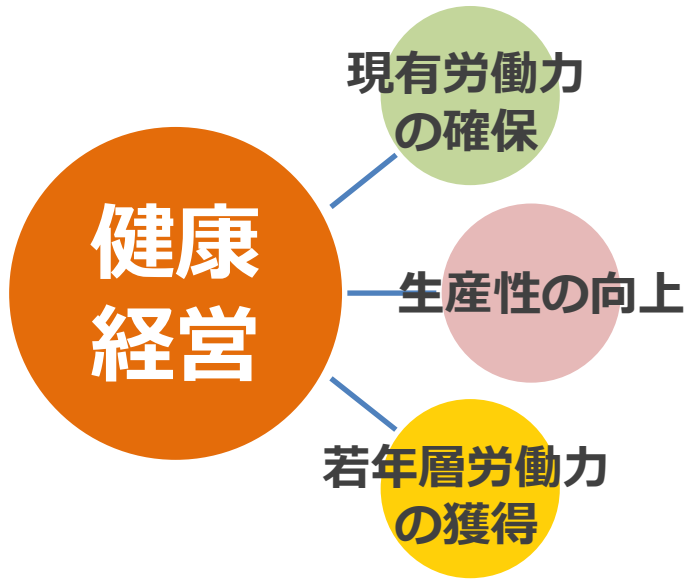
健康経営とは・人口減少時代の到来	…P2
健康経営のメリット	…P3-P4
健康づくり推進宣言の参加方法	…P4
健康づくりの取組（テーマ別具体例）	…P5-P7

健康づくり優良事業所 愛媛支部長表彰事業所の取組

平成28年度 支部長表彰事業所 株式会社 眞鍋組	…P9
平成28年度 支部長表彰事業所 株式会社 ヒカリ	…P10
平成29年度 支部長表彰事業所 摂陽明正 株式会社	…P11
平成29年度 支部長表彰事業所 中央道路 株式会社	…P12
平成29年度 支部長表彰事業所 株式会社 三好鉄工所	…P13
平成29年度 支部長表彰事業所 DCMダイキ 株式会社	…P14
平成30年度 支部長表彰事業所 社会福祉法人 大洲育成園	…P15
平成30年度 支部長表彰事業所 株式会社 西電	…P16
平成30年度 支部長表彰事業所 佐川印刷 株式会社	…P17
平成30年度 支部長表彰事業所 伯方塩業 株式会社	…P18
簡単な健康づくりへの取組をご紹介します	…P19

健康経営とは

健康経営とは「企業が従業員の健康に配慮することで、経営面でも大きな成果が期待できる」という考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

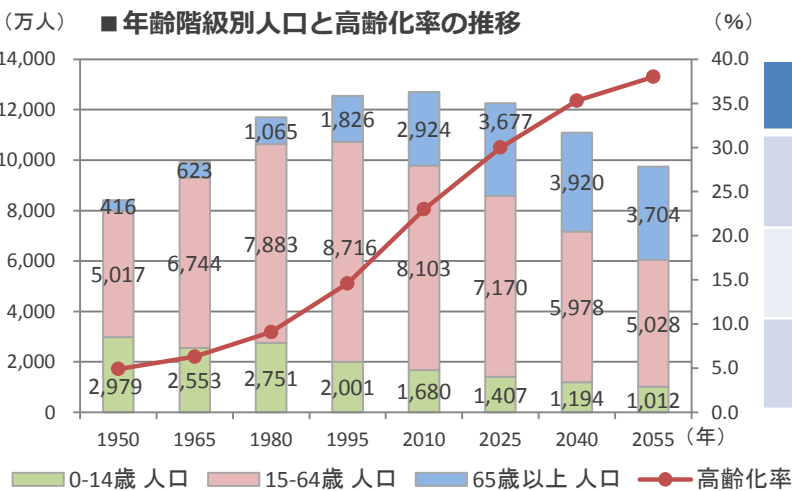


人口減少社会の到来

人口減少社会に突入したいま、健康経営が注目されています。

今後更に進む人手不足を乗り切るためには「生産性の向上」「現有労働力の確保」「若年層労働力の獲得」が重要です。

健康経営を実践することにより「生産性の向上」「現有労働力の確保」「若年層労働力の獲得」に繋がっていくことが期待できます。



	1950年	2010年	2040年
65歳以上人口	416万人	2,924万人	3,920万人
15~64歳人口	5,017万人	8,103万人	5,978万人
高齢化率	4.9%	23.0%	35.3%

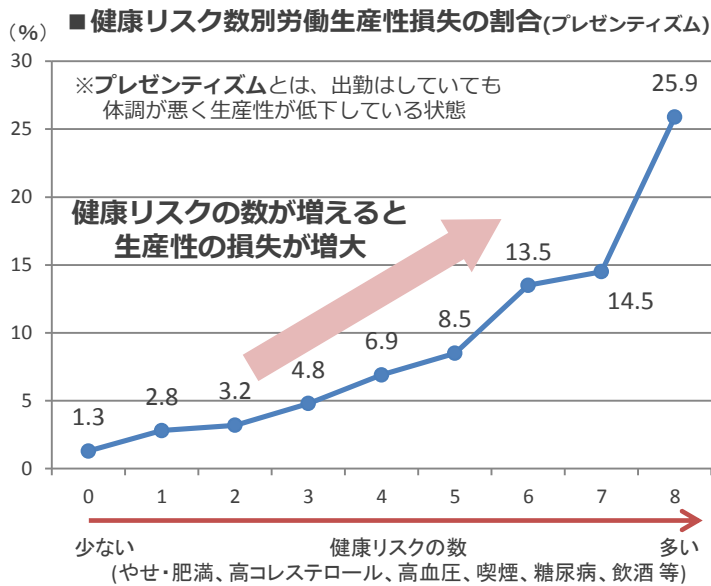
資料:2015までは総務省「国勢調査」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

健康経営のメリットその1 生産性向上

人手不足を乗り切るためには、生産性向上が重要です。

健康経営を進めることで、従業員が健康になり病気休暇が減り、生産性が向上することが期待できます。それと同時に、出勤しているけれど体調が悪く、能力を発揮できていない「プレゼンティズム」という状態の改善も期待できます。「プレゼンティズム」とは体調不良でのパフォーマンス低下のことで、健康リスクが増えれば増えるほど、出勤はしているけれど仕事のパフォーマンスが落ちていくことがわかっています。

健康経営は「プレゼンティズム」の減少につながり、生産性の向上が期待できます。



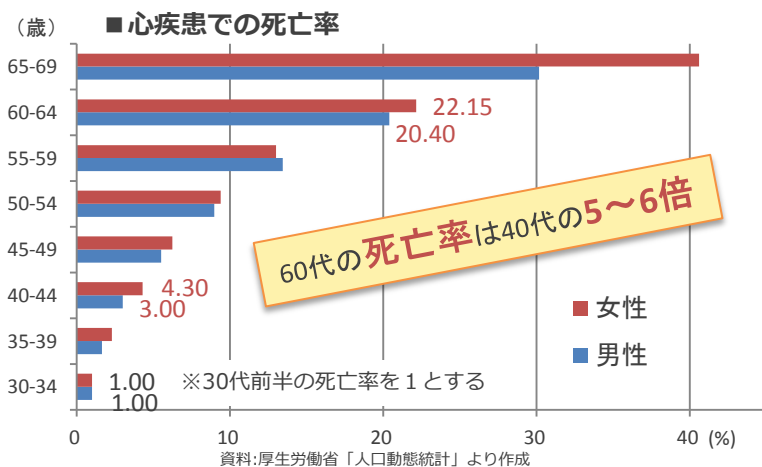
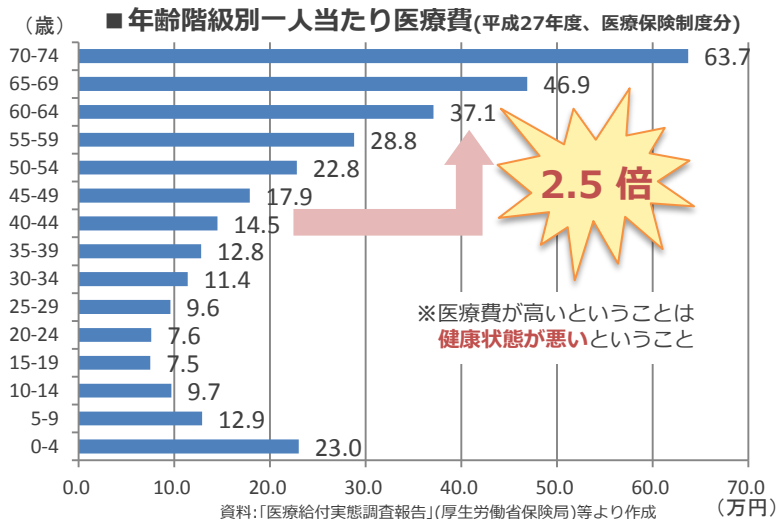
資料:Boles,M.,Pelletier,B.,& Lynch,W.(2004).The Relationship between health risks and work productivity. JOEM,46(7),737-745

健康経営のメリットその2 現有労働力の確保

40代前半の医療費と比べて、50代前半の医療費は1.6倍、60代前半の医療費は2.5倍となることからわかるように、年齢を重ねると体調が万全ではなくなり、生産性の低下が危惧されます。

また、重大な疾患の発生リスクも高まり、「心筋梗塞等の心疾患による死亡率」「脳梗塞等の脳血管疾患による死亡率」は、40代男性と比べて、50代男性は2.5倍程度、60代男性は5~6倍程度となります。

人手不足が常態化した現在、従業員が高齢になっても健康に働き続けてもらうためには、長い時間を過ごす会社での、若いときからの健康づくりが重要です。



資料:厚生労働省「人口動態統計」より作成

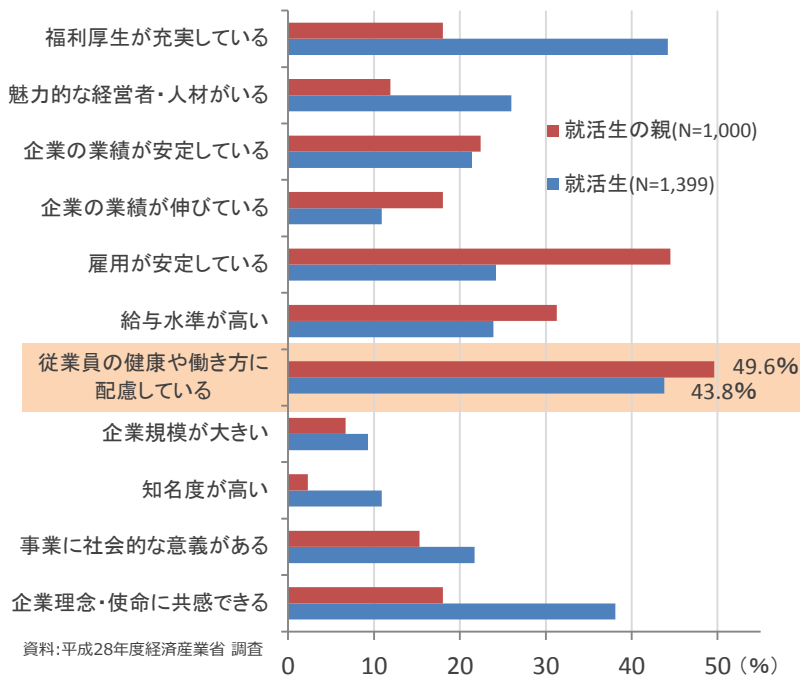
健康経営のメリットその3 若年層労働力の獲得

いまの若年層が、就職先を選ぶにあたり重要視しているのは「福利厚生が充実している」「従業員の健康や働き方に配慮している」等、いかに企業が従業員の健康管理に努めているかというところなのです。

健康経営に取り組んでいる企業を「見える化」するために、経済産業省は「健康経営優良法人」を認定しています。愛媛支部では「健康づくり優良事業所認定」「支部長表彰」を行っています。

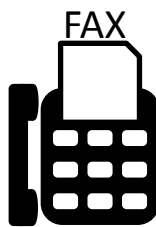
健康経営に取り組んでいる企業であるとアピールすることで、若年層労働力の獲得も期待できます。

Q.(就活生)将来、どのような企業に就職したいか(3つまで)
Q.(就活性の親)どのような企業に就職させたいか(3つまで)



「健康づくり推進宣言」への参加方法

参加方法～宣言までの流れ～



STEP1

「健康度チェックシート(本パンフレット5～6ページ)」を記入

STEP2

「宣言書」を記入

STEP3

協会けんぽ愛媛支部へFAXで送付

STEP4

協会けんぽから「宣言の証」送付

- ※経済産業省「健康経営優良法人」申請には、「健康づくり推進宣言」を行っておく必要があります。
- ※4/1～6/30の期間にご提出いただく「実施結果レポート」にて80点以上の事業所につきましては、愛媛支部「健康づくり優良事業所」として認定されます。
- ※「健康づくり優良事業所」のうち、特に優れた取組を実施されている事業所に対し「支部長表彰」を行います。

「健康づくり推進宣言」特典

- ★愛媛支部ホームページでの事業所名掲載
- ★伊予銀行『いよぎんビジネスサポートローンH ヘルスマネジメント』(事業所向け)利用時に、金利待遇の対象
- ★愛媛銀行『ひめぎんフリーローン・プレステージ』(個人向け)利用時に、金利優遇及び融資可能額UPの対象

経済産業省「健康経営優良法人」認定特典(平成30年8月時点)

- ★東京海上日動火災保険株式会社 『業務災害総合保険(超Tプロテクション)』保険料を5%割引
- ★住友生命保険相互会社 『団体3大疾病保障保険「ホスピタA(エス)」』保険料を2%割引
- ★三井住友海上火災保険株式会社 『業務災害補償保険「ビジネスネクスト」』保険料を5%割引

健康づくりの取組（テーマ別の具体例）

健診結果の活用と受診勧奨

健康診断を年2回実施

- ★ 南海測量設計 株式会社
(松山市 専門技術サービス業)

春・秋の年2回健康診断を実施
若年者は年1回、50歳以上の職員は年2回
受診するよう勧奨（法定の健診+1回）



健診費用を会社が負担

- ★ 株式会社 門屋組（松山市 総合工事業）

社員とその配偶者が健診を受診した際の
費用を一定額まで会社が負担

付加健診費用を会社が負担

- ★ 株式会社 キャップ（松山市 サービス業）

従業員に対し、生活習慣病予防健診に
加えて付加健診・乳がん検診・子宮頸
がん検診の検査費用を会社が負担
(※派遣・請負スタッフには、安価で検査可能な旨を
個別に連絡し、受診勧奨を行う)

測定機器の設置

健康コーナーの設置

- ★ 株式会社 ヒカリ（東温市 機械器具製造業）

食堂の一角に体重計・血圧計・体脂肪計
を設置し、各自が自身の健康状態を把握
できる環境を整備



体重計の設置と日々の計測

- ★ 株式会社 キャップ（松山市 サービス業）

社内に体重計を設置し、体重測定を実施
日々チェックすることで食事や運動習慣
を振り返るきっかけ作りをしている

BMI数値の管理

- ★ 株式会社 西電（西条市 製造業）

従業員各自で月に1回体重測定を行い、
BMI数値を算出
自分の状態を把握し、適正数値に近づけ
ていくよう意識づけ

過重労働防止

ノー残業デーの実施

- ★ ダイキ不動産 株式会社
(松山市 不動産業)

毎週水曜日をノー残業デーに設定
終業前から社内で呼びかけを実施
社内ネットワークと掲示で周知を徹底



社内で野菜作り

★ 株式会社 眞鍋組 (今治市 総合工事業)

職場の畑で野菜を栽培し調理
新鮮な野菜を食べてもらうことで
おいしさに気付き、野菜を食べる機会を
増やす

ヘルシー弁当の購入

★ 株式会社 ヒカリ (東温市 機械器具製造業)

会社の仕出し弁当のうち一種類を野菜と
魚中心のヘルシー弁当に変更

マラソン同好会への支援

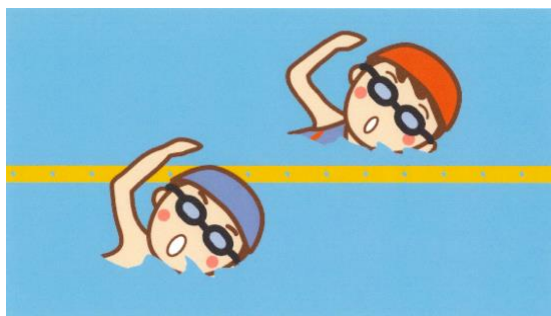
★ 株式会社 ヒカリ (東温市 機械器具製造業)

社内のマラソン同好会を会社として支援
愛媛マラソンへの出走を推奨

会社主催の「健康体操教室」

★ 株式会社 愛水 (新居浜市 設備工事業)

週2回、費用会社負担で講師を招へい
業務終了後に健康体操教室を開催

**自転車通勤者のために
「シャワールーム」を設置**

★ 株式会社 ヒカリ (東温市 機械器具製造業)

自転車通勤による汗を洗い流せるよう
社内にシャワールームを設置

スポーツクラブ利用料を会社が負担

★ 株式会社 門屋組 (松山市 総合工事業)

会社が法人会員となっているスポーツ
クラブを利用した場合、利用料を会社が
負担

**運動推進計画の策定**

★ 株式会社 松山丸三 (松山市 卸売業)

全社員が個々に「適度な運動推進計画」
と題し、目標を設定し、6か月を基本とし
た計画を立て、達成内容を会社に報告

シャワー室と卓球台の設置

★ 株式会社 眞鍋組 (今治市 総合工事業)

シャワー室を設け、暑い日の作業も快適
にリフレッシュしてもらい、事務作業が
続くときは休憩中に卓球で身体を動か
し、気分転換してもらう

カロリー表示で階段利用を促進

★ 株式会社 キャップ (松山市 サービス業)

社内の階段1フロアごとに消費カロリー
を表示
消費カロリー及び摂取カロリーに対する
意識も高まってきている

始業前にラジオ体操を実施

★ 株式会社 キャップ (松山市 サービス業)

★ ダイキ不動産情報 株式会社

(松山市 不動産業)

始業前に社員全員でラジオ体操を実施
継続的な運動の実施を図る

職場禁煙

★ 株式会社 松山丸三 (松山市 卸売業)

敷地内の禁煙を徹底
喫煙者に対して、喫煙回数を控える意識づけを行い、健康保持に努める

建物内禁煙化

★ 株式会社 公益社 (伊予市 サービス業)

社屋内全面禁煙
喫煙場所は社屋の外(会社敷地内)に設置

就業時間内完全禁煙

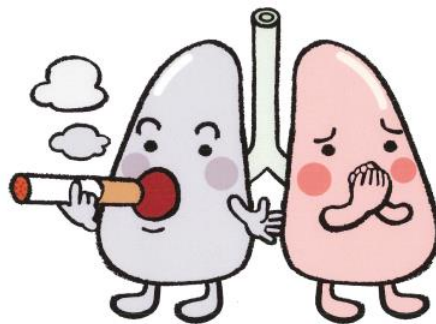
★ ダイキ不動産情報 株式会社
(松山市 不動産業)

9:00~18:00までの就業時間内は、社内・社外ともに完全禁煙

奨励金制度・禁煙の推進

★ 株式会社 眞鍋組 (今治市 総合工事業)

禁煙を継続している社員には毎月禁煙手当を支給
勤務時間内の禁煙外来通院は有給扱いとし、成功者にはお祝い金を支給



リラクゼーションルーム設置

★ 株式会社 ヒカリ (東温市 機械器具製造業)

肩こり・腰痛解消のために、プロの整体師によるマッサージ施術を受けられるリラクゼーションルームを設置

「健康管理6則」の唱和

★ 株式会社 西電 (西条市 製造業)

毎週金曜日の朝礼時に、会社で作成した「健康管理6則」を唱和
日ごろから健康への意識向上を図る

インフルエンザ予防接種費用の一部負担

★ 株式会社 公益社 (伊予市 サービス業)

社員がインフルエンザの予防接種を受けた際の費用を会社が一部負担

休憩室改装・空気清浄器設置

★ 株式会社 松山丸三 (松山市 卸売業)

より深くくつろげるように休憩室を改装
各職場に加湿機能付き空気清浄器を設置

健康づくり優良事業所 愛媛支部長表彰事業所の取組



これまでに愛媛支部長表彰を行った事業所に、「健康づくり」の取組みについてお話を伺いました。健康づくりに取り組むことになったきっかけや、具体的な取組内容など、ぜひご参考にしてください！

平成28年度
支部長表彰
事業所

株式会社 眞鍋組 の取組

今治市 / 総合工事業

代表取締役社長 眞鍋 志郎 様にお話を伺いました。

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

以前、片腕として活躍していた従業員が病気で亡くなり、健康管理の大切さを痛感したことがきっかけです。

Q 具体的な取組内容を教えてください

- 新入社員教育の一環として、健康管理担当者を設置
- 禁煙支援
 - ・『えひめ愛の禁煙・分煙施設』認定制度へ申請
 - ・事業所内に認定証を貼り、禁煙意欲向上をはかる
 - ・禁煙成功者へお祝い金交付、非喫煙者へも手当支給
- 健診結果の活用
 - ・食事チェックシートを活用し、従業員と結果を再確認する
- 「セルフケアの力」UP
 - ・体重計、血圧計を設置して記録を残し、記録は従業員がお互いに確認できるようにしている。
 - ・事業所の空きスペースで野菜作りにチャレンジ！
収穫した野菜は従業員でわけるようにしている。



代表取締役社長 富田 耕治 様にお話を伺いました。

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

12,3年前になりますが、メンタルヘルスの不調を訴える職員がでてきたため、会社として早期に対処しようと考えたのがきっかけです。

Q 社員の健康づくりについて、どのようにお考えですか

仕事でいいパフォーマンスを発揮しようとするならば心と体の健康状態が良好でなければならないと考えます。メンタルとフィジカル、両方に効くような支援を行っていかうと考えています。

現在は、メンタル・フィジカルの両方に効果的と考えて、社内のマラソン同好会等へ積極的な支援を行っています。



Q 健康づくりに関する今後の取組予定を教えてください

会社の方針として、「3年を目途に従業員のワークライフバランスを充実させる」ということを掲げました。仕事とプライベートをバランスよく時間配分できるように、まず会社として取り組みます。

そのうえで、プライベートな部分につき、健康増進へつながる時間の使い方を従業員に提案できるようにしたいと考えております。

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

従業員の健康を重要な経営資源と捉えて、健康診断やメンタルヘルスに対する取組など、健康づくりはすでに実施していましたが、それに加えて、食事指導や運動指導にも取り組み、さらなる健康づくりを進めているところです。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

食事指導や運動指導により、従業員が自身の食生活や運動不足を見直すきっかけとなりました。また、社内でも会議の場で健康づくりに対する計画や提案が出しやすくなってきています。

Q 具体的な取組内容を教えてください

「食への取組」

外部の専門業者により「食からの健康づくり」をテーマに健康講話を実施。

「運動への取組」

外部の専門業者により「運動からの健康づくり」をテーマに体力測定や姿勢測定、肩こり・腰痛改善予防体操、ラジオ体操などを実施。

「たばこに対する取組」

喫煙者に対して、喫煙場所と喫煙時間を定めて、周知徹底を行っている。



専門業者による体力測定

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

企業にとって一番大切なことは「社員とその家族、そして環境や経営など、すべてのものが健康であること」だと考え、2017年に「オールヘルスカンパニー」～人も会社もすべてが健康であること～という新たな理念を掲げ、社員が一丸となって、健康に対する取組をはじめました。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

朝礼や全体会議の場で健康づくりに関する案内や禁煙の啓蒙活動などを行うことで、喫煙者の減少やダイエットに取り組む社員が増えるなど、社内で健康に対する意識や関心が高まっています。

また、経済産業省の実施する健康経営優良法人に認定されると、法人契約の保険（生保・損保）で割引が適用されるものもあるなど、あらゆる面での効果を期待しています。

Q 具体的な取組内容を教えてください

「運動やリフレッシュ機会の増進サポート」

- ① エアロバイクやランニングマシンを設置
- ② 筋肉トレーニングマシンを設置
- ③ マッサージ機の設置と鍼灸・整体施術費用の社内割引の実施
- ④ 血圧計の設置

「社内喫煙者ゼロ活動」

- ① 禁煙外来の治療費を会社で負担
- ② 禁煙成功者にお祝い金の贈呈
- ③ 非喫煙者のがん保険加入の保険料は会社が負担

「医療保険加入促進」

会社が保険料を負担する法人契約の保険へ加入勧奨を実施。



社内トレーニングルーム

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

社員の健康を守ることで、社内の活力や生産性を高め、業績や企業価値を向上させることができると考え、健康づくりに取り組みはじめました。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

会社として健康づくりに取り組むことで、従業員の健康に対する認識が高まってきました。
また、経済産業省の実施する健康経営優良法人に認定されたことで、対外的に「従業員の健康管理を進めている企業」と認識されるようになりました。

Q 具体的な取組内容を教えてください

「会社負担での慰労会の実施」

部署内および、部署間のコミュニケーションを図るため、年2回の慰労会を実施。費用については1人1回4,000円を目処に会社負担。

「トクホ飲料を安価で提供」

従業員の健康への関心を高めるために、全事業所に設置している自動販売機の商品の一部に、「トクホ飲料」を設置。料金の一部を会社が負担し安価で提供。

「外部業者との提携による メンタル不調者への対応」

メンタル不調者への対応を迅速に行うために、外部の専門業者と契約し、社内での情報発信を行っている。さらに、相談窓口を設けて、従業員とその家族が利用できる環境を整えた。



トクホ飲料設置自動販売機(料金の一部を会社負担)

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

がんを発症して休業する社員や、そこから復帰できない社員もいたことから、2017年度の経営基本方針の一つとして、健康経営を掲げ、全社的に取り組むようになりました。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

ノー残業デーの設定や就業時間中の喫煙を制限することで、仕事を効率的にメリハリをつけて進めるという習慣がついてきました。また、ジョギングを始めた社員や、リレーマラソンなどのイベントに部署で参加をするなど、社員同士の会話やコミュニティも広がっており、相乗効果が生まれています。

Q 具体的な取組内容を教えてください

「階段利用の促進」

エレベーターにポスターを掲示し、階段の段差には階段の利用で消費したカロリーを表示するなどして社内での階段利用を促進。

「日替わりヘルシーメニューの提供」

外部の専門業者と契約し、本社の食堂を運営。メニューにはカロリー表示を行い、100円サラダバーの設置や、日替わりの低カロリーヘルシーメニューを提供している。

「禁煙に対する取組」

就業時間中は禁煙。禁煙者に社長から認定証を授与したり、報奨金制度を設けることによって、グループ全体で禁煙を促進している。



消費カロリーと標語の掲示で階段利用促進

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

職員が心身ともに健康で働き続けることができる事業所を目指し「健康経営普及推進」に努めることとなりました。社会福祉法人が非営利法人として、地域住民からの信頼や協力を得るために、見える化にとどまらない見せる化を推進し、積極的な情報発信に取り組むきっかけになりました。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

平成30年2月20日、「健康経営優良法人2018」として日本健康会議より認定されました。働き方改革の取組として有給休暇の積極的な消化や育児介護休暇の取得の啓発活動を行ったことで、ワークライフバランス、仕事と生活が調和され、充実感を持ちながら働くことができるようになったと思います。

Q 具体的な取組内容を教えてください

【健康課題の把握と受診勧奨の取組】

一般健診に追加して受診する付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診の費用を全額法人が負担しています。また、35歳以上の職員は原則、胃カメラを勧奨し対象者の9割以上が胃カメラを実施しています。

【特定保健用食品の導入】

職員の健康意識向上の為、自動販売機の飲料に特定保健用食品を設置。野菜の摂取に効果的な飲料や乳性飲料を品目に追加し、腸内改善を勧奨しています。

【歩行運動とストレッチ】

平日は食後、13時15分から利用者と共に20分間の歩行運動を行っています。天気の良い日はグラウンドで歩行運動を行い、天気の悪い時は施設内を歩行し、利用者、職員の健康意識の向上、運動不足の解消を図っています。



グラウンドで利用者と共に歩行運動

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

「社員全員が健康で楽しく働ける職場づくり」を目指し、健康経営に取り組むことで、社員間のコミュニケーションが向上し、職場に活気が生まれ、更に業績においても好影響に繋がると思い、取り組むようになりました。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

スポーツイベントへの参加者が増えたり、休憩時間に軽い運動を自主的に行う等、社員の健康に対する意識が高まりました。また、社外的には、企業のイメージアップにも繋がり、新卒者の採用等にも好影響を及ぼしています。

Q 具体的な取組内容を教えてください

【ラジオ体操の指導講習会の開催】

以前から毎朝ラジオ体操を実施しておりましたが、正しい体操の仕方を学ぶことで、ケガの予防、準備運動としての効果が上がる為、外部から講師を招聘し、ラジオ体操での正しい体の動かし方を学びました。

【各自が運動に関する健康活動を宣言】

毎年社員ごとに、通年で健康に関わる継続的に取り組むことができる目標を立て、一週間ごとに達成状況を記入、報告している。

【BMI数値の管理】

従業員各自で月に一回体重測定を行い、BMI数値を算出し、「見える化」（グループ単位でのグラフ化）を行い、自分の状態を把握し、適正数値に近づけていくよう意識づけを行っている。



従業員のBMI数値を“見える化”

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

佐川印刷は、「コミュニケーションで人と社会を豊かにする」というスローガンのもと事業を展開しております。2014年に「人」とは一番に社員とその家族、そして私たちをとりまく人達」まずはこの方達を“健康”で“幸せ”にすると定義し、経営方針に盛り込み全社員へ発信しました。2016年には健康づくり推進宣言を発表し、さらなる社員の心身の健康づくりに積極的にかかわる「健康経営」を実践しています。様々な立場の社員が集まる「社員健康・満足向上委員会」を中心に取組を推進しています。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

これまで、会社と社員の成長のため、付加価値の向上や、女性活躍・両立支援、ダイバーシティなどの取組を積極的に行ってきましたが、全ての社員に共通する「健康」に着目することで、「お互い様の風土」がさらに醸成されました。健康宣言を発表した際には、管理職向けの勉強会を行い、会社で実践している健診やストレスチェックの意義、部下の健康把握の重要性について再度確認しました。毎月1回の委員会活動を行うことで、健康への意識啓発や各部門で抱える課題を共有しやすくなりました。

Q 具体的な取組内容を教えてください

【コミュニケーション活動「カレーの会」「いもたきの会」】

年に数回、新年度の決起や新入社員の歓待など社員が一堂に会し、部署や立場などの垣根を取り払い、昼食を共にすることでコミュニケーションを活性化すると同時に、健康への啓発も行っています。食事は衛生管理者の手作りで、栄養バランスに配慮したカレーやいもたき、新年にはぜんざいなどがふるまわれます。



社員が一同に会する「カレーの会」

【提携スポーツジムの発足】

デスクワークの多い職場なので、運動不足の解消や心身のリフレッシュのため、スポーツジムの法人会員として提携しています。社員健康・満足向上委員会メンバーより、利用促進のためサークルを発足し、定期的にグループウェアにて呼びかけを行ったり、新しいプログラムなどの情報発信を行っています。

【妊娠中の社員に対する配慮・両立支援アドバイザーの設置】

妊娠中の社員と部署長との面談の実施、体調配慮、産・育休制度取得の情報提供、育児休業より復帰した社員のサポートを行っています。

Q 社員の健康づくりに取り組むようになったきっかけを教えてください

当社では企業理念として消費者と従業員の健康の為に健康最適塩の探求を掲げています。その一環として、社員一人ひとりが健康づくりを進め、有所見者数の削減に取り組みはじめました。

Q 健康づくりに取り組んだことによる効果はありますか？

全従業員を対象とした面接指導の実施や朝礼の場での健康に関する発表などの取組を通じて社内での健康に対する意識が変化し、一人一人の生活習慣を見直すきっかけとなりました。

Q 具体的な取組内容を教えてください

【ラジオ体操、ストレッチ体操の実施】

体を動かす事の多い部署では毎朝ラジオ体操を行ったり、デスクワークの多い部署ではストレッチ体操の講習を行い、各自腰痛予防に努めています。

【禁煙の徹底】

従業員に対して禁煙を就業規則で定めています。また全事業場内を禁煙として見学者・来客者の方にもご協力をいただいています。

【食に関する情報を掲示する】

「1日に必要な摂取カロリー」や「メニュー別のカロリー」などの情報を従業員向けに掲示して、食生活の改善に対する啓発活動を実施しています。



ラジオ体操の実施



カロリー情報の掲示

やっぱりちょっと難しい…でも、これならすぐにできるかも！？ 簡単な健康づくりへの取組をご紹介します！

- エレベーターなどを使用せず、できるだけ階段を使うよう勧める
- 決まった時間に、ラジオ体操などで体を動かす
- スマホなどの歩数計で、毎日の歩数をチェックする
- 感染症予防のため出入口に手指消毒液等を設置する
- 喫煙者へ、朝礼・ミーティング等で禁煙をすすめる

- 社用車を禁煙にする
- 必ず朝食をとるように、従業員にはたらきかける
- 社内で休肝日を設ける
- 週に一度はノー残業デーを設ける
- 社内レクリエーションを実施する（スポーツ等）

いろんな取組があつたけれど
この取り組みマネしよう、このやり方イイね！と思ったら…



- 1.まずは、事業主様自らが健康づくりに『取り組む姿勢』を宣言してください（協会けんぽ愛媛支部へ提出）。
- 2.実際に健康づくりへの取組を実践しましょう！



全国健康保険協会 愛媛支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

お問い合わせ先 〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階
Tel(089)947-2100 8:30~17:15（土日祝日を除く）