



健康づくりの ヒント



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[®]への取り組み**
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/>

健康経営のすすめ

課題

従業員の健康状態に問題があると・・・

- 生産性の低下
- モチベーションの低下
- 疾病による労働力喪失

業績悪化など経営に重大な影響！

解決

従業員の健康づくりを積極的にサポート！



企業にはこんなメリットが

生産性向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上

負担軽減

- ・疾病予防による疾病手当の支払い減少
- ・長期的には健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- ・企業ブランド価値の向上
- ・対内的、対外的イメージの向上

リスクマネジメント

- ・事故、不祥事の防止
- ・労災発生の予防

東京商工会議所作成パンフレット「健康経営のすすめ」

でも、具体的に何をやれば？



何から始めたらいいのか、どんなやり方がいいのか。次のページからは、実際に事業所様の健康づくりへの取り組みをご紹介します。

健康づくりの取り組み 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

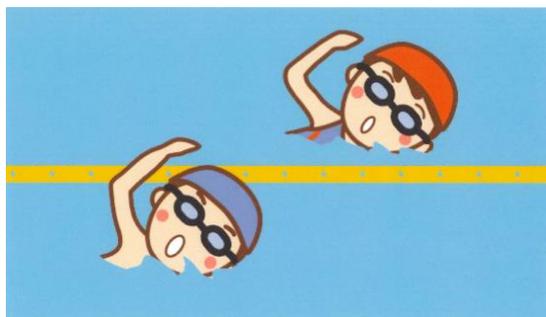
★ 株式会社 ヒカリ (東温市 機械器具製造業)

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

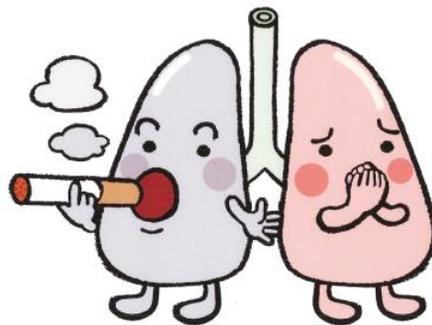
★ ダイキ不動産情報 株式会社
(松山市 不動産業)

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



「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

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

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



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」の取り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、具体的な取り組み内容等、ぜひご参考に！

株式会社眞鍋組（総合工事業）の取り組み

平成28年度
支部長表彰
事業所

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 具体的な取り組み内容を教えてください

現在は、主に以下の内容に取り組んでいます。

○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。



株式会社ヒカリ（機械器具製造業）の取り組み

平成28年度
支部長表彰
事業所

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り組み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り組みなど、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むことで、感じた効果はありますか？

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 具体的な取り組み内容を教えてください

主に以下の取り組みを実施しています！！

「食への取り組み」

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。

「運動への取り組み」

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。

「たばこに対する取り組み」

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、健康に対する取り組みをはじめました。

Q 健康づくりに取り組むことで、感じた効果はありますか？

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 具体的な取り組み内容を教えてください

主に以下の取り組みを実施しています！！

「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ーンを設置
- 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

株式会社 三好鉄工所 (機械器具製造業)の取り組み

平成29年度
支部長表彰
事業所

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むことで、感じた効果はありますか？

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 具体的な取り組み内容を教えてください

主に以下の取り組みを実施しています！！

「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むことで、感じた効果はありますか？

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かえました。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 具体的な取り組み内容を教えてください

主に以下の取り組みを実施しています！！

「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。

「禁煙に対する取り組み」

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

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り組みをご紹介します！

- 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）

いろんな取り組みがあっただけ
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り組みを実践しましょう！



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）