


事業所まるごと健康宣言の 取り組み事例集



健康経営にどのように取り組めばよいのか、
ご参考にしていただければ幸いです。

協会けんぽは健康経営をサポートします!

全国健康保険協会 香川支部
 協会けんぽ
 企画総務グループ

所在地 / 〒760-8564 高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル7階
 電話番号 / 087-811-0570(代表)

協会けんぽ 香川

2019.11

協会 健人さんの健康に過ごすためのちょっとした習慣

健康なからだであり続けるには、まず自分の生活習慣を見直すことが必要です。何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。



起床
朝日を浴びてスッキリ目覚める



朝食
朝食はしっかり摂る
メニュー例
●ご飯 ●焼き魚 ●味噌汁 ●サラダ ●納豆



通勤前にジョギング



通勤
時間があれば手前のバス停(駅)から歩く



会社の入り口に消毒液



フロアの移動はなるべく階段を利用



社用車内・敷地内禁煙など受動喫煙防止



昼食
野菜を多く摂取、食べ始めは野菜から



飲み物は無糖(トクホ)

パソコン画面を見つめすぎない。中景・遠景を眺めるようにする

毎日がノー残業デー

夕食前に犬と散歩

夕食
飲酒は控えめにし、夕食は就寝の2時間前までに済ます(腹八分目)

入浴
ぬるめの湯で半身浴

寝る前に水分補給

寝る前にテレビ、パソコン、スマホの画面を見続けない

会社では...

職場衛生委員会で適宜チェック



ストレスチェックでセルフケア

乾燥は加湿器で防ぐ(予防措置)

スポーツイベントの開催

健診受診 ※家族も受診

保健指導を受け地道に実行



ヘルスリテラシーの向上のための研修会を実施

予防接種を会社で

計画的に休暇取得でリフレッシュ

健診結果により精密検査受診

取り組み事例集

- 2・3 協会健人さんの
健康に過ごすためのちょっとした習慣
- 5 取り組み事例紹介 ①
定期健診の受診
- 6・7 取り組み事例紹介 ②③
健診結果による受診勧奨 / 特定保健指導
- 8・9 取り組み事例紹介 ④⑤
運動機会の創出 / 食生活の改善
- 10・11 取り組み事例紹介 ⑥
禁煙・受動喫煙対策
- 12・13 取り組み事例紹介 ⑦⑧
メンタルヘルス対策 / コミュニケーションの促進
- 14・15 取り組み事例紹介 ⑨⑩
感染症予防 / ワークライフバランス
- 16・17 取り組み事例紹介 ⑪⑫
女性従業員への業務上の配慮 / 治療と仕事の両立を支援
- 18・19 取り組み事例紹介 ⑬⑭
情報提供 / その他



取り組み事例紹介① 定期健診の受診

従業員全員が受診できるようにしましょう

- 健診車を手配する
- 健診受診日を出勤扱いにする
- 業務を考慮し、日程を調整して受診しやすい体制を整える



報告事例

- 全社員を3日間に分け、それぞれ午前中で終了するようにしています
健診の1週間以上前から、対象者に受診時間や注意事項等の周知を行い、各ラインの責任者にも事前にスケジュール相談を行っています【機械器具製造業／37名】
- 従業員全員が受診できるよう健診車を手配しています【化学工業・同類似業／113名】
- 職員の穴埋めを他店舗からの応援で補うことで、健診を受けやすい環境を整えました【医療業・保健衛生／24名】
- 健診受診時間を職務専念義務免除としています【政治・経済・文化団体／78名】
- 作業時間内に従業員一人ひとりの時間を決めて受診しました【機械器具製造業／48名】

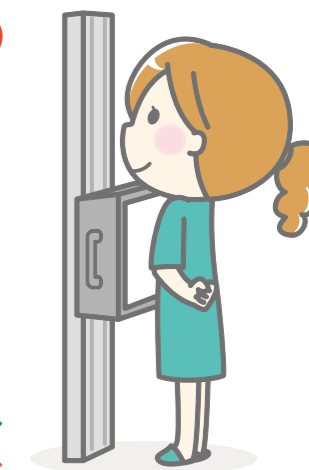
ポイント

- 健康づくりの第一歩は、健診を受診することです
- 病気の早期発見・早期治療につながり、重症化の予防につながります
- 35歳以上の被保険者(本人)は、「生活習慣病予防健診」(労働安全衛生法に基づく健診+がん検診の検査項目で、協会けんぽからの費用補助あり)を受診されることをお勧めします
- 全従業員が、年に一度は、健診を受診しましょう!
また、受診状況を把握して、受診漏れを防ぎましょう!

生活習慣病予防健診と労安・がん検診ならびに検査項目比較

がん検診	労働安全衛生法に基づく健診(定期健康診断)
<ul style="list-style-type: none"> ● 乳がん検診 ● 子宮頸がん検診 ● 便潜血反応検査 ● 胃部レントゲン(または胃内視鏡検査) ● 尿潜血 ● 尿酸 ● 血清クレアチニン ● 白血球数、ヘマトクリット ● ALP ● 総コレステロール 	<ul style="list-style-type: none"> ● 問診 ● 身長、体重、腹囲、視力、聴力 ● 血圧 ● 胸部エックス線検査 ● 心電図検査 ● 血色素量、赤血球数 ● 肝機能検査(GOT、GPT、γGTP) ● 中性脂肪(トリグリセリド) ● コレステロール(HDL、LDL) ● 血糖検査 ● 尿蛋白、尿糖

協会けんぽの生活習慣病予防健診



再検査等を受診しやすい環境を!

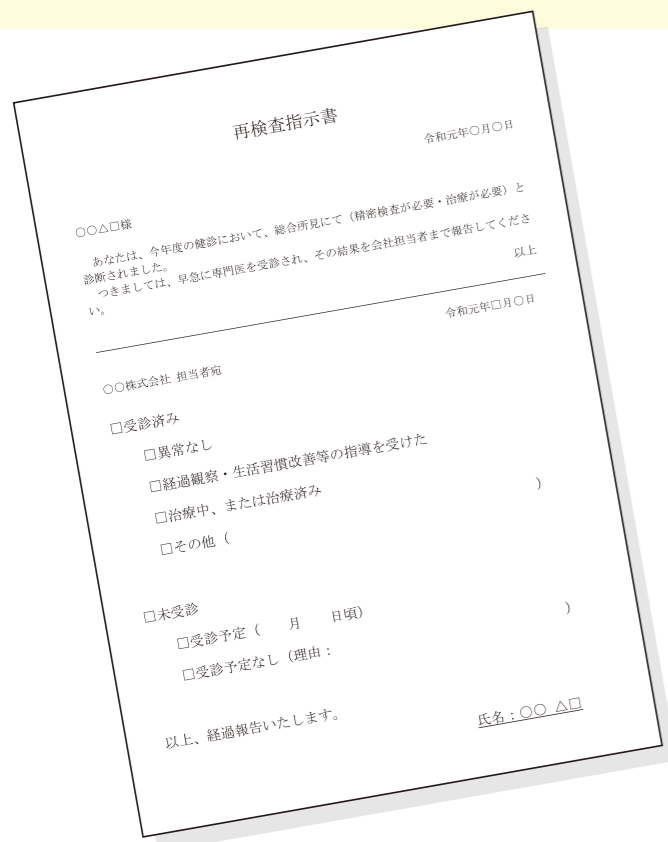
- 再検査(精密検査等)に要する時間は出勤認定や特別休暇とする
- 費用を補助する
- 未受診者にはメール等で個別に受診勧奨

報告事例

- 健康診断の結果を配付する際に**再検査を促す**とともに、**再検査結果の報告を依頼**する文書を添付しています【化学工業・同類似業／226名】
- 再検査の結果報告を義務付け**ています【金融・保険業／16名】

ポイント

- 健診結果が「要精密検査」「要治療」の従業員には、必ず受診するよう働きかけ、その結果も必ず確認しましょう!
- 再検査指示書を発行し、受診したこと及び結果を確認するのも効果的です



保健師、管理栄養士がお伺いします!



- 従業員が保健指導を受けられるよう配慮する
- 全従業員が集まる社員大会で、勤務時間内に社内施設で保健指導を利用できることを周知する

報告事例

- 対象者には都度、**メールにて制度の紹介と受診勧奨**を実施しています【化学工業・同類似業／185名】
- 就業規則に明記し、実施場所の提供や実施時間の出勤認定**を行っています【総合工事業／23名】
- 保健師さんから定期的に取り組み状況の確認がある**ことで、食事及び運動等の生活習慣を意識するようになりました。本人及び周囲に対しても効果が表れています【金融・保険業／16名】
- 対象者以外でも希望者がいれば**日時やタイムスケジュールの調整、段取り**を行っています【化学工業・同類似業／226名】

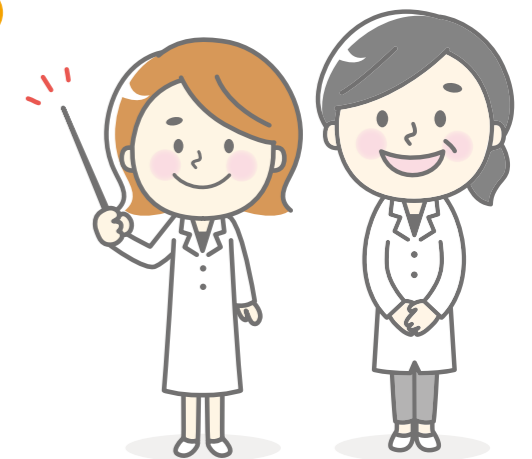
ポイント

- 無料です
- 症状が無いからと言って放置しないようにしましょう
- 生活習慣の見直しによる予防効果が大きく期待できます

特定保健指導の事例／50歳 建築会社の男性

指導前	初回面接
腹囲／90cm 体重／82kg	体重測定表のご記入
	お電話やお手紙、面接にて 3ヶ月以上の継続的な支援
指導終了後 腹囲／83cm(-7cm) 体重／77kg(-5kg)	<ul style="list-style-type: none"> ●取り組み効果を確認 ●ステップアップ検査(無料)効果測定

ご利用者の声 53歳男性／当初の息切れも無くなり、現在も徒歩通勤を続けながら、減った体重を維持しています。
48歳男性／1日3本飲んでいた甘い缶コーヒーを朝1本に減らし血糖値も基準値内で、保健指導対象者からはずれ、今も甘い缶コーヒーには注意する毎日です。



特定保健指導を継続して利用することで、治療が必要な方が大幅に減少します!

従業員の運動を促す取り組みを継続的にいきましょう

- ラジオ体操を実施(始業時や昼休み、夕方)
- ウォーキングを推奨
- 階段利用の促進

階段は、身近で気軽なトレーニングジムです。「上りは2階分、下りは3階分階段を利用する」「一段飛ばしで上がる」など、階段を積極的に利用しよう呼びかけましょう!



報告事例

- 10時30分と15時の小休憩時に業間体操を実施しています【機械器具製造業/96名】
- ラジオ体操第一は毎日行っています。加えて第二体操を毎月第2週と4週の月曜日にDVDを映しながら実施しています【卸売業/8名】
- NHK体操を毎日10時と15時に実施しています【設備工事業/23名】
- 高齢な従業員が多いため、作業前のストレッチ運動として当社オリジナル体操を作成してDVD、CD、体操の説明書を配付しました【その他の対事業所サービス業/720名】
- 社員全員に万歩計を支給し、毎日の歩数を記録させました【卸売業/8名、卸売業/23名、金融・保険業/16名、その他の対事業所サービス業/4名、卸売業/25名、金融・保険業/90名】
- 出前講座(ウォーキング)を利用して正しい姿勢で歩くことを理解しました【社会保険・社会福祉・介護事業/10名】
- 社内誌にウォーキングコースを紹介しました【その他の対事業所サービス業/128名】
- 歩数目標の達成率を把握するため、スマートウォッチを配付しました【卸売業/8名】
- 歩数競争イベントを実施しました【卸売業/25名、金融・保険業/90名】
- 1ヵ月の1日平均歩数をポイント制にして1ポイント=1円を還元しています【卸売業/23名】
- スマートウォッチの歩数をポイントで還元しています【金融・保険業/16名、その他の対事業所サービス業/4名】

ポイント

- 毎朝のラジオ体操は、従業員の体調確認にも役立ちます
- ラジオ体操は、約3分間で、体の筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です
- みんなで取り組めば従業員間のコミュニケーションも活発になります



1日3食 まず野菜!

- 健康に配慮した仕出し弁当の利用
- 自動販売機の飲料を無糖やトクホに入れ替え
- 社食で(無料の)サラダバーを提供



報告事例

- 法人の敷地内に「畑」を作り、収穫した野菜はサラダバーの日(火・金)に職員へ提供しています【医療業・保健衛生/150名】
- 社長宅の畑で季節の野菜を栽培し、収穫後配付しています【卸売業/8名】
- 管理栄養士に訪問してもらい、食事指導を受けました【職別工事業/4名】
- 社員食堂で発酵発芽玄米を提供しています【飲食品小売業/27名】
- カロリー表示ポスターを掲示しています【金融・保険業/35名】

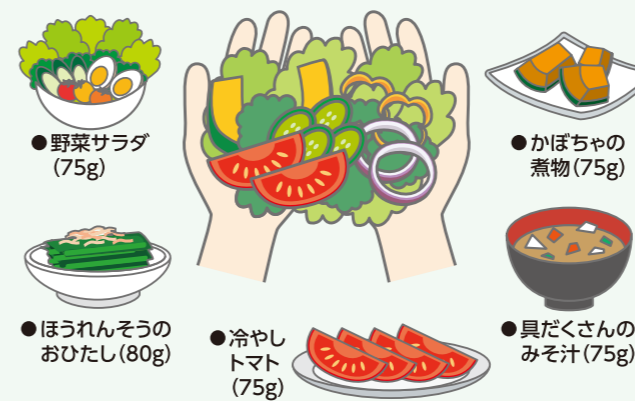
ポイント

- 食生活は健康の基本です
- 野菜から食べるにより、血糖値の上昇を抑えたり、肥満防止につながります



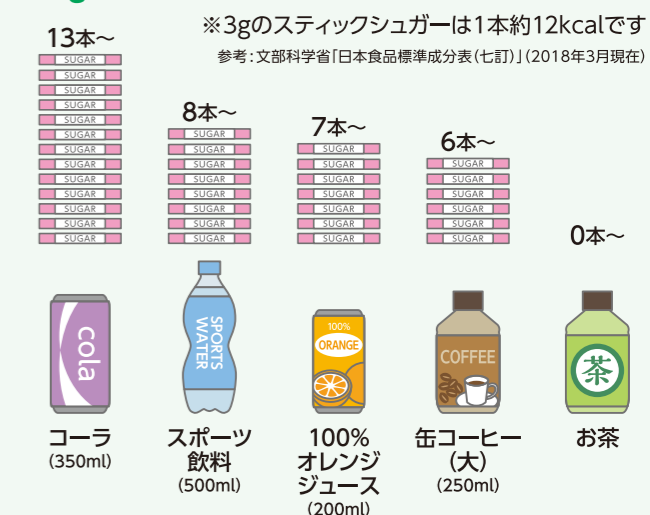
野菜は1日350g以上、摂りましょう。

1日の野菜摂取目標量350gは生なら両手で3杯、調理すると小鉢5皿分になります。朝・昼・晩に1~2皿で1日5皿を目指しましょう。



※イラストの野菜の量はあくまでも目安です。

清涼飲料水の糖質量 (3gのスティックシュガーに置き換えると何本分?)



吸う人も吸わない人も 快適な職場づくり



- 事務所の建物内、あるいは、敷地内の禁煙を実施する
- 社用車を禁煙にする
- 喫煙場所の煙が非喫煙場所へ漏れないようにする
- タバコの害について理解(学習)する

報告事例

- **敷地内禁煙**にしました【卸売業／15名、職別工事業／4名、医療業・保健衛生／25名】
- 屋外に喫煙スペースを設置し、**建物内禁煙**としました
【総合工事業／10名、卸売業／8名、政治・経済・文化団体／78名、
その他の対事業所サービス業／37名、金融・保険業／90名、道路貨物運送業／9名】
- **社用車では吸わない**ようにしました【道路貨物運送業／9名】
- 出前講座を活用し**タバコの害について学習**しました
【医療業・保健衛生／150名、総合工事業／10名、卸売業／15名】
- **禁煙外来を受診し禁煙パッチを貼る**ことで、吸わない人がタバコの煙を
どれだけ不快に思っていたかが理解できました【卸売業／15名】
- **禁煙手当を支給**しました【設備工事業／33名】
- **喫煙場所、喫煙タイムを指定**しました【飲食料品以外の小売業／78名、金属工業／39名】



ポイント

- **新型タバコ(電子・加熱式)は無害ではありません**
- **喫煙者の健康問題だけでなく、受動喫煙による健康被害についても正しい知識を共有しましょう**
- **なくそう! 望まない受動喫煙**



職場における受動喫煙防止のための
ガイドライン(令和元年7月)



新型タバコにも健康リスクはあり、禁煙にも逆効果

煙を周囲にまき散らす紙巻タバコに比べ、健康リスクが少ない、受動喫煙の害がない、などといわれているようですが、こうした点について日本呼吸器学会では健康リスクが少ないかどうかは、「科学的証拠がなくて推測にすぎない」とし、どちらの新型タバコも、「有害物質を吸引する製品であり、使用は推奨できない」とはっきり警鐘を鳴らしているのです。

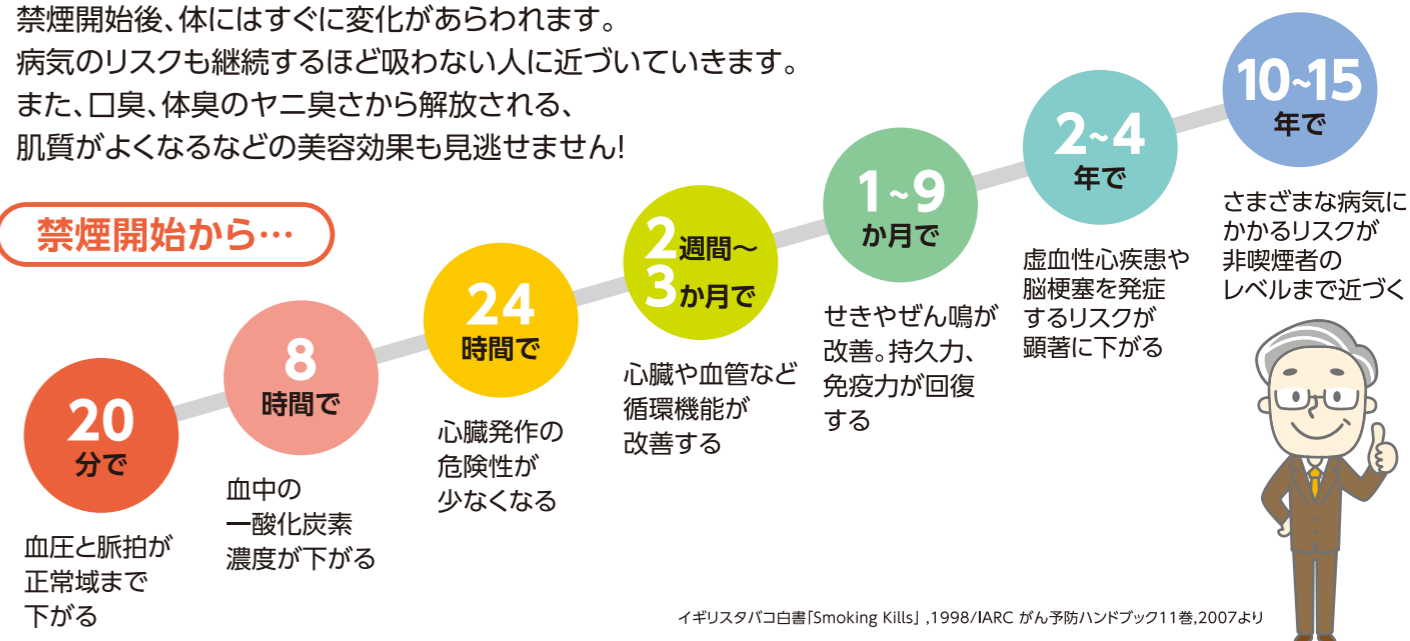
禁煙で人生をかえよう

あなたは人生をどう変える?

体の中をキレイに!

禁煙開始後、体にはすぐに変化があらわれます。病気のリスクも継続するほど吸わない人に近づいていきます。また、口臭、体臭のヤニ臭さから解放される、肌質がよくなるなどの美容効果も見逃せません!

禁煙開始から...



お金をためる!

これまでタバコに使っていたお金がたまります。あなたは何に使いますか?

【例】1日に1箱(400円)吸っていた場合

1か月で → 12,000円

家族と
外食など



3か月で → 36,000円

遠出して
ドライブなど



6か月で → 72,000円

たまには
のんびりと
旅行など



参考: 厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)」[標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)]

見えない脅威(三次喫煙)

三次喫煙とは、「タバコを消した後に残留する化学物質を吸入すること。」(厚生労働省 e-ヘルスネット)で、残留受動喫煙とも呼ばれる比較的新しい考え方です。

受動喫煙(二次喫煙)が、喫煙者が吐き出す「呼出煙」と、タバコの先から立ち上がっている「副流煙」を周囲の人が自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことに対して、三次喫煙は、タバコの火が消された後も喫煙者の衣服、ソファやカーテン、壁などに付着した有害物質を周囲の人が間接的に吸い込んでしまうことを言います。

また、喫煙者の吐く息にはタバコ由来の有害物質が含まれており、一酸化炭素は最後の一本を吸ってから、最低8時間は息から出ている、とされています。

周囲の人は、見えないタバコの害をいつまでも受け続けるのです。

喫煙という自分の行為が周囲の人の健康をも脅かすということを今一度認識することが必要です。

メンタルヘルス不調者への対策は、事前にガイドラインなどを策定することがポイントです

- メンタルヘルス対策方針と休職・復職手続き規定の策定
- 職場内に相談窓口を設置し、従業員に周知・活用しましょう
- 外部相談窓口を活用



報告事例

- 不調による**休職者の復帰**にあたり、**通算3か月の範囲内でリハビリ勤務を規定**で定めています【宿泊業／816名】
- メンタルヘルスに関する**相談窓口を設置**しました【印刷・同関連業／103名】
- イントラネットに相談窓口を設置しました。希望者には月に1～2回程度産業医を招いてメンタルヘルス及び健康についての相談を行える体制を整備しています【専門・技術サービス業／364名】
- ハラスメント被害者やメンタルヘルス不調者、生活サポートの相談窓口**を各部に設けました【食料品・たばこ製造業／28名】
- 「こころの電話相談」窓口**が利用できる旨**従業員に情報提供**を行っています【卸売業／25名】
- 外部相談窓口の設置**を社内グループウェアのインフォメーションを通じて**全社員へ周知**しています【化学工業・同類似業／185名】
- 外部相談窓口（保険会社）を活用し電話相談・対面カウンセリング・WEB相談**などが利用できることをストレスチェックの時期に**社内メールで周知**しています【金融・保険業／10名】



ポイント

- 事業所として、メンタルヘルス不調者に向けた対応策を予め策定しましょう

●「こころの耳」
(厚生労働省HP)

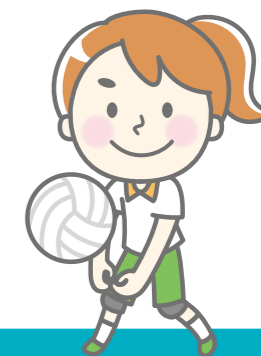


●「改訂 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」
(厚生労働省HP)



従業員の活力で職場を活性化!

- スポーツイベントの開催
- 従業員とその家族が楽しめるイベントを実施し、家族ぐるみのコミュニケーションを促進する
- 他社と共同でイベントを開催



報告事例

- 運動部を立ち上げ、まずは体育館を借りて、**バドミントン、卓球、バレーボール**など気安く参加できるようにしました【設備工事業／65名】
- 同業種が集まるボウリング大会に参加**しました【総合工事業／23名】
- クロスカントリー大会に参加**しました【総合工事業／28名】
- ボウリング大会の開催やウォーキング大会へ参加**しました【金融・保険業／75名】
- 毎月1日に、その月にお誕生日を迎える社員を朝礼で発表し、**バースデイソングを全員で歌うプレゼント。ホールケーキでお祝い**しています【印刷・同関連業／103名】
- BBQ(家族同伴)・ボウリング大会(家族同伴)・社員日帰り旅行を実施**しています【金融・保険業／16名】



ポイント

- 執務室におけるフリーアドレス(固定席の廃止)の導入や家族同伴の社内運動会など事業所全体の取り組みを目指しましょう
- まずは、健康ウォークやリレーマラソンなど外部機関主催のイベントに事業所として参加してみましょう

予防、拡大防止のための具体的な取り組み

- 手指消毒液(アルコール等)やうがい薬、マスク等を設置する
- 予防接種時間を出勤認定する
- 予防接種の費用を補助する(一部又は全額)



報告事例

- 感染者は特別休暇認定、出勤停止としています
【金融・保険業／16名、印刷・同関連業／103名、飲食料品小売業／27名】
- 予防接種の受診場所を社内や病院など複数にしました【その他の運輸業210名】
- 職場内で予防接種を実施できるよう病院と調整しました
【社会保険・社会福祉・介護事業／61名、専門・技術サービス業／2名、
社会保険・社会福祉・介護事業／5名、金融・保険業／75名、
専門・技術サービス業／17名、専門・技術サービス業／6名】

ポイント

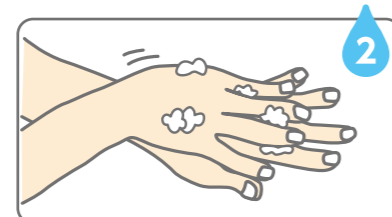
- 正しい手洗いで感染症を予防しましょう

正しい手の洗い方

手洗いの前に ● 爪は短く切っておきましょう ● 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

香川県の感染症情報については、こちらをご確認ください



出典：香川県

私、定時に帰ります!

- 毎週水曜日をノー残業デーに設定
- 毎月の時間外労働時間を把握し1か月の時間外労働時間目標を設定する
- 時間外労働時間を集計し業務の見直しをする



報告事例

- 毎日17時に各チーム終礼を実施し、残っている仕事を共有しています
17時になると、テーマソングが自動的に流れるよう設定しています【印刷・同関連業／103名】
- 毎月第1・第3水曜日をノー残業デーとすることを就業規則に明文化しています【総合工事業／23名】
- 毎日15時に時間外勤務発生有無の状況を確認。ワークシェアリングを図り、時間外勤務の発生を回避しています【卸売業／25名】
- 申請書に累計時間を書く欄を設け、自分自身が1か月どの位残業をしているのかを確認できるようにしたところ時間外労働が減ってきています【その他の製造業／83名】
- 「部署ノー残業ウィーク」を年4回以上、年間スケジュールに策定。「部署ノー残業デー」を月2回以上、月間スケジュールに策定。取組み状況を表やグラフ等で見える化し、各部署長へ毎月通知しています。全従業員が年次有給休暇を平均年間5日以上取得するため、部署ごとに年間スケジュールの策定・調整を実施しています
全従業員が1日以上プラスワン ホリデー(祝日の翌日に取得する休暇)、またはブリッジホリデー(日曜や祝日に挟まれた平日を休暇とする)制度対象日に有給休暇を取得するよう周知しています【金融・保険業／75名】
- 1か月に1回は休日が連続するように勤務シフトを設定しています【その他の運輸業／27名】
- 繰越有給休暇を完全消化するように、定期的に声掛けを行いました【情報通信業／33名】
- 年2回、連続して3日間有給休暇を取得する「リフレッシュ休暇」制度を導入しています。
また、家族や自身の誕生日、結婚記念日など思い出に残る日を指定し有給休暇が取得できる「記念日休暇」も導入しています【宿泊業／816名】

ポイント

- ワークライフバランスを改善すれば従業員のモチベーション向上が期待できます
- 「働き方改革 時間外労働の上限規制」(厚生労働省HP)



女性の健康問題への対応

- 婦人科検診を受けやすい環境を整備する
- 妊娠中の従業員に対する業務上の配慮の社内規定への明文化と周知
- 女性の健康専門の相談窓口を設置する



報告事例

- 婦人科検診費用を全額会社が負担しています【総合工事業／28名、化学工業・同類似業／185名】
- 乳がん検診・子宮頸がん検診の受診対象者は全額会社負担にて受診しています【専門・技術サービス業／2名、金融・保険業／35名】
- 子宮頸がん検診、乳がん検診を2年ごとに会社負担で実施しています。社内規定に産前産後休業、育児休業、育児時間、妊娠中の母子健康管理の措置を明文化しています【総合工事業／10名】
- 婦人科検診については毎年の健康診断で受けられるように手配し費用を負担します【金融・保険業／10名】
- 人間ドックの際に、女性の婦人科(子宮頸がん及びマンモグラフィー)の検診を推奨し全額会社負担しています【専門・技術サービス業／364名】
- 35歳以上の女性が受診する乳がん検診・子宮頸がん検診の費用は会社が負担しています【宿泊業／816名】
- 妊娠中の従業員に対する休憩時間の確保や各種申請書についてまとめたマニュアルを作成し対象従業員に配付しています【印刷・同関連業／103名】
- 業務部長(女性)が相談窓口となっています。管理職を対象とした「女性特有の健康課題」研修を実施しています【卸売業／25名】
- 勤続20年超の女性に女性特有の健康課題に関する相談窓口を依頼しています。社内研修室で女性従業員を対象に女性特有の健康課題について説明会を実施し、併せて今後女性特有の健康課題について相談窓口を活用してもらうように啓蒙しました【飲食料品小売業／27名】



ポイント

- 女性の健康づくりを推進する部署やプロジェクトチームを設置しましょう
- 周囲の理解を深め、女性が働きやすい職場環境を整えましょう

受け入れ態勢を整備しましょう

- 相談窓口の設置
- 通院できる支援体制の整備



報告事例

- 管理職による相談窓口を設置。入院治療や通院のため、年次有給休暇とは別に傷病休暇・病気休暇制度を整備しました【印刷・同関連業／103名】
- 相談窓口は各部の部長としています。部長には「厚生労働省のガイドライン」を基に研修を行っています【卸売業／25名】
- 社会保険委員が健康相談窓口になり、対象者には積極的な声掛けを行い作業内容や行程の変更を行っています【道路貨物運送業／31名】
- 通院休暇制度を整備しています【その他の運輸業／27名】
- 正社員・パート社員問わず全社員を対象に1時間単位での年次有給休暇の取得制度を設けています【専門・技術サービス業／364名、専門・技術サービス業／2名】
- 傷病休暇を就業規則に追加(無給)しました【設備工事業／10名】

ポイント

- 同僚や上司に過度の負担がかからないよう組織的な支援を行いましょ
- 安心して働ける職場は素敵ですね

参考／厚生労働省HP

- 事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン(平成31年3月改訂版)



- 企業・医療機関連携マニュアル(平成31年3月改訂版)



- 職場づくりの事例集(平成29年3月)



ヘルスリテラシーについて学ぶ



- 健康をテーマとした従業員研修を実施
- 外部機関主催の研修等に参加し、その後、社内で伝達研修
- 1か月に1回の頻度で、全従業員に対し健康に関する情報提供を行う

報告事例

- 情報誌の**健康コラムを各社員にメール配信**しています【金融・保険業／10名】
- 毎月、健康・衛生をテーマにした情報を**社内のイントラネットに発信**しています【宿泊業／816名】
- 熱中症対策や健康診断受診促進など、**健康に関する情報を月2回以上パソコン起動の際に表示**しています【専門・技術サービス業／364名】
- 毎月月末に協会けんぽメルマガ内の**健康サポート情報を全従業員あてメールにて情報提供**を行っています【印刷・同関連業／103名】
- 毎月25日発行の社内誌で、**安全衛生に関すること、環境への取り組みに関すること、各種研修報告、作業手順、就業規則に関することなど旬な話題を全職場**に届けています【その他の対事業所サービス業／158名】
- 全職員（希望者）対象に**年度に1回「衛生研修会」を実施**しています【金融・保険業／75名】
- ドクターに**「職業性腰痛とその予防」研修を依頼**しています【総合工事業／28名】
- 外部機関主催の**研修に参加し当日資料、報告書により情報共有**を図っています【総合工事業／23名】
- 外部機関（保険会社）主催の**研修に参加し、全社員に情報提供**を行っています【金融・保険業／16名】
- 全員受講できるよう、事業場毎に時間帯を設定し、**熱中症予防対策セミナーを開催**しています【その他の運輸業／251名】
- 外部講師による**「職場のメンタルケア・マネジメント研修」を全管理職36名に実施**しています【化学工業・同類似業／185名】
- 外部講師による従業員向け健康をテーマとした研修や管理職を対象とした**「女性特有の健康課題」の研修**を実施しています【卸売業／25名】

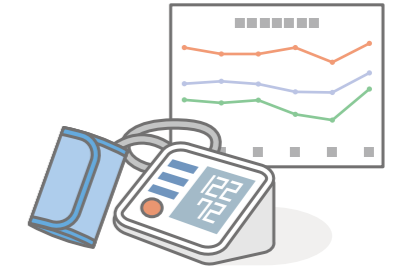
ポイント



- 協会けんぽのホームページでは、**季節の健康情報などを発信**しています
- 香川県や高松市が実施している**「出前講座」**をご利用ください
- 健康に関する知識を深めましょう!



十人十色の健康経営



- 従業員全員で血圧を測定するなどの環境づくり
- まずは、職場の健康課題を見つけてみましょう!

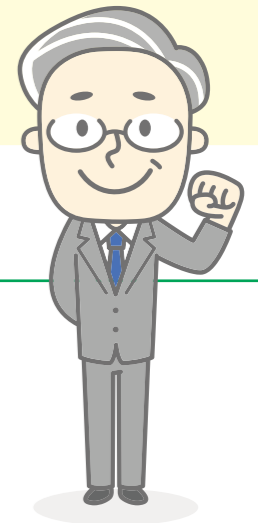
報告事例

- 従業員全員で**始業前に血圧測定**を実施しています。各自の管理帳に数値を記入し、**グラフで毎日の血圧変化**を見ることができるようになりました【設備工事業／12名】
- 健康に関心を持ってもらうため、**血管年齢測定器と握力計を利用して現在の年齢との乖離（差）**を調べてもらいました【設備工事業／65名】
- 体成分分析が行える機械を使用**し、筋肉・脂肪といった体型評価を毎年行い、**過去の結果と比較**をしています。健診結果と併せて**自分の身体の状態を知る**ことができました【機械器具製造業／37名、機械器具製造業／30名、機械器具製造業／41名】
- パソコン作業が多いことから、**年に一度職員全員（嘱託、アルバイト含む）**を対象に**VDT健診を実施**しています【政治・経済・文化団体／78名】

ポイント



- 事業所の健康課題に則した**取り組みを行いましょ**



社長の声 ～健康経営に取り組んでみて～

弊社は私も含めて全員で9人の小さな会社です。そのため、一人でも病気になると立ちいかなくなります。そこで、平成28年9月「事業所まるごと健康宣言」を致しました。最初は、血圧計の設置と、朝のラジオ体操から始めました。平成30年にはリストバンド式万歩計および血圧計を配付しました。また、「1日3食 まず野菜!」のキャッチコピーをヒントに、会社の菜園で野菜作りを行いました。このような中で、一人ひとりの健康に対する意識が高まり、2年間大きな病気もなく業務をこなすことができました。これからも「健康第一」「安全第一」で日々精進してまいります。