

職場の健康づくりを推進するための

健康経営事例集

生き生き健康事業所宣言



実践企業
22社



全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

はじめに

全国健康保険協会（協会けんぽ）群馬支部では、職場の健康づくりに取り組む健康経営実践企業に「生き生き健康事業所宣言」をしていただき、宣言いただいた企業の健康づくりをサポートしております。コロナ禍で先行きの不透明感が強まる中、健康経営を会社運営の中核に置くことこそが“企業の持続可能性を高める”と言っても過言ではないと思います。

このたび「生き生き健康事業所宣言」に登録し、積極的な取り組みを行う22社のご協力のもと、健康づくりに関する「取り組み事例」をまとめました。本事例集を貴社における健康づくりの参考としていただければ幸いです。

協会けんぽ群馬支部は、引き続き職場の健康づくりに取り組む企業をしっかりサポートさせていただきます。

2020年12月

全国健康保険協会群馬支部

支部長 下田 正宏

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

INDEX (五十音順)

FILE 01 赤城観光自動車 株式会社……………3	FILE 15 平方木材 株式会社……………17
FILE 02 浦野工業 株式会社……………4	FILE 16 株式会社 物流サービス……………18
FILE 03 社会福祉法人 柏……………5	FILE 17 冬木工業 株式会社……………19
FILE 04 群栄化学工業 株式会社……………6	FILE 18 星野物産 株式会社……………20
FILE 05 株式会社 群協製作所……………7	FILE 19 前橋商工会議所……………21
FILE 06 有限会社 COCO-LO……………8	FILE 20 宮下工業 株式会社……………22
FILE 07 医療法人望真会 古作クリニック……………9	FILE 21 社会福祉法人 ラ・クール……………23
FILE 08 株式会社 佐藤建設工業……………10	FILE 22 渡辺建設 株式会社……………24
FILE 09 シーベル産業 株式会社……………11	健康経営キーワード別索引……………25
FILE 10 株式会社 新鮮便……………12	協会けんぽの健康経営フォローアップをご活用ください…26
FILE 11 株式会社 スタイルブレッド……………13	・「特定保健指導」はオンラインでも実施できます…27
FILE 12 大洋電機株式会社 群馬事業所……………14	・保健指導利用者の体験記（漫画）①……………28
FILE 13 鳥山畜産食品 株式会社……………15	・保健指導利用者の体験記（漫画）②……………29
FILE 14 株式会社 日東システム開発……………16	健康経営優良法人認定制度とは……………30



生活習慣病対策をテーマに乗務員研修



基本情報 赤城観光自動車 株式会社

業 種：観光バス・路線バス業

従業員数：28名（男性22名・女性6名）

平均年齢：50歳

〒376-0101

群馬県みどり市大間々町大間々 616

TEL 0277-72-2717

URL <http://akagikanko.com>

群馬県
健康経営企業

FILE
01

赤城観光自動車 株式会社

企業イメージを高めるために 健康経営を取り入れる

おもな
取組
ポイント！

- 年2回の定期健康診断は受診率100%を実現しており、勤務シフトが不規則ななかで、保健指導をシフトに組み入れて利用を推奨している。
- 乗務員研修では必ず生活習慣病対策をテーマに取り上げて健康づくりの意識を高めている。

健康経営導入の契機

創業以来60年余り、安全運行を最優先して、お客様第一で「安心・安全・快適・感動」をお届けする会社をめざしています。昨今、乗務員の確保に苦勞しており、企業イメージを高める健康経営に取り組み、門戸を叩いてもらうハードルを下げたいと、「生き生き健康事業所宣言」をしました。乗務員の健康は安全運転につながるという意味でも健康経営は意義があると考えています。

勤務シフトに「保健指導」を組み入れる

定期健康診断は法律で定められた年2回実施しており、受診率は100%を維持しています。1回目は医療機関、2回目は公民館で全社員が受診します。健診後は結果に応じて外部保健師による個人面談を社内で行い、再検査や治療を推奨しています。勤務シフトが不規則ななかであっても、特定保健指導の対象者には、「保健指導」をシフトに組み入れてスケジュール化して、利用を推奨しています。

生活習慣病の発症リスクが高いメタボリックシンドローム予防の観点からは、木村茂光社長自らが社員に体重管理を奨励していることもあり、「本気で

痩せなくては」とダイエットなどに取り組む社員も出てきています。

生活習慣病をテーマに乗務員研修

日頃の安全管理と健康管理は、管理者と乗務員が一丸となって実行しており、運行前の点呼では対面での健康状態の確認と申告、血圧測定、検温、アルコールチェックを実施しています。

年間計画を立てて年4回程度実施している乗務員研修では、必ず生活習慣病対策をテーマに取り上げます。健康意識が高まったことで、社屋内を禁煙にして以来、喫煙者数は社員の三分の一ほどに減少しました。協会けんぽが実施している事業所健康セミナー講師派遣事業も活用したいと思っています。

新型コロナウイルス対策は、日本バス協会や旅行業協会のガイドラインに沿い、手洗い・うがい、車内消毒等の社内ルールを決めて実施し、乗客が安全

に旅行できるように対応しています。



運行前の点呼で健康チェック



健康セミナー



基本情報 浦野工業 株式会社
業 種：建設業・土木工事業
従業員数：20 名（男性 18 名、女性 2 名）
平均年齢：49.4 歳

〒370-2138
群馬県高崎市吉井町下奥平 212-1
TEL 027-388-5550
URL <http://www.urano.jp>

浦野工業 株式会社

社員一人ひとりの身体が資本 生き生きと仕事ができる環境をつくる



おもな 取組 ポイント！

- 栄養学、生活習慣病対策、運動など、さまざまなテーマで 20 年以上、健康セミナーを実施している。
- 協会けんぽと相談しながら専門家のアドバイスを積極的に取り入れた健康応援メニューを実施しており、活動量計調査分析からは実生活の行動を見直す提案を行った。

健康経営導入の契機

主に公共工事を担っており、生活の基盤をつくり、支え、整備する仕事に携わる会社として、創業以来、一貫して現場第一主義の経営を行ってきました。社員一人ひとりの身体が資本であり、心身ともに健康で生き生きと仕事ができる環境づくりが、創業当初から変わらない経営の姿勢です。

よりきめ細かく社員の健康を守り、快適な職場環境を整えるため、「生き生き健康事業所宣言」をしました。社員が健康に働く重要性を早くから意識していた社長が率先して、社員が集まる会議の場などで健康づくりを呼びかけ、社員の健康意識の向上を働きかけています。

健康セミナーの開催は 20 年以上

定期健康診断を毎日の健康づくりと結びつけ、生活習慣病に対する備えや意識の向上に役立てたいと考えました。そこで健診結果をもとに、協会けんぽと相談しながら、改善点や重要課題を割り出して、それをふまえた年 1 回の健康セミナーを 20 年以上実施しています。栄養学、生活習慣病と予防、運動などさまざまな観点からセミナーを開催しており、

「弁当を持参するようになった」「休日にスポーツするようになった」などの行動変容につながっています。建設業従事者の悩みでもある腰痛に効果のある運動指導では、昼休みや寝る前に行えるメニューを提示してもらい、すぐに実践できると好評でした。

行動を見直すきっかけを提案

昨年は協会けんぽが提供する活動量計で歩数や活動量の計測を行い、分析結果から実生活の行動を見直すきっかけを提案しました。健診や再検査を奨励するだけでなく、専門家のアドバイスを積極的に取り入れることで、健康へのアプローチがより具体的になるように工夫しています。



生き生き健康事業所宣言優良事業所表彰
を受ける浦野春樹代表取締役（中央）



熱中症対策もセミナーで学ぶ





管理栄養士が健診結果にもとづいて職員と面談



給食も野菜の多い健康メニューに変えた

基本情報 社会福祉法人 柏

業 種：社会福祉事業（保育所・養護老人ホーム等）
従業員数：167名（男性15名・女性152名）
平均年齢：48歳

〒376-0101
群馬県みどり市大間々町大間々 792-2
TEL 0277-72-1955
URL <https://kashiwa.shafuku.com>

群馬県
健康経営企業

FILE
03

社会福祉法人 柏

管理栄養士らが面談で食生活改善のアドバイス

おもな
取組
ポイント！

- 職員の「気づき」と「知識の習得」、職場の「支援」を柱に、生活習慣病予防の重要性についての意識変革を促している。
- 健康診断の結果をもとに管理栄養士等が面談し、食生活の改善に向けたアドバイスを
行う機会を設けたことで、コミュニケーションも活性化している。

健康経営導入の契機

4つの保育園と養護老人ホーム、学童保育所を運営しており、児童と高齢者を預かる職場では職員が心身ともに健康であることがなによりであり、法人の健全な運営が利用者へのサービス向上につながると考えています。協会けんぽ群馬支部主催の研修会で「生き生き健康事業所宣言」の事業を知り、2016年に宣言しました。

「気づき」「知識の習得」「支援」が柱

職員一人ひとりが健康意識の向上のサイクルを構築していけるように、3つの柱を掲げて推進しています。初めに自分の状態を知る「気づき」、2つ目に気づきを健康行動に変えるための「知識の習得」、そして3つ目に健康行動を職場でサポートする「支援」です。これらを軸に、食事や健康管理の意識変革を促しています。



高橋和雄理事長

管理栄養士が健診結果にもとづきアドバイス

管理栄養士1名（本多泉夢氏）の採用を機に、健診結果にもとづいて管理栄養士等が職員と面談する場を新たに設けました。食の面から生活習慣の改善につながるアドバイスをを行っています。アドバイスを受け、減塩などを実践した職員から、「血圧が下がった」等の報告を受けることもあり、コミュニケーションが活性化しています。給食メニューも野菜や麴を取り入れた健康メニューに変更しました。

健診後の再検査や精密検査も、各事業所の所属長が促すだけでは指導が行きわたらないことが課題でしたが、健診結果に関する面接の様式を法人内で統一し、経過報告欄をつくり、所属長に報告するようにしました。身体の健康管理の意識は高まっています。今後は、「心の健康も大事。メンタルヘルス対策にも取り組む方針です」（星野陽一事務局長）。



健康経営担当の
星野事務局長（左）と
事務局の石原恵美子氏



麴を使った給食メニュー



窓のない執務エリアに高輝度 LED 照明を設置

敷地内禁煙の掲示物



本社航空写真

基本情報 群栄化学工業 株式会社

業 種：化学品および食品製造業

従業員数：320 名（男性 273 名・女性 47 名）

平均年齢：41.2 歳

〒 370-0032

群馬県高崎市宿大類町 700 番地

TEL 027-353-1818

URL <https://www.gunei-chemical.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
04

群栄化学工業 株式会社

従業員は財産。やる気と働きがいをもって 豊かな生活を送れるよう支援する

おもな 取組 ポイント！

- 改正健康増進法で求められる対策から一歩踏み込み、敷地内を全面禁煙にすることで社内での受動喫煙リスクを排除している。
- 就業時間中に特定保健指導を受けられるようにしているほか、有給休暇取得率の向上などでワークライフバランスを実現している。

健康経営導入の契機

かねてから「従業員は当社グループの財産であり、従業員が『やる気』『働きがい』を持って能力を存分に発揮し豊かな生活が送れるよう、職場環境の整備と人事制度の構築に取り組む」ことを内外に宣言し、健康経営を進めています。その一環として、「生き生き健康事業所宣言」を行いました。そして今回、さらなる従業員の健康増進を図り、SDGs（持続可能な開発目標）の目標3「すべての人に健康と福祉を」の活動を見える化する目的で、健康経営優良法人2020（大規模法人部門）の認定を取得しました。取得に向けては、管理部門執行役員を中心に社内での認知・推進を図りました。

ストレスチェックの分析結果を情報共有

特定保健指導は対象者一人ひとりに受診を勧奨しています。専門医を社内に招き、特定の日時限定ですが、就業時間中に受けられるようにしています。ストレスチェックに関しては集団分析結果をさらに社内でも分析して情報共有しているほか、外部の相談窓口がいつでも利用できるようにしています。

敷地内は全面禁煙に

改正健康増進法施行日の2020年4月1日から、当社敷地内を全面禁煙としました。もともと分煙は実施していましたが、健康経営優良法人認定をめざして目的を明確にしたことで前進できました。

また、ワークライフバランスを実現するため、年次有給休暇取得率の向上を推進しており、政府目標の70%を1年前倒しで実現しました（表参照）。睡眠や休養を十分に取るなどの従業員の健康行動につながっています。

年 度	2017年度	2018年度	2019年度
有給休暇取得率	65.28%	66.55%	70.00%

さらに、作業環境改善策として、窓のない執務エリアに太陽光に近い照度のLED照明を設置しました（無線照明制御システムで体内時計に合わせた照度や色の調整も可能）。新型コロナ対応では、非接触で複数同時に体温測定可能なサーマルカメラの導入、インターネット環境の無線化による働く場所の多様化などの対策も実施しています。



AI 機能付きサーマルカメラ





女性社員の提案で立ち上がったヨガサークル



ラジオ体操のサークル

基本情報 株式会社 群協製作所

業 種：金属加工製造販売業

従業員数：50名（男性24名・女性26名）

平均年齢：41歳

〒370-0031

群馬県高崎市上大類町392-2

TEL 027-352-6765

URL <http://www.gunkyo.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
05

株式会社 群協製作所

健康づくりは提案型で 社員が自主的に楽しめる工夫を凝らす

おもな
取組
ポイント！

- 女性社員の提案を受けてヨガとラジオ体操のサークルを立ち上げて運動の機会を提供し、社員の健康行動を積極的に後押ししている。
- 「禁煙100%キャンペーン」を企画して受動喫煙防止のその先の取り組みにチャレンジしている。

健康経営導入の契機

社員の健康のもとに会社が成り立っているという考えを基本に、「社員の健康がないかぎり会社は存続できない」と取り組んできました。従業員は最高齢78歳から20歳まで在籍しており、年の差は最大58歳。後期高齢者も若者も男性も女性も、いきいきと長く働ける職場づくりが健康経営の礎であり、「生き生き健康事業所宣言」をしました。

残業はほぼゼロで、定期健診の実施率100%です。健康診断を優先して遅刻や早退も認めています。3Kのイメージが強い業界ですが、こうした取り組みが会社のイメージアップと人材の定着・確保につながっています。

ヨガとラジオ体操のサークルがスタート

「社員が交流できるサークルをつくりたい」という女性社員の提案で、ヨガとラジオ体操のサークルが立ち上がりました。ヨガサークルは週1回、社屋の和室を利用して開催されています。会社からは飲み物やバランスボールなどの用具を提供して社員の健康につながる活動を支援しています。ラジオ体操

は毎日行っています。サークル活動をとおして従業員が親睦を深めており、日常的に運動する大切さを楽しみながら共有しています。

「禁煙100%キャンペーン」を企画

受動喫煙防止のその先をめざして、まずは会社で禁煙のきっかけをつくろうと、今年は「禁煙100%キャンペーン」を企画しました。禁煙期間を2週間（実働10日間）設定し、全社員に禁煙手当1000円を支給します。期間中、禁煙できた人には、そのまま禁煙手当を支給、残念ながらその間に1本でも吸ってしまった人には、手当を返金してもらう企画です。社内はもちろん、帰宅後も禁煙することが条件ですが、自主申告が基本なので、会社で喫煙する姿が確認されなければ禁煙できたとみなします。

これは、たばこの健康被害から社員を守り、健康経営を推進するためのチャレンジ企画です。秋に実施して、新たに1人が禁煙を成功させました。健康づくりは強制ではなく、社員が自主的に楽しんで取り組みたくなるような工夫を凝らしています。



ヨガで健康づくり



基本情報 有限会社 COCO-LO

業 種：介護保険事業

従業員数：98 名（男性 11 名・女性 87 名）

平均年齢：39.65 歳

〒 376-0011

群馬県桐生市相生町 2-261-3

TEL 0277-55-5422

URL <http://coco-lo.net>

群馬県
健康経営企業

FILE
06

有限会社 COCO-LO

健康づくりへの積極的な取り組みにより 従業員の健康意識を醸成

おもな
取組
ポイント！

- 業務効率化のアプリ開発で残業が減り、生活が充実して健康的な生活に結びついた。
- インセンティブ（運動推進カード）を設定するなどして会社が従業員の健康づくりを積極的に支援している。

健康経営導入の契機

2005 年の創業当時は、人材確保に大変苦労しました。そこで、勤務形態を柔軟にするなど、働きやすさの改善に取り組んだ結果、従業員が増え、事業拡大につながりました。従業員の働きやすさの大きな要素に健康づくりがあると考え、「生き生き健康事業所宣言」をすることにしました。

業務効率化で残業が減り 生活が充実して健康的に

書類が増えて、利用者さんとおしゃべりする時間が取れない、残業が増えるといった現場の声を、アプリ開発という手段で改善しました。

介護現場で利用者さんのお話を聞きながら、タブレットで簡単に記録でき、日々の記録が計画書等へ連動しているので、業務が効率化され、利用者満足度が向上するとともに、従業員の生活が充実し、健康的な生活に結びつきました。

従業員の健康づくりに積極的に取り組む

従業員の健康づくりの一環として、20 分運動したらスタンプを押し、たまるとインセンティブとして 500 円を支給する「運動推進カード」や、Zoom を使ったヨガ・ストレッチの時間を設けました。従業員も

次第に健康を意識するようになり、定期健康診断で再検査と判定された従業員の大半が、再検査を受診してくれるようになりました。

育児・介護・学びや遊びなど、従業員の生活に合わせたオリジナルな制度もたくさんあります。従業員の声を大切にした特別有給休暇として、看護休暇やパパ産休、参観休暇、介護すぐとって休暇、ジブソダテ休暇などがあり、従業員が使いやすいように改善を繰り返しています。必要なときに休めることで生活に余裕が生まれ、心の健康や働きがいにつながっています。

年度末にはキャリアアップ研修を実施して、次年度の経営方針や制度変更等を周知しています。その際、メンバー交流も実施しています。



アプリ使用で業務負担が減り
健康的な生活を実現



年に 1 度開催のキャリアアップ研修では
メンバー交流も実施





事業所内保育所があり安心して働ける



基本情報 医療法人望真会 古作クリニック

業 種：有床診療所（泌尿器科・内科・外科）

従業員数：101名（男性19名・女性82名）

平均年齢：35歳

〒372-0022

群馬県伊勢崎市日乃出町1351-8

TEL 0270-25-3000

群馬県
健康経営企業

FILE
07

医療法人望真会 古作クリニック

毎年の健診で「来年も健康で」と 声をかけて動機づけ

おもな
取組
ポイント！

- 健診後の指導にはクリニック内の専門医が協力し、医療機関への紹介などで職員の健康を支えている。
- 女性が多い職場であるため、事業所内保育所を整備して両立支援にも力を入れている。

健康経営導入の契機

医療機関ということもあり、職員には生活習慣病を予防して健康に働いてもらい、快適な職場にすることが必要です。特定健診・保健指導の取り組みが重視されるなかで、他企業の取り組みも参考にしていこうと考えました。職員、そしてその家族の健康を第一に考える職場にしたいと、2017年に「生き生き健康事業所宣言」をしました。

子育てとの両立支援も重視で定着率UP

有床診療所なので年1回の定期健康診断は必須ですが、さらにより充実した内容に取り組みたいと考えています。職員の健康は働きがいにもつながります。毎年の健診を機に、「来年も健康を維持してがんばってください」と声をかけており、職員の年齢が高齢化していくなか、いかに健康を維持して働き続けたいのかという動機づけになればと考えています。看護師、薬剤師、栄養士等、女性が多い職場であり、事業所内保育所を整備して両立支援にも力を入れています。職員の定着率も高まっています。



特定健診・保健指導を徹底

一般健診だけでなく特定健診・保健指導はクリニック内で実施しており、フォローアップを徹底するため、健診後は結果にもとづいてクリニックの内科・循環器疾患の専門医が指導します。治療が必要な場合は医療機関等も紹介しています。早期発見は早期治療につながるため、特定保健指導の対象者も減少しています。

コロナウイルス禍では、患者対応だけでなく、職員間のコミュニケーションも不足しがちです。感染症予防対策と同時に、笑顔や言葉がけも大切だと実感しています。職員同士でスポーツに取り組むなどの工夫も必要になると考えています。



日々職員間の
コミュニケーションを重視



会社の安全大会で運動と健康について受講



基本情報 株式会社 佐藤建設工業
業 種：建設業・採石業・運送業
従業員数：48名（男性41名・女性7名）
平均年齢：50.8歳

〒377-0312
群馬県渋川市小野子 1839-2
TEL 0279-59-2306
URL <http://satokensetsukougyou.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
08

株式会社 佐藤建設工業

働きやすい会社をめざし 健康経営を企業価値の向上につなげる

おもな
取組
ポイント！

- 協会けんぽのメールマガジンや野菜を使ったレシピなどの情報を提供して、社員の健康意識を喚起している。
- 協会けんぽからの事業所健康セミナー講師派遣事業や活動量計調査を活用し、健康の重要性について学ぶ機会を提供している。

健康経営導入の契機

「生き活き健康事業所宣言」をきっかけに健康経営に取り組むことにしました。社員の健康意識や関心はもともとそう高くありませんでしたので、まずはできることから始めようと、協会けんぽが提供しているメールマガジン、旬の野菜を使ったレシピなどの情報を社員へ提供しました。2018年5月から継続して実施しています。

「働いて、笑おう」をテーマに健康経営

社員の健康は会社にとって大変重要です。健康経営は、生産性の向上や仕事の効率化につながり、お客様や社会に貢献でき、好循環を生み出していくと考えています。人材の確保や企業価値の向上にもつながります。「働いて、笑おう」をテーマに、やりがいをもって、みんなが楽しく安心して働ける、働きやすい会社をめざしています。



運動習慣の気づきにつながった活動量調査

協会けんぽの事業所健康セミナー講師派遣事業を活用し、会社の安全大会で運動と健康について講義していただきました。座学とストレッチ体操などを体験し、有意義な時間となりました。活動量計を用いた活動量調査では、自分の活動量の低さに驚いたり、「休日はもう少し歩かなくては」などの気づきにつながったりと有効でした。健康相談の窓口も設置し、特定保健指導の対象者が減少しています。喫煙のリスクも無視できないため、今後は会社として禁煙したい人のサポートを進めます。

コロナウイルス感染症予防対策として、日常の過ごし方については情報提供や注意喚起を行い、会社や現場では血圧計と非接触型の体温計で体調管理を行っています。また、日ごろから野菜の摂取を奨励

しており、会社近くにある畑で季節の野菜を栽培して社員に提供しています。家計も助かり、おいしいと好評です。



「働いて、笑おう」で健康経営





地元のバスケットチームの応援ツアーで社員のコミュニケーションを図る



コミュニケーションの向上にも役立つ社員研修



基本情報 シーベル産業 株式会社

業 種：特殊印刷業

従業員数：56名（男性37名・女性19名）

平均年齢：47歳

〒370-0723

群馬県邑楽郡千代田町昭和2-6

TEL 0276-86-5555

URL <https://www.sibel-group.com/s/>

群馬県
健康経営企業

FILE
09

シーベル産業 株式会社

特定健診・保健指導をしっかりと活用し 継続的な支援で意識づけ

おもな
取組
ポイント！

- 特定健診・保健指導をしっかりと活用するためのスケジュール調整などの支援に社員が協力している。
- 社員研修やスポーツ観戦など、社員や家族のコミュニケーションの機会を増やして、仕事と生活の好バランスが実感できる健康経営をめざしている。

健康経営導入の契機

40代の社員が、定期健康診断で初期の異常が見つかったことが健康経営導入のきっかけでした。かなり早期の発見だったこともあり、早期治療につながり、現在、元気に働いています。健診の重要性を実感し、「生き活き健康事業所宣言」をしました。

特定健診・保健指導の利用支援に社員も協力

協会けんぽの特定健診・保健指導を利用しやすくするための支援に力を入れており、仕事の合間の保健指導のスケジュールを調整し、診察のための休暇が容易に取得できるよう、社員で協力し合う雰囲気になっています。特定健診結果で特定保健指導の対象になった人も、指導を受けると翌年には改善し、対象外となるなど、継続的な支援が健康に対する意識づけにつながっています。

会社が発信する健康づくりに関する案内や企画の内容は、産業医に定期的に相談し、アドバイスしてもらっています。強制ではありませんが、毎朝、始業前にはラジオ体操の曲を流して、参加を促しています。



食堂に置いた体組成計

社員のコミュニケーションの機会を増やす

長時間労働が当たり前の20年ほど前は、退職者も多かったため、社を引き継ぐ際に働く環境を改善しようと決意した黒沼健一郎社長が、自ら第一種衛生管理者の資格を取得し、実践に生かしています。会社で過ごす長い時間、健康面でも精神面でも幸せな状態であるようにしたいと考えて、社員研修やスポーツ観戦等を通して、社員同士、また社員と家族のコミュニケーションの機会を増やしています。社員研修では、社員が交流するコミュニティの作り方や改善策も検討しています。

今後は予防の視点も重視し、業務の負荷を下げ、社員が心身健やかに働けるよう、仕事と生活のバランスを実感できる健康経営をめざしたいと思っています。コロナウイルス対策も、感染予防と同時に社員のメンタルヘルスを守る環境づくりを重視しており、万が一感染者が出ても「非難の対象にしない」ことを呼びかけています。



生き活き健康事業所宣言
優良事業所表彰



毎日の点呼時にドライバーが行う血圧とアルコール測定



基本情報 株式会社 新鮮便

業 種：道路貨物運送業・倉庫業

従業員数：633 名（男性 531 名・女性 102 名）

平均年齢：49 歳

〒 379-2201

群馬県伊勢崎市間野谷町 1-20

TEL 0270-62-8822

URL <http://www.shinsenbin.com>

群馬県
健康経営企業

FILE
10

株式会社 新鮮便

法令遵守で安全に業務を行うため 快適な事業環境をつくる

おもな 取組 ポイント！

- 勤務時間内の保健指導を実現。さらに会社からの文書による受診勧奨で再検査につなげている。
- ドライバー全員に 5 年ごとに睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査を実施して、安全と健康への意識を醸成している。

健康経営導入の経緯

食品を中心に扱う運送会社です。消費者に食品を届ける社員は健康であることが最優先であり、できることから始めようと、「生き活き健康事業所宣言」をしました。法令を遵守して安全に業務を行うためにも快適な事業環境をつくりたいと思っています。健康に配慮すれば健全な経営基盤が確立できると考えています。

再検査の受診の有無は各営業所で確認

産業医に依頼していた定期健康診断を、昨年からは医療機関での実施に変更し、勤務時間内に保健指導が利用できるようにしました。勤務が不規則ななか、再検査や精密検査等の受診が徹底されていなかったため、該当者には会社から文書で受診勧奨しています。再検査の受診の有無も各営業所で確認するようにして、少しずつ受診率を高めています。

ドライバー全員が 5 年ごとに SAS 検査

ドライバー 400 人、トラック 300 台が 24 時間稼働する職場であり、万が一事故になればドライバーはもとより会社の信用にも関わります。そのため

2016 年に睡眠時無呼吸症候群（SAS）のスクリーニング検査を始めました。5 年ごとにドライバー全員に実施し、費用は助成金を利用して会社で負担しています。結果の判定に応じて精密検査や治療を実施しており、「朝の目覚めが違ってきた」「早期発見につながってよかった」等の声があがっています。SAS の検査は、新入社員と前年の有所見者には毎年実施しています。

新型コロナの感染予防の環境整備としては次亜塩素酸ナトリウムと高純水の除菌噴霧器やスプレーを各所に配置し、検温サーモカメラを倉庫に導入したところです。毎日の点呼時の血圧、アルコール、体温測定は、数値をデータ化するシステムを稼働させて、日常的な健康管理もさらに充実させる方向です。



SAS の簡易検査用キット



倉庫にサーモカメラを導入





「スマイルブレッドプロジェクト」の一環、朝のあいさつ運動



基本情報 株式会社 スタイルブレッド

業 種：食料品製造業

従業員数：286名（男性84名・女性202名）

平均年齢：37歳

〒376-0013

群馬県桐生市広沢町1-2525-2

TEL 0277-47-6200

URL <https://stylebread.com>

群馬県
健康経営企業

FILE
11

株式会社 スタイルブレッド

人との関わりが楽しくなる企画で こころの健康づくり

おもな
取組
ポイント！

- 社内を活性化させる「スマイルブレッドプロジェクト」を立ち上げ、朝のあいさつ運動など、さまざまな取り組みを実施している。
- 「サンキューカード」で感謝の気持ちを伝え合うことで、心の健康づくりにつながっている。

健康経営導入の契機

従業員の中に長時間労働者があり、健康面やメンタル面が心配されていました。また、メンタル不調の従業員が増えてきたこともあり、従業員が健康で活気のある職場をつくるべく、健康経営を開始することにして、「生き生き健康事業所宣言」をしました。

スマイルブレッドプロジェクトで モチベーションアップ

社内のコミュニケーションを増やし、活気と笑顔が増えるように「スマイルブレッドプロジェクト」を立ち上げました。このプロジェクトでは、すべての従業員が1日1回は自分と自分以外の誰かの笑顔を作り、増やすことをめざしています。プロジェク

トの事務局は、従業員同士がより楽しくなるよう、従業員にアンケートをとるなどしてイベントを企画しています。その一環で、朝のあいさつ運動を実施しました。また、毎週金曜日には、ファクトリーサポートという部署主導で各拠点内外の清掃、草むしりから機械清掃までの衛生活動を幅広く行っています。これらの取り組みは、無理なく体を動かす契機にもなり、従業員のモチベーションを上げるだけでなく、地域貢献にもつながっています。

サンキューカードを活用した 心の健康づくり

また、スマイルブレッドプロジェクトの一環で、従業員がお互いに感謝を伝え合う「サンキューカード」も実施しています。2カ月に一度、「美味しい情報をありがとう」などとテーマを設定し、カードは一定期間掲示したあとで相手方に渡されます。事務局は、特に心のこもった「ありがとう」を選定して表彰しています。この取り組みにより、従業員は感謝の気持ちを伝えることの大切さや、感謝される喜びを実感したようです。小さな積み重ねが心の健康づくりにつながっています。



衛生活動（草むしり）で
体を動かす



サンキューカードによる
コミュニケーション



毎朝のラジオ体操



基本情報 大洋電機株式会社 群馬事業所

業 種：電気機械器具製造業

従業員数：250 名（男性 197 名・女性 53 名）

平均年齢：43.9 歳

〒 372-0827

群馬県伊勢崎市八斗島町 726

TEL 0270-32-1234

URL <http://www.taiyo-electric.co.jp/>

群馬県
健康経営企業

FILE
12

大洋電機株式会社 群馬事業所

年間計画に沿って社員の健康管理 健康診断の結果を総務でフォロー

おもな
取組
ポイント！

- 社員の健康を目標にした健康管理年間計画に沿って健康経営に取り組んでいる。
- 健診後の診断結果を総務にフィードバックして再検査の実施を定着させている。

健康経営導入の契機

船舶用ならびに陸用発電システムの製造と販売を行っており、限られた人員で生産性を上げて高品質な製品を供給しなければなりません。そのためには社員の心身がまず健康であることが大切です。社員が健康な状態で働ける職場環境を整備しようと、「生き活き健康事業所宣言」を行いました。ISO の労働安全衛生の目標と並行して、社員の健康を目標にした健康管理年間計画を作成し、計画に沿って健康管理に取り組んでいます。

社員相互のコミュニケーションを重視

今年度はコロナ禍で中止となりましたが、事業所内での福利厚生として、社員旅行、春の花見、夏の納涼祭、ボウリング大会などの諸行事を開催し、社員相互の親睦やコミュニケーションを図っています。

また、毎朝、勤務前に実施するラジオ体操や、ゴルフ、ソフトボール、軟式野球等のサークル活動も実施し、体を動かす機会を提供しています。

健診結果を総務にフィードバック

5、6 年ほど前から、定期健康診断の結果、再検査を必要とする人の割合が高くなる傾向が続いたため、全社員が集まる機会に健康の重要性を周知・アピールするなどして意識の変容を促しました。健診後の診断結果を総務にフィードバックするようにして、再検査を定着させています。

毎年 2 回、社会貢献の目的で献血を実施しており、2015 年には群馬県献血推進特別功労団体知事章を受章しました。今年の健診は、新型コロナ対応として社員の不安を解消するため、時間と日数を倍にしてグループ分けして実施しました。「生き活き健康事業所宣言」後は、社員一人ひとりの健康への関心も高まり、35 歳以上の生活習慣病予防健診や、献血への協力者が増加しています。



ボウリング大会



献血推進で県知事章を受章（左）





定期健診後には個別面談を実施



基本情報 鳥山畜産食品 株式会社

業 種：牛肉加工および卸・小売業
従業員数：49名（男性36名・女性13名）
平均年齢：45歳

〒377-0008
群馬県渋川市渋川 1137-12
TEL 0279-24-1147
URL <https://akagigyu.jp>

鳥山畜産食品 株式会社

要治療者には個別面談で フィードバックを定着化



群馬県
健康経営企業

FILE
13

おもな 取組 ポイント！

- 定期健康診断と保健指導の実施で社員の生活習慣改善に取り組んでいる。
- 健診結果を渡すだけでなく、個別面談で結果をフィードバックする仕組みを構築している。

健康経営導入の契機

これからの日本の食の生産・消費のあり方、健康・安全・便利さなど人のための食のあり方を提案している企業として、その財である社員の健康促進とその支援は、大変重要です。協会けんぽの各種保健事業を広く活用して、さらに推奨していきたいと考えて、「生き生き健康事業所宣言」をしました。

社員からのリクエストで 保健指導の必要性を再認識

従来は、定期健康診断を「実施する」ことを主眼に置いていましたが、健診後の保健指導の目的や意義が推奨されるなかで、一部の社員が自主的に健診後の保健指導を希望したことから、社としても健診の実施だけでなく、保健指導の必要性を再認識しました。一人ひとりの生活習慣の改善も含めて、社員の健康をバックアップする取り組みを強化していきたいと取り組んでいます。



健診は事業所内で実施している

個別面談で再検査の勧奨や 結果のフィードバックを徹底

健診の受診率は100%を維持しています。以前は健診結果を本人に渡すのみでしたが、要治療者には、個別の面談を実施して、再検査の勧奨はもちろん、その後の結果や対応をフィードバックする仕組みを構築し、定着化を図っており、再検査の実施率も徐々に上がっています。

特定保健指導の利用勧奨は、社員同士の日常的なコミュニケーションのなかでも行っているほか、健診後に個別に行う面談の場でも口頭で行います。こうした取り組みをとおして生活習慣改善への意識が高まっています。

業種柄、日中は工場内での作業、営業担当は外回りに分かれるため、社員が社内で一堂に集まる機会はなかなかつくれませんが、協会けんぽが実施している健康づくり応援メニューのなかからも、今後対応できるものは活用していきたいと考えています。



社員の皆さん



ボウリング大会で体を動かし、親睦を深める



基本情報 株式会社 日東システム開発

業 種：情報通信業

従業員数：108名（男性64名・女性44名）

平均年齢：35歳

〒373-0012

群馬県太田市清原町 5-8

TEL 0276-37-8285

URL <https://www.nittosys.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
14

株式会社 日東システム開発

運動面や食事面などの支援で 従業員が健康を維持できる職場づくり

おもな
取組
ポイント！

- 社内行事や同好会・サークル活動で運動しやすい環境をつくっている。
- 健康経営に特化した新社屋で従業員の心身の健康と生産性向上をめざしている。

健康経営導入の契機

従業員が増えてきたため、働きやすく満足度の高い会社にするべく検討を重ねました。従業員の生活が豊かになり、楽しくやりがいを持って生き生きと働いてくれば生産性も高くなり、心身も健康になっていくという考えのもと、健康経営を始めることにして「生き活き健康事業所宣言」をしました。

運動面も食事面も会社が積極的に支援

従業員の健康づくりのため、会社は可能な限り支援しています。

社内行事として、体を動かして親睦を深めるためのボウリング大会や、家族も参加できるバーベキュー大会などを実施しています。その他、野球・駅伝・バレーボールなど、多彩な同好会・サークルがあり、運動しやすい環境づくりをしています。

昼食は、地元の給食センターと契約しており、栄養バランスがよく野菜たっぷりのヘルシーランチなどを注文できます。会社からの補助もあるため、健康的なメニューを選び低価格で食べることができます。

健康経営に特化した新社屋を建設中

2021年2月には、従業員一人ひとりが心身ともに健康で、組織が活性化することをめざし、健康経営に特化した新社屋を建設して移転する予定です。

社内にジムを設置してヨガ教室等を開催し、会社が運動の機会を提供することで、より体もリフレッシュし、生産性向上に結びつけることをめざします。

仕事中に眠くなってしまったら、いっそ昼寝するほうが生産性が上がるとの考えのもと、お昼寝スペースも確保します。

従業員それぞれ働き方が異なるため、新社屋には立って仕事ができるスペースや、集中して仕事するための個室ブースなどを整え、従業員が業務に専念し、健康を維持できるように配慮していきます。



家族一緒にのバーベキュー大会





健康経営セミナー



基本情報 平方木材 株式会社

業 種：木材、建材卸、プレカット
従業員数：71 名（男性 55 名・女性 16 名）
平均年齢：42.8 歳

〒379-2154
群馬県前橋市天川大島町 1248
TEL 027-261-0216
URL <https://www.hirakata-m.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
15

平方木材 株式会社

「社員一人ひとりが幸せになる」を実現し 生き生きと働ける環境を整える

おもな
取組
ポイント！

- 健康経営優良法人認定をめざす中で、全社員に生活習慣アンケートを実施・周知するとともに、健康経営セミナーを実施した。
- 特定保健指導対象者は、協会けんぽの保健師等のサポートを受け、ライフスタイルに合わせてメタボ改善に取り組んでいる。

健康経営導入の契機

1900（明治 33）年の創業以来、木の良さを広めることや、命と健康を守る建物づくりを使命として「健康省エネ住宅事業」を推進してきました。健康経営は、経営理念「社員一人ひとりが幸せになる」と相通ずるものがあると考え、「生き生き健康事業所宣言」をしました。社員が健康で生き生きと働ける環境を整えることが、生産性向上や企業価値の向上につながり、社員一人ひとりの幸せに結びつくと考えています。

生活習慣の分析結果やセミナーで健康意識に変化

健康経営優良法人 2021 の認定を受けるべく準備を進めています。コンサルタント会社のアドバイスをもとに全社員を対象に生活習慣アンケートをとり、分析結果を安全大会で発表して社内に周知し、課題を共有しました。社員の喫煙率が全国平均より高かったため、以前から取り組んできた分煙をさらに徹底し、喫煙所も 3 カ所から 2 カ所に減らしました。

また、健診委託先の看護師等に健康をテーマにセ

ミナーを実施していただくなど、社員の健康リテラシーを高める取り組みも行っています。今年度は健康経営をテーマにするなど、毎年工夫しています。AED 体験講習なども実施し、徐々に健康に対する社員の思いが変わってきていると感じています。

協会けんぽの特定保健指導でメタボ改善

すべての社員に定期健康診断を実施していますが、特定保健指導対象者には、協会けんぽから派遣された保健師等が初回面談等を行い、その後も定期的に電話等で対象者のライフスタイルに合わせたメタボ改善などのサポートをしていただいています。

取り組みやすい目標をたて、定期的にフォローしてもらうことで、健康に対する意識が向上してきています。



天井を開けた喫煙所



健康セミナー



職員研修に経営計画書を使用



基本情報 株式会社 物流サービス

業 種：物流業、運送業

従業員数：68 名（男性 58 名・女性 10 名）

平均年齢：45.0 歳

〒 379-2152

群馬県前橋市下大島町 454-4

TEL 027-266-6540

URL <https://g-loop.biz>

群馬県
健康経営企業

FILE
16

株式会社 物流サービス

健康経営方針を明記した
経営計画書



健康でニコニコわくわくな 職場環境をめざし、健康づくりを支援

おもな 取組 ポイント！

- 経営計画書に健康経営を盛り込むとともに、「50 回帳」を活用して健康づくりの取り組みを支援している。
- 再検査やオプション検査も推進し、生活習慣病予防に取り組んでいる。
- 協会けんぽから毎月届くメールマガジンを全社員に展開し、健康知識づくりに役立てている。

健康経営導入の契機

時代は「お客様中心」から「社員重視」に変化してきたと感じ、働きやすい環境をつくる一環として健康経営を始めようと考えました。そこで、「生き生き健康事業所宣言」をし、次のステップとして健康経営優良法人 2019、続く 2020 に認定されました。

手帳型の経営計画書を健康づくりにも活用

毎年、全社員に配布している手帳型の「経営計画書」に、2020 年 10 月から初めて健康経営に関する方針「健康でニコニコわくわくな職場環境をめざし、社員の心と身体の『健康』づくりを支援する」を明記しましたが、何年か前から社員に対し、健康経営について折に触れて話してきました。

経営計画書には「50 回帳」といって、勉強したらスタンプを押し、1 年間で 50 個のスタンプがたまると表彰し、25,000 円の賞金がもらえるインセンティブがあります。よりよく業務を進めるための社長ランチ会や安全環境勉強会などへの参加だけでなく、定期健康診断やインフルエンザ予防接種を受けた場合もスタンプを押すこととし、健康づくりにも活用しています。インセンティブによって社員の健康リ

テラシーも上がってきたようで、2020 年 10 月には全社員の約 3 割にあたる 23 名が表彰を受けました。

再検査やオプション検査も推進

生活習慣病を防ぐため、健診実施率 100% はもちろんのこと、要再検査になった社員に領収書を提示してもらいルールで再検査を促し、100% 受診を達成しています。今年度からは、腫瘍マーカーなどのオプション検査の費用を、会社が半額負担しています。

協会けんぽから毎月届くメールマガジンはマンガなどもあってわかりやすいため、「健康経営メールマガジン」として全社員にメール送信し、健康に対する知識をつけることに役立てています。



グループ別社長ランチ会（コロナ前）





毎朝のラジオ体操



基本情報 冬木工業 株式会社

業 種：総合建設業

従業員数：148名（男性123名・女性25名）

平均年齢：43歳

〒370-0841

群馬県高崎市栄町 27-15

TEL 027-323-5008

URL <http://www.fuyuki.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
17

冬木工業 株式会社

健康経営優良法人 2020 に認定 次の目標は「ブライツ 500」

おもな 取組 ポイント！

- 健康経営優良法人 2020 の認定を受け、ISO の品質と環境、安全衛生方針を実現するための具体的手段として健康経営に取り組んでいる。
- 毎朝のラジオ体操や 30 年以上続くソフトボール大会などでチームワークを重視して健康維持増進を図っており、新たな冠「ブライツ 500」を次の目標に置いている。

健康経営導入の契機

2016 年に「生き生き健康事業所宣言」をしました。その後、地元の新聞で健康経営優良法人認定企業の紹介記事を目にして刺激を受け、2020 年 3 月に「健康経営優良法人 2020」の認定を受けました。ISO9001 の品質と ISO14000 の環境、そして安全第一とした安全衛生方針を掲げ、具体的手段として健康経営に取り組んでいます。今年 8 月には SDGs（持続可能な開発目標）に取り組むことを宣言し、重点項目の一つ、「すべての人に健康と福祉を」に健康経営を位置づけています。

健康経営優良法人 2020 のロゴマークを名刺にデザインしたり、採用時の会社案内等で PR し、SDGs のバッジとともに意識づけに活用しており社員の自覚が高まっています。



大竹良明代表取締役社長と SDGs のバッジ



健康経営担当は
総務経理部の中村純子氏



ソフトボール大会

領収書のコピーで再検査の受診を確認

定期健康診断の 100% 受診、健診結果にもとづく再検査 100% をめざした呼びかけ、ストレスチェックや保健指導などに取り組んでいます。再検査等の対象者には医療機関の領収書のコピーを提出してもらい、確実な受診を確認しています。協会けんぽが提供する受診勧奨用パンフレットを配布して家族の特定健診にも力を入れています。

ソフトボール大会で健康維持増進

日々の生活習慣の改善も重要と考え、毎朝のラジオ体操、社内の掲示板では健康情報を発信、30 年以上続くソフトボール大会は社員とその家族、外注先も一緒に 100 人規模で盛り上がっています。多業種が協力して成り立つ仕事なので皆が集まる機会を大事にして健康維持増進に取り組んでいます。2021 年度に新設される「ブライツ 500」を次の目標に、喫煙対策の強化にもチャレンジする方針です。



社内の安全衛生委員会では健診結果を共有



基本情報 星野物産 株式会社

業 種：食品製造業

従業員数：150名（男性85名・女性65名）

平均年齢：46歳

〒376-0193

群馬県みどり市大間々町大間々 2458-2

TEL 0277-73-5050

URL <http://www.hoshinet.co.jp>



周年行事の講演テーマは「健康」

星野物産 株式会社

保健指導と産業医面談の 組み合わせで再検査を勧奨

おもな
取組
ポイント！

- 社員の高齢化に伴い、有所見率が高くなったことを契機に要再検査者の勧奨に力を入れ、保健指導とともに産業医の意見を聞いて予防、治療に努めてもらっている。
- 屋内の全面禁煙、屋外の就業時間中の禁煙など、積極的に喫煙リスク改善に向けた対策に取り組んでいる。

健康経営導入の契機

当社では、経営者の考え方のもと、疾病等での休業後も、時短や配置転換を含めたスムーズな職場復帰と継続治療の相談ができる下地が自然とできており、多くの社員が仕事と治療を両立しながら定年まで働いています。

ただ、平均年齢が高いためか、最近の定期健康診断の有所見率（異常所見があった人の割合）は6割を超えています。なかでも血圧、血中脂質、胸部X線検査項目での異常が多いため、その原因となる「食生活」「運動不足」「喫煙」を中心とした改善策を考えて継続的に取り組む必要があり、「生き生き健康事業所宣言」をしました。食の安全や健康な食生活の創造も当社の重要な任務であり、健康経営の宣言とともにあらためて取り組んでいます。

健診結果の指導は専門家の声を聞きながら

健診は毎年100%受診を続けています。ただし再検査については全員受診とはならないため、前年よりも追跡調査をしっかりと行い、とくに産業医が強く指導を進める方には面談の上で受診をしてもらっており、受診率は上がってきています。経過観察の状態であっても、「食生活」「運動不足」「喫煙」につ

いての対策が必要になりそうな方には保健指導を進めています。その一環として、食堂に健康コーナーを設けて血圧計と体組成計を置き、日ごろから目標とする数値なども意識してもらうようにしています。

健康経営に関連する企画や進め方などは、総務部門や安全衛生委員会で随時検討しています。

屋内禁煙後は不満の声が感謝の声に変化

2年前に経営者が禁煙メッセージを強く打ち出し、屋内は全面禁煙、屋外も就業時間は禁煙としました。当初は不満の声も出ましたが、総務部が受け止め、今では「禁煙のきっかけになって良かった」と感謝する声が多く聞かれます。

当社は食品製造業のため、感染症対策として、もともとマスク着用や手洗いはしっかり行っていました。今回の新型コロナウイルスの流行に伴う環境整備では、新たに顔認証の体温計の導入や三密を避ける対策も行いました。



食堂の健康コーナー



コロナ対策で顔認証の体温計を導入





ゴムロープを使った運動イベント



基本情報 前橋商工会議所

業 種：その他経済団体

従業員数：32名（男性19名・女性13名）

平均年齢：49.1歳

〒371-0017

群馬県前橋市日吉町1-8-1

TEL 027-234-5111

URL <http://www.maebashi-cci.or.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
19

前橋商工会議所

健康経営の取り組みを 地域の商工業への支援につなげる

おもな
取組
ポイント！

- 定期健康診断に加え、付加健診やオプション検査を実施して生活習慣病を予防。健診・保健指導ともに高い実施率を実現している。
- 運動イベントや健康セミナーで職員の健康意識が向上し、プライベートで運動等を開始する者が増えた。

健康経営導入の契機

人生100年時代を見据え、病気等で継続して働けなくなるリスクが高まることが想定される中で、職員が生き生きと働き続けることができる環境を整備するため、健康経営を導入することにしました。「生き生き健康事業所宣言」や健康経営優良法人の申請を行う中で、自所がどれくらい健康経営を実践できているのか、今後の健康経営を推進していくうえで、具体的にどのようなことを行っていけばよいのかを把握するきっかけになりました。

地域の商工業の総合的な繁栄、地域社会の発展のために、事業所に対して健康経営を周知する役割を担っていることもあり、まずは率先して健康経営の普及・推進を図らなければと考えています。

実施健診項目を充実させて生活習慣病予防

定期健康診断に加え、35歳以上の職員には日帰り人間ドックと胃カメラを実施、40歳以上の職員には腫瘍マーカー、40歳以上の女性職員には乳がん・子宮がん検診を実施しています。全職員の健診日程を健診機関と調整しており、健診受診率は毎年100%となっています。

その後の保健指導も、勤務時間内に職場で受けら

れるよう、環境づくりを行いました。その結果、希望者の実施率は100%を達成しており、健康度アップにつながっていることを実感しています。

運動イベントや健康セミナーで健康意識向上

年に数回、外部より講師を招いて運動イベントや健康セミナーを実施しています。2019年度はゴムロープを使った運動イベントや歯の健康についてのセミナーを実施しました。その後、職員自身が健康を意識するようになり、プライベートで運動を開始した者や栄養を考えて昼食用にお弁当を作って持参する職員が増えてきました。

また、新型コロナなどの感染症予防対策については、アルコール消毒液の設置等に加え、館内の至るところに会館利用時のガイドラインを掲示し、職員のみならず会館利用者も安心して利用できるようにしています。

健康経営の実践で得たノウハウ等を存分に活かし、地域の事業所の健康経営を全力でサポートしていきます。



事務所受付の感染症予防対策



社員旅行でコミュニケーション促進



基本情報 宮下工業 株式会社

業 種：建設業

従業員数：95 名（男性 81 名、女性 14 名）

平均年齢：43.3 歳

〒 371-0841

群馬県前橋市石倉町 5-14-9

TEL 027-251-1406

URL <http://www.miyashitakk.co.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
20

宮下工業 株式会社

健康でいられることに感謝し、 長く働き続けられる環境づくり

おもな 取組 ポイント！

- 定期健康診断だけでなく、特定保健指導などでメタボ改善をサポートしている。
- 安全衛生講話や社内行事で健康管理意識を高める機会を提供している。

健康経営導入の契機

会社の継続、成長のためには、従業員の健康管理が重要で、従業員の安全と健康をめざし、快適な職場環境を実現することを基本方針にしています。そこで、「群馬県いきいき G カンパニー」の認証や、「まえばしウエルネス企業」に登録を行うとともに、「生き生き健康事業所宣言」をしました。

従業員の健康を手厚くサポート

従業員の健康を守るため、従業員全員への定期健康診断の実施のほか、要再検査になった従業員への受診勧奨を徹底しています。特定保健指導対象者には協会けんぽの保健師の面談をとおして、無理なくメタボ改善できるようにサポートしていただいています。また、2 カ月に 1 回の産業医による健康相談や、社内でのインフルエンザ予防接種など、従業員の健康を手厚くサポートしています。協会けんぽから届く資料等も、従業員に周知して健康づくりに役立てています。



家族参加のソフトボール大会



ボウリング大会で親睦を深める

安全衛生講話や各種行事で 長く働く環境を整備

従業員全員に健康管理の重要性を理解してもらうため、毎年、従業員と協力業者を対象に「安全衛生講話」を実施しています。2019 年度は「安全衛生と健康管理」について課題を共有し、従業員の健康管理意識が高まりました。

また、運動機会を提供して心身をリフレッシュするために社内行事を充実させており、社員旅行・ソフトボール大会・ボウリング大会・ゴルフ大会等を実施して、社内コミュニケーションを促進しています。これらの取り組みが功を奏し、従業員全員の健康リテラシーや労働意欲が増してきたと感じています。現在 72 歳の最高齢者を筆頭に 14 名のシニア従業員が勤務し、長年の技術のノウハウを継承し、若手人材の育成につながっています。



「安全衛生と健康管理」の安全衛生講話





腰痛予防体操



基本情報 社会福祉法人 ラ・クール

業 種：介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
従業員数：64 名（男性 18 名・女性 46 名）
平均年齢：44.7 歳

〒 376-0102
群馬県みどり市大間々町桐原 1511-1
TEL 0277-32-5069
URL <http://www.lacour.or.jp>

群馬県
健康経営企業

FILE
21

社会福祉法人 ラ・クール

介護の仕事ならではの 腰痛や対人業務のストレスに対応

おもな 取組 ポイント！

- 健康を目的にするのではなく、結果として健康になるための取り組みに転換し、職員の意識改革を促している。
- 慢性的な腰痛や対人業務のストレス対策などを中心に、「何をしたらいいか」を具体的に提示している。

健康経営導入の契機

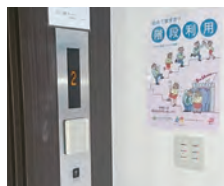
人手不足を改善したいという思いから、新規採用による職員補充に頼るだけでなく、経験や知識が豊富な在職者の定着を第一に考えた健康経営に取り組んでいます。希望すれば 70 歳まで働ける環境を整え、職員各自が健康に、存分に実力を発揮してもらえるよう、「生き生き健康事業所宣言」をして事業所として後押ししています。

結果として「健康になれる」取り組みに転換

健康への関心の程度が職員ごとにバラバラで、健康増進に取り組もうという意識は全体的に低めでした。「健康に気をつけよう」と呼びかけて自発的な取り組みに任せるだけでは効果もみえてこなかったため、「日ごろの行動や食事を少し見直せば健康を維持・改善できる」ということを具体的に訴えていく方向に転換しました。健康を目的にするというよりは、結果として健康になれる取り組みのほうが受け入れやすいのではないかと、職員の意識改革を促しています。



1 食 600 キロカロリーの昼食メニュー



階段移動を推奨

慢性的な腰痛対策や 対人業務のストレス対策を重視

夜勤があり、食生活が乱れやすいことや、慢性的な腰痛を抱える職員も多く、対人業務でストレスを抱えやすい等の課題があり、その対策に取り組んでいます。

運動不足解消のために階段移動を推奨するほか、現場で手軽に実践できるさまざまな腰痛予防体操の紹介、健康診断結果にもとづいた保健指導を実施しています。管理栄養士と栄養士がつくる昼食は低カロリーで栄養バランスの取れた減塩メニューです。希望者には栄養指導やレシピも提供しています。ストレス解消に向けては、アンガーマネジメントを目的とした外部研修の受講を推奨して職場内の人間関係を円滑にするための懇親会を年 2 回程度開催しています（本年度は未開催）。

介護の仕事から切り離せない腰痛対応は、体操等で職員個々に対策を取ってもらうだけでなく、設備や器具（介護ロボット等）の導入も検討し、職員の要望を反映させた健康経営をめざします。



ラジオ体操で運動習慣を意識づけ



建設中の新社屋

基本情報 渡辺建設 株式会社

業 種：総合建設業

従業員数：43 名（男性 40 名・女性 3 名）

平均年齢：47.8 歳

〒377-1526

群馬県吾妻郡嬭恋村三原 875 番地

TEL 0279-97-2511

URL <http://www.tsumagoi-watanabe.co.jp>

渡辺建設 株式会社

エイジフレンドリーな健康経営で 受動喫煙のない快適職場を実現



フリーアドレスの
新社屋のレイアウト

おもな 取組 ポイント！

- 高齢になっても元気に働き続けられるよう、エイジフレンドリーな健康経営に取り組んでいる。
- 2009 年から完全禁煙運動をスタートして煙のない快適職場づくりを推進。喫煙率をふまえた啓発活動、教育と説得の継続で受動喫煙のない職場を実現している。

健康経営導入の契機

ISO45001 にもとづいた安全衛生管理のもと、エイジフレンドリーとワークライフバランスで、いつまでも健康で安全に働ける地元密着型企業をめざして「生き生き健康事業所宣言」をしています。

建設業ではベテランの技術者・技能者は、まさに人財、建設業の貴重な知恵袋です。60 歳を超えても元気に働いていただけるよう、就業時間の短縮、業務の変更など、一人ひとりの健康状態に合わせた働き方を提案しており、73 歳の最高齢社員も元気に建設作業を行っています。

治療と仕事の両立支援を実現

病気を乗り越えて業務を継続している社員が数名います（胃除去 2 名、がん治療中 1 名、新薬治療中 1 名）。無理なく治療と仕事が継続できるように、状態に合わせて業務を調整しており、治療と仕事の両立支援を実現しています。有給休暇の取得も柔軟に対応します。

定期健康診断は事業所内で実施しており、その間は作業をストップして最優先で受診してもらいます。また、健診後の保健指導、再検査の勧奨も積極的に行っています。特定保健指導は協会けんぽの保

健師による指導を事業所内で行っており、対象者は毎年数名ですが、できる限り利用を促し、受診率は 9 割となっています。運動習慣は毎朝のラジオ体操で意識づけしています。

完全禁煙運動で快適職場づくり

2009 年から完全禁煙運動を始め、本社・現場での喫煙が完全になりました。当初はかなり抵抗もありましたが、教育と説得の継続で成功したと思います。喫煙率は毎年、聞き取りで把握しており、今年は 16% で、5 年間で半分以下になり大幅に低下しました。禁煙を促すポスターを毎年更新して掲示するなどの啓発活動を継続しています。

受動喫煙解消後のさらなる快適職場をめざして、新社屋が来年完成します。社員の意見も取り入れ、感染症対策としてソーシャルディスタンスを意識したフリーアドレスを採用し、健康・安全衛生に配慮しています。



コロナ対応のフェイスシールド付きヘルメット（左）と現場に配布した感染予防キット



健康経営キーワード別索引

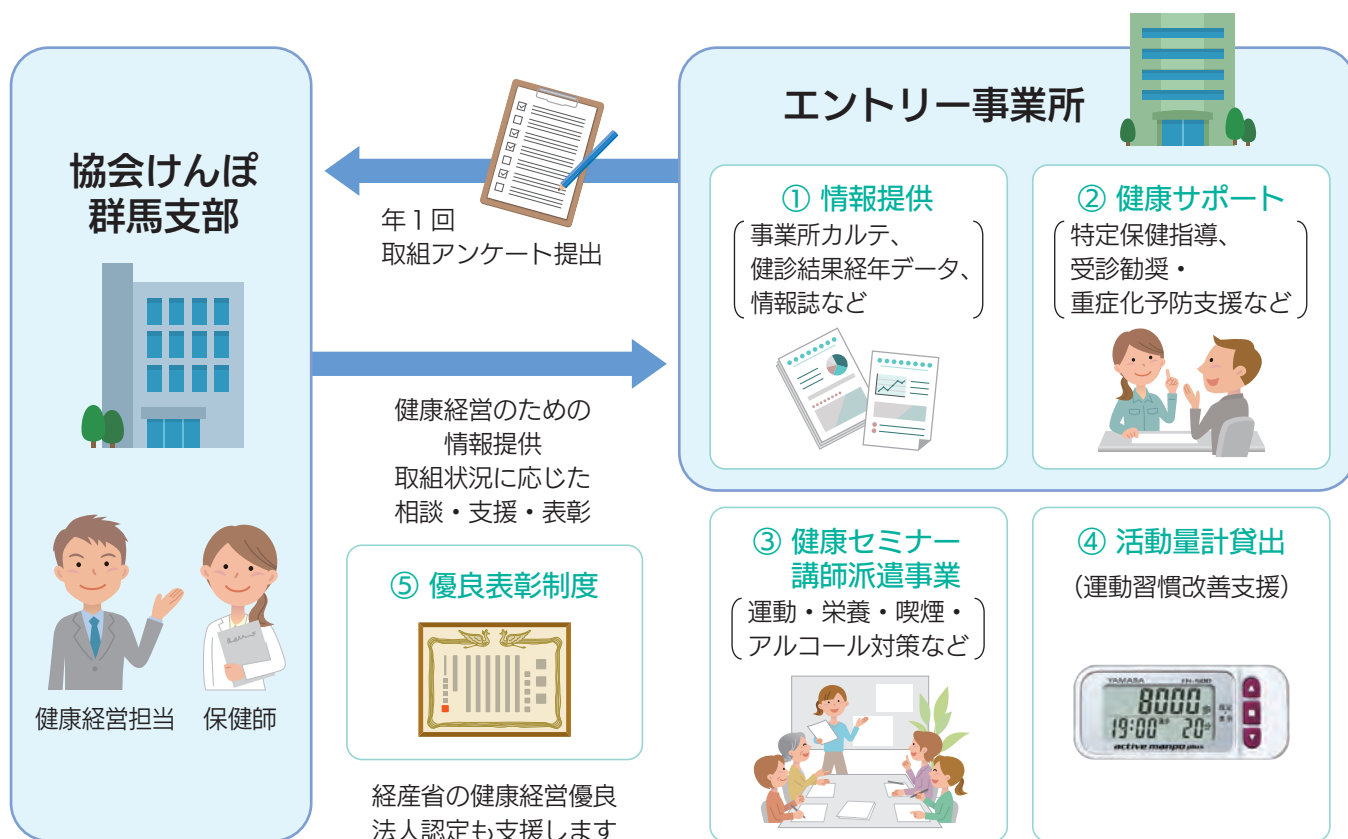
ご紹介した健康経営の事例は、キーワード別でも検索できます。

キーワード	ページ	企業名
健診(再検査等を含む)の工夫	3	FILE 01 赤城観光自動車 株式会社
	5	FILE 03 社会福祉法人 柏
	9	FILE 07 医療法人望真会 古作クリニック
	12	FILE 10 株式会社 新鮮便
	15	FILE 13 鳥山畜産食品 株式会社
	18	FILE 16 株式会社 物流サービス
	19	FILE 17 冬木工業 株式会社
	20	FILE 18 星野物産 株式会社
	21	FILE 19 前橋商工会議所
保健指導の工夫	3	FILE 01 赤城観光自動車 株式会社
	6	FILE 04 群栄化学工業 株式会社
	9	FILE 07 医療法人望真会 古作クリニック
栄養改善	5	FILE 03 社会福祉法人 柏
	16	FILE 14 株式会社 日東システム開発
	23	FILE 21 社会福祉法人 ラ・クール
運動 (ラジオ体操・その他スポーツ)	7	FILE 05 株式会社 群協製作所
	8	FILE 06 有限会社 COCO-LO
	14	FILE 12 大洋電機株式会社 群馬事業所
	16	FILE 14 株式会社 日東システム開発
	19	FILE 17 冬木工業 株式会社
	22	FILE 20 宮下工業 株式会社
	23	FILE 21 社会福祉法人 ラ・クール
	24	FILE 22 渡辺建設 株式会社
活動量計の活用	4	FILE 02 浦野工業 株式会社
	10	FILE 08 株式会社 佐藤建設工業
メンタルヘルス対策	8	FILE 06 有限会社 COCO-LO
	13	FILE 11 株式会社 スタイルブレッド
	23	FILE 21 社会福祉法人 ラ・クール
睡眠	12	FILE 10 株式会社 新鮮便
受動喫煙対策	3	FILE 01 赤城観光自動車 株式会社
	7	FILE 05 株式会社 群協製作所
	17	FILE 15 平方木材 株式会社
	20	FILE 18 星野物産 株式会社
	24	FILE 22 渡辺建設 株式会社
セミナー・研修・ 健康情報提供	4	FILE 02 浦野工業 株式会社
	10	FILE 08 株式会社 佐藤建設工業
	11	FILE 09 シーベル産業 株式会社
	17	FILE 15 平方木材 株式会社
	21	FILE 19 前橋商工会議所
	22	FILE 20 宮下工業 株式会社
コミュニケーション (親睦会・ サークル活動・あいさつ)	7	FILE 05 株式会社 群協製作所
	11	FILE 09 シーベル産業 株式会社
	13	FILE 11 株式会社 スタイルブレッド
	14	FILE 12 大洋電機株式会社 群馬事業所
	15	FILE 13 鳥山畜産食品 株式会社
	16	FILE 14 株式会社 日東システム開発
経営計画・SDGs	6	FILE 04 群栄化学工業 株式会社
	18	FILE 16 株式会社 物流サービス
	19	FILE 17 冬木工業 株式会社

～できることから始めよう「健康経営」～

協会けんぽの健康経営フォローアップをご活用ください

協会けんぽ群馬支部では、加入事業所が健康経営に取り組みやすいよう、健康に関する情報を提供したり、取り組み状況や事業所規模に応じた相談・支援・表彰を実施しています。具体的な事業は、「① 情報提供」「② 健康サポート」「③ 健康セミナー講師派遣事業」「④ 活動量計貸出」「⑤ 優良表彰制度」の5つです。



① 情報提供

●事業所カルテ

事業所ごとの医療費の傾向、生活習慣病のリスク、生活習慣の傾向等がわかるため、健康課題に応じた対策をたてやすくなります。

●健診結果経年データ

3年間の健診結果をグラフで比較するので、悪化傾向にある検査項目がわかり、対策につなげやすくなります。

●健康づくり関係情報誌・パンフレットなどの配布

イラストをふんだんに使い、「見てわかる」ので、生活習慣改善のきっかけづくりになります。

② 健康サポート

●特定保健指導

特定健診で生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、よりいきいきとした毎日を送ることができるよう、保健師等が親身にサポートします。対面だけでなく、テレビ電話での面談も実施しています。

●受診勧奨

健診の結果、血圧値や血糖値が「要治療」「要精密検査」となっても医療機関を受診していない方には、早期受診により高血圧症や糖尿病等の重症化を予防するため、受診勧奨の通知をお送りしています。

●重症化予防支援

腎機能が低下している方が慢性腎臓病（CKD）や糖尿病性腎症にならないよう、早期受診してもらうための通知をお送りしています。

③ 健康セミナー講師派遣事業

健康意識の普及啓発を目的に、「栄養・食習慣編」「運動編」「たばこ編」「アルコール編」のプログラムを用意し、無料で講師を派遣しています。セミナー資料は、ご要望に合わせたオリジナル資料を提供しています。

④ 活動量計貸出

健康意識の向上を目指し、活動量計を無償で貸し出しています。日々の活動量を記録していただき、それを踏まえて保健師等の専門職から個別に健康づくりに関するフィードバックを実施しています。

⑤ 優良表彰制度

毎年度、健康経営の取り組みが優秀な事業所を選定し、表彰しています。協会けんぽ群馬支部のホームページに掲載させていただくほか、各種メディアにも情報提供しています。

「特定保健指導」はオンラインでも実施できます

～テレビ電話での面談もご活用ください～

健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクの高い方に対しては、「特定保健指導」で、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートを行います。

特定保健指導の流れ

- ① 健診を受診
- ② 特定保健指導のご案内
- ③ 面談
- ④ 生活習慣改善を継続的にサポート（対象期間：3～6カ月間）

「特定保健指導」の面談は、「対面」のほかに、パソコンやスマートフォンを利用した「テレビ電話」でも実施できます。

勤務時間が不規則になりがちなお仕事に従事している方でも、「テレビ電話での面談は時間調整がしやすく便利」といった評価をいただいています。

ドライバーさんに特におすすめです。

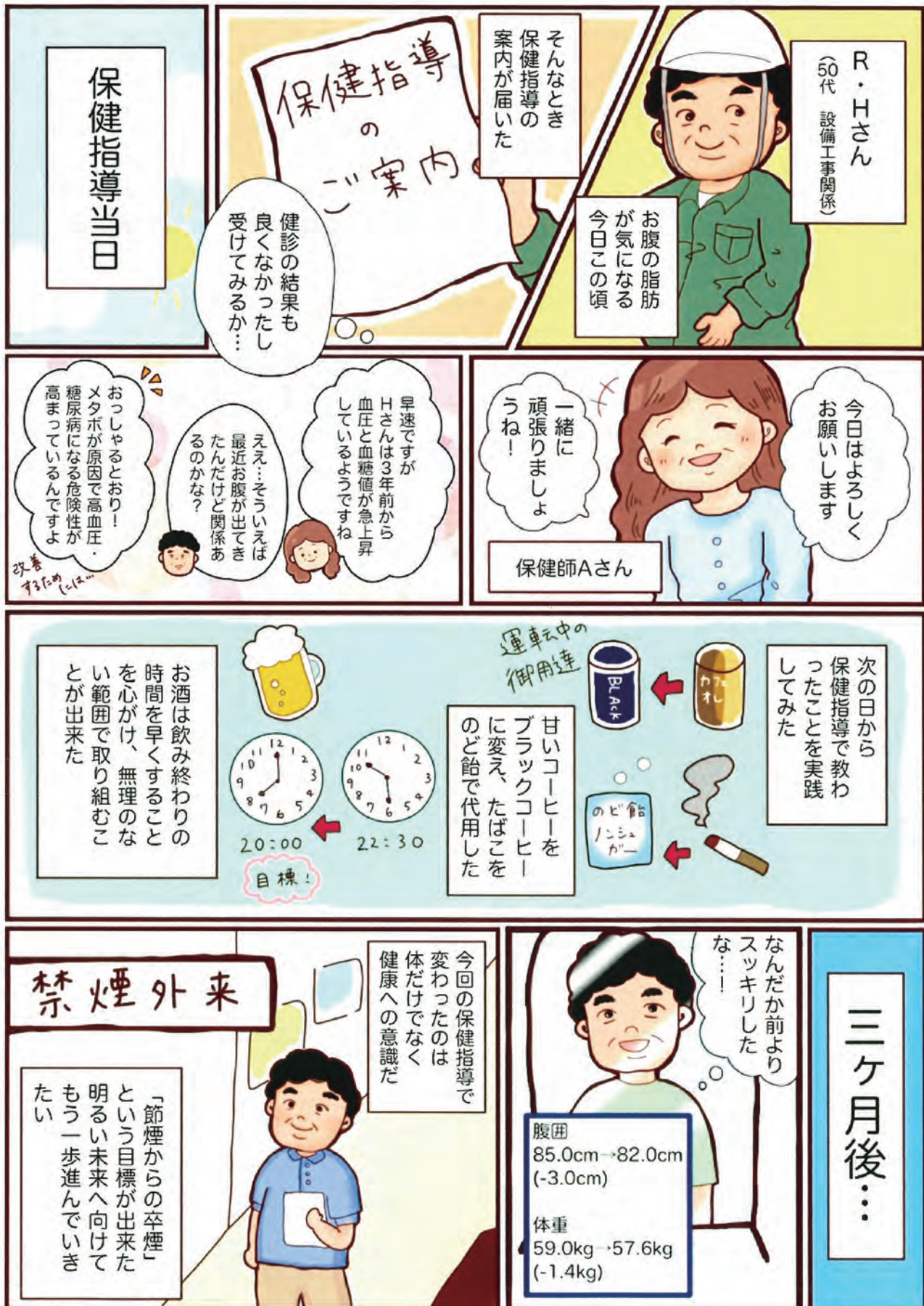
また、新型コロナウイルス感染症の予防の面でも、より安全・安心して面談が受けられます。

時間は、ご都合に合わせて調整いたしますので、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ先 協会けんぽ群馬支部保健グループ
電話番号 027-219-2100（ガイダンス3番）

保健指導利用者の体験記 1



保健指導利用者の体験記 2

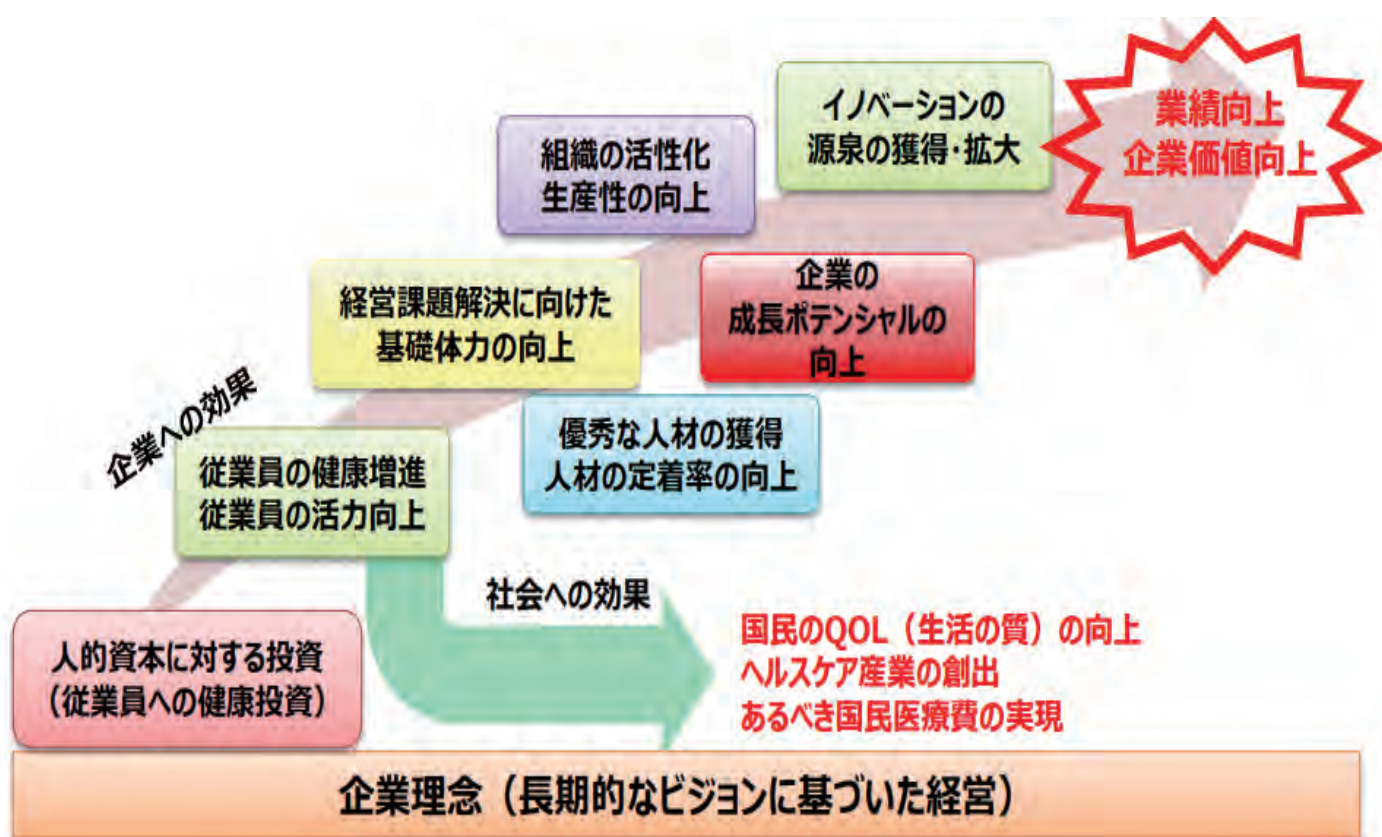


健康経営優良法人認定制度とは

「健康経営優良法人認定制度」は、経済産業省が2016年度に創設しました。地域の健康課題に即した取り組みや、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



出典：「健康経営の推進について」（2020年9月 経済産業省ヘルスケア産業課）

コ・ラ・ム

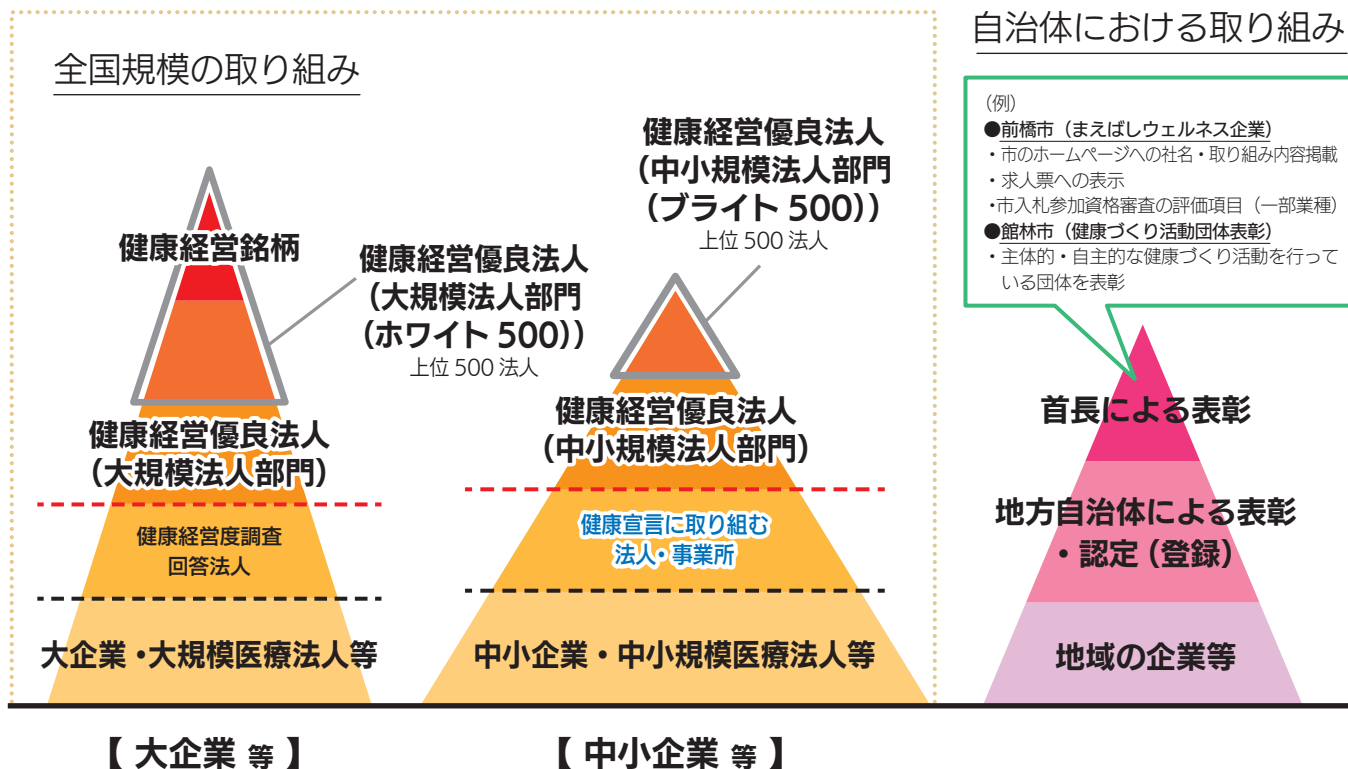
新たな動きに注目！ 中小規模法人部門に「ブライト 500」を新設

大規模法人部門では上位 500 法人を「ホワイト 500」と称して表彰していますが、2020 年度からは、中小規模法人部門にも新たな冠が誕生します。

「健康経営優良法人の中でも優れた企業」であり、かつ「地域において、健康経営の発信を行っている企業」に認定された上位 500 法人に、「ブライト 500」の冠を付加して表彰します。



「健康経営優良法人」の認定には、規模の大きい企業や医療法人等を対象とした「大規模法人部門」と、中小規模の企業や医療法人等を対象とした「中小規模法人部門」の2部門があります。2020年は、大規模法人部門で1,475法人、中小規模法人部門で4,815法人が認定されました(2020年11月1日現在)。協会けんぽ群馬支部の加入事業所では大規模2法人、中小規模62法人が認定されました。認定数は年々増えてきています。



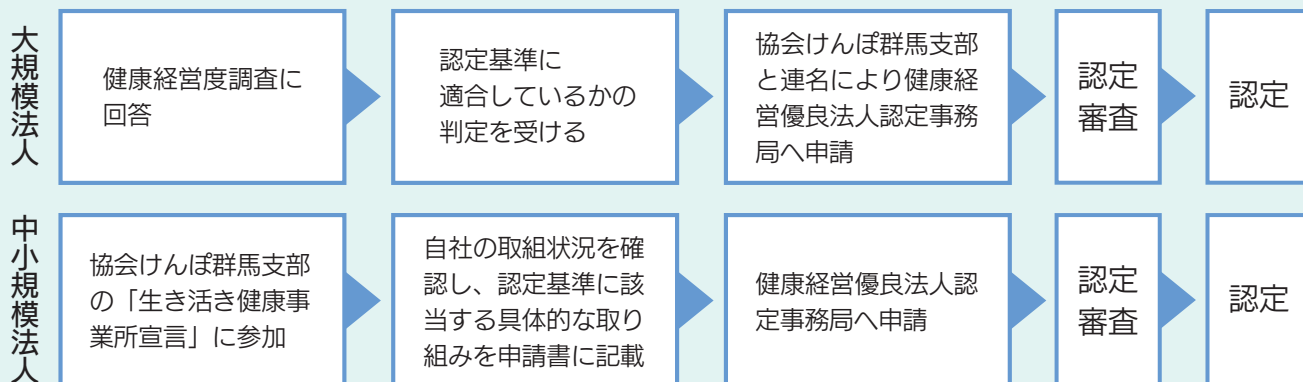
出典：「健康経営の推進について」(2020年9月 経済産業省ヘルスケア産業課)を一部改変

コ・ラ・ム

健康経営優良法人 2021 では…

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う対応方針として、「大規模法人部門」では、新型コロナウイルス感染症の流行に対して企業として組織体制を整え、計画的に取り組んだこと、また、「中小規模法人部門」では、新型コロナウイルス感染症への「具体的な施策」を取ったこと自体を優良な取り組みとして評価する方針です。

申請の流れ



お問い合わせ先

全国健康保険協会群馬支部 企画総務グループ

電話番号 027-219-2100（代表） ※ガイダンス5番をお選びください。

「生き生き健康事業所宣言」をして、健康経営を始めましょう！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma/cat070/20190410020/>



交通案内

- 前橋駅北口より徒歩 10 分 本町バス停前
- 契約駐車場「群馬パーキング（セブンイレブン奥）」、「K'BIX パーキング元気 21」、「市営パーク千代田」、「市営パーク五番街」、「前橋中央駐車場」、「広瀬川サンワパーキング」をご利用の場合は、利用券をお渡ししますので駐車券をお持ちください。



2020 年 12 月発行



〒371-8516 群馬県前橋市本町 2-2-12 前橋本町スクエアビル 4 階
電話番号 027-219-2100（代表）
FAX番号 027-219-2106

ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma/>

協会けんぽ 群馬

検索 🔍