

株式会社 星機械設計 [郡山市]

◆ふくしま健康経営優良事業所2021福島民友新聞社賞
◆健康経営優良法人2022 プライツ500認定

Profile

●本 社 〒963-1165 郡山市田村町徳定字才竹18-3
TEL024-944-4347 http://www.hmdinc.co.jp
●設 立 1974年(昭和49年)
●代 表 者 代表取締役 星 照幸
●従業員数 51名(男性●名、女性●名：2022年10月現在)

事業内容

機械設計及びプラント設計、施工
管理を主に手掛け、自動車内部の
小型部品から発電所の大型機器ま
で、幅広い業務に対応しています。



健診結果を基にすると、何に取り組むべきかが見えてきました



安積永盛駅から徒歩圏内のため、電車通勤や自転車通勤に切り換えた社員も



本社社員のおよそ半数が利用しているという弁当



デスクワークによる運動不足が長年の課題でした

取り組みのきっかけ

目標や方針を明文化することで
社員への意識付け効果が高くなります

2018年に社長を引き継いだ直後、先代が体調を崩しなくなったことで社員の健康管理の大切さを痛感し、健康経営の取り組みを始めました。何から始めればよいか協会けんぽの方に聞くと、健康診断は結果も見えていくことが大切とアドバイスをいただきました。そこで、再検査が必要な社

員に受診するよう声を掛け、受診内容と結果を報告してもらうようにしました。検査費用は会社負担とし、就業時間内の受診を可能にしたことで受診率もアップ。行って良かったとの声が届くのに合わせ、自主的に運動する人や食事改善の動きが見られるようになりました。



代表取締役
星 照幸さん

取り組みの効果

社員の運動に対する意識が変わり
自主的に取り組む姿が増えました

血圧が下がった社員が15%増加、再検査などの判定項目は30%減少など、目に見える効果があっただけでなく、出前講座に参加した社員からもっと機会を増やしてほしいとの声が上がったり、昼休みにウォーキングを始めたりするなど、運動に対する意識が変わったと感じています。一過性ではなく今後も続けられるようにと、出前講座以外でも同じ様なことができないか検討中です。

また、忙しい時期でも日中に集中して仕事を行うことで残業時間が減少し、今では定時退社が当たり前になりました。有給休暇取得率も上がっていますので、しっかり休むことが自身の健康につながるという考えが浸透しつつあるのではと思っています。



仕事の合間にストレッチをする人も増えました

Real Voice 社員の声

保健師の定期的なアドバイスが
健康状態の確認に役立つ

設計部
坂本 仁さん



以前から血糖値が高かったのですが、自覚症状がないためあまり気にしていませんでした。保健師が会社に来て、健診結果に合わせた生活習慣のアドバイスをしてくれたり、必要に応じて通院先を紹介してくれたりしたおかげで、適切な治療を受けることができ、現在は数値も安定しています。今も週1回メールで健康状態を報告する生活指導が続いています。それが意識付けにつながっているので、今後も続けていただきたいです。

具体的な 取り組み内容

1

出前講座などを利用して、運動の機会を作る



2020年度から年1回利用してきた協会けんぽの出前講座は、2022年度は2回受けたほか、郡山法人会で主催した同様の講座も活用しました。椅子に座ってできるヨガや保健師による健康づくりの講話、スポーツクラブのトレーナーの指導による軽く汗をかく程度のストレッチなど、1時間程度のを就業時間内に行い、運動不足解消への意識付けにしています。

2

「健康経営方針・理念」を制定し、 目標を見える化

毎年制定している健康経営方針・理念では、「全社員への健康診断を実施し健康状況を把握する」「健康アドバイザーによる社員の健康づくりをサポートする」「全社員の有給休暇の取得向上を推奨・促進する」など目標を見える化。さらに、上期・下期ごとに健康目標を制定しています。2022年度下期は、一般健診でのオプション項目無償化や再検査項目0達成、出前講座をきっかけとした運動の促進、仕事と治療の両立を目指すなどの実現にむけたサポートをしています。

3

栄養バランスの取れた弁当などで 食生活を支援

塩分の少ない栄養バランスの取れた食事を取るようにと、栄養面に配慮した弁当を配達する業者と契約し、費用の半分会社で負担しています。また、栄養補助食品を利用している社員にヒントを得て、朝食を取らなかった時や休憩時間に利用できるようにと、会社でも常備して自由に食べられるようにしました。



自由に食べることのできる栄養補助食品

今後の 取り組みに ついて

充実した健診と結果に基づいた支援で
社員の健康をトータルサポート

会社負担で加入しているがん保険の対象を全社員に広げるほか、PET検診も全社員が受けられるようにしたいです。将来的には管理栄養士と契約し、一人一人に合わせた食事が提供できるようになればと考えています。新社屋建設時には運動などに使えるホールを作るなどして社員の健康をサポートしていきたいです。

Advice

他事業所への
アドバイス

特別なことはしていないからと、健康事業所宣言の申請に消極的な事業所が多いと聞きますが、社員が安心して働ける職場にするために、まずは宣言することから始めては。申請に必要なアンケートに答えることで、何をすべきかが見えてくるので、積極的に参加してほしいですね。