

ふくしま健康経営優良事業所2023 表彰受賞事業所の取り組みをご紹介します

環境を整えて
無理なく続ける



トレーニングルームは運動の機会を増やし、コミュニケーションの場にもなっています



社会資本の調査計画や設計を行います

陸奥テックコンサルタント 株式会社（郡山市）

ふくしま健康経営優良事業所2023 福島民報社賞

健康経営優良法人2021～2024 中小規模法人部門認定

代表者 代表取締役 伊藤 清郷

所在地 〒963-8011

郡山市若葉町17-18

TEL 024-922-2229 / FAX 024-933-4138

設立 1960（昭和35）年

業種 学術研究・専門・技術サービス業

従業員数 108名（男性74名、女性34名 2024年10月現在）

取り組みのきっかけ



代表取締役
伊藤 清郷さん

長時間労働の見直しが健康経営の第一歩。 よりよい会社づくりは社員の健康があってこそ

弊社は経営計画を推進するための活動の一つに健康経営を掲げています。健康づくりを通して、社員のモチベーションや生産性の向上を図っています。

取り組みを開始したのは2018年です。社員の健康維持と増進こそが、社員満足度を高め、よりよい会社づくりにつながると考え、まずは長時間労働を改めました。月の残業時間の上限を定め、毎週水曜はノー残業デー、休日出勤は原則として禁止しました。社員の健康を守ることが目的でしたが、業務の効率化につながるというメリットもありました。

現在は健康経営推進委員会を設置し、7人の委員が健康経営をリードしています。取り組みの結果がすぐに出なくても、根気強く続けていくことが大切です。全員が取り組みやすく継続しやすい環境を整え、より充実させていきたいです。

取り組み 結果の確認方法

アンケートで状況を把握。改善へとつなげる



営業総務部総務人事課長
山口 裕子さん

不定期で健康経営に関するアンケートを行い、これまでに歩数計測の参加状況やトレーニングルームの利用状況の確認のほか、喫煙者の意向や個人の健康目標に関することを聞き取り、改善につなげています。

また協会けんぽより提供頂く事業所カルテ（右図）は、健診結果の全国及び県内平均との比較ができるため、リスク傾向の把握に役立っています。



Interview

トレーニングルームを上手に利用

補償調査部 坪井 一記さん
終業後に利用しています。利用者同士でトレーニング方法を話し合うのも楽しみです。健康経営推進委員会に所属しているため、社員の要望を聞き、反映させていきたいです。



環境保全部 早水 凜さん
トレーニングの場があることで、短時間でも毎日体を動かそうという意識が生まれました。仕事柄、山や川などの現場に出向くこともあり、体力が付いたことを実感しています。



具体的な取り組み内容

1

トレーニングルームを設置し運動機会を促進

2022年の新社屋完成を機に、敷地内にある旧社屋にトレーニングマシンを揃えたトレーニングルームを設置し、軽い運動から本格的な筋トレまで、それぞれの目的に合わせて利用できるようになりました。始業前・昼休み・終業後のほか、休日の利用も可能です。さらに社員同伴であれば、社員の家族や友人も使うことができます。

社員証がトレーニングルームのカードキーを兼ねており、利用状況も記録されます。今では毎日利用している社員もいます。あまり利用していない社員に対しては、マシンの使い方やどのような効果があるかを知らせる場を設け、運動の習慣化につなげていきたいです。



トレーニングルームのカードリーダーに社員証をタッチすると利用状況が記録されます

2

健民アプリで歩数を計測 上位3名に商品券を贈呈

「ふくしま健民アプリ」を使って毎日の歩数を計測しています。結果は月に1回、共有フォルダ内の結果表に各自入力し、上位3名に商品券を贈呈しています。



歩数はアプリが日単位、月単位で自動的に集計してくれます

昨年1月に開始して以来、参加者は徐々に増えていきます。トレーニングルームのウォーキングマシンや階段の利用促進が進むなど、歩くことを通して健康づくりを意識するようになりました。

3

1日2回のストレッチで 心身ともにリフレッシュ

デスクワークの疲労回復とリフレッシュのため、午前11時と午後3時に社員一斉ストレッチを行っています。各階のモニターにストレッチ動画を流し、それに合わせて体を動かします。時間は1回約3分です。



フロアのモニターで定期的に自動放映されます

動画は健康経営推進委員会が選び、不定期で内容を更新しています。体をほぐすことで肩こりや腰痛を防ぐ狙いもあります。

取り組みの効果

健康に関する発信が徐々に浸透し、 社員の健康意識が向上きに

健康経営推進委員会が中心となり、健康に関する情報提供や社内研修会の開催、年次目標の設定を行ったことで、社員の意識が向上きになってきたと感じています。日常的に体を動かす社員が増え、自ら禁煙に取り組む社員も現れました。

健康リスク改善のため、今後は目標とする数値を設定し、取り組み内容をより深めていきたいです。

運動する社員が増加

	2023年3月	2024年10月
トレーニングルーム利用者数※	116人	143人
健民アプリ歩数計測参加者数	27人	53人

※1日複数回利用でも1カウント

今後の取り組みについて

社員のリスク傾向の分析・周知

糖代謝リスクを抱えたメタボリックシンドローム該当者率と喫煙率が全国平均値より高い傾向にあります。今後はさらに社員の健康リスクを分析し、それに基づいた目標設定を行い、周知していきたいです。

他社へのアドバイス

取り組みを浸透させるには、社員が義務感を感じず、楽しく続けていく仕組みが必要だと思います。無理のない範囲で小さく始めて、地道に続けることが大切です。やりっぱなしにならないように、時折取り組みの効果を振り返り、ステップアップにつなげています。



キビタン@福島県



福島県が作成した取り組み紹介動画はこちら