



「社員の健康づくり」

事例集 Vol.3

目次

- 1 はじめに／事例集の活用方法
- 2 鳥取支部の4つの健康課題／健康経営に取り組むメリット
- 3 令和5年度版「健康づくり取組報告シート」取組状況ランキング
- 5 カテゴリ別 健康づくりのテーマ
- 6 case 01 鳥取部品 株式会社
- 7 case 02 有限会社 江府技研コンサルタント
- 8 case 03 山陰酸素工業 株式会社
- 9 case 04 鳥取医療生活協同組合
- 10 case 05 大同警備保障 有限会社
- 11 case 06 株式会社 中海テレビ放送
- 12 case 07 株式会社 興洋工務店
- 13 case 08 有限会社 シオテック
- 14 case 09 社会福祉法人 敬仁会
- 15 case 10 有限会社 向井組
- 16 case 11 エレックス 株式会社
- 17 case 12 田中工業 株式会社
- 18 case 13 美保テクノス 株式会社
- 19 case 14 株式会社 清水
- 20 case 15 株式会社 鳥取県倉吉自動車学校
- 21 case 16 有限会社 福井事務機

はじめに

「健康経営」とは、従業員の健康を会社の財産と捉え、会社の成長のために、従業員の健康づくりに会社が積極的・戦略的に取り組むことです。

協会けんぽ鳥取支部では、平成26年より鳥取県と協働で「健康経営マイレージ事業」を展開しており、県内事業所における健康増進を図るために「健康経営®」※の取組みを積極的に支援しています。

「健康経営マイレージ事業」の参加事業所数は令和6年12月現在で2,348社、被保険者数では約7万人となり、被保険者全体の58%をカバーするまでになりました。これは全国でもトップクラスとなっております。

具体的な支援の方法ですが、まず、事業所の現状を把握していただくために、事業所ごとに従業員様の健診結果を「見える化」した「企業健康度カルテ」を毎年送付しています。

また、実際に事業所における健康づくりを進めていただくために、各種健康づくりのセミナー開催とあわせて、最新の健康情報を掲載した情報誌「健康経営通信」、具体的な活動例等を記載した「社員の健康づくりスタートガイド」、当冊子である「社員の健康づくり事例集」等をお送りしております。

しかしながら、「健康経営を始めようと思ったけど何から取り組んだらよいか分からない」「規模が小さい事業所でもできるのか」とお悩みの事業所様も多いかと思えます。そこで本冊子では、「健康経営マイレージ事業」にご参加いただいている事業所様の取組み事例をご紹介します。

過去に発行しました「社員の健康づくり事例集VOL.1」、「社員の健康づくり事例集VOL.2」とは異なる内容のものを紹介しております。健康づくりの取組みをこれから始める事業所様や取組みのアイデアをお探しの事業所様に、この事例集で後押しができればと思います。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

事例集の活用方法

今回の事例集では健康づくりの取組みを「職場でできる健康づくり」「健診」「食事」「運動」「メンタルヘルス」の5つのカテゴリに分類し、ご覧になられた事業所様が必要な取組みをピンポイントで探せるように作成しました。P.5にカテゴリ別の掲載順がありますので、取組みをお考えのカテゴリのページをご参考にさせていただければと思います。

また、各取組みの下部に協会けんぽからのワンポイントアドバイスを記載しておりますので取組みの参考にさせていただければと思います。

なお、掲載にご協力いただきました事業所様では掲載した取組み以外にも様々な取組みを実施しておりますが、皆様のご参考にさせていただきやすいよう、各事業所様1点の取組みに焦点を当てて掲載しております。

過去に発行しました「社員の健康づくり事例集VOL.1」、「社員の健康づくり事例集VOL.2」につきましては協会けんぽ鳥取支部ホームページにてデータを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



「社員の健康づくり事例集VOL.1・VOL.2」表紙



協会けんぽHP

(右記二次元バーコードからもご覧いただけます。)

鳥取支部の4つの健康課題

協会けんぽ鳥取支部では4つの健康課題があり、課題解決に向けて様々な取組みを行っております。

①入院医療費※が全国平均よりも高い



令和5年度
(鳥取支部) **61,879円**
(全国平均) **53,778円**

※年間一人当たり入院医療費

②血圧リスクの保有率が高い



令和5年度
(鳥取支部) **48.0%**
(全国平均) **46.2%**

③運動習慣要改善者の割合が高い



令和5年度
(鳥取支部) **77.2%**
(全国平均) **67.0%**

④被扶養者への特定保健指導の実施率が低い



令和5年度
(鳥取支部) **7.9%**
(全国平均) **15.6%**

健康経営に取り組むメリット

生産性の向上

従業員のモチベーションの向上・欠勤率の低下により生産性がUPします。



企業のイメージアップ

従業員の職場に対するイメージが向上し、対外的にも働きやすい会社であることをアピールできます。



リスクマネジメント

健康状態を良好に保つことで労災や事故発生を予防し、病気休職者による欠員のリスクを回避できます。



医療費等の負担軽減

従業員の健康増進により医療費の支出が抑制され、将来的に保険料の負担軽減に繋がります。



健康経営に取り組んで健康で長く働き続けられる会社を目指しましょう！

令和5年度版「健康づくり取組報告シート」 取組状況ランキング

健康づくり取組報告シートとは

「社員の健康づくり宣言」をされている事業所様を対象に、年に1度、事業所での健康づくりの状況をチェックシート形式および記述式の用紙にてご報告いただいております。

各メニューに配点があり、高得点の事業所様は協会けんぽの支部長表彰、特に優れた独自の取組みを実施した事業所様は県知事表彰をしております。

※チェックシートの健康づくりは毎年度見直しをしております。

健康づくりメニューにつきましては最新版の「社員の健康づくりスタートガイド」にてご確認ください。

健康づくり取組報告シート

基礎データ

集計年度	令和6年度(令和5年度中の取組)
対象事業所	2,324事業所
提出数	1,254事業所
提出率	54%

職場でできる健康づくり



どのぐらいの会社が
取り組んでいるかの割合

- 1 快適な職場の整備(整理・整頓・清潔・掃除・しつけ、の5S活動)に努めている。(67.9%)
- 2 急な仕事が入っても、シフト変更等で従業員が休憩時間を取れるように配慮している。(57.3%)
- 3 協会けんぽの「健康保険委員」に登録している。(46.4%)

体の定期メンテナンス



- 1 経営者が自ら率先して健康診断を受診し、健康管理に努めている。(83.9%)
- 2 健康診断を受けやすい環境を整備している。(休暇の付与・バス健診車の手配) (78.2%)
- 3 健診未受診者がいないか担当者が確認を行い、未受診者には受診勧奨を行っている。(78.1%)

食事の見直し



- 1 従業員が自由に利用できるウォーターサーバーなどを設置している。(36.5%)
- 2 従業員に朝食をとることを奨励している。(29.1%)
- 3 バランスの取れた食事を推奨している。(26.2%)

運動習慣の定着



- 1 勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチ(23.9%)
- 2 階段使用の励行(エレベーターの使用を控える、2アップ3ダウン運動など)(22.4%)
- 3 地域の清掃活動等に参加し、運動機会としている。(15.9%)

たばこ対策



- 1 建物内禁煙(71.6%)
- 2 社用車の禁煙(45.1%)
- 3 社長自ら禁煙を宣言し実行している。(37.8%)

メンタルヘルス対策・ワークライフバランス



- 1 経営者が有給休暇の取得を奨励している。(72.2%)
- 2 誰もが利用できる休憩室を設置している。(52.9%)
- 3 時間単位の有給制度の設置(46.9%)



ランキングにある取組みは全て実施できていましたでしょうか？
無理なくできることから取り組んでいきましょう！

● カテゴリ別 健康づくりのテーマ

職場でできる健康づくり P6~10



取り組み事例

case 01 鳥取部品 株式会社

case 02 有限会社 江府技研コンサルタント

case 03 山陰酸素工業 株式会社

case 04 鳥取医療生活協同組合

case 05 大同警備保障 有限会社

健診関係 P11~12



取り組み事例

case 06 株式会社 中海テレビ放送

case 07 株式会社 興洋工務店

食事の見直し P13~15



取り組み事例

case 08 有限会社 シオテック

case 09 社会福祉法人 敬仁会

case 10 有限会社 向井組

運動習慣の 定着 P16~18



取り組み事例

case 11 エレックス 株式会社

case 12 田中工業 株式会社

case 13 美保テクノス 株式会社

メンタル ヘルス P19~21



取り組み事例

case 14 株式会社 清水

case 15 株式会社 鳥取県倉吉自動車学校

case 16 有限会社 福井事務機

鳥取部品 株式会社

私の健康目標の作成



健康面談の様子

健康経営の取り組み事例

健康診断の結果から1年間の達成度を評価する取り組み。

要検査・要精密の方だけではなく、異常なしの方も維持するために頑張ること(目標)となりたい自分(結果)を考え、1年間取り組んでもらいます。新入社員の方には雇入れ健診結果による気になる項目で考えてもらうなど工夫をしています。

鳥取部品で長く健康で働いてもらうために自分自身で考え健康に対する意識付けを目的に取り組んでいます。

健康経営に取り組むきっかけ

協会けんぽからの企業健康度カルテで運動項目が「C」評価だったことをきっかけに運動習慣の定着を考えるようになりました。従業員ほとんどの通勤手段が自動車であることに加えて、業務も製造業(ライン内を歩行する程度)であり、普段から歩行する機会が少ない方が多い状況でした。そのため、簡単に取り組むことができるウォーキングイベントを始めました。



ウォーキングの様子

case 01 鳥取部品 株式会社



事業内容 製造業
 設立年月 1989年10月
 事業主 深谷 紀行
 従業員数 84名
 所在地 東伯郡琴浦町赤碕276-3

取り組みの効果

結果を見てさらに何に取り組むか考えることによる健康意識の向上。

昨年目標達成者54%

健康診断結果から普段の生活習慣を見直すきっかけになっていると感じました。

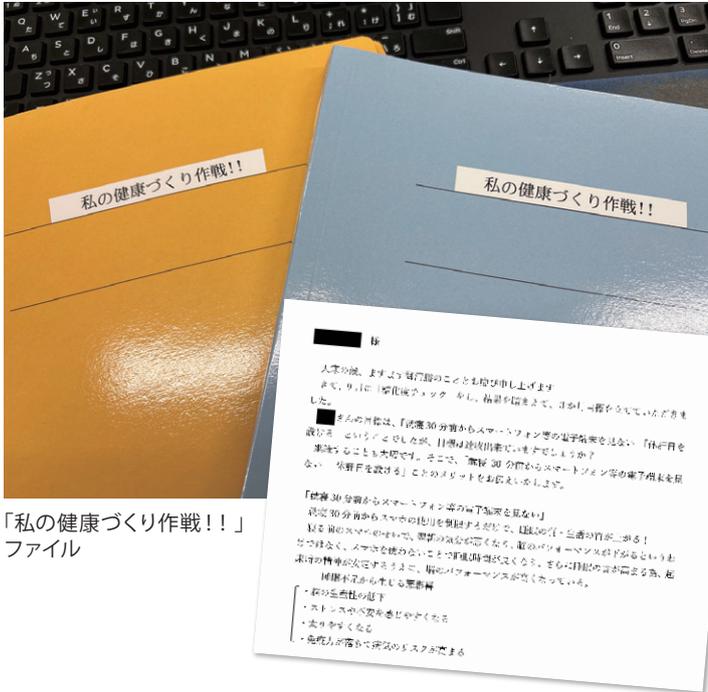
1POINT このページをお読みいただいた方に、協会けんぽからワンポイントアドバイス

自分自身の健康と向き合うことができる素晴らしい取り組みですね。協会けんぽでは個人だけでなく事業所全体の健康状態や習慣が一目で分かる「企業健康度カルテ」を年に1度送付していますので、健康づくりのきっかけにご活用ください。※事業所規模によっては発行できない場合があります。

有限会社 江府技研コンサルタント



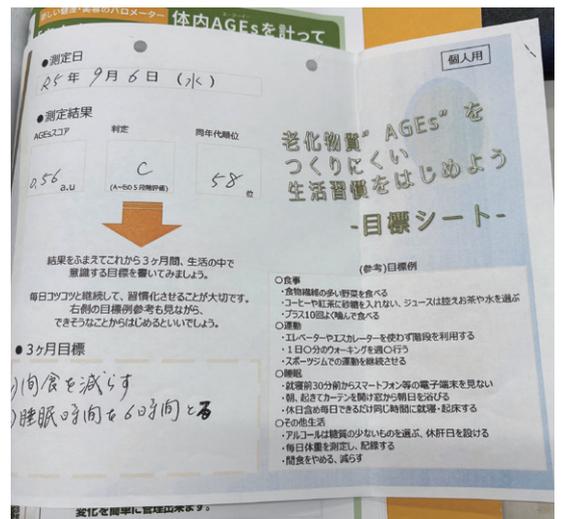
私の健康づくり作戦!!



「私の健康づくり作戦!!」ファイル

健康経営の取組み事例

各人に「私の健康づくり作戦!!」というファイルを作り、それぞれに健康診断結果などの綴りにしてもらいました。次に協会けんぽから「AGEs測定器」を借り、糖化度測定した結果を踏まえて従業員に生活習慣に関するアンケートに答えてもらい、問題改善の為に3か月目標を個々に立ててもらいました。(例:筋トレをする、1日30分歩く等)3か月後に目標達成の結果を確認するとともに、個々に目標を継続する事のメリットを紙面で作成して渡しました。その後、協会けんぽから「全自動血圧計」を借り、測定してもらうことで、健康に対する意識を継続してもらう様に努めています。



目標シート

健康経営に取り組むきっかけ

創業以来、初めて従業員の死亡者が出たのが平成26年の11月でした。肺がんによるもので、発症からわずか1年7カ月でした。それまで、若い従業員が多かったこともあり社員の健康管理を個人の責任だと考えていましたが、がんの死亡者が出たことで、会社で健康管理をしないとダメだ!という考え方に変わってきました。それからは、医師・歯科医師・保健師・民間の保険会社の研修担当者等々たくさんの専門家の方々や協会けんぽにお世話になり今日まで従業員に大きな病気もなく来ることができました。

取組みの効果

これまで、がん予防セミナーや歯周病予防検診、三大疾病に関するセミナーなど社内研修として毎年実施してきて、社員の意識も随分高まってきていると思いますが、今回のような個々にファイルを持って結果の見える化をしたことで、より健康意識が高まったと思います。

case 02 有限会社 江府技研コンサルタント



事業内容 測量全般
 設立年月 1979年1月
 事業主 浦部 明郎
 従業員数 15名
 所在地 日野郡江府町武庫1198-1

1POINT このページをお読みいただいた方に、協会けんぽからワンポイントアドバイス

協会けんぽでは健康経営マイレージ事業に参加している事業所様限定で健康測定機器の貸出を行っておりますので職員の健康意識を高めるきっかけとして活用してみたいはいかがでしょうか。※貸出数には上限がございますので、ご了承ください。