

山陰酸素工業 株式会社

サーベイアプリの導入



※画像はイメージです

健康経営の取り組み事例

従業員の心身の健康状態や意欲的に仕事に取り組んでいるかなどを数値化して把握・分析できるサーベイアプリを導入しています。従業員自身も、月に一度、送られてくるサーベイに回答することで自分の状態を客観的に確認することができます。分析結果をもとに各施策を実施し、従業員のプレゼンティーズム対策に繋げています。

健康経営に取り組むきっかけ

2015-2019年の中期計画として労働環境、作業効率の改善を目的に「働く人の幸福度向上」を経営方針の一つに掲げて取り組んでいました。その中で、会社として社員の健康管理への取り組みをどのようにしていくべきか検討している際、(株)日本政策投資銀行の健康経営格付を取得する機会をいただき、現状を振り返り当社の弱点・不足部分を認識できたことから具体的な健康経営の取り組みをスタートしました。



研修中の様子

case 03 山陰酸素工業 株式会社



事業内容 卸売業
 設立年月 1946年9月
 事業主 並河 元
 従業員数 365名
 所在地 米子市旗ヶ崎2201番地1

取り組みの効果

定期的にサーベイを実施することで、従業員の心身の状態以外にも、上司や同僚との関係値、ハラスメントリスクなどを数値として把握できるようになりました。また、当社の改善点も可視化できるため、具体的な改善策を企画しやすくなりました。

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

アプリの導入が難しい場合には、無料の健康サポートアプリがたくさん存在しますので、従業員に周知してみたいでしょうか。

鳥取医療生活協同組合

歩幅を広げ、消費カロリーアップ



適正な歩幅を示した床

健康経営の取組み事例

職員通用口に歩幅を広く出来るよう床にカラーテープで身長150cm、160cm、170cmの3つの区分を作成しました。壁に適正な歩幅に関するポスターを貼り、興味を持ってもらえるような工夫をしました。

毎日出勤時、退勤時に通るため全職員に見てもらえます。そして見慣れないものがあるため意識してもらいやすいです。また歩幅はあくまで目安であり、実際に歩行時に大股を意識してもらえれば取組みとしては大成功です。

健康経営に取り組むきっかけ

私たち医療職者の心とからだからだが健康であることが、患者様に安心安全な医療を提供する上ではとても重要なことです。そのため、安全衛生委員会の活性化を図ることを目的に、推進委員の学習を深め、職場巡視の活性化を行いました。

このことから、職員が直面している問題や課題が明らかとなってきたことがきっかけとなり、職員が問題と感じている事柄を解決していきたいという想いがそのまま、健康経営の取組みに繋がって行きました。

見て！意識して！ あなたの歩幅どのくらいですか？

正しい姿勢のウォーキングは、全身の筋肉を使います。その時に、適切な歩幅で歩くと、太ももの筋肉がよく伸縮し刺激され、太ももが引き締まってきます。正しい姿勢と歩き方を習得して、健康的な美しさを手に入れてみませんか？

適切な歩幅を知ろう！

適切な歩幅は身長×0.45とされています。

あなたの身長 ()cm × 0.45 = ()cm

※あなたの歩幅です！

※左足のつま先から右足のつま先、または左足のかかとから右足のかかとまでの距離

適切な歩幅で歩いてみよう！

身長別に足あととマークを用意しましたので、歩いてみて下さい。



歩幅に関するポスター

case 04 鳥取医療生活協同組合



事業内容 医療・介護
 設立年月 1951年9月
 事業主 竹内 勤
 従業員数 750名
 所在地 鳥取市末広温泉町458

取組みの効果

職員通用口を通った職員から「歩幅の試してみたよ」という言葉や「自分の歩幅の狭さに気づいた」、「こんなに大股なの!？」という声が複数聞かれました。

ゲーム感覚で楽しみながら出来るため、とても良い取組みかと思います。

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

仕事をしながら適切な歩幅を学べるととても良い取組みですね。導入しやすく、他の事業所様でも取り組まれております。歩幅を普段より広げることで消費カロリーのアップや筋力の向上などメリットがたくさんありますので、是非導入してみてください。いかがでしょうか。

大同警備保障 有限会社

熱中症予防などの季節的対策



熱中症対策の支給品

健康経営の取組み事例

警備の仕事は、季節や気候に関係なく現場仕事となる為、身体が資本です。業界全体として夏季における警備員の熱中症事案が多いことから、熱中症対策は健康づくりの中でも最重要対策の一つとして強化を進めてきました。毎年7月～9月を熱中症強化月間として、注意喚起メールを配信しています。気温・湿度・当日の最高となるWBGT値の3項目を中心に現場従事者にメール配信。また、現場に従事する社員を対象に熱中症対策品支給についてアンケートを実施。要望の多い対策品を支給するようにしています。(空調服・塩分タブレット・ヘルメット麦わら・クーラーボックス他)

健康経営に取り組むきっかけ

平成27年に「社員の健康づくり宣言」をきっかけに社員の健康づくりについて考えるようになりました。定期健康診断検査項目の追加・インフルエンザ予防接種者への助成金支給・熱中症対策品の支給・防寒対策品の支給。また、令和4年12月本社移転時、休憩室に社内フィットネスジムを完備。健康増進や日頃の運動不足解消の一助となっています。社員の健康や社員が何を求めているかについて見直しを図り、安心して長く働き続けることができる環境づくりに取り組んでいます。



社内フィットネスジム

case 05 大同警備保障 有限会社



大同警備保障

事業内容 警備業
 設立年月 1985年3月
 事業主 船田 正一
 従業員数 101名
 所在地 米子市富益町120番地7

取組みの効果

メール配信により熱中症に対する個々の意識向上に繋がっています。熱中症対策品も支給当初は、支給品を受け取るだけでしたが、支給品に対する要望の声が年々上がっています。近年の異常気象や警備員の熱中症事案についてニュースやインターネットで報道されることも多くなり、意識の変化が生まれてきていることを実感しています。

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

厚生労働省のHPIには「自分でできる熱中症予防」が掲載されており、すぐ実践できる脱水症のセルフチェックなどもありますので、参考にしてみてください。

株式会社 中海テレビ放送



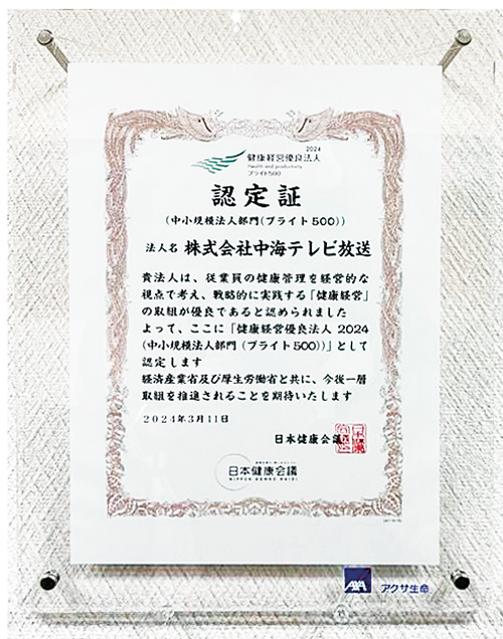
**定期健診後の二次検査を
就業時間内に受診できるようにしました!**



健康経営宣言書

健康経営の取り組み事例

当社では、健康担当者による定期健診の受診勧奨により、100%を維持していましたが、要再検査の社員の受診課題があり、就業時間内に二次検査を受診できるようにしました。具体的には、「要治療」「要精密検査」の社員へ受診勧奨を行い、同時に所属長へも業務配慮の依頼をしています。



ブライト500認定証

健康経営に取り組んだきっかけ

「企業は人なり」の実践として、まずは社員自身が健康に向き合うことが大切だと考え、2022年から本格的に健康経営に取り組み始めました。同時に、健康経営優良法人認定制度へ申請を行うことで、社外評価を受け、当社の健康経営のPDCAに繋がると考えました。

社員も地域も健康になるよう、今後も取り組みを進めてまいります。

case 06 株式会社 中海テレビ放送



事業内容 放送・通信・エネルギー・カルチャーセンター・地域シンクタンク
 設立年月 1984年11月
 事業主 加藤 典裕
 従業員数 84名
 所在地 米子市河崎610

取り組みの効果

就業時間内に二次検査を受診できる体制を整えたことで、社員からは「二次検査に行きやすくなった」という声が寄せられ、受診後の報告を頂けるようになりました。この取り組みにより、病気の早期発見や早期治療につながり、社員の不安軽減や健康管理の向上に貢献しています。

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

二次検査は、病気の予防や早期発見を目的としており、深刻な病気が隠れている可能性を探るために非常に重要です。中海テレビ放送様のように就業時間内受診を可能にするなど受診しやすい環境を作り、受診率の向上につなげましょう。

株式会社 興洋工務店

【健康パトロール】業務委託先保健師の職場巡視による「心とからだの健康管理」を推進



血圧計を使用する様子



業務委託先保健師による個別指導面談

健康経営の取組み事例

鳥取銀行保健師の健康支援を受けて、従業員一人ひとりの健康状態を把握・管理することが大切だと理解しました。ご提案のうち、全ての費用は会社が全額負担することで生活習慣病予防健診（一般健診）に付加健診（性別・年齢別）をプラスした人間ドックに近い健診を推進し、受診年度ごとの付加健診項目は見直しを図りながら、からだ全体を知る仕組みづくりに繋がっています。

安全衛生大会では、「健康の統計・病気にならない工夫・健康で長生きするポイント」や「人生100年時代」で企業が取り組むべきことや職場環境を整える必要性など、充実したご講演をいただきました。



安全衛生大会での講演

健康経営に取り組むきっかけ

協会けんぽから届く「企業健康度カルテ」は、当事業所内に潜む健康リスクの発見と効率的に対策をとるための資料となり、積極的に「従業員の健康づくり」の取組み開始に繋がりました。事業活動の継続性強化に向けて「健康経営」を宣言し、従業員の健康保持増進措置を計画的に講じています。

また、取引先金融機関の鳥取銀行担当者のご提案を受けて、従業員の健康を対象分野とした業務委託が成立したことで、現在、従業員の健康管理に繋がっています。

2024年3月には「健康経営優良法人2024」の認定証を受領しました。

取組みの効果

保健師の職場巡視により健康診断結果に基づいた個別面談指導を実施、全従業員が一年間の「健康目標」を設定し、生き活きと長く活躍し続けられる体づくりを目指しています。

また、多くの従業員が高血圧から脳血管障害などの病気を引き起こすリスクを抱えていることが課題に上り、協会けんぽの血圧計レンタルの利用によって「社内血圧測定週間」を設けたことで、健康意識の向上が図れ、今では3ヶ月に一度の測定が習慣化、測定数値を記録した結果表は、毎回、個別に配布しています。

case 07 株式会社 興洋工務店



事業内容 総合建設業・一級建築士事務所
 設立年月 1965年12月
 事業主 野藤 悦男
 従業員数 33名
 所在地 鳥取市岩吉130番地3

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、保健師・管理栄養士による健康相談を受け付けております。
 保健師に健康に関する相談がしたいけど、どこで相談したらよいかわからない・・・といった事業所様はぜひご相談ください。

有限会社 シオテック

オフィスで手軽に健康習慣！ スムージー販売とカロリー管理



スムージー販売機

健康経営の取組み事例

オフィス内にスムージー販売機を設置し、購入費用の一部を会社が補助することにより手軽に栄養バランスの良い飲み物を摂取できる環境を整えました。

また、甘い飲み物や甘いジュースを好む従業員が多い為、自動販売機には、全商品のカロリー表示を行い、飲料選択時の健康管理をサポートし、社員の健康的なライフスタイルの実現を目指しています。



カロリー表示している自販機

健康経営に取り組むきっかけ

「社員あつての会社」であり、会社の財産である社員の物心両面の幸せを計るという経営理念から健康経営の取組みを始めました。社員の平均年齢が上がるにつれ、持病や生活習慣病に関するリスクを抱える社員も増え一人一人の健康を支えるために、健康診断オプション検査を無料で提供し、早期発見と予防に努める等様々な取組みを実施しています。

その取組みの中で、生活習慣アンケートを実施した結果、朝食を食べていない・野菜不足の社員が多く、手軽に野菜を摂取できる環境を整えたいと考えました。

case 08 有限会社 シオテック



事業内容 機械器具装置/給排水工事/
各種リフォーム
設立年月 1980年12月
事業主 野間 誠一
従業員数 15名
所在地 西伯郡日吉津村日吉津25-1

取組みの効果

社員が飲み物を選ぶ際に健康を意識する機会が増えました。

低カロリーや栄養バランスの良い飲み物を選択することが促進され、日常的な健康意識向上につながっています。

また健康的な飲み物を手軽に選べる環境が整ったことで、社員の満足度や仕事への集中力の向上も実感しています。

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

上記以外にも会社で注文する仕出し弁当をヘルシーなメニューに変えるといった取組みも効果的です。ぜひ実施してみてください。