

社会福祉法人 敬仁会

職員の健康づくりをサポートする給食を提供!!



健康経営の取組み事例

社会福祉法人 敬仁会、社会医療法人 仁厚会では栄養ケアセンター管理栄養士が作成した献立を共通献立として、施設及び病院内給食としています。

1日に日本人が必要とする栄養素を含み、塩分控えめの献立となっていますが「食べること」は人生の重要な楽しみの一つと考え、おいしいと思って食べていただけるよう工夫を凝らした給食となっています。職員の希望により、減塩食やおかゆでの提供も行っていますので、一人暮らしで不規則な食事になりがちな職員や外国人介護職員は、昼食だけでなく夕食も給食を希望しています。中には、健康診断後に「昼食だけでもきちんとした食事をとりたい」と給食を申し込む職員や、様々な行事食の日に、楽しみにして給食を希望する職員も多くいます。

介護の仕事は不規則な勤務のため食生活も乱れがちとなりますが、決まった時間にバランスの取れた食事を摂ることができると、職員にも好評です。

そのほかにも毎週発行の法人内職員報にて、栄養バランスや健康づくりについての記事を掲載し、法人をあげて健康づくりについて職員の意識向上に努めています。



給食(七草がゆ)

健康経営に取り組むきっかけ

職員の皆さんに心身ともに健康で長く働いていただくことが、職員やそのご家族、またご利用者のためであると考え、積極的に健康経営に取り組んでいます。

職員の皆さんが個人の能力を発揮し、元気にいきいきと働くことのできる環境づくりは、法人の務めだと考えています。



社内報

取組みの効果

職員の中には体重、血圧、血糖値の安定につながったという声もあります。栄養バランスの整った食事をとることによって、生活習慣病予防や血圧・血糖値を下げるという効果があります。またバランスの良い食事をとることへの意識付けにもなっています。

毎日の給食の楽しみが職員のやる気アップになり、ご利用者への質の良いサービスにつながっています。

case 09 社会福祉法人 敬仁会



事業内容 社会福祉事業
設立年月 1958年6月
事業主 藤井 一博
従業員数 1263名
所在地 倉吉市山根55

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

バランスの良い食事を取ることで、免疫力が高まり風邪や病気にかかりにくくなります。協会けんぽでは季節の食材も使った栄養豊富でヘルシーな「ヘルシーレシピ」をHPに公開しておりますので、ご参考ください。

有限会社 向井組

食と運動で「健康になろうDAY」を開催



健康になろうDAYの様子(運動)

健康経営の取り組み事例

インストラクター資格を持つ担当者が、会社主催のウエルネスウォーキングを毎月企画、実施しています。ウォーキングに加えて、年に一度開催する「健康になろうDAY」は運動＋栄養講座で、より健康意識を高める工夫をしています。社員が健康で生き生きと働くためには、家族や周囲の方々の健康も大切と考え、どなたでも参加出来るよう呼びかけています。



健康になろうDAYの様子(食事)

健康経営に取り組むきっかけ

毎年全社員が受診する健康診断の結果で、有所見者が多く、血圧、血中脂質、肝機能の項目に異常がみられる社員が多かったことが取り組みの始まりです。まず、運動習慣の意識付けとして、地域で開催される各種ウォーキングへの参加を呼びかけました。現在も、社員と家族の参加費は会社負担としています。また、歩くことを習慣化するため、会社主催のウエルネスウォーキングを毎月開催しています。

case 10 有限会社 向井組



事業内容 総合建設業
設立年月 1976年1月
事業主 向井 康英
従業員数 14名
所在地 倉吉市上井265番地5

取り組みの効果

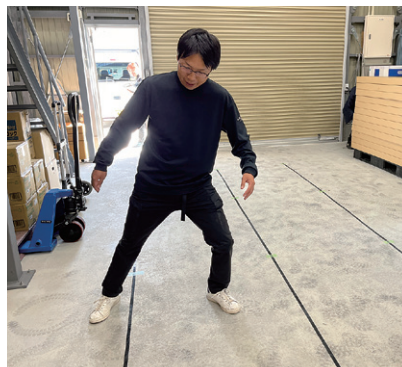
仕事から離れ、歩きながら会話することでストレス解消やコミュニケーション向上につながり、社内の雰囲気良好になりつつあります。家族や友人、地域の皆さんの協力をいただき、野菜摂取、減塩等“大人の食育”を通じた社員の意識改革が少しずつ進んでいます。

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

一日で食と運動の取り組みが実施できる非常に良い取り組みですね。自分たちで企画するのはなかなかハードルが高いと思いますので、地域の健康イベントや鳥取県等が実施している健康講座に職員と参加してみるのはいかがでしょうか。

エレックス 株式会社

年1回の体力テストで自分の身体を知る



体力テストの様子

健康経営の取組み事例

これまでは、とにかく「健康づくり＝体を動かすこと」ということで、スポーツイベントを企画し実施していましたが、持病のある社員は運動に対する制限があり不参加となることもありました。そこで、まずは「自分の身体がどういう状態なのか」を知ることが大切なのではと、文部科学省が実施している「新体力テスト」を基に体力テストを実施し、その結果を各自へ配布しました。

健康経営に取り組むきっかけ

健康経営を始める前は、毎年の健康診断で要検査となった社員がいても会社側は病院受診するかどうかは本人任せ、事務所内はタバコの煙でモヤがかかっているという、健康意識の低い会社でした。このままではいけないと感じていたところ、鳥取県と協会けんぽが実施している「健康づくり宣言」について知り、当社でも健康経営の取組みにチャレンジすることになりました。

取組みの効果

取組み始めた頃は、まず「体力テストそのものがしんどい」という洗礼を浴びました。コロナ禍で一時期は中止していたのですが、久しぶりに実施したテストの後、社員から「体力テストは、健康意識が高まる健康診断の時期に実施する方がよいのでは」など意見が出るようになりました。まだ数値には効果は表れていませんが、「健康意識の向上」という当初の目標は達成できていると感じています。

case 11 エレックス 株式会社



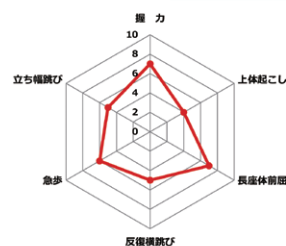
事業内容 卸売業、建設業
設立年月 1961年2月
事業主 宇佐見 明
従業員数 22名
所在地 米子市中島2丁目2番34号

20～64歳対象の新体力テスト評価シート

測定日 2023 年 10 月 21 日

氏 名

結 果		同年代平均	得点
年 齢	性 別		
体 力	31.5 kg	28.3 kg	7
上体起こし	11 回	14.9 回	4
長座体前屈	48 cm	41.26 cm	7
反復横跳び	38 回	40.8 回	5
急 歩	8 分 39 秒	9 分 10 秒	6
20mシャトルラン	- 回	24.67 回	0
立ち幅跳び	147 cm	148.66 cm	5
合 計			34
総合評価			C



コメント（自由記載）



体力テストの結果（見本）

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

スポーツ庁の調査では「普段運動不足を感じるか」という質問に対して7割以上が「感じる」と回答したそうです。職場での体操の励行や、近場出張には徒歩での移動を推奨するなど簡単にできることから始めてみるのもいいですね。

田中工業 株式会社

余戸地区の保全活動を通じて、社員全員で三原台に登山



集合写真

健康経営の取り組み事例

年に3回、社員全員で三原台登山を行い、体力づくりだけでなく、社員の健康増進と地域貢献を目的とした活動を実施。鳥取市佐治町余戸地区で絶滅危惧種ウスイロヒョウモンモドキの保護活動のため、自力で資材を背負って搬入しながら山頂の草刈りや鹿除けネットの設置などを行い、運動と地域貢献を両立させました。

地域の方々と共に、ウスイロヒョウモンモドキの復活!! (チョウチョが三原台を乱舞する姿)を楽しみに社員みんなで活動しています。

健康経営に取り組むきっかけ

田中工業が目指すこと。それは大切な社員とその家族の幸せです。仕事を通じて地域に貢献し、地域で一番信頼される会社になること。

社員の心と体が健康でないと、仕事のパフォーマンスは上がりません。家族の健康を気遣うように社員一人一人の健康も大切にしたい。そんな思いで取り組みが始まりました。

取り組みにあたって社員みんなに「やりたい事」や「アイデア」を出してもらって、「やらされてる」ではなく「みんなでやろう」という、気風ができました。健康グッズの新たな開発や、余戸地区の保全活動の中で、我々に出来ることを試行錯誤し、社員間でコミュニケーションをはかっています。



登山の様子

case 12 田中工業 株式会社



事業内容 総合建設業
 設立年月 1971年4月
 事業主 安部 裕子
 従業員数 35名
 所在地 鳥取市秋里1247

取り組みの効果

地域貢献も出来て、登山により心も体も健康になり、活動を通じて社員に一体感が生まれました。

登山を通じて、改めて自身の基礎体力を把握する事が出来、自主トレに励む社員もいます。

山登りによって得られる達成感と頂上の景色の良さに癒されています。余戸地区の皆さんとも外部交流も出来て、社外リクレーションのように登山を楽しんでいます。

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

保護活動となると取り組みへのハードルが高く感じますが、「鳥取砂丘の清掃活動」や「ゴミ拾い等の清掃活動をしながらかーキング」など取り組みやすいものから始めてみるのはいかがでしょうか。

美保テクノス 株式会社

消費カロリー表示による階段利用の促進



消費カロリーを記載した階段①

健康経営の取組み事例

当社は2023年8月に新社屋が竣工しました。それに伴い、エレベーターが設置されましたが、健康づくりのためには階段も利用してもらいたいと思い、2023年12月から消費カロリー表示を開始しました。消費したカロリーをイメージしやすくするため、「50往復で梨1個分」など、普段馴染みのある鳥取県の名産品を組み合わせたシールを貼り付け、楽しみながら運動できる環境をつくっています。

健康経営に取り組むきっかけ

当社は「夢・まち・人づくり」をスローガンに掲げています。社員が夢と働きがいを持ち、健康でいきいきと働ける職場づくりを実現したいという経営トップの思いのもと健康経営優良法人（中小規模法人）認定の準備に着手し、2021年度に初めて認定を取得し、以降は引き続いて認定を受けております。現在はブライト500（認定法人のうち上位500社以内）の認定を目指し、従業員の健康維持・増進につながる取組みを実施しています。



消費カロリーを記載した階段②

case 13 美保テクノス 株式会社



事業内容 総合建設業
設立年月 1958年7月
事業主 野津 健市
従業員数 229名
所在地 米子市昭和町25番地

取組みの効果

階段へ消費カロリーを行ったことですべての社員が少なくとも直上階、直下階への移動は階段を利用しています。「具体的な消費カロリーがわかるので階段利用の意欲が高まった」などの感想がもらえており、小さな取組みが社員の健康づくりのきっかけにつなが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

消費カロリーが「見える化」できる取組みのため、階段がある会社様は是非導入してみたいはいかがでしょうか。食堂や仕出し弁当のカロリーを表示するなど、消費だけでなく摂取カロリーに着目した取組みも良いかもしれませんね。

株式会社 清水

サークル活動による健康づくり・メンタルヘルス対策



ヨガ教室の様子

健康経営の取り組み事例

社員一人一人の人生を豊かにする為に、仕事だけでなく私生活の充実も必要とされます。休日数を増やしたり、残業時間を減らしていく取組みで生まれた時間を趣味に活用し、人間力を強化するきっかけ作りになればとサークル活動を開始しました。弊社のサークル活動は「インドア部」「アウトドア部」「屋内運動部」の3つの部門があり、バドミントン、バスケットボール、釣り、料理教室、ヨガ教室など計16種類のサークルがあります。どれも社員のみならず家族も参加でき、運動習慣の定着や食生活の改善、社員同士の交流促進を図っています。

健康経営に取り組むきっかけ

身体が資本である製造業で、社員の健康が会社の成長・発展に繋がると考えます。

体育会系の現社長の推進で、個人年間目標として力量（技術）目標と体力目標を設定し始めて20年が経過しました。開始当時は、社員数も50名くらいでしたので、自社独自のスポーツテストや球技大会も行ってきました。毎年行っている社長面談では、一人一人の体調管理や職場環境の改善提案もあり、自他それぞれで実施する働きやすい環境づくりを推進しています。



料理教室の様子

取組みの効果

サークル活動を通して、運動や自炊の楽しさに触れながらコミュニケーションも図り、参加者の中には趣味に繋がった社員もいます。また、どれも自由に参加できるので、今では社員参加率8割を超えています。ワークライフバランスの充実は、健康経営を推進していく上で必要不可欠であり、大きな効果をもたらしていると感じています。

これまでの活動に加え、今後も社員の意見を参考に、健康経営を推進していきます。

case 14 株式会社 清水



事業内容 鋼材の卸売及び金属加工
設立年月 1958年6月
事業主 清水 昭生
従業員数 107名
所在地 鳥取市古海542-1

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

従業員同士のコミュニケーション向上につながる素晴らしい取組みですね。サークル活動を実施するのは難しいという事業所様は親睦会やレクリエーション、地域イベントへ事業所ぐるみで参加するなど、取り組みやすいことから実施してみるのはいかがでしょうか。

株式会社 鳥取県倉吉自動車学校

メンタル相談室の開催



メンタルヘルス研修会

健康経営の取り組み事例

2021年より年2回(春・秋)開催しました。

日程を社員に通知し、希望者は総務担当者に申し出てもらい、日程の調整を行い、相談しやすい環境をつくるよう配慮しました。

相談内容については、本人の同意を得た場合のみ、クリニックの方に開示していただき、職場で配慮すること(仕事内容・関わり方)などを確認しました。

健康経営に取り組むきっかけ

メンタル不調を訴え会社を休む社員が続いた時期があり、原因は、仕事のこと、家族のこと、人間関係等様々でした。社員が元気に働くことができるよう会社として手助けができないかと思い、以前、メンタルヘルス研修でお世話になったメンタルクリニックの精神保健福祉士の方に相談室開催をお願いしたところ、快諾していただき開催することになりました。



家族交流会

取り組みの効果

第三者の外部機関にお願いすることで、何でも話せる等、より相談しやすくなりました。相談の後、クリニックに通う社員もいて治療を受けるきっかけになりました。

現在は、クリニックの通院もなくなり、元気に働いています。

早めの相談で重症者を出さないよう今後も継続して開催し、社員が心も体も健康で、働き続けられる会社づくりを今後も行ってまいりたいと思います。

case 15 株式会社 鳥取県倉吉自動車学校



事業内容 自動車教習所・
ドローンスクール
設立年月 1971年4月
事業主 柴田 典子
従業員数 39名
所在地 東伯郡北栄町西園866

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

メンタルヘルス不調の背景には職場における人間関係やハラスメント、過度な長時間労働など、様々な要因があります。鳥取産業保健総合支援センターではメンタルヘルス対策支援として「個別訪問支援」や「メンタルヘルス教育」等を実施しておりますので活用してみてもいいかもしれません。

有限会社 福井事務機

心が温まる、「ありがとうの木」で 育むメンタルヘルス



ありがとうの木

健康経営の取組み事例

メンタルヘルス不調者を出さないように、「明るいことばでありがとうを伝える」キャンペーンを企画しました。各社員の机にカードスタンドクリップを設置し、感謝のメッセージを挟むスタイルで実施。たくさんの温かいメッセージが集まり、これらで「ありがとうの木」を社内の目立つ場所に製作、社員全員でその成果を楽しむことができました。



メッセージカード(左)と記入する従業員(右)



健康経営に取り組むきっかけ

健康診断結果を受け取る中で、社員の健康状態に課題があることに気がつきました。また、SDGsの「すべてのひとに健康を」という目標に触発され、社員の健康を支援することが企業の成長にもつながると実感しました。持続可能な会社を目指すためには、健康経営が不可欠であると考え、具体的な取組みを始める決意を固めました。社員が健康で活力に満ちた環境を整えることで、企業全体の生産性向上にも寄与したいと思っています。

case 16 有限会社 福井事務機



事業内容 情報通信業
設立年月 1964年4月
事業主 福井 孝幸
従業員数 21名
所在地 米子市旗ヶ崎2021番地7

取組みの効果

相手を想う時間を創出し、日頃の感謝を手書きすることで、笑顔が増え、職場の雰囲気は温かくし、コミュニケーションを深める素晴らしい機会となりました。リピートしたい企画です。

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

感謝した・感謝された内容を相互で認識ができ、前向きなコミュニケーションにつながる素晴らしい取組みですね。是非導入してみたいはいかがでしょうか。

お問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)鳥取支部
企画総務グループ

〒680-8560

鳥取市今町2丁目112番地

アクティ日ノ丸総本社ビル5階

【TEL】 0857-25-0050 (音声案内：④)

【URL】 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tottori/>