

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

健康づくりは 大切な業務の 一部



毎月第2土曜日は野菜がたくさん入った手作りの昼食で、食生活を見直すきっかけ作りをしています



総合物流システムの確立を目指しています

有限会社 ハシコー梱包運輸 (鏡石町)

ふくしま健康経営優良事業所2023 福島民友新聞社賞

健康経営優良法人2024 中小規模法人部門認定

代表者 代表取締役 橋本 一美

設立 1990 (平成2) 年

所在地 〒969-0403

業種 運送業

岩瀬郡鏡石町桜岡41-3

従業員数 35名 (男性33名、女性2名 2025年1月現在)

TEL 0248-62-6209 / FAX 0248-62-6245

取り組みのきっかけ



代表取締役
橋本 一美さん

健康であることが安心・安全の確保につながる 経営者が中心となり地道に続けることが大切

健康づくりの取り組みを始めて約17年になります。きっかけは社員の一人が工作中に倒れ、闘病生活を経て亡くなったことでした。私たちの業種は年に2回、健康診断を受けます。所見ありの社員には病院に行くよう促しますが、当時はそこまででした。会社としても少しフォローアップできていればとの悔いがあり、健康経営に取り組まなければ、社員も会社もやがて倒れてしまうと痛感しました。

高血圧の社員が多いことから、まずは毎朝の血圧測定と結果のデータ化を開始し、そこから運動の推進、食生活の見直しなど取り組みを広げていきました。何か新しいことを始める場合、なかなか受け入れられないこともあります。健康でなければ安心・安全を確保できません。経営者が旗振り役を務め、地道に継続することが大切だと考えています。

取り組み 結果の確認方法

健診のたびに産業医とともに結果を確認



常務取締役
吉田 英徳さん

健診のたびに、須賀川地域産業保健センターから紹介してもらった産業医に結果を見てもらっています。過去の結果を踏まえて、所見ありの社員に対する指導方法をアドバイスしてくれるため安心できます。

再検査が必要な社員には健診結果を渡す際に声を掛け、1カ月後に受診していない場合には再度促します。以前は自身の健康を過信する社員がいましたが、健康意識が芽生え、話を聞いてくれるようになりました。

Interview

手作りの昼食で食の見直しを応援

毎月第2土曜日のドライバーミーティングの際に、家庭的な食事を用意しています。外食が多い社員のため、野菜がたくさん入ったメニューを作り、炊きたてのご飯と一緒に食べてもらっています。

余った場合は容器に詰め、家に持ち帰れるようにしています。



経理部 (左から)
橋本好子さん
安藤美佐子さん
石原朝美さん

具体的な取り組み内容

1

毎朝血圧を測定しデータ化。体調管理の基本に

社屋の出入り口付近に血圧計を設置し、ドライバーは出発前に必ず血圧を測っています。結果は紙に記入し、点呼の際に提出。血圧が高い場合は、他のドライバーに業務を代わってもらいます。測定結果はパソコンに入力し、データ化しています。高血圧で治療中の社員が多いため、何か異変があれば、1カ月分のデータを持って病院に行くよう勧めています。

食生活の見直しも進めています。自動販売機の飲料にはカロリーを表示し、また、食事の管理ができるアプリの導入についても社員に周知しているところです。



作業着の上から測定できる機械を導入。血圧が気になる時はいつでも気軽に計測できる

2

役員が率先して禁煙し 敷地内完全禁煙に成功

10年ほど前から敷地内は完全禁煙です。灰皿を撤去し、まずは役員が率先してたばこをやめました。そこから徐々に浸透し、現在は社有車の全面禁煙にも取り組んでいます。



福島県から「空気のきれいな施設」に認証されています

禁煙治療をする場合、領収書を持ってくれば費用は会社が全額負担します。今まで2人がこの制度を利用して禁煙に成功しました。ただし健診の問診結果を見ると、いまだに半数の社員が喫煙者です。根気よくたばこの害を伝えていきたいです。

3

社員みんなが参加できる 体を動かす場を用意する

マラソン大会やウォーキング大会などのイベントに、社を挙げて参加しています。年に1、2回は協会けんぽの出前講座を利用し、腰痛の予防法や筋トレについて、トレーナーに指導してもらいます。年齢に応じた目標を設定されるので、運動不足の場合はそれが分かるいい機会になっています。車の中でできるストレッチやトレーニングのアドバイスもあり、毎日の健康管理に役立てています。



出前講座は地元体育館を借りて開催しています

取り組みの効果

健康経営に対する意識が浸透し、 社員の健康意識が徐々に上向きに

健康づくりの取り組みが社員に浸透し、血圧測定時には互いに健康状況を気遣う場面が見られるようになりました。

健診結果は緩やかに改善しています。2020年と2024年とを比較すると肥満判定が大幅に減少しました。高血圧判定についても、血圧の高い社員が上手にコントロールできていることから減少しています。

健診結果が改善

	2020年	2024年
肥 満 判 定	70%	48%
高 血 圧 判 定	47%	19%
喫 煙 者	58%	56%
要 精 検 判 定	64%	59%

今後の取り組みについて

現在の取り組みを継続、発展させる

トラックドライバーは昼食を出先で食べるため、自分の好きなものを選びがちです。長時間座っていることから運動不足も心配です。食生活の改善、運動の推進に力を入れ、現在の取り組みをより発展させていきたいです。

他社へのアドバイス

社員の健康意識を高めるには経営者の助けが必要です。まずは気軽にできる血圧測定から始め、そこからいろいろなことを見出していくと長続きすると思います。健康はお金では買えません。経営者はこのことを自覚し、考えすぎず、行動を起こしてみてください。



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