

健康な職場が、もっと元気な未来をつくる。

健康経営事例集

[令和6年度版]

群馬県内
実践企業
7社紹介



全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

「生き生き健康事業所宣言」をして、
健康経営をはじめましょう!

詳細はホームページでご覧いただけます

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma/cat070/20190410020/>

スマートフォンの方はこちらからアクセスできます▶



お電話でのお問い合わせは

全国健康保険協会 群馬支部 企画総務グループ

TEL.027-219-2100 (代表)

※ガイダンス④番をお選びください。

交通のご案内



健康経営事例集

[令和6年度版]

発行: 令和7年3月



全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

〒371-8516 前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル4階
TEL.027-219-2100 (代表) FAX.027-219-2106

協会けんぽ 群馬



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma/>

CASE 01	株式会社 コスメ・ニスト	2
CASE 02	株式会社 後藤鉄工	4
CASE 03	東群運送 株式会社	6
CASE 04	都市開発設計 株式会社	8
CASE 05	有限会社 フレンズ運送	10
CASE 06	社会福祉法人 マグノリアニセン(特別養護老人ホーム シェステさとの花)	12
CASE 07	株式会社 MATSUMURA	14
健康経営優良法人の認定を目指してみませんか?		16
健康経営優良法人2024について		17

健康経営キーワード別索引

ご紹介した健康経営の事例は、キーワード別でも検索できます。

企業名		株式会社 コスメ・ニスト	株式会社 後藤鉄工	東群運送 株式会社	都市開発設計 株式会社	有限会社 フレンズ運送	社会福祉法人 マグノリアニセン	株式会社 MATSUMURA
ページ		2	4	6	8	10	12	14
CASE No.		CASE 01	CASE 02	CASE 03	CASE 04	CASE 05	CASE 06	CASE 07
キーワード	健診 (再検査等を含む) の工夫	●	●	●	●	●	●	
	保健指導の工夫		●		●	●		
	食生活・栄養改善		●	●			●	
	運動(ラジオ体操、 その他スポーツ)	●	●	●	●	●	●	●
	メンタルヘルス対策	●			●		●	
	セミナー・研修の 開催、情報提供	●	●	●		●		●
	コミュニケーション	●	●	●	●	●	●	●
	多様なワークスタイル (休暇取得、働き方 を含む)の工夫	●			●	●	●	●
	女性活躍推進							●



全国健康保険協会 群馬支部
支部長 岡田 芳久

全国健康保険協会(協会けんぽ)群馬支部は、企業の皆さんと連携して職場の健康課題に取り組む「健康宣言事業」を積極的に進めています。

企業の皆さんに、職場の健康づくりに取り組むきっかけとして、群馬支部の健康宣言「生き生き健康事業所宣言」に登録していただき、協会けんぽが宣言内容の取り組みをサポート・フォローアップする事業です。

従業員の皆さんの健康と職場環境には密接な関係があります。健康で生き活きと働いている人が多い職場は、生産性が高まり、業績も向上するでしょう。職場の健康課題をそのままにすることなく、従業員の皆さんの健康を企業の経営課題として捉え、長期的に粘り強く取り組むことが必要と考えます。

元気に働いている従業員の皆さんの将来の健康を守るため、協会けんぽと連携して「健康経営®」の取り組みを協働していただきたいと思います。

このたび「生き生き健康事業所宣言」に登録し、「健康経営®」に積極的な取り組みを行う7社のご協力のもと、健康づくりに関する「取り組み事例」をまとめました。本事例集を職場での健康づくりの参考としていただければ幸いです。

協会けんぽ群馬支部は、職場の健康づくりに取り組む企業の皆さんをしっかりとサポートしてまいります。

令和7年3月

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。





「健康経営」わが社の取り組み

✓ 地元マラソン大会への参加

✓ 「健康推進コーナー」設置

✓ PICK UP | 地元マラソン大会への参加



✓ PICK UP | 「健康推進コーナー」設置



食堂の一角に自由に使える血圧計を設置。血圧測定をしながら、健康に関する情報も得られて一石二鳥です。

健康に関するポスターや広報紙などを定期的に張り替え、常に最新情報を掲載し周知しています。

✓ 保険会社協力の健康チェック

✓ 「健康セミナー」開催

食事をしながら聴ける「健康セミナー」 食堂に掲示板+血圧計+電解水素水のコーナー

協会けんぽ「健康セミナー」を2024年夏から秋にかけて集中的に開催しました。会場は当社2カ所の工場の各食堂で、「食習慣」「たばこ」「アルコール」などをテーマとして「食事をしながら聴ける」参加しやすいスタイルにしました。また、食堂に「健康推進コーナー」を設置。掲示板による情報発信で健康への関心喚起を図るとともに、血圧計や、胃腸症状改善に効果が期待されるという電解水素水の給水スポットなどを備えました。

● 苦労したこと

従業員の意識を統一することが大きな課題でした。取り組みの意図が十分に伝わらず、担当者が孤立しやすい状況になることもありました。

● 工夫したこと

従業員が自ら健康を意識できる環境づくりを進めています。また、「健康推進コーナー」は英語・ポルトガル語の併記で多国籍対応しました。



取り組みの効果

集中的な「健康セミナー」で健康意識の高まり 食堂に「健康推進コーナー」設置で健康が身近に

「健康セミナー」の集中的な開催により、食生活や運動習慣を見直すきっかけになったとの声が聞かれています。特に、「食事をしながら聴ける」スタイルは気軽に参加しやすく、健康意識の定着に役立っています。また、食堂の「健康推進コーナー」では、血圧測定や電解水素水の利用が定着。健康を意識する習慣づくりにつながっています。さらに、地元イベント「ちよだ利根川おもてなしマラソン」への参加者は、2024年7月から2025年12名へ増加。このような自主的な参加の広がりが、健康経営の成果の一つと考えています。



代表者コメント



代表取締役社長
青木 信二
(のぶじ)

「企業は人なり」——会社は人によって成り立っています。一人ひとりを大切に、全ての従業員が日々健康で仕事に取り組める環境を整えることは会社の使命です。けがや事故のないよう安全に作業できることはもとより、メンタル面を重視し、例えば、困っている人を見逃さない、いじめをしない、協力し合うといった企業風土を醸成して、心身ともに健康に過ごせる職場づくりに努めています。さらに、残業時間を抑えて家族との時間

を増やす、男性も育児休業を取得できる、有給休暇を取りやすくするなど、ワークライフバランスに配慮した取り組みを進めています。健康経営にはゴールがありません。5年、10年という長期的な視野で取り組む、エンドレスの営みです。これからも「従業員の健康イコール会社の健康」という考えのもと、従業員一人ひとりが健康で心豊かな生活を実現できるよう、健康経営を磨き上げていきます。

株式会社 コスメ・ニスト

<https://www.cosmenist.co.jp/>

事業内容 化粧品製造業 従業員数 480名 設立 2008年
所在地 群馬県邑楽郡千代田町赤岩1339-2



CASE

01 株式会社 コスメ・ニスト



日々健康で仕事に取り組む
その環境づくりは会社の使命

「健康が支える、より良い働き方と未来」 磨き上げてゆく、エンドレスの取り組み

1
action

健康経営を始めたきっかけ

従業員が健康でいきいきと働ける職場を目指し、2019年に健康事業所宣言を実施しました。その後、働きやすい環境づくりを推進するため「健康経営優良法人2020」へ申請しましたが、残業時間の課題により認定には至りませんでした。そこで、残業時間の削減に取り組み、再チャレンジ。その結果、2023年以降3年連続で「健康経営優良法人」に認定。健康経営の重要性を改めて実感しています。

3
future

健康経営の今後の目標

健康的で働きやすい職場を目指し、社員同士のコミュニケーション促進に取り組みます。コロナ禍で中断していた交流の機会を再開し、協力し合える環境づくりを進めます。また、残業時間の削減と労働環境の改善を目指し、デジタル技術を活用した業務効率化を推進。負担を軽減し、心身ともに健康で持続可能な働き方を実現します。

2
goals

健康経営に取り組んだ内容と結果

協会けんぽの「健康セミナー」開催、保険会社と連携した健康チェック、食堂の「健康推進コーナー」設置、地元マラソン大会への参加など、従業員が健康を意識する機会を増やす取り組みを実施。これらを継続し、健診受診率100%、ストレスチェック回答率100%を維持。2025年には「健康経営優良法人ネクストブライツ1000」に認定され、今後もさらなる健康経営の推進を目指します。

4
advice

健康経営を始める企業へアドバイス

健康経営は一朝一夕で実現できるものではなく、私たち自身もまだその過程にあります。まずは自社の課題を見極め、できることから一つずつ取り組むことが大切です。小さな積み重ねが、従業員の意識を変え、企業全体の健康文化につながります。試行錯誤を重ねながら、無理なく続けることが成功の鍵です。



「健康経営」わが社の取り組み

- ✓ 定期健診・生活習慣病予防健診
- ✓ アンケートおよび情報提供
- ✓ 再検査受診・特定保健指導面談
- ✓ 就業前と昼休みのラジオ体操

✓ PICK UP | 定期健診・生活習慣病予防健診

✓ PICK UP | 再検査受診・特定保健指導面談



健康だけに関わらず、何ごとでも話しやすい関係づくりを意識しています。面談も各所の協力を得て実施。その結果、健康経営に関わる一つひとつの取り組みの効果につながっています。



社員一人ひとりの健康を見つめて 特定保健指導面談実施率は2年連続100%

定期健康診断実施率100%、再検査受診率100%、特定保健指導面談実施率100%を目指す健康経営の取り組みが、社員一人ひとりの健康状態の把握、病気の早期発見と早期治療などにつながっています。なかでも特定保健指導面談実施率100%は2年連続で達成しており、当社の取り組みの特色となっています。なお、毎朝就業前と昼休みにに行っているラジオ体操は、創業の頃から60年余りにわたって続いている当社の「運動習慣」です。

● 苦労したこと

再検査対象者への受診勧奨。再々勧奨しても受診にいく時間が取れない社員がおり、所属長の協力でも有給休暇を利用して調整を行いました。

● 工夫したこと

上記の取り組み以外で女性が快適に働ける環境づくり。オフィスに一人ひとり足元ヒーター、トイレはパウダールームを設けて全面改修しました。

取り組みの効果

再検査受診率も3年間で64%から88%と上昇 食生活の工夫や運動など、生活習慣の改善へ

再検査対象者に対して再々期限を設けて個々に受診を勧奨した結果、再検査受診率は3年前64%、2年前87%、1年前71%、今年度88%と上昇傾向。また、特定保健指導対象者の面談勧奨において、就業時間内の面談など時間調整を行った結果、面談実施率は3年前と2年前の20%に対し、1年前と今年度は100%になりました。再検査や保健指導によって食生活の工夫や運動など、病気や生活習慣病の改善に努めるようになりました。



代表者コメント



代表取締役
渡邊 仁一

健康経営に取り組むことで、社員一人ひとりの健康に対する考えや意識が少しずつ高まっているように感じています。私自身が健康のために行っているウォーキングやゴルフなどに社員が参加する機会を設けたり、情報提供したりすることも社内外のコミュニケーションの活性化につながっていると思います。健康で安全に働ける職場環境づくりをすることが、人材を育成し、その結果、技能の伝承や製品品質の向上、会社の利益向上・存続につながり、社員やその家族を幸せにしてくれると信じます。会社は一人ひとりの力が合わさって成り立っており、その力を十分に発揮していくためには、健康で長く勤務できる職場環境づくりが必要不可欠です。健康経営への取り組みが社員の働きがいを高め、社員の幸福につながると考えます。「安全・健康な毎日。笑顔で出勤、笑顔で帰宅!!」を目指して今後も健康経営に取り組んでいきます。

上・存続につながり、社員やその家族を幸せにしてくれると信じます。会社は一人ひとりの力が合わさって成り立っており、その力を十分に発揮していくためには、健康で長く勤務できる職場環境づくりが必要不可欠です。健康経営への取り組みが社員の働きがいを高め、社員の幸福につながると考えます。「安全・健康な毎日。笑顔で出勤、笑顔で帰宅!!」を目指して今後も健康経営に取り組んでいきます。

株式会社 後藤鉄工

http://www.gotom.co.jp/

事業内容 建設機械・産業機械部品製造 従業員数 96名 設立 1957年
所在地 群馬県伊勢崎市日乃出町597-6



CASE

02 株式会社 後藤鉄工



社員の働きがいを高め、
幸福につながる健康経営を

健康で安全に働ける職場環境が社員を幸せに 「安全・健康な毎日。笑顔で出勤、笑顔で帰宅!!」

1 健康経営を始めたきっかけ

近年、定年後の継続雇用を希望する社員が増えています。長く勤務していただくためには健康が資本であり、健康で働けることが企業の発展につながり、さらには社員とその家族の幸福にもつながるものと考え、「健康経営優良法人」認定を目指し、健康経営に取り組み始めました。それらさまざまな取り組みに対する評価をいただき、2019年から7年連続「健康経営優良法人」認定を受けています。

3 健康経営の今後の目標

朝のラジオ体操だけでなく、外部機関のセミナーやアプリを利用して全社員が社内以外でも参加できる運動の場を設けたり、無理なく楽しんで健康づくりに取り組めるイベントを開催したいと考えています。健康アプリG-WALK+の全社員への推奨と利用促進、また、時間単位で有給休暇を取得できる制度の確立を目指しています。

2 健康経営に取り組んだ内容と結果

定期健診や再検査受診、特定保健指導面談、健康習慣に関するアンケート、健康に関する情報提供などに取り組んできました。その結果、食生活の改善や運動機会の増加、睡眠の質の向上など、社員の健康意識や行動に変化が生まれています。健康づくりに取り組む社員は増加傾向に、体調不良による欠勤日数は減少傾向にあり、生産性向上・業績向上・定着率向上につながっています。

4 健康経営を始める企業へアドバイス

定期健診や再検査受診、特定保健指導面談などの取り組みは、病気の早期発見・早期治療や個人の健康管理につながります。社員一人ひとりが健康で、長く勤務する環境を整えることが企業の発展に結びつきます。年一度の健診で終わらず、その後の健康状態を社員自ら管理していける環境づくりを目指せるよう推奨します。



「健康経営」わが社の取り組み

- ✓ 野菜たっぷりカレー提供
- ✓ 研修会後のイベント開催

✓ PICK UP | 野菜たっぷりカレー提供



✓ PICK UP | 研修会後のイベント開催



毎月1回土曜日に開催の研修会。研修会後、体を動かすストレッチイベントやコンサート、セミナーを行っています。

バイオリン奏者を招いて、研修会時にミニミニバイオリンコンサートを初開催。音楽の持つヒーリング効果もあいまってリフレッシュ。

- ✓ 禁煙・ダイエット表彰制度
- ✓ ミニミニバイオリンコンサート

元気がスパイス「野菜たっぷりカレー」 研修後に開催するイベントで関心度アップ

月1回の研修会を社内で開催する際に、社長が作るカレーを社員に提供しています。特色は「野菜たっぷり」。野菜は一部、社内で栽培しています。いろいろな野菜が入り、ルーもさまざまな種類を組み合わせ、「めちゃくちゃおいしい。」と毎回好評です。ヨガとストレッチを組み合わせたイベントは会場などを借りて定期的に開催。担当のインストラクターが体の構造や機能に精通し、健康づくりを科学的で分かりやすく教えてくれます。

● 苦労したこと

健康面で改善してほしい人に限って生活スタイルを変えようという意識が低いように感じます。いかに健康に関心を持ってもらうか、今も課題です。

● 工夫したこと

楽しくないと続かない。続けないと効果が出ない。一人ひとりが自ら参加し、継続していける取り組みを考えようと、現在も工夫を重ねています。



取り組みの効果

食と健康への意識向上、野菜摂取もアップ！ ヨガ×ストレッチは体感、納得から継続へ

社長が作る「野菜たっぷりカレー」は当社の名物。保健師による食に関するセミナーもあいまって、食生活の大切さなどを考えるようになり、野菜を積極的に取る社員が増えました。ヨガとストレッチを組み合わせたイベントは参加者が効果に納得し、一人ひとり続けるようになり、腰痛や肩凝りの改善などにつながっています。なお2024年初開催のミニミニバイオリンコンサートも「楽しかった」など心の健康効果が確認できました。



代表者コメント



代表取締役
齋藤 佳代子

会社は社員の幸せの実現の場所です。事業が生まれる時には経営者個人の熱い思いから始まることが多いと思いますが、継続していくうちに、個人から集団のためへとその使命が変わっていきます。そして、会社とそこで働く社員とは一体のものになります。社員の心の状態が会社の状態であると同時に、社員の健康もまた会社の健康状態を表しています。「社員が元気で楽しく生き生きと日々を過ごしていける」ことは経営の目的

とも言い換えられます。「心身が穏やかであるように」を考えるのが、当社にとっての健康経営です。

社長として思うのは、「社員が笑顔でいてほしい」の一言です。その思いの表れの一つが健康経営です。「生涯現役」を目指していかなければならない時代、健康をないがしろにはできません。社員の健康をこれからも大切に考え、楽しくいろいろな取り組みを進めていきたいと思っています。

東群運送 株式会社

<https://togun.biz>

事業内容 一般貨物自動車運送事業 従業員数 44名 設立 1949年
所在地 群馬県桐生市琴平町2-6



CASE

03 東群運送 株式会社



「心身が穏やかで笑顔に」
社員の健康が会社の健康

会社は社員の幸せの実現の場所 元気で楽しく生き生きと日々を過ごせるように

1 action 健康経営を始めたきっかけ

「全従業員の物心両面の幸せの追求」を経営理念にしたことが始まりです。社内研修を続ける中で、参加者が興味を持てる取り組みを模索してきました。健康診断で気になる結果(脂質異常、高血圧、高コレステロール、体重過多など)もありました。また、喫煙者が減らない、運動習慣のない人が多い、さらにメンタルが心配になるケースもあり、会社としてできることを考えるようになりました。

3 future 健康経営の今後の目標

新たな取り組みとして、万歩計などを使った1日の歩数、1カ月単位の睡眠時間をグラフなどで見える化し、歩数については上位の人を表彰するなど。さらに食事の取り方をもっと意識してもらい、体重減、健康診断結果の改善を全員で目指していくこと。また、運動系サークル活動の奨励・補助の充実も図っていきたいと思います。

2 goals 健康経営に取り組んだ内容と結果

定期的にインストラクターを招いてヨガとストレッチを組み合わせたイベントを開催したり、保健師による食に関する講演、睡眠時無呼吸症候群の検査などを実施しています。具体的な効果は不明ですが、研修参加者が増え、グループ活動が以前よりスムーズになりました。体重を意識する人が増え、タバコをやめる人が出てきました。また、歯科セミナーにより昼食後歯磨きを行う人が増えました。

4 advice 健康経営を始める企業へアドバイス

まだまだアドバイスできるほどの成果は出ていませんが、社員さんが喜んでくれる活動を1つでも増やしていくことで、社員さんが社内のことについても自分事として捉えてくれるきっかけになるのではないかと思います。一過性ではなく、継続すること。社員さんが飽きずに楽しく、興味を持って続けていける取り組みが必要です。



「健康経営」わが社の取り組み

✓ ストレスチェック回答率100%

✓ 午後3時のラジオ体操

✓ 健康アプリG-WALK+参加

✓ リレーマラソン参加者への支援

✓ PICK UP | ストレスチェック回答率100%



「健康経営」という言葉が広まる前から当たり前のこととして実践してきました。業務上1人きりの作業が多く、悩みなども含めて1人で抱え込まないよう声を意識的にしています。

✓ PICK UP | 午後3時のラジオ体操



健康経営に生かされるストレスチェック 午後3時のラジオ体操で心身リフレッシュ

メンタルヘルスを重視したストレスチェックは回答率100%。回答結果は（個々の具体的意見への対応ではなく）全体的な把握にとどまるものの、より良い健康経営のために生かされています。午後3時にラジオ体操を社内放送するのは当社の伝統です。音源が流れると、手が離せない人を除き、80%ほどが参加。心身のリフレッシュ効果をもたらしています。また「中之条まちなか5時間リレーマラソン」チーム参加への支援をしています。

● 苦労したこと

メンタル面で課題を抱えた社員への対応。デリケートでプライバシーに関することでもあり、積極的な面談や個別指導などは困難でした。

● 工夫したこと

ストレスチェックの実施と活用。回答後、社員から対応を求めてきた場合に限られますが、改善の手立てを本人と一緒に探れるようになりました。



取り組みの効果

声かけなどで健康への取り組みが浸透 マラソン効果で日常的なトレーニング増加

従業員22名という規模で20代・30代の若手社員が多いという環境もあって、お互いに声かけなどをすることにより健康への取り組みが浸透しています。ストレスチェックが功を奏し、メンタル面で課題を抱えた社員も元気に出社するようになっています。「中之条まちなか5時間リレーマラソン」参加支援の効果のひとつとして、ウォーキング、ランニング、ジム通いなど、日常的にトレーニングする社員が増えるようになりました。



代表者コメント



代表取締役社長
茂木 敏夫

当社は「社員が物心両面で豊かさを実感し成長する中で、顧客から信頼される企業として、良質な社会基盤づくりに貢献する」ことを企業理念に掲げています。そのため、「働きがいのある会社」「働きやすい会社」を行動指針として、「社員が主人公」の魅力ある会社づくりを目指しています。

この「社員が主人公」という考えは、私が入った約40年前から当社にありました。企業には、変えなければならないものと、

変えてはいけないものがあります。「社員が主人公」はいつの時代も変わることのない当社の思いです。

企業とは、そこで働く人のものだと思います。企業は存続していくために、常に成長し続けなければなりません。その中で最も重要な存在は社員です。社員の成長イコール企業の成長です。これからも社員全体の健康を第一に、より主体的で積極的な健康経営を行っていきたくと考えています。

都市開発設計 株式会社

<https://www.toshi.co.jp>

事業内容 上下水道・一般土木 建設コンサルタント 従業員数 22名

設立 1972年 所在地 群馬県前橋市新前橋町14-26



CASE

04 都市開発設計 株式会社



企業はそこで働く人のもの
社員全員の健康を第一に

「社員が主人公」の魅力ある会社づくり 「働きがいのある」「働きやすい」健康経営を

1
action

健康経営を始めたきっかけ

当社は長年、全役職員の定期健康診断を継続してきました（定期健康診断と再検査の受診率、共に100%を堅持）。また、デスクワークが主体で一人ひとり個別の作業が多いため、心のケアを目的に数年前からストレスチェックを行うなど、メンタルヘルスにも力を入れてきています。今後、心身共に社員のさらなる健康水準アップが必要であると考え、本格的に健康経営に取り組むことにしました。

3
future

健康経営の今後の目標

定期健康診断と再検査の受診率100%およびストレスチェック回答率100%の継続、運動習慣のさらなる啓発のため健康アプリ「G-WALK+」の参加人数アップ、協会けんぽ「健康セミナー」活用促進など。また、社員が健康を意識し、健康について話しやすいコミュニケーションづくりにも取り組んでいきたいと考えています。

2
goals

健康経営に取り組んだ内容と結果

有給休暇取得日数増やノー残業デーなどワークライフバランスの強化、状況に応じて在宅勤務可能など働きやすい環境づくり、ラジオ体操の実施やマラソン参加者への支援など。このような取り組みにより健康に働き続けられる社内環境への改善が見られ、2023年から3年連続「健康経営優良法人」認定。ストレスチェックの回答率100%を継続していることも当社の大きな特色だと思います。

4
advice

健康経営を始める企業へアドバイス

企業が存続し発展していく最も重要な要素は、そこで働く人の存在です。社員が成長することにより企業も成長します。一人ひとりの成長は小さくても皆が成長すれば、大きな力になります。そのためには社員が健康に働ける環境づくりが欠かせません。社員の健康を大切にしたい経営が、企業の存続・発展の原動力になると思います。



「健康経営」わが社の取り組み

✓ フットサルコートと公園の設置

✓ 地元マラソン大会への出場

✓ PICK UP | フットサルコートと公園の設置



✓ PICK UP | 地元マラソン大会への出場



毎年恒例となっている、上州太田スバルマラソン大会への参加。肩書に関係なく、一緒に汗を流す仲間です。



参加する従業員同士で声をかけ合い、練習も一人では続けられなくてもみんななら続けられると、継続ができています。

✓ 健康診断と特定保健指導100%

✓ 治療と仕事の両立支援

ナイター付きフットサルコートを本社に 地元「上州太田スバルマラソン」毎年参加

社員の運動や親睦の機会を増やそうと、2022年5月新社屋へ本社移転時、ナイター仕様のフットサルコートを敷地内に設置。併せて遊具や噴水、BBQコーナーなどを備えた公園を開設。家族ぐるみの交流を楽しんでいます。また、全国からランナーが集まる地元太田市の名物「上州太田スバルマラソン」に2015年から毎年参加。大会用ユニフォームを作り、完走者には報奨金を支給。現在全社員の3分の1強、15名ほどが出演しています。

● 苦労したこと

健康診断は予約をしても行かず、手を引いて連れて行ったこともありました。健康に対して無関心な人が多かったのです。

● 工夫したこと

健康診断を市の総合病院に相談。日程や健診方法を細かく打ち合わせして、欠席者が出ないよう対策をし、無事に100%受診できるようになりました。



取り組みの効果

ヘルスリテラシー向上、「健康」が日常に 「スポーツエールカンパニー2025」認定

個々のヘルスリテラシーが向上。配送先から会社へ帰ってきたときの会話で「野菜を食べるようにしている」「夜8時以降は何も食べない」「家の周りを走っている」など、日常に「健康」が入ってきている感覚があります。また、マラソン大会への参加、フットサル大会開催などの取り組みが評価をいただき、スポーツ庁「スポーツエールカンパニー2025」認定。ジョギングを日課にしたり、ジムに通ったりする社員も増えました。



代表者コメント



代表取締役社長
滝澤 将司

当社は赤帽車が原点で、スポット便（臨時輸送サービス）をメインに活動してきました。「困ったときのフレンズ運送」として緊急対応のスキルを特色としていましたが、その分、ドライバーの負担は大きかったと思います。そこで事業改革および働き方改革を断行。かつて9割スポット便・1割定期便が、今では8割定期便・2割スポット便と逆転しました。2022年5月には本社移転とともに倉庫を建設。自社倉庫を本社構内に保有したこ

とで、入出庫をコントロールでき、出荷・配達のリードタイムも短縮。定期便メインのシフトと合わせ、作業負担が軽減され、時間的余裕と心身のゆとりが生まれました。さらに定期便で午後3時帰社後、もっと働きたい（稼ぎたい）人は倉庫業務に当たるなど、多様な働き方が可能。ドライバー卒業後、倉庫業務へという選択もできます。これから一人ひとりが働きやすい環境づくりに努めていきます。

有限会社 フレンズ運送

<https://friends-unso.co.jp/>

事業内容 一般貨物自動車運送事業 従業員数 42名 設立 1991年

所在地 群馬県太田市脇屋町710-1



CASE

05 有限会社 フレンズ運送



事業改革プラス働き方改革
ドライバー負担軽減ヘシフト

ライフステージに応じて選べる働き方 一人ひとりが健康で働きやすい環境づくり

1
action

健康経営を始めたきっかけ

健康診断を全員受診することも大変だった頃、病気で治療を続けていたドライバーが何人か退社しました。会社として何かできることはないかと試行錯誤していた時、保険会社の方から健康経営を勧めていただきました。ドライバーの健康に関するイメージといえば、おそらく長時間労働、喫煙、不規則な食事、腰痛…。当社もそんな状況でした。そもそも健康に無頓着な人が多かったように思います。

3
future

健康経営の今後の目標

今後取り組みたい内容として、体力測定の実施、管理者の健康に関する研修への参加、喫煙率の低下、女性特有の健康課題への取り組みなど。また、前述の協会けんぽ「健康セミナー」は群馬県スポーツ協会から体操の先生を派遣していただき、音楽に合わせて体を動かすもので好評でした。同様のセミナー開催を検討中です。

2
goals

健康経営に取り組んだ内容と結果

定期健康診断と特定保健指導（共に実施率100%）、治療と仕事の両立支援（治療のサポート、配置転換など）、運動や親睦の機会拡大などに取り組みしました。社を挙げて健康経営に紐づく働き方改革を行ったことも功を奏し、定着率アップ、無事故無違反増加などの成果が表れました。協会けんぽ「健康セミナー」運動習慣編（肩凝り、腰痛予防）には40人ほど参加。健康への関心が高まりました。

4
advice

健康経営を始める企業へアドバイス

まず、実際に健康経営に取り組む担当者が健康に関心を持つこと。それが第一歩だと思います。そのうえで社員やその家族が健康で元気に生活を送ることができるよう、働きやすくストレスのない環境づくりを考えていくこと。情報を活用することも必要です。外部機関（協会けんぽ、病院など）に相談してみることをお勧めします。



「健康経営」わが社の取り組み

✓ 3年連続「ブライト500」認定

✓ 運動習慣の定着

✓ PICK UP | 3年連続「ブライト500」認定

✓ PICK UP | 運動習慣の定着



G-WALK+に参加しているメンバーの集合写真。日頃から話題にあがることもあり、運動習慣の定着が進んでいるとのこと。



✓ 最大10日の連続休暇全員取得

✓ 健康経営推進チーム設置

二次検査受診率100%も達成 G-WALK+（健康アプリ）第1位獲得

「健康経営優良法人ブライト500」認定へチャレンジする中で、二次検査受診率100%に取り組みました。さらに健康経営推進チームを中心に運動習慣などの啓発活動、栄養改善指導などを実施。結果、3年連続「ブライト500」認定を達成しました。また、運動習慣の定着を目的にG-WALK+（ジウォークプラス＝健康づくりをサポートするアプリ。歩数・体重・食事などを記録）に参加。50人以上の企業の部第1位を獲得しました。

● 苦労したこと

スタッフは20代～80代と幅広く、外国人スタッフも多数いるため、全員が理解するまで説明する必要があります。コツコツ根気よく心を掛けました。

● 工夫したこと

二次検査受診率100%に向けて、対象者全員に文書を渡したり、声かけしたり、また産業医面談を実施するなど、きめ細かく受診勧奨を行いました。



取り組みの効果

全員で健康経営に取り組む志気が高まる 楽しみながら身に付く運動習慣も浸透

二次検査受診率100%を含め、「健康経営優良法人ブライト500」認定へのチャレンジおよび3年連続の認定で、スタッフ全員で健康経営に取り組む志気が高まりました。G-WALK+参加の取り組みおよび第1位獲得は、楽しみながら運動習慣を身に付けるきっかけとなりました。G-WALK+にはスタッフ86名中、現在59名が登録。また、連続休暇全員取得などの取り組みによりスタッフの離職率は下がりました。



代表者コメント



施設長
今井 洋子

スタッフが笑顔で元気に明るく生き活きしていなければ地域の高齢者の健康を守ることはできません。特に少子高齢化で人材不足が進む中、スタッフが健康で長く働けることは法人経営において重要です。スタッフ一人ひとりを大切にして、スタッフの健康管理に重点を置き、健康で長く働ける職場環境を整えること。スタッフが元気に明るく笑顔で働くことができれば、結果として利用者サービス向上すなわち利用者の笑顔につながります。

「いつも笑顔で自信と誇りを持って生き活きと働くこと」をこれまで大事にしてきました。健康経営に取り組んでその思いがスタッフにより明確に伝わったように思います。スタッフ一人ひとりの健康意識が高まり、仲間を家族のように気遣うことができる。安心して働くことができる。そんな職場になってきていると思います。これからもご利用者さまとスタッフの笑顔のためにがんばります。

社会福祉法人 マグノリアニセン

（特別養護老人ホーム シェステさとの花）

<https://satonohana.wixsite.com/satonohana>

事業内容 社会福祉（介護保険事業） 従業員数 86名 設立 2000年

所在地 群馬県高崎市栗附町208



CASE

06

社会福祉法人 マグノリアニセン

（特別養護老人ホーム シェステさとの花）



元気に明るく生き活きと
笑顔と誇りの健康経営を

スタッフ一人ひとりを大切にして 健康で長く働くことができる環境づくり

1 健康経営を始めたきっかけ

理事長が運営する医療法人が「健康経営優良法人ホワイト500」に認定されたことがきっかけです。これからは戦略的に健康経営に取り組む時代。スタッフ一人ひとりを大切にして健康で長く働く環境を整え、地域に対しても健康経営の重要性を発信していくことが社会福祉法人の役割と思い、取り組むことを決意しました。「介護は大変な仕事」というイメージを払拭することも動機の一つです。

3 健康経営の今後の目標

当法人の規模に応じた「さとの花」ならではの取り組みの一つひとつ実施していきたいと思っています。新たな試みとして、40歳以上のスタッフの脳MRI・胸部CT検査の無償化を2024年秋に導入。また、「親睦会」と「衛生管理チーム」の協働で、楽しみながらスタッフの健康維持と交流を促進するヘルスツーリズムを計画中です。

2 健康経営に取り組んだ内容と結果

「スタッフを大切に」という思いが伝わって健康意識が高まり、結果、二次検査受診率100%達成。3年連続「健康経営優良法人ブライト500」に認定されました。連続休暇取得を利用した旅行などが増え、ワークライフバランスも充実。さらに声かけや相談対応によるメンタルケアを実施。地域の方から「皆さん感じがよく、生き活きしている」とお褒めの言葉をいただくことが増えました。

4 健康経営を始める企業へアドバイス

規模や特徴に合わせて「できること」「必要と思うこと」から一つずつ。思いを伝えて共有し、一緒に取り組んでいくこと。中心的に進めていくチームがあると取り組みやすいと思います。健康課題を明確にし、効果や達成感を感じやすい具体的な目標を掲げ、スタッフに表明し、コツコツ根気よく取り組むことが大切だと思います。



「健康経営」わが社の取り組み

- ✓ 健康掲示板による情報共有
- ✓ 女子サッカーチームとの交流

PICK UP | 健康掲示板による情報共有



PICK UP | 女子サッカーチームとの交流



立ち上げ当初からサポートを続ける「ザスパ群馬ルミナス」。社内にポスターやパンフレットを置き、積極的な支援を行っています。

定期的に行っている健康教室の様子。制度を活用し、さまざまな講師にお越しいただいています。

- ✓ 朝および昼にラジオ体操
- ✓ HP・SNSなどの活用

工場内に視認性の高い「健康掲示板」を設置 スポーツ選手との交流を通して健康づくり

健康経営に関する取り組みや情報を全員で共有すること。その思いから、工場内の通路にホワイトボードを設置し、健康掲示板として活用しています。さらに、地元太田市などをホームタウンとする女子サッカーチーム「ザスパ群馬ルミナス」との交流。「選手が身近に感じるチームに」との意図に賛同し、アシストパートナーに。体を動かすイベントに社員が家族で参加しています。今後メンバーの就職先として受け入れを考えています。

● 苦労したこと

健康経営の取り組みを日常的に続けること、その取り組みを社内外に継続して伝えていくこと。どうすればよいか試行錯誤し、重点的に考えました。

● 工夫したこと

健康掲示板を使った健康経営に関する情報の発信と共有。SNSなどのデジタルだけでなくアナログで日常的に目に触れることが大事だと思います。

取り組みの効果

社内の雰囲気が良くなり、人間関係も良好に 女性が働きやすい職場づくりにも貢献

健康掲示板の活用を含め、健康経営の取り組みの効果として、健康意識向上に加え、社内の雰囲気が良くなり、人間関係も良好になってきたことが挙げられます。女子サッカーチームとの交流は、女性活躍推進を目指す当社の考えを反映しています(2024年9月「群馬県いきいきGカンパニー」ゴールド認証取得)。時間帯の異なるパートさんのための昼休みのラジオ体操など、女性が働きやすい職場づくりに貢献しているのではないかと思います。



代表者コメント



代表取締役社長
古川 仁章
(とよふみ)

健康経営に当たって、自ら健康経営アドバイザー(2023年資格取得)となって旗振り役を務め、社風をガラッと変えるつもりで取り組みを広げました。とはいえトップダウンではなく、心がけたのはボトムアップ。現場からの声を大切に、しかも「社員」という総体ではなく、一人ひとりにスポットを当て、個々の声を生かすことに努めています。健康教室は基本的に全員参加。さらに教室で得た知識を持ち帰ってもらい、家族や知り

合いなどに伝えるようにしています。社内だけの取り組みにとどまらず、ステークホルダーを巻き込んで周囲にじわじわと広がっていくことが真の健康経営だと思います。そして、楽しくやること、楽しくなること。「MATSUMURAは楽しくあれ」。当社の行動指針の一つです。心身ともに健康であることが大切。今後は職場のメンタルヘルスにも積極的に取り組んでいきたいと考えています。

株式会社 MATSUMURA

<https://matsumura-clover.com/>

事業内容 金属パイプ加工 従業員数 29名 設立 2005年
所在地 群馬県太田市脇屋町919-1



CASE

07 株式会社 MATSUMURA



楽しく前向き、そして継続
企業のまんやかに健康経営

身近なところから健康経営が日常化へ 風通し良く、コミュニケーションも円滑に

1 action

健康経営を始めたきっかけ

社員の健康を大切にしたいという思いから健康経営に取り組みましたが、きっかけは前社長が突然亡くなったという出来事でした。「この会社で二度と悲しい思いはしたくない、させたくない。」そんな思いで社員の健康を第一に考え、健康経営に関する複数の認定を取得し、その取り組みを発信してきました。もとより認定を取得して終わりではなく、そこからが始まりです。毎日、現在進行形です。

3 future

健康経営の今後の目標

今後の取り組みも大きなことをするのではなく、地道に身近なところから。例えば、健康と環境への取り組みの合わせ技で、ゴミを拾いながらウォーキングなどを考えています。もうひとつ、社員同士で体を動かすアクティビティ、例えば、HADO(AR(拡張現実)を活用した対戦型スポーツ)などを取り入れてみたいと思います。

2 goals

健康経営に取り組んだ内容と結果

全員参加の「健康教室」の開催、「健康掲示板」やSNSを使った情報発信、また「ラジオ体操」を取り入れるなど、身近な取り組みを積み重ねています。健康経営を続けること、浸透させること、そして当たり前のよう健康経営が日常化していくことが大切だと思っています。結果も道半ばですが、コミュニケーションが円滑になるなど、社内の雰囲気が良くなっていることが大きいと思います。

4 advice

健康経営を始める企業へアドバイス

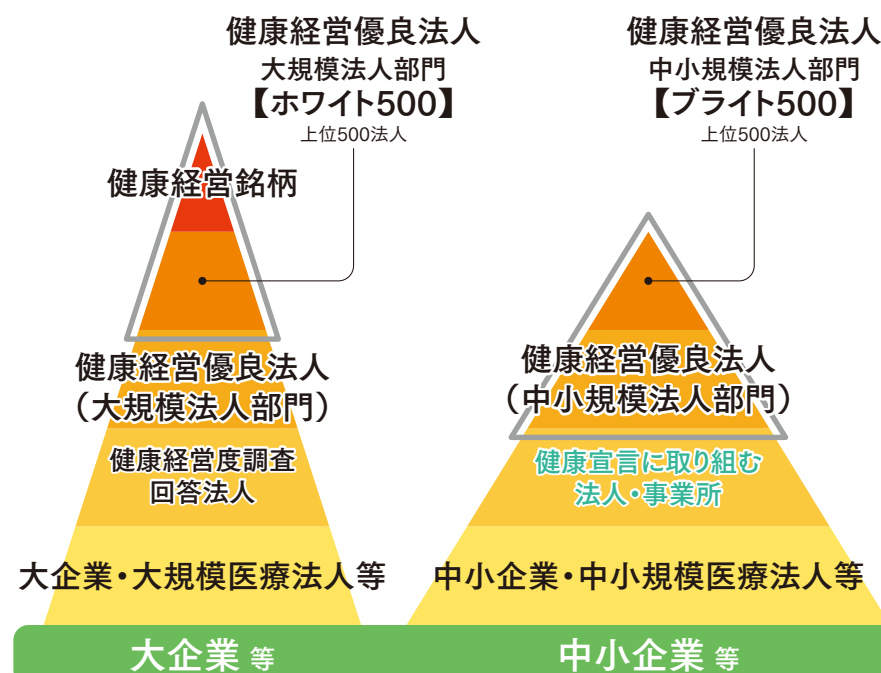
健康経営を難しいことと考えず、サポートをしてくれる企業や団体の協力もありますので、まずチャレンジしていただきたいです。健康経営といっても特別なことをするのではなく、身近なこと、できることから。作業の負担を少しでも軽減すると、自社に合った健康に関する課題解決を探ることから始めれば良いと思います。

健康経営優良法人2024について

健康経営優良法人の認定には、規模の大きい企業等を対象とした「大規模法人部門」と、中小規模の企業等を対象とした「中小規模法人部門」があります。【健康経営優良法人2024】として、「大規模法人部門」に**2,988法人**(上位法人には「ホワイト500」の冠を付加)、「中小規模法人部門」に**16,733法人**(上位法人には「ブライト500」の冠を付加)が認定となりました。

また、【健康経営優良法人2023】の認定数(大規模法人部門:2,676法人、中小規模法人部門:14,012法人)に対し大幅な増加が見られます。

全国規模の取り組み



自治体における取り組み

例

- 前橋市（まえばしウェルネス企業）
 - ・市のホームページへの社名・取り組み内容掲載
 - ・求人票への表示
 - ・市入札参加資格審査の評価項目（一部業種）
- 館林市（健康づくり活動団体表彰）
 - ・主体的・自主的な健康づくり活動を行なっている団体を表彰



大規模法人部門「ホワイト500」



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

ホワイト500とは、「健康経営優良法人制度」の大規模法人部門で認定された企業のうち、健康経営度調査結果の上位500法人を示す通称のことです。健康経営優良法人制度は経済産業省が2016年に新設した制度で、健康経営に積極的に取り組んでいる企業・団体を顕彰するために設けられました。

中小規模法人部門「ブライト500」



健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500

ブライト500は、2020年度から、中小規模法人部門に新たに設けられました。「健康経営優良法人の中でも優れた企業」であり、「地域において、健康経営の発信を行なっている企業」に認定された上位500法人に、「ブライト500」の冠を付加して表彰します。

経済産業省ヘルスケア産業課「健康経営の推進について」より作成(一部改変)

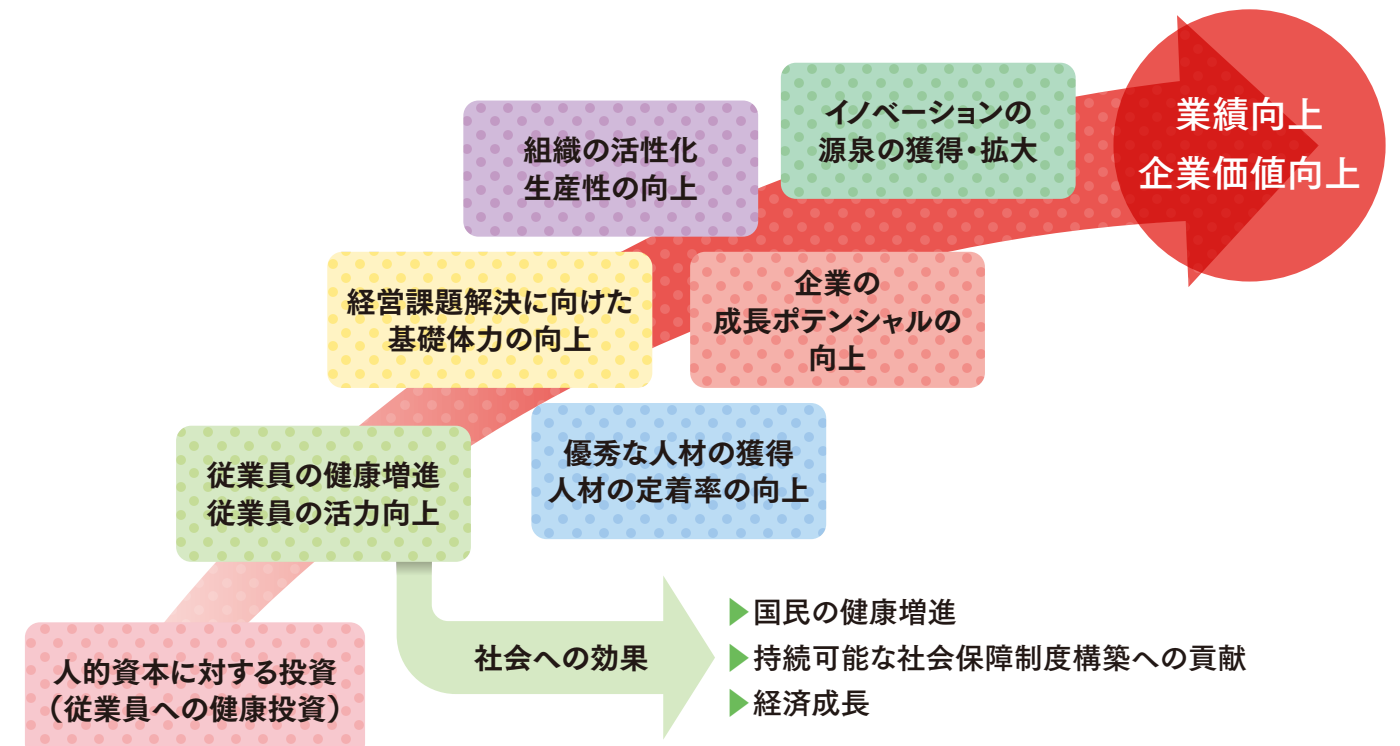
健康経営優良法人の認定を目指してみませんか？

健康経営優良法人とは？

従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業を顕彰する経済産業省の認定制度です。健康経営優良法人の認定を受けると、従業員の健康に気配りしている企業として採用や事業活動にプラスの影響が得られます。



企業理念(長期的なビジョンに基づいた経営)



申請の流れ

※申請料金は有料となります

