

# 「職場まるごと健康宣言」個人目標の公開で健康意識が向上!



代表取締役 社長 森近 浩規  
健康経営はこれまでの延長

ラジオ体操は40年以上前から、健診受診率は100%などすでにやっていたことも多くあり、「職場まるごと健康宣言」にもみんな抵抗なく取り組めたと思います。健康意識が高まりコミュニケーションが盛んになっただけでなく、大阪ガス内管工事協会から表彰されたりと対外的にも評価をいただけています。



年1回開く「安全大会」で、安全の大切さを再確認



## 取り組みのきっかけ 他社の取り組みに刺激を受けて

「健康経営事例集」でいろんな事業所の取り組みを知り、社員の健康のプラスになればと力を入れることにしました。また、昨今の会社選びの基準に「健康経営」への取り組みが入っていることから採用活動にも役立つと考えました。

## 取り組みの内容

### 安全衛生委員会が主導になって活動

社内に設置した安全衛生委員会が主導になって、体操の実施や健康情報の発信などに取り組んでいます。またインフルエンザの予防接種は費用を一部負担し、会社で受けられるようにしました。「人の和」をモットーに、七夕祭りや親睦会など地域との交流にも力を入れています。

## 取り組みの成果

### 社長が率先して実践。 社員にも次々変化が!

社長が率先してウォーキングや休肝日に努めたところ、ダイエットに成功し健診の数値も改善。それに追随するように、旧街道を歩くのが好きな社員を筆頭に山登り等歩く者が増え、運動不足解消に励むようになりました。

## 個人目標の公開・共有で意欲がアップ!

「職場まるごと健康宣言」は項目がたくさんあり、一人ひとりが小さな目標を作りやすいと感じました。社内で全員の目標を公開することで、従業員間でも共有でき、お互いに意見交換をしながら積極的に取り組むようになりました。



## 株式会社 アイワ

住宅設備工事・機器販売

〒636-0021  
北葛城郡玉寺町畠田8丁目1736-1  
設立/1969年5月  
従業員数/73人  
代表取締役 社長/森近 浩規  
<http://www.aiwa-jp.com/index.html>



## 今後の目標

30歳までの若手社員が4分の1を占めますが、40歳以上の社員も増えてきて健診結果が芳しくないことから、シニアになっても健康でいてもらうためにも二次検査の受診を推奨していきたいです。安全衛生委員会を中心に「健康経営」のさらなるプラスアップを目指します。

# 健康的な総菜の宅配サービス導入で食生活改善&健康意識向上



代表取締役 坂口 喜啓  
家族のためにも健康で

「健康経営」の取り組みの成果は徐々にしか出てこないとと思うので、地道に継続していく努力が大切だと感じています。まず従業員一人ひとりに「家族のために健康でいよう」という意識を持ってもらえるよう会社でサポートしたい、それが健康な企業につながると思います。



健康習慣アンケートは結果を検証し、フィードバックセミナーも実施しています



従業員の家族も交えたイベントで、コミュニケーションを推進

## 取り組みのきっかけ メタボ判定の従業員が増加

健診結果にメタボ判定も増え、従業員の健康に不安がありました。そんな時、「健康経営」や「健康経営優良法人」認定の話を聞いて、業務の効率化や生産性アップにも繋がると興味を抱き、取り組みをはじめました。

## 取り組みの内容

### 気づいて行動に移せるようサポート

民間の保険会社を利用した「健康習慣アンケート」を実施し、食事に対する意識改善のために、昼食時に健康的な総菜をオフィスに届けてもらうサービスを導入。コミュニケーション推進のため家族も参加できるバーベキュー大会を開催したり、健康診断の受診や再検査を手紙で呼びかけました。

## 取り組みの成果

### ヘルシー総菜の設置で食生活を改善

昼食をコンビニ弁当や外食からオフィスの総菜に切り替えた従業員が多く、毎日出していたおやつの中止にも協力してくれるなど意識の変化がみられます。今年実施した2度目の「健康習慣アンケート」の結果にも表れていました。



管理栄養士監修の健康的でおいしい総菜がオフィスの冷蔵庫に約20種、1品100円で大好評

## 取り組みの「見える化」で理解の深まりも

健康習慣アンケートのフィードバックセミナーや健康・医療・メンタルヘルスなどの24時間電話相談窓口サービスの提供、有給休暇の取得表など「見える化」に努めることで、従業員の「健康経営」に対する理解や協力が得やすくなりました。

## 今後の目標

毎週水曜日はノー残業デーとして定時になるとシステム利用に制限をかけるようにしていますが、今後はノー残業デーをもっと増やしていきたいです。また社内に煙が入らないように遠くへ移動させた喫煙所をいずれ完全撤去できるよう、まずは就業時間全面禁煙を目指します。

## 有限会社 エスモ

管工機材・住宅建設機器販売

〒630-0135  
生駒市南田原町2386-2  
創業/1998年4月  
従業員数/11人  
代表取締役/坂口 喜啓  
<http://www.esumo-ikoma.com/>



# 既存従業員の健康増進と 若手後継者の確保に成功



代表取締役 岡本 数博

## 従業員と家族を幸せに

全ての従業員に健康で長く働いてもらいたい。従業員やその家族に「うちにで働けて良かったね」と思ってもらえる会社を目指しています。会社だけよくなるわけではなく従業員にも幸せになってほしい。そのためにも「健康経営」は必要な取り組みだと思います。



個々でも目標を立てて掲示することです。

**取り組みのきっかけ** 健康で長く働ける環境に

取引先に「健康経営優良法人ホワイト500」に認定されている企業があり、「健康経営」への取り組みを知って自社でも取り入れたいと思いました。従業員の健康をケアしながら、長く勤めてもらえる会社にしようというのが理由です。

**取り組みの内容** 多角的なアプローチで健康意識を浸透

民間の保険会社を利用した医師への健康相談サービスの提供、全体会議での健康情報発信とともに、受動喫煙を防ぐために社内分煙化を実施。週1回全従業員でラジオ体操、協会けんぽの生活習慣病予防健診を健診バスでの一斉受診などに加え、個々でも健康目標を立てもらいました。

**取り組みの成果** 採用活動に光。若手の応募が急増

職人の世界は技術習得に時間がかかるため離職率が高く若手後継者を育てにくかったのですが、「健康経営」を取り入れて環境を整えることで、20歳代の応募も一気に増え、来年度の新卒採用も決まっています。

**安全運転で無事故を継続**

喫煙者が多い職場でしたが喫煙場所を制限することで車内もクリーンになりました。また、車で移動する仕事なので、ラジオ体操をすることで体が伸び目も覚めて安全運転につながり、何年も無事故を続けています。

業務の前に行うラジオ体操で体を伸ばし心身をスッキリ目覚めさせることができることで、安全運転と無事故継続の理由の一つ

**今後の目標**

SDGsの取り組みもはじめたので、一緒に取り組むことでスムーズに進められると考えています。「健康経営」の必要性を理解して「みんなでやるべきこと」との認識を持つてもらえるよう、今後は社長ではなく社員が中心となった取り組みにしていきたいです。

**株式会社 岡本設備**  
設備工事・リформ  
〒639-0213 北葛城郡上牧町米山台5-5-5  
設立/1998年4月17日  
従業員数/23人  
代表取締役/岡本 数博  
<http://www.okamotosetubi.co.jp/>

**健康経営優良法人**  
2020

# まずは健康づくりの意識付けから。 「働きやすい職場」づくりで人材確保



**取り組みのきっかけ** 年金受給まで健康で働くように

健診結果でメタボ(症候群)・高血糖・高血圧などを指摘される従業員が多く、年齢を重ねるごとに項目が増えしていました。年金受給年齢が引き上げられる状況を見ても健康づくりは家庭より過ごす時間が長い会社の役割だと思いました。

**取り組みの内容** 個人目標を定めて「自分ごと」に

「職場まるごと健康宣言」をきっかけに個人目標を決め、各個人ごとで取り組みを実施するとともに、整体師による体のメンテナンスを取り入れました。各個人の取り組みを評価に加味したり、食事のとり方や選び方をポスターで紹介したりして、意識づけにも工夫しました。

**取り組みの成果** 健康意識が高まり、自己管理力が向上

健康な体づくりへの関心が高まり、体重の測り合いをしたり、野菜を積極的に摂ったり、会話の中にカロリーに関する話題が出てくるようになりました。国土交通省の「働きやすい職場認証制度」への取り組みも相乗効果に。

## 会社のイメージ&信頼度もアップ!

会社のイメージアップにもなり、同じように取り組んでいる取引先との会話が増えました。「健康経営優良法人」の認定でちゃんと取り組んでいると評価をうけ、信頼度も高まりました。



ドライバーは仕事柄喫煙率が高く車内がタバコ臭かったのですが、全員が電子タバコに切り替え、禁煙への一歩を踏み出しました。

**今後の目標**

これまで健康セミナーに参加して、社内に水平展開をしてきましたが、毎月の全体ミーティングでミニセミナーやオンラインセミナーを取り入れるなど定期的に実施することで、年間を通して取り組む意識を高めていきたいです。禁煙のさらなる推奨を行いながら、食事の管理にも会社ぐるみで取り組んでいきたいです。

**川端運輸 株式会社**

貨物自動車運送事業、貨物運送取扱事業

〒639-1031  
大和郡市今国府町690番地  
創業/1964年12月  
従業員数/30人  
代表取締役/川端 章代  
<http://www.kawabataunyu.com/>



# 取り組みは従業員主体で。万歩計支給で昼夜休みにウォーキング習慣が!



代表取締役 高見 敏明

## 会社のためにも健康第一!

社員が健康で働くことが、会社の生産性を上げ、収益アップにつながると思います。また、ハイキングなど交流の機会を設けたりオフィス環境を整備するなどしてコミュニケーションの促進を図り、相談支援体制を整えたりすることでメンタルヘルスケアにも取り組んでいます。



会社が支給した万歩計を活用して、ウォーキングに取り組み運動不足を解消

## 取り組みのきっかけ 自社製品への信頼を守るために

社長を筆頭に喫煙率が高く、臭いを吸着しやすい自社製品にタバコの臭いがあるとのクレームが発生し返品という事態が生じたことがありました。そんな事態が起らぬよう、そして従業員の健康のためにも禁煙を実施しました。

## 取り組みの内容

## 取り組みやすい環境づくりから

屋外に喫煙所を設け、分煙装置を設置。禁煙宣言した者には報奨金を支給しました。また、全社員へ万歩計を支給し歩数を毎月集計、ラジオ体操の音楽放送、インフルエンザの予防接種費用の一部負担、健康診断後の有所見者への受診費用補助などで健康意識を高めました。

## 取り組みの成果

## 禁煙で、健康と清潔の一石二鳥

一人ひとりに禁煙のメリットを発信して「禁煙宣言」をさせ、約70名の従業員の喫煙者ゼロを達成。社員が健康になったとともに、社屋(天井・壁)や設備の変色、汚れもなくなり、会社環境が清潔になりました。

## 品質向上で対外的な評価もアップ

万歩計を活用して昼夜休みに歩く従業員が増えました。また、ラジオ体操で一息入れることで作業効率のアップやケガ・事故防止につながっています。品質管理をさらに徹底するようになり、取引先からの品質評価も高まりました。



**今後の目標**  
禁煙はもちろん、万歩計を活用して歩くなどこれまでの取り組みを継続するとともに、健康診断結果のフォローを充実させ、有所見者数を減らせるよう、自身の健康に取り組むサポートをしていきたいです。そして、健康経営優良法人の中の「プライト500」に認定されるような企業を目指します。

## 株式会社 サンロード

衛生対策商品の企画・開発・製造・販売

〒634-0813  
橿原市四条町417番地の1  
設立/1978年6月21日  
従業員数/70人  
代表取締役/高見 敏明  
<https://www.sunroad-nara.co.jp/>



# 社員の心身の「健康」は会社の生産性向上やイメージアップにつながる

代表取締役 乾 敏行  
チーフクラーク 乾 道代  
(健康保険委員)

## 心身の健康への意識が家族にも

「健康経営」に取り組んだことで全社員が「心身の健康」を意識するようになりました。その結果、職場だけでなくその家族にも良い影響が出ています。私たちは保険を通じて安心を提供することが使命ですので、常に健康新規に留意しなければと考えており、採用時も健康意識の高い方を求めていました。

ソーシャルディスタンスを図るため、間仕切りを設けた  
カフェ風の休憩室は、ランチタイムなど大切な交流の場健康宣言書は  
応接スペース  
に掲示

## 取り組みのきっかけ 情報発信者としてまずは自ら実践を

4年ほど前、「健康経営」という言葉を聞き「健康経営」に取り組んでいる企業が増えていると知りました。この情報をお客様に発信する自分たちが実際にやるべきだと考え、2018年から「職場まるごと健康宣言」に取り組みはじめました。

## 取り組みの内容

## 仕事をしながら「ながら体操」

健診費用は会社が負担し、全員同時期に予約することで受診漏れを防止。結果を基に健康促進について話し合う機会も設けています。今年度は、取り組みを続けやすいよう、仕事をしながらできる「ながら体操」にも挑戦しました。

## 取り組みの成果

## 仲間とのストレッチで業務にも好影響

「ながら体操」で行うストレッチは、デスクワークによる冷えやむくみの解消・集中力の維持に役立っています。健康意識が高まったことでケガや病気リスクの防止効果も期待できると思っています。

## 小さな会社でも大きな意義を実感

健康経営優良法人認定企業である取引先とは自然と話題に上り、「健康経営」という言葉の広がりを感じます。当社のような少人数の会社でも認定を受けたことで取引先などからお問い合わせもあり、対外的な評価を実感しています。

「ながら体操」は、コピー取りやデスクでのPC作業をし  
ながら、チューブのような健康器具を使ってストレッチ

## 今後の目標

長く続けてこそ健康を維持できると思いますので、これからもがんばりすぎず、できることを続けていこうと考えています。今後は、他社の取り組みも参考にさせていただきながら、取引先や地域企業への発信を強化し「健康経営」の輪を広げていきたいです。

## 株式会社 スマート・アイ

保険代理店

〒636-0932  
生駒郡平群町吉新1丁目2番38号  
設立/2004年  
従業員数/5人  
代表取締役/乾 敏行  
<https://www.smart-ai.co.jp/>



# 人材は会社にとって一番の資源。 体だけでなく心の健康維持にも尽力



代表取締役 専務 吉川 均  
(健康保険委員)

## 従業員の健康が最重要事項!

会社にとって人材は一番の資源です。だからこそ健康を最重要視すべきだと思っています。手間をかけてでも健康は何よりも大切。受注生産で印刷機は24時間稼働、個人情報を扱うストレスもある。そんな中でも心身の負担を減らせるよう努力を続けていきたいです。



ソフトボール大会では、部署や職歴などの垣根を越えて交流

テニス部もあり、いい汗かいて運動&リフレッシュ

### 取り組みのきっかけ

### 仕事の効率化と人材確保のために

これまでに健診結果を軽視して再検査を受けず深刻な病気を招く例があったため、働き方改革を機に従業員の健康の重要性を再認識しました。健康づくりは仕事の効率化や人材確保にもつながると考え「健康経営」に取り組みました。

### 取り組みの内容

### 健診を義務化し産業医とも協力

健康診断受診を義務化して産業医も結果をチェック、要再検査の場合はすぐ検査するよう促しています。また、「職場まるごと健康宣言」の一環として「ラジオ体操」「禁煙」にも取り組み、シフトを工夫するなど勤務体制も見直しました。

### 取り組みの成果

### 健診のおかげで病気の早期発見も!

健康診断受診率100%を達成したことで早期発見も多数あり、社員の健康維持に役立っています。禁煙も場所や時間の指定から段階的に実施し、今は就業時間内禁煙に取り組み中。5年前から始めたラジオ体操は健康習慣として定着しています。

### 働き方も改革し、人材募集も有利に

2020年度から週40時間労働を決め完全週休2日制にしました。ISO・CSRなど様々な認定も受けしており、「健康経営優良法人」の認定もいたたいたことで企業のイメージアップや人材確保にもつながっています。



毎朝全員でラジオ体操をし、天理教の教え「おふでさき」を読み上げる。体を動かし声を出すことで、すっきりと一日をスタートできる。

### 今後の目標

禁煙の取り組みをさらに進め、「敷地内完全禁煙」を目指します。また、当社の仕事は専門的で一人で受け持つことが多くストレスは避けられません。体はもちろん心の健康を守るためにも、ストレスを軽減し、メンタルの疲弊解消をしっかりサポートしていきたいです。

### 株式会社 天理時報社

デザイン・製版・印刷・製本

〒632-0083  
天理市稻葉町80番地  
創立/1940年4月26日  
従業員数/約180人  
代表取締役 社長/前川 誠司  
<https://www.jihosha.co.jp/>



# 気持ちよく働ける環境を作ることが 社員の「健康」維持につながる



代表取締役 社長 中川 基成

## 社員が健康であることは最低条件

新型コロナウイルス感染予防対策として独自の基準を設けました。弊社は生活インフラを支える仕事なので休業やオンライン化は難しい。そこでお客様との会食を禁止し、終業後1時間以内の帰宅を徹底。自己免疫力を上げるために充分、休息を図ることに重点を置いた取り組みを継続中です。



オフィス内ではストレッチのほか週2回、「社歌」齊唱も

社長の大歴の建築家・久武正明氏に設計を依頼して着工した新社屋の模型



### 今後の目標

今年、創業100周年を迎えることを記念して、新社屋「ナカガワセンチュリ記念館」という複合施設を建設中です。化石燃料を使わずに水と空気を使ってオフィスに最適の環境を生み出し、従業員が心身とともに健康でストレスフリーで「仕事をしたくなるオフィス」で働く。そんな会社を目指しています。

### 取り組みのきっかけ

### 受動喫煙を止めたかった

受動喫煙による健康被害が懸念されるほど喫煙者が多かったのですが、14年前から完全禁煙に取り組んだ結果、ほぼ8割の禁煙に成功。「健康経営」が注目されはじめたこともあり「職場まるごと健康宣言」に取り組みはじめました。

### 取り組みの内容

### 社長が考案したストレッチ体操を実施!

同じ姿勢で勤務することは腰痛などの原因になります。そこで始業前に社長が考案したストレッチを毎朝、実施して体を伸ばしています。また、声を出すことは精神衛生上とても良いことから、社歌を週2回全員で齊唱しています。

### 取り組みの成果

### 「リフレッシュ休暇」で有給休暇を計画的に取得

心身の健康維持と促進のためにはリフレッシュが大事。計画的にリフレッシュするための休暇は大切との意識を持ってもらえるように「有給休暇」を「リフレッシュ休暇」に名称変更。その結果、有給を計画的に取得するようになりました。

### 独自の対策が健康維持の一助に

仕事の課題や問題点を見える化して解決策を実行し、結果を検証する「自主改善運動」と、仕事の分担の最適化を図る「B(ベスト)プラン」を実行することにより残業が減少。その結果、休息が取れインフルエンザ罹患者0につながりました。



### 株式会社 ナカガワ

住宅設備機器・配管資材・建設資材・空調機器・浄化槽・機械工具・OA機器等の卸売業

〒635-0065  
大和高田市東中2丁目12番25号  
設立/1967年12月  
従業員数/166人  
(ナカガワグループ176人)  
代表取締役 社長/中川 基成  
<https://www.kk-nakagawa.co.jp/>



# 社員の物心両面の幸福を追求するために 健康維持・増進につながる取り組みを推進



**代表取締役 米田 季弘**  
**社員と家族の健康が不可欠**

経営理念「事業活動を通じて、消費者の食生活・食文化と暮らしに貢献するとともに、社員の物心両面の幸福を追求する」を実現するためには、社員とその家族の健康が不可欠であると考えています。そのためには健康維持・増進につながる取り組みを推進していきます。



従業員が企画・編集・発行している社内報にも必ず「健康情報」を掲載

「職場まるごと健康チャレンジ」金賞受賞と「健康経営優良法人2020 中小企業法人部門」認定を得た記念に購入した血圧計、測定を日課にしている従業員も

取り組みの  
きっかけ

## 社員の 健康活動を支援するために

会社が社員の幸福の追求のために何ができるかを考えたときの重要なキーワードが「健康」です。2019年4月から協会けんぽへ移行して「健康経営」を知り、健康診断や女性の婦人科検診の費用を会社が負担することにプラスして、できることがあると考え取り組んでいます。

取り組みの  
内容

## 会社負担で実施する健診・ がん検診とメンタルの支援を充実

全額会社負担で健康診断の巡回健診と婦人科検診、50歳以上の男性の前立腺がん検診を実施。病気になった場合も治療と仕事を両立できるように支援窓口を設置。さらにストレスチェックの結果を経営会議で分析。対策を次年度の方針に取り入れています。

取り組みの  
成果

## 「職場まるごと健康宣言」が 健康を意識するきっかけに!

「職場まるごと健康宣言」に全社一丸となって取り組み、金賞を受賞できました。その結果、「嘔吐物処理と手洗い講習会」など、研修の内容を発信している食堂の掲示板に目を通す習慣がつき、健康への意識の高まりを実感しています。

## パート・アルバイト社員の退職者が毎年減少

4事業部が同時に「職場まるごと健康宣言」に取り組んだことで、部門間のコミュニケーションが図れるように。それがパート・アルバイト社員の職場環境の改善につながり離職者が減りました。

毎年恒例の「嘔吐物処理  
と手洗い講習会」をはじめ、産業保健総合支援センターの研修にも積極的に参加し、その内容を全社的に発信するように



### 今後の 目標

「社員と家族の健康は会社の大切な財産」を合言葉に、元気な社員=経営健全な会社を目指に、利益を社員の健康に還元していきたい。アンケートを実施するなど社員と会社の思いが一致する取り組みを実現させ、安心して働き続けられる、ずっと働きたいと思える会社を目指します。

### 株式会社 奈良コープ産業

寿司製造販売事業・惣菜製造販売事業・ならコープにおける惣菜販売事業(みよし野)・保険事業・フランチャイズ菓子販売事業(シャトレーゼ)・水産品の集配加工事業・地域の名産物品等のあっせん事業・インターネット販売

〒632-0082  
天理市荒蒔町96-1  
創立/1986年3月7日  
従業員数/260人  
代表取締役/米田 季弘  
<http://www.kakinohasushi.com/>



# 「自分の子だったら」と考え管理指導。 子育てや女性の健康に配慮、心身の健康を!



**代表取締役 社長 岩井 麻利子**  
**社員の健康管理は経営者の責任**

社員を「自分の子どもだったら」と考え、健康状態を管理し、時には自ら積極的に声かけを行っています。ラジオ体操ひとつでも会社全体の意識が変わります。心身の健康づくりで、気持ちよく仕事ができる会社にしたいと考えています。

取り組みの  
きっかけ

## 社員と家族のために禁煙を推進

社会の禁煙推進とともに、肺がんで肉親を失ったスタッフの体験談から「喫煙は本人や家族の運命も変えてしまう」と痛感。報奨制度などで禁煙を推進していましたが、健康経営の取り組みを知りさっそく参加しました。

取り組みの  
内容

## ラジオ体操やレクリエーションで 心身の健康維持

禁煙手当を増額し、支給方法を工夫、喫煙場所を撤廃するなど禁煙活動を徹底。毎朝全員でラジオ体操を行い、朝礼時に健康情報を提供し熱中症や感染症対策を指導。さらに月1回レクリエーションを企画し、社内コミュニケーションを活性化させるメンタル面の健康維持を図っています。

取り組みの  
成果

## ほとんどの人が禁煙成功、 健康意識が向上

具体的な禁煙指導を実施できたことで、ほとんどの人が禁煙に成功。ラジオ体操で全員が1日1回体を動かす習慣がつきました。健康への意識も高まり、夏場の熱中症対策などの意見も交わすようになりました。

## 定期健診受診率100%! アンケートで課題改善に

勤務時間内に定期健診を受診できるようにしています。またリストで受診確認を徹底した結果、受診率100%に。健康に関するアンケートを実施することで、各自の課題を発見し改善を指導できました。



「体を動かす習慣が身についた」と  
従業員からも好評のラジオ体操



### 今後の 目標

メタボへの取り組みを考えています。肥満気味の社員には積極的に声を掛けいますが、その意識を全員に普及させたい。レクリエーションなどで運動する機会も増やそうと思います。また弊社は育児や家族のための休暇取得、女性の健康への配慮もきめ細かく行っていますが、今よりさらに風通しの良い社風を目指します。

### 株式会社 リビングイワイ

ガス機器の修理・販売、リフォーム

高の原オフィス  
〒631-0805  
奈良市右京1丁目3-1  
設立/1992年9月  
従業員数/38人  
代表取締役 社長/岩井 麻利子  
<https://www.iwai-group.com/>

