



〒910-8541 福井市大手3-7-1 福井県協ビル9F
企画総務グループ TEL.0776-27-8300 (自動音声案内④) FAX.0776-27-8306

おくいの元気な企業を紹介します!



健康づくり宣言

事例 ハンドブック



はじめに

「健康経営」とは、従業員の健康を重要な健康資源と捉え、従業員の健康増進を経営的視点から考え、戦略的に実践する経営スタイルのことです。企業が従業員の健康づくりに積極的に取り組むことは、従業員の健康増進はもとより、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上につながると期待されます。

協会けんぽ福井支部では、事業所全体で健康づくりに取り組む「健康づくり宣言」事業を実施しています。そこで、本誌では「健康づくり宣言」に取り組んでいる事業所様の中から、6社様の取り組み事例について、紹介させていただきます。健康づくりの推進にご活用いただければ幸いです。

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です

目次

P.2 はじめに／協会けんぽ福井支部長の挨拶

P.4 健康経営を始めましょう！
まずは「健康づくり宣言」からスタート！

P.6 好事例集 01／株式会社 エツミ光学

P.8 好事例集 02／株式会社 長田工業所

P.10 好事例集 03／カワイ株式会社

P.12 好事例集 04／株式会社 川上測量コンサルタント

P.14 好事例集 05／東洋染工株式会社

P.16 好事例集 06／株式会社 ミヤゲン

P.18 私たちと一緒に健康づくり宣言！
協会けんぽ福井支部3つのサポート事業

協会けんぽ 福井支部長の挨拶



全国健康保険協会
福井支部長

前田 英之

平素より協会けんぽの事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

協会けんぽは、「加入者の皆様の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療が享受できるようにし、もって加入者及び事業主の皆様の利益の実現を図る」ことを基本理念とし、事業を行っています。

協会けんぽ福井支部としても、

「日々の健康づくり」

「毎年の健診受診」

「健診結果に応じた特定保健指導の利用、医療機関への早期受診」

といった「健康づくりサイクルの定着」を最重点テーマとして取り組むことにより、加入者及び事業主の皆様の健康づくりに貢献していく所存です。

「健康づくりは幸せづくり」

加入者の皆様の「健康づくり」「幸せづくり」に精一杯伴走してまいりますので、どうかよろしくお願いいたします。

最後に、当冊子の作成にあたり、ご協力をいただきました企業の皆様に厚く御礼申し上げます。

健康経営

を始めましょう！

まずは「健康づくり

「健康づくり宣言」とは、事業主が「企業全体で健康づくりに取り組むこと」を宣言し、従業員と一緒に取り組むことで、心身ともに健康な職場を目指すことです。重要な経営資源ともいえる従業員の健康増進は、働く活力や生産性の向上など組織に活性化をもたらし、業績向上や優良企業としてのアピール等も期待できるメリットがあります。

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

事業所ですでに実践していること、今後取り組んでいきたいことがありましたら、まずは協会けんぽ福井支部が実施する「健康づくり宣言」に参加を！

事業所で健康づくりに取り組むことでさまざまなメリットがあります！

P.6 より
福井県内事業所の
健康づくり事例を
紹介しています！

組織の活性化

- コミュニケーション活性化
- モチベーション向上
- 欠勤率の低下



業績の向上

- 生産性・収益性・業務効率性の向上
- 企業競争力の向上
- 事故防止、リスク管理



企業価値の向上

- 企業イメージ・ブランド力アップ
- 社会的信用の向上
- 従業員の創造性の向上



人材の確保・定着

- 求人の応募者増加
- 学生の注目度向上
- 定着率の向上
- 離職率の低下



「健康経営」モデルサイクル

宣言」からスタート！

「健康経営」のステップアップ



STEP 1

健康づくり宣言

まずは協会けんぽの「健康づくり宣言」に参加して、従業員の健康づくりを始めましょう。「健康づくり宣言」では、右の項目に取り組むことを宣言いただきます。

- ① 健康診断受診率100%
- ② 特定保健指導の利用率100%
- ③ 再検査・要治療者への受診勧奨
- ④ 事業所内での健康づくりの推進

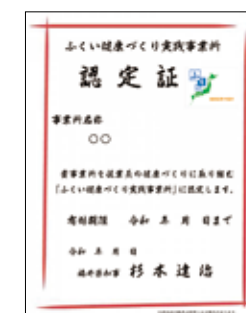
共通項目

「食生活改善」「運動促進」「たばこ対策」「お酒対策」「メンタルヘルス対策」といった項目のほか、リフレッシュ推進や心身を休める取り組みなど、内容は何でもOKです！

STEP 2

「ふくい健康づくり実践事業所」認定制度

県民が生き生きと長生きできる健康長寿社会を実現するため、従業員の健康づくりに取り組む事業所を「ふくい健康づくり実践事業所」として福井県が認定しています。



STEP 3

「健康経営優良法人」認定制度

従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として、健康経営に取り組む優良な企業を認定する制度です。経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議が認定しています。



- STEP2 「ふくい健康づくり実践事業所」認定制度と
STEP3 「健康経営優良法人」認定制度への応募には、
STEP1 の「健康づくり宣言」への参加が必要です。
まずは「健康づくり宣言」から始めましょう！



ラジオ体操や健康ポスター掲示など気軽に取り組めるものから実践してみませんか？

詳しくは 健康づくり宣言 福井





株式会社 エツミ光学

真空成膜装置による表面処理加工およびCNC加工、サングラス製造／大野市中据32-10-7
従業員数／200名

CASE

01

ラジオ体操に独自体操をプラス



カウントで声出ししながら

プラスの体操はその日の気分で決定。「次は右足を前ね～」などと声をかけ、賑やかに楽しみながらやるのが長続きのコツ。

事業主・担当者コメント

企業の資産の土台は社員の健康



黒字経営を継続できるのは社員一人ひとりの健康のおかげ。私も工場内を歩く習慣をつけ、社員の皆さんと会話しながら、一緒に健康経営を続けていきます。
代表取締役 小林 和宏 さん

安心して働ける取り組みを！

健康促進をはじめ、万が一のケガや病気のときの補償、有休休暇を取得しやすい仕組みなども社員満足につながっています！

総務部 伊與 まゆみ さん(左)
総務部 佐々木 さちえ さん(右)



デスクワークの運動不足をもう1つの体操で楽しく解消！

小林和宏社長が掲げる基本方針のトップが「安心・安全に働ける職場づくり」。企業の存続と発展には、社員が心身ともに健康であることが不可欠ということから、健康経営のさまざまな取り組みを行っています。

朝のラジオ体操は、もともとはデスクワーク中心の総務部だけで実施していましたが、「健康づくり宣言」をきっかけに今では会社全体で行っています。さらに総務部では日替わりで別の体操を取り入れています。ラジオ体操とは違ったストレッチのほか、腕立て伏せや腹筋など簡単な筋トレで身体をオンにし、毎日が元気にスタートしています。

会社概要

1973年に創業。サングラスレンズのミラーコートおよび反射防止コートなど眼鏡レンズから始まり、現在は「真空蒸着」という技術を使って、金属やプラスチック、布など他素材とコラボしたもののづくりを行っています。

その他の取り組み

- 入院時実費補償の保険に加入
- 積立傷病休暇（消滅する有休を積立）
- 育児休暇取得が男女とも100%
- 慰安旅行や忘年会などの社内行事は全額会社負担



特定保健指導の受診率は100%。対象社員の上司にも積極的に案内することで、就業時間内に受診しやすくしています。健診再検査の受診勧奨は、印象が残る赤い紙でお知らせ。

ロッカールームに掲示しています！



会社への意見や産業医への健康相談がスマホから可能に。これまでも手書きによる目安箱を設置していましたが、より気軽に便利な形にしました。



全社員の残業時間と有給休暇取得率が見える化。勤務時間がかたよらないよう、他部署の応援などを標準化しました。

毎週水曜日のお楽しみ！



社員の意見をきっかけにスタートしたパン販売。この他にも女性トイレに生理用品を常備するなど、年1回行う個人面談での要望が形になった取り組みも多いです。

取り組みの結果

再検査の受診率80%を達成！

健康診断は受けた後が重要と、健診後の所見をそのままにしないことを周知。再検査となった社員には、個別に案内（このページの赤い用紙の写真）を出し、3カ月以内に受診結果を報告してもらうことで、目標を達成しました。

社員の声

特定保健指導の対象となり、最初は「面倒だな～」と思っていましたが、実際に保健師の先生と話をすると時間が足りないぐらいでした。今まで気にしていなかったカロリーの話を聞き、自分でも意識が変わったと実感しています。
(技術営業部／40代男性)

育児休業を取得することで、他の社員に負担がかからないか不安でしたが、会社としてしっかり予定を立ててもらったので、安心して休めました。母親の大変さが分かり、よい経験になりました。
(生産技術部／30代男性)

100% 特定保健指導
実施100%の
取り組み

特定保健指導は健康診断に含まれたセットであり、就業時間で受けられることを、対象者とその上司にも案内することで受診しやすい形に。総務部で保健師の先生との面談日時を設定することで、必ず指導を受けてもらう仕組みになっています。

置き型社食による社員の健康増進

1品100円がうれしい！

健康的なメニューが会社負担によって安く食べられると社員に好評。身体とお財布にやさしい！



現場の社員にしっかり食事を！ 安全は健康な身体から。

健康経営の取り組みは2020年からスタート。特定保健指導の100%受診をはじめ、社内のチームワーク強化や「5S活動」などの取り組みを続け、2024年には「健康経営優良法人ブライツ500」に2年連続で認定されました。

置き型社食『オフィスおかん』は「現場で働く社員の安全を守るには、まず健康な身体づくりから」と導入。栄養バランスがよいメニューが常時20品揃い、昼食だけでなく、朝食や夕食の持ち帰りにも対応したことで食生活が改善し、健康的に減量した社員も。若手を含めた多くの社員が食事の大切さを実感し、健康意識の向上につながりました。

事業主・担当者コメント

取り組みを通じて全社員が同じベクトルに



働く環境やコミュニケーション、健康づくり、すべてにおいて社員のベクトルを合わせることが仕事にやりがいを生み、生産性向上につながっています。
代表取締役 小林 輝之さん

今後はメンタルヘルスにも注力

若い社員も増えてきましたので、メンタルヘルスや身体を動かす楽しさを学ぶ研修などにも、より一層力を入れていきたいと思っています。

総務部 小林 美紀さん



会社概要

工場設備や階段など、鋼構造物工事業・機械器具設置工事業を中心に、溶接に関わる幅広い事業を手がけています。2015年に立ち上げ注目されている溶接のテーマパーク「アイアンブラネット」は全国8カ所に展開中です。

その他の取り組み

- 健康診断100%受診（1年間後追い健康チェック）
- 就業時間内でのラジオ体操
- 有給休暇・残業を見える化し社内共有
- 年間休日を89日→105日

まずは自分の適正体重を
スマホで計算してみましょう！



朝礼後に月1回「朝イチ5分間研修」を実施し、社員が健康に関する内容を発表しています。この日は「肥満」をテーマに話をしました。

「長田工業所フィロソフィ手帳」を
全社員に配布！



毎日の朝礼後に全社員で行う10分間の床磨き。「5S活動」の一環であり、社員の一体感を作る意味合いもあります。毎朝読み合わせる「フィロソフィ」でも会社の理念を共有しています。

ウォーターサーバーも設置！



猛暑が続く7月半ばから9月半ばの期間は、1時間ごとの15分休憩を就業時間を含む形で導入。休んでしっかり働けるので生産性は落ちていません。



健康増進と社員交流を目的にスポーツイベントにも積極的に参加。ボーリング大会やeスポーツ大会など、応援組も含めて大勢で楽しんでいます。

取り組みの結果

新卒での採用などで 平均年齢が若返り！

社員の健康づくりはもちろん、生産性向上による残業時間の減少や年間休日を増やすなど、働く環境を整えた結果、若手の人材が不足する業界ながら社員の平均年齢の若返りに成功しました。ここ数年は新卒での採用も続いています。



社員の声

これまでは健康に対して具体的な行動はできていなかったのですが、特定保健指導を受けて「野菜を多く摂る」「毎朝30分のウォーキング」という目標を掲げ、体重・歩数・消費カロリーを毎日記録しました。保健師さんの目標シートのおかげで健康意識の習慣化ができました。見守ってくれていたのが1人でやるより心強かったです！
(製造工部／40代男性)

100%
特定保健指導
実施100%の
取り組み

特定保健指導は40歳以上が対象ですが、今年度は健康診断の結果が気になる20代・30代の社員にも声をかけ、特定保健指導を受けてもらうことに成功。目指すのは、全社員の健康意識が高まり、特定保健指導の対象者がゼロになること！

カワイ株式会社

エネルギー事業、保険事業、ウェルネス事業／越前市上太田町29-15-1
従業員数／90名

CASE

03

提携スポーツジムの利用補助



仕事の後に筋トレ！

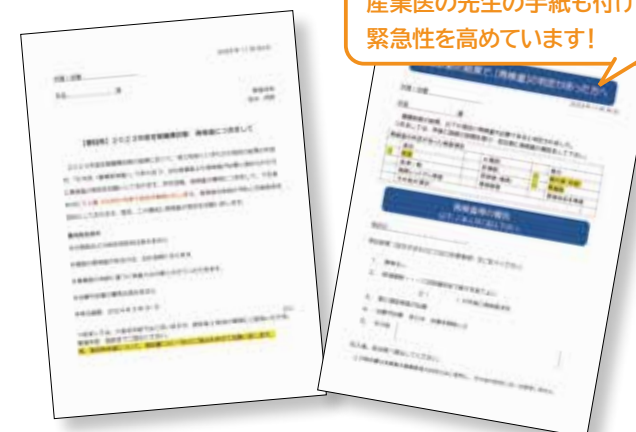
ガソリンスタンドの店長を務める水野さんは週に3～4回通う本格派！「会社が会費を半額負担してくれるのは本当にありがたいです」。

社員の家族は入会金、月会費が半額に！



系列のスイミングスクールは入会金を免除、月会費は半額に。個別利用の場合でも年に12回まで無料で利用できます！

産業医の先生の手紙も付けて
緊急性を高めています！



健診の結果を産業医が確認し、「要再検査」と診断された社員には、社内メール便を使い個別封書で通知。結果もフィードバックしてもらっています。



「健康づくりポスター」を社内に掲示するなど、協会けんぽのツールを積極的に活用。各事業所にもメールで配布しています。



地元の越前市で毎年行われている「菊花マラソン」など、スポーツイベントの参加費補助も行っています。

社員の健康増進に ジム会費を半額サポート！

ガソリンスタンドや女性専用フィットネスクラブなど、福井県内各地でさまざまな事業を展開しているため「社員の健康こそが経営の重要なファクターです」と話す河合洋典社長。会社として社員の健康を支えていくことが大切だと、数々の健康経営の取り組みを行っています。

その一つが提携するスポーツジム会費の半額補助。24時間営業のジムということもあり、「運動を始めるきっかけになった」と社員からも好評です。今後はジムやスイミングを通じて課外活動コミュニティができ、普段は別々の場所で働く社員同士の交流が生まれるなどの期待も高まっています。

事業主・担当者コメント

「健康経営優良法人」という目標に向かって



会社全体で健康をテーマにした共通の目標に向かうことは、社員の意識を一つにするツールとしても意義があると感じています。今後も社員が何かしたいと思ったときに受け皿となるような制度を準備していきたいと思います。
代表取締役社長 河合 洋典 さん

今できることを試行錯誤しながら

事業所が各地にあるので、すべての社員に同じようにメリットを感じてもらえるような取り組みができないか、いろんな企業様の事例も参考に考えていきたいです。

管理本部 西野 さつきさん

取り組みの結果

再検査の受診率アップ！
肥満度ダウンの社員も

再検査の費用は上限1万円まで会社負担、休む必要があるなら特別有休を付与し、受診しやすい体制を整えた結果、受診率が以前と比べ30%アップしました。また、会社が会費を補助するスポーツジムの利用で、肥満度が格段に下がった社員もいます。

30%
UP!

社員の声

もともと高血圧だったところ、健康診断で改めて「再検査」の結果に。自分だけだとそのまま放っておいてしまうのですが、担当者の西野さんから再検査の必要性を何度も言ってもらえたおかげで病院へ行き、その後は定期的に通院しています。今では血圧計を購入し、朝晩しっかりとデータを取ることが習慣化しています。
(経理部／60代男性)

100%
特定保健指導
実施100%の
取り組み

勤務時間中に安心して指導を受けてもらうために、職場上長へ連絡し理解を得るところから始め、保健師にも各事業所へ足を運んでもらうよう段取り。また、指導の対象となった社員への地道な声がけも、100%実施の大きな推進力となっています。

株式会社 川上測量コンサルタント

建設コンサルタント業、測量業など／福井市加茂緑苑町612番地
従業員数／25名

CASE

04

独自のウォーキングイベント開催



楽しみながら健康に！

「ポイントはどこ？」「今日はどちら方面を歩こう？」。コミュニケーションが活発になり社内の雰囲気もよりよく。

建設コンサルタントならではの チーム対抗ウォークラリー！

2020年に健康経営の認定制度を知り、これまでの取り組みを形にしようと、担当者の設置や内容の整理・改善を行うことから本格的にスタート。「健康経営を推進するうえで社員の協力は不可欠なので、初年度は社員へ制度を周知し、意義を理解してもらうことに努めました」と担当者の藤井さん。社員の健康意識が向上するなか、2024年は「基準点を探せ！ウォークラリー」を開催。休憩時間などにマップに示した測定の基準点を探して歩くため、運動機会の増加はもちろん、チーム対抗戦にしたことで、部署を超えたコミュニケーションにもつながりました。

事業主・担当者コメント

社員が長く力を発揮できるように



全社員が心身ともに健康であることを目標に、これからも会社としてできる範囲で一人ひとりの健康づくりをサポートしたいと思っています。
代表取締役 川上 司さん

より社員に寄り添ったカタチで

制度の発信だけでなく、実践しやすくする細かなフォローなど、今までの内容を改善しながら継続し、今後も社員の健康づくりに尽力していきます。
技術部 藤井 梢江さん



会社概要

土木・建築・造成事業に欠かせない測量分野のスペシャリスト。長年培ってきた技術力に加え、無人航空機や地上型3DスキャナなどのICT機器を駆使した、安全で正確な3次元計測の豊富な実績を誇っています。

その他の取り組み

- 健康診断・再検査100%受診（全額会社負担）
- 健康診断オプション選び放題（全額会社負担）
- 感染症予防接種・歯科検診（任意）の全額会社負担
- 業務管理システム活用による時間外労働の削減



探す基準点や標識が散りばめられたウォークラリーマップ。現地まで歩いて写真を撮ることでチームに点数を付与し、得点数を競いました。



毎日の終礼ではストレッチで1日の疲れをリフレッシュ。また、残業を確認することで社員の業務状況を把握し、時間外労働の削減につなげています。



毎月回覧している健康情報。熱中症やメンタル、レシピなど、時期にあった内容をまとめ、自身の心と体の健康に向き合ってもらっています。



残業時や休日出勤時の食事購入では、サラダを加えるなど栄養バランスを考えたメニューなら費用は会社が全額負担。常設の健康補食も好評です。

取り組みの結果

グラフで社員の 生活習慣が改善！

生活習慣病についての独自の問診を3カ月ごとに実施。社員一人ひとりの数値をグラフに表し見える化することで健康意識が高まり、運動習慣ができた、朝食の欠食が減るなどの改善が見られました。

社員の声

中途採用で入社したのですが、まずびっくりしたのが健康診断のオプション費用が全額会社負担だったことです。年齢を重ねると、どうしても身体のどこかに不安と不調を感じてしまうもの。自分の身体のことは自分で考えるのが当たり前だった今までとはガラッと変わり、健康について不安を覚える時間は間違いなく減少しました。そのぶん仕事に前向きに取り組めるようになり、とてもよい制度だと実感しています！

（総務部／40代男性）

100%
特定保健指導
実施100%の
取り組み

対象者が指導を受けやすい環境を整えるため、担当者の藤井さんが対象者全員の日程調整や必要な資料を準備。当日は保健師に会社してもらい、指導の時間も就業時間として認定しています。

東洋染工株式会社

ポリエステル・ナイロン・合成繊維の染色加工／坂井市春江町田端43字15番地
従業員数／256名

CASE
05

社員による「健康会議」の運営



部署を越えて力を合わせる！

「健康会議」でさまざまな部署メンバーが集まるメリットは、総務的な視点にはない切り口でアクティブな企画がどんどん立ち上がること！

事業主・担当者コメント

「健康寿命」が延びる会社経営を



目指すのは、弊社の社員でいることで「健康寿命が延びた」という会社。今後も社員の権限で企画が自由に進むよう、会社としてサポートを続けます。
代表取締役社長 山本 隆英さん

活動を通じて楽しく成長！

「健康会議」の活動は、資料作成や発表といったリーダー的経験を通じた人材育成という面でも、会社の重要な取り組みとなっています。

商品開発部（健康会議議長） 吉村 大蔵さん



各部署から選出の社員が健康づくりをテーマに活動中！

「受動喫煙防止法」の成立をきっかけに禁煙関連からスタートした健康づくりの取り組み。せっかくなら社員参加型で運営したいと発足したのが「健康会議」です。会議は部署をまたいだ総勢 15 名のメンバーにより隔月で開催。メンバーは「食育チーム」「運動チーム」「健康新聞チーム」に分かれてそれぞれの課題を見つけ出し、その対策としてこれまでにさまざまな企画を実現してきました。山本隆英社長が考える「社員が発信するボトムアップの健康経営」の中心となる「健康会議」は、多くの社員の健康意識向上と連鎖を生み、会社全体の健康力アップに貢献しています。

会社概要

近年では、伸び縮みする合成繊維の特徴を活かし、スポーツ系衣料や女性用インナーを展開。汗をかいた後のベタつきや冷えを解消し、サラサラ触感が快適な独自の加工技術「アクアホール」が今注目されています。

その他の取り組み

- 緊急時は経口補水液を専用コインで無料購入
- 暑さ指数が高い日は現場社員に清涼飲料水を1本支給
- 毎月22日を「禁煙デー」とし当日は喫煙所を閉鎖
- マラソン大会やウォーキングイベントへの参加



「健康新聞チーム」の編集会議。年4回発行で、全社員に配布し会社受付にも設置。過去に反響があった企画は「お茶の飲み比べ」で、市販のお茶の効能の違いを調査し記事にしたとか。



社員に大好評の企画です！



「食育チーム」が社食の厨房スタッフと連携し、野菜たっぷりメニューを提供した「ベジ祭り」。他にも「熱中症予防めし」「タンパク祭り」などを実施しました！



体力が維持できているか
毎年のデータ比較が大切！

「運動チーム」が企画した体力測定会。「坂井市スポーツ協会」とのタイアップで柔軟性や跳躍力など5種目を測定し、同年代の全国平均と比較します。



1本10円！

工場スタッフの熱中症対策として空調服を支給するほか、清涼飲料水を10円で販売。これらも現場の声から実現しました。

取り組みの結果

並走型のサポートで禁煙達成者が増加！

これまでは全体的な禁煙勧奨にとどまっていたが、「国立がんセンター」の研究事業に参加する形で喫煙者個別の対話型アプローチを実践。研修を受けて…といった型通りの内容ではなく、個別面談などのサポートを行い背中を押すように伴走することで、1年で3人が禁煙を達成しました。



社員の声

「ベジ祭り」「タンパク祭り」シリーズでは、普段不足しがちな野菜やタンパク質を意識的に美味しく食べることができました！
（検査課／40代男性）

「健康新聞」には、その号のテーマについて社員の体験談が載っているので、いつも自分ごととして読んで役立てています。
（技術部／30代女性）

100% 特定保健指導実施100%の取り組み

「健康経営」を進めるうえで重要なのは「予防」と「結果に対する処置」。特定保健指導はその両方に関わる取り組みなので、勤務時間に実施し原則全員参加に。受診後のフィードバックも行うことで、予防としての成果も出てきています。

株式会社 ミヤゲン

包装資材・衛生用品の製造販売／敦賀市山泉7-15-3
従業員数／31名

CASE

06

健康報奨金の支給



社員の提案を採用！

健康をテーマにした「改善提案」を募集し、採用された一つが「健康報奨金」。その他、ランチ交流会や簡易ベッドの設置なども採用されています。

会社概要

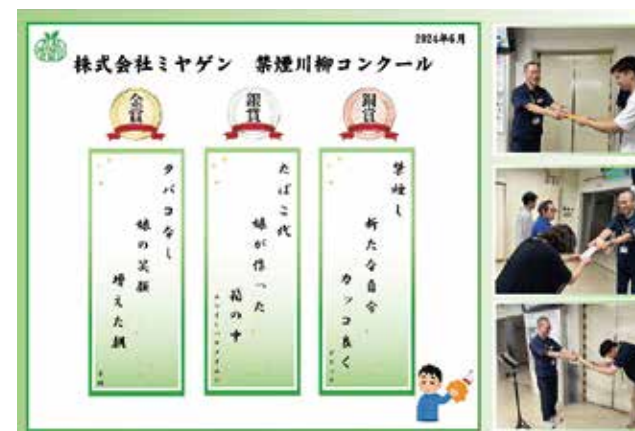
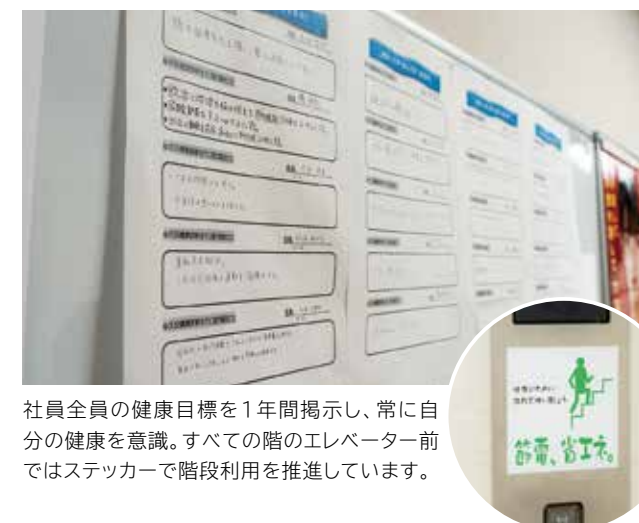
1953年に紙袋の加工で創業し、その後ポリ袋のメーカーとして発展。現在は主力商品のレジ袋・ポリ袋製造のほか、コーヒーなどのカップ入り食品を運ぶ「キャリアカップ」やポリプロピレン製のロープなども手がけています。

その他の取り組み

- 「ちさんぼ」を利用し健診結果の意見聴取
- 社内喫煙所を撤去し無料ドリンクサーバーを設置
- 隔月のランチ交流会（外国人従業員の郷土料理など）
- 年1回の女性面談（仕事、健康、家庭など相談の場）



社内にトレーニング器具を設置。仕事終わりになどに気軽に身体を動かす社員が増えています。また、運動機会の提供として協会けんぽの講習会も利用しています。



「禁煙週間」には社員のアイデアで「禁煙川柳コンクール」を実施。応募65作から社員投票で金賞、銀賞、銅賞を決定し表彰しました！



福井県からの健康情報などはチャットワークで共有。社員への地道な情報発信で気付きを与えることも多く、健康意識の向上につながっています。

会社をあげて社員個人の健康をバックアップ！

過去に社内インフルエンザ等の感染症が流行した際に、社員の健康は重要な経営資源であると認識。同じころに「健康経営優良法人」の制度を知り、認定に向けて、すでに行っていた健康診断の受診勧奨やラジオ体操、働き方改革からスタート。以来、毎年少しずつ新たな内容を加えています。

「健康報奨金」では、健診結果の判定によって1級から3級にランクされた社員に報奨金を支給。「自発的に取り組んでもらうことが大切なので、社員の背中を押すような内容を意識しています」と宮元武利社長。会社をあげて健康づくりを推進する姿勢は、社員のモチベーションになっています。

事業主・担当者コメント

社員目線の制度を仕組み化する



健康づくりの取り組みは、形だけではなく結果が伴う内容にすることが大切。制度として仕組み化したことで社員は参加しやすく、継続にもつながっています。
代表取締役社長 宮元 武利さん

多くの社員が参加できる企画を

心がけているのは、全社員が何かに参加できるような、多様な企画を実践すること。そのために社員からのアイデアや要望のヒアリングを大切にしています。
総務部 宮元 由和子さん



取り組みの結果

数値目標に対して
結果をホームページに掲載！

【2023年度 健康目標 達成度】

- 健康診断受診率 100%達成
- 再検査受診率 60%
- 特定保健指導の実施 100%達成
- 喫煙率 13%（喫煙者1名減少）
- メタボ率 20%（横ばい傾向）
- 運動・社内コミュニケーションの促進
ボーリング交流会 年6回開催
- 有給取得率の増加 取得率81%

社員の声

健康のための取り組みは、自分が無理なく長く続けられることを一番に考えています。社内のトレーニング機器を活用し、自分のペースで好きなときに身体を動かせるので助かっています。また、ウォークラリーなどのイベントにも積極的に参加。社員同士のコミュニケーションも増えるので、楽しみながら運動しています。

（製造部／30代女性）

100%
特定保健指導
実施100%の
取り組み

特定保健指導は、会社内の商談室で勤務時間中に実施。以前は実施率80%でしたが、現在は対象となった社員のスケジュールを組んでしまい、指導を受けるのが当たり前という仕組みを構築したことで、2年連続100%を達成しています。

私たちと一緒に
健康づくり
宣言！

協会けんぽ福井支部

皆様が「健康づくり宣言」を実践するにあたり、協会けんぽでは3つのサポートを用意し、職場の健康づくりをお手伝いいたします！

健康づくりサイクルのイメージと 各項目でのサポート内容



1 健診費用の 補助

※令和6年10月時点の情報です。

35歳になったら 協会けんぽの健診でおトクに！

生活習慣病予防健診の自己負担の軽減や、付加健診の対象年齢が大幅に拡大しました。

協会けんぽの生活習慣病予防健診【対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）】

- 血圧測定
- 血液検査
- 尿検査
- 心電図検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 便潜血反応検査

健診はメタボリック
シンドロームとと
もに5大がんもカ
バーしています！



※5大がんとは「肺がん」「胃がん」「大腸がん」「子宮がん」「乳がん」
※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

2 専門家による 保健指導

健診を受けた後に行動することが大切！

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。
受診して終了ではありません。健診結果をもとに「特定保健指導」を利用するなど、
改善へ向けて行動することが大切です。

特定保健 指導とは？

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された
40～74歳までの方を対象に、生活習慣の改善を指導するサポートです。
健康づくりの専門家が一人ひとりに寄り添ってサポートします。



3 健康づくり 支援ツール

各種講習会の実施やポスター提供、 ウォーキングイベントの開催！

従業員の皆様の健康づくりで重要なのは、
1日のなかで最も長い時間を過ごす職場での取り組みです！
ポスターの提供や講習会、ウォーキングイベントなど、
事業所での日々の健康づくりに役立つサポートをご利用ください。



毎年秋に事業所対抗のウォーキングイベントを開催しています。



事業所の皆様の健康維持・健康増進のため、講習会を実施しています。

【講習会（例）】

- 健康運動コース
- メンタルヘルスコース

※健康保険委員への登録が必要です。



事業所に掲示する「健康づくりポスター」を作成しています。
「運動」「食事」「メンタル」「禁煙」など全9コース49種類のポスターから選ぶことができます。ホームページから印刷も可能です！



レンタル機器（例）

- 血管年齢測定器／
血管年齢と血管健康度を5段階で測定。脈拍数、総合評価、ワンポイントアドバイスがわかります。
- 野菜摂取度測定器／
手指をセンサーに差し込むだけで、短時間で簡単に野菜摂取度を測定できます。
- 骨健康度測定器／
手首に超音波を伝播させ、透過した波の形から「骨の強さ」を算出。骨の強さをセルフチェックできます。

「健康づくり宣言」事業所の健康サポートとして、健康測定機器の無料レンタルを行っています。

※貸し出し機器は毎年変動します。

