

# 健康経営 事例集

社員の元気が会社の成長に

できることから  
今すぐチャレンジ!



未来へ向かって心ひとつに

 全国健康保険協会 奈良支部  
協会けんぽ

## 健康経営事例集

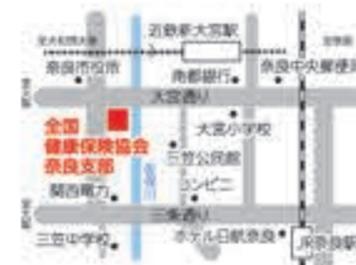
令和6年11月作成

- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ) 奈良支部
- 住所 〒630-8535  
奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階
- 電話 0742-30-3700(代表)  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nara/>

協会けんぽ 奈良 | Q



※「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。



近鉄奈良線「新大宮駅」より徒歩約10分

## 支部長からのメッセージ

全国健康保険協会 奈良支部  
支部長 藪内 章良



平素より当支部の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、近年、「人的資本経営」という経営手法が非常に注目されており、皆様も耳にする機会が増えてきているのではないのでしょうか。「人的資本経営」とは「人材を『資本』として捉え、その価値を最大限に引き出すこと」で、中長期的な企業価値の向上につながる経営のあり方」のことです。従来は、人材を「人的資源」と考え、人材の育成に費やす時間やお金をコストと見なしていましたが、「人的資本経営」では、人材の育成に費やす時間やお金を投資と捉え、従業員のスキルアップと成長を促します。昨今のDX時代において、自動化やAIの活用等が拡大してきていますが、こういう時代であるからこそ、企業にとっての「人材」の重要性が改めて認識されているのだと思います。

この「人的資本経営」の土台であり、これを進めていく上で必要不可欠な経営手法が「健康経営」で、定義としては「従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること」になります。

我が国における「健康経営」は、2006年

に「健康経営研究会」が発足したのが始まりとされており、その後、2015年に経済産業省と東京証券取引所が共同で「健康経営銘柄」の発表を開始、2017年から経済産業省が制度設計した「健康経営優良法人」の認定制度も開始され、世の中に「健康経営」というキーワードが浸透してきました。そして、人手不足や従業員の高齢化が深刻化していることなどもあって、「健康経営」に対する注目度は加速度的に高まってきています。こうした中、当協会でも「健康経営」の普及促進に注力しており、当支部が実施しております「職場まるごと健康宣言」に取り組んでおられる事業所様は2023年度末に1,100を超え、その後も着実に増加しています。

本冊子は、「健康宣言事業所」の更なる普及を目指して、「健康経営優良法人」の認定事業所様にもご協力いただき発刊いたしました。掲載事業所様のお取り組みを参考にさせていただき、従業員様の健康促進を通じて従業員価値向上、ひいては企業価値向上にお役立ていただければ幸いです。

末筆ながら、本冊子発刊にご協力いただきました事業所様に深く感謝申し上げます。

## 目次

従業員が元気になると、会社も元気に！

## 「健康経営」の

メリット

P4

安定した経営は従業員の健康づくりから始まります

## 「健康経営」を

はじめよう！

P5

健康経営優良法人の認定を目指して

## 「健康経営」を

いざ、実践！

P6・7

始めやすい！

## 「健康経営」取り組み実践事例

P8



実践レポート

実際に挑戦したからこそ伝えたい

## 『健康経営』に

取り組んでよかった！

P9~

ピックアップ

取り組みもう！健康づくり

P20~

健康づくりサイクル1 日々の健康づくり

健康づくりサイクル2 健診の受診

健康づくりサイクル3 健診後の行動

従業員が元気になると、会社も元気!!

# 「健康経営」のメリット

こんなにいっぱい!

「健康経営」に取り組むことで、従業員が健康で働けるだけでなく、自社の業績向上や人材の確保、地域や社会からの評価まで変わってきます。「まずはできることから取り組んでみる」それが、会社成長の第一歩なのです。

**GOAL**

業績も  
企業価値も上がるのが  
「健康経営」なのです!!

**START**

健康経営を実践 従業員等へ健康投資

取り組み例

- 健康診断の全員受診
- 毎朝のラジオ体操
- ノー残業デーの導入など

**対内的 メリット**

- 従業員が健康で働ける
- 健康状態が改善
- 病欠率・離職率が低下
- 社内のコミュニケーションが活発になり、高まりが上がる
- 労働意欲の向上、作業の効率アップ
- 生産性の向上
- 収益アップ
- 株価上昇

離職率と健康経営  
健康経営が離職率の低下に

健康経営 2022	3.2
健康経営 優良法人 2023	4.5
健康経営 優良法人 2022	4.5
【参考】全国平均	11.5

※注：健康経営の程度について（19年3月経済産業省ヘルスケア産業課）

**対外的 メリット**

- 職場環境への安心感・信頼感アップ
- 就職希望者の増加
- 優良人材の確保
- 消費者へのアピール
- 取引先との関係強化
- 金融機関からの評価向上
- 自治体からの評価向上

企業が「健康経営」に取り組んで取り組んでいるかどうか、「健康経営優良法人」の認定を受けているかどうか、認定を受けるための決り手は以下の通りです。

最も高い水準に達する	8.4
高い水準に達する	60.4
低い水準に達する	30.9
最も低い水準に達する	8.7

※注：健康経営の程度について（19年3月経済産業省ヘルスケア産業課）

安定した経営は従業員の健康づくりから始まります

# 「健康経営」をはじめよう!

協会けんぽ奈良支部の「職場まるごと健康宣言」にエントリーしましょう!

## 職場の健康づくりスタート!!

まずはエントリーシートにご記入いただき、協会けんぽ奈良支部に郵送またはFAXでお送りください。  
エントリーシートは奈良支部ホームページに掲載

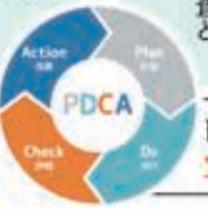
## STEP1 健康宣言の社内外への発信!



STEP1とSTEP2で職場内への浸透

**STEP2 「健康宣言書」4項目の実践!**

- 宣言項目①** 健康診断の実施  
目標：受診率100%
- 宣言項目②** 特定保健指導の実施  
目標：前年度以上の実施率
- 宣言項目③** 健診の結果、要治療・再検査となった社員への受診勧奨
- 宣言項目④** 健康づくりに関する全社的な取り組みの実施



PDCAサイクルによる深化  
宣言項目①～④の実践、STEP3の繰り返し実施

繰り返し実施してね

## STEP3 さらに「健康経営」の推進!

各社の健康課題に応じた取り組み

**「事業所カルテ」**  
健康データに基づき作成しており、自社の健康課題を把握することができ、健康データが10名以上ある場合は提供します。

**「健康づくり促進ポスター」**  
「食生活の改善」「運動の推進」「禁煙」など、全社的な健康づくりの取り組みにお使いいただけます。

**「健康講座」**  
保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門家を事業所さまに派遣し、健康づくりに関する講座を行います。

**「個人用チャレンジキット」**  
職場としての取り組みだけでなく、従業員個人でもできるチャレンジキットを希望数送付します。



奈良支部が「健康経営」を応援します!

## STEP4 健康経営優良法人の認定を目指しましょう!

実践法をご紹介します!

# 「健康経営」を

いざ、実践!

職場の「健康づくり」に向け  
環境を整えましょう!

そのためには…

健康宣言の社内外への発信

我が社は「職場まわりの健康宣言」に  
取り組むことを宣言します。

事業主さまが  
率先して  
取り組みましょう

健康づくり担当者・  
相談窓口を  
設置しましょう



## 1

健診受診環境の整備・受診勧奨の  
取り組みを実施しましょう

目標はズバリ、

健診受診率 100%!

準備・整備すること

- ☑ 健診実施場所の提供
- ☑ 健診時の勤務時間調整
- ☑ 健診費用の補助
- ☑ 未受診者への声掛け



受診勧奨のために  
取り組むこと

- ☑ 定期的な面談・  
アドバイスの実施
- ☑ 要治療・再検査者  
に対する受診勧奨
- ☑ がん検診・生活習慣病  
予防健診・人間ドック  
等の受診勧奨
- ☑ がん検診等の任意検診の  
費用補助・勤務時間調整



## 2

社内環境を整備しましょう

ノー残業デーを  
設定しましょう



持病や禁煙外来等に  
係る定期的な受診、  
婦人科検診等や  
予防接種を  
支援しましょう



事業所内に体重計や  
血圧計を設置し  
計測を促しましょう



コミュニケーション促進に  
向けた環境を  
整備しましょう

社内ブログなど従業員間  
コミュニケーション促進  
ツールの利用促進

一言スピーチ運動など  
定期的な取り組み



Smoking Area



喫煙は指定の場所で

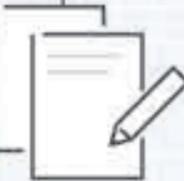


No Smoking Hours

喫煙場所・禁煙タイムを  
決めましょう

有給休暇を取得しやすい  
環境を整えましょう

有給休暇取得日数  
目標  
15日以上





# 始めやすい！「健康経営」取り組み実践事例

ラジオ体操ストレッチの時間を設け実施しましょう



食堂のメニューや自販機の内容を見直しましょう



健康に係る研修会、講座を開催しましょう



階段の利用を促進しましょう



徒歩・自転車通勤を奨励しましょう



健康に係るさまざまな情報発信をしましょう



## 実践レポート

実際に挑戦したからこそ伝えたい

# 「健康経営」に取り組んでよかった！

**株式会社池田工業社**  
部門を超えたチームによるアイデア発表会  
健診受診後の産業医との面談を徹底……………P10

**近畿編針株式会社**  
「アークライフバランス」を図る取り組みで、  
従業員の「健康意識」を醸成……………P11

**GLOW株式会社**  
「社員の健康は会社の力」  
勤務前後で治療や指導ができる体制づくり……………P12

**五條メディカル株式会社**  
心と体の健康を保つことは「大切な  
誰かを守る」という企業理念につながる……………P13

**医療法人 新生会 総合病院 高の原中央病院**  
医療機関として職員の健康意識向上に尽力  
積極的な声かけで精密検査受診率アップ……………P14

**第一化工株式会社**  
管理職の研修強化、課内面談の徹底、  
女性チームの活躍で従業員の意識も改革……………P15

**株式会社中部トータルサービス**  
ラジオ体操第1と第2でしっかり運動  
挨拶の徹底でコミュニケーションも活発に……………P16

**ホンダ奈良自販株式会社**  
働く社員一人ひとりの、心と身体の健康  
なくして、健全な企業運営はあり得ない……………P17

**株式会社 丸國林業**  
「職場まるごと健康宣言」の個人目標を  
社内公開してモチベーションをアップ……………P18

**株式会社よしの**  
年々取り組みを充実させ、従業員の  
健康増進と若手人材の確保に成功……………P19

社内で健康の話題が増えた！

早期発見・早期治療につながった！

会話が増えて活気づいてきた！

## 「健康経営優良法人2024」 認定事業所様10社の実践レポート

# 部門を超えたチームによるアイデア発表会 健診受診後の産業医との面談を徹底



30代の社員がリーダーとなり、部門を超えた全従業員が9組に分かれてアイデアを競う「アイデア発表会」は会社を挙げての一大イベント

## 健全なメンタルと健康意識の向上に つながる取り組みが充実

### 取り組みのきっかけ

老舗おもちゃメーカーである当社が、健康経営に取り組みようになったのは、2018年に他企業のセミナーを受けた際に、認定制度がある「健康経営」を知り、健康経営優良法人の認定を目指すことになったのがきっかけです。

### 取り組みの内容

35年前からラジオ体操を継続していることが評価され、奈良県から表彰を受けたほど健康意識が高い社風です。「職場まるごと健康宣言」に取り組みようになってからは、強化月間中は全従業員が各自で設定した個人目標を社内に掲示しています。また、メンタルヘルスの充実につながる取

り組みとして、商品づくりのアイデアをブレインセッションする「アイデア発表会」を年3回開催。使用者のお役に立つと評価されたアイデアを出した班を表彰する、モチベーションアップにつながる社内の重要なイベントのひとつです。

さらに、健康診断の結果、有所見者は全員、産業医との面談を実施。また、病気の早期発見により早期治療につながるという期待を込めて、初回の病院受診は出勤扱いにしています。さらに、会社負担による「線虫がん検査」も導入しました。健康に配慮した画期的な取り組みが充実しています。



「職場まるごと健康宣言」の「健康宣言書」の社内への発信と個人が掲げた目標を社内に掲示

### 株式会社池田工業社



玩具・雑貨の企画・製造・卸

〒633-0253 宇陀市橋原2460番地  
創業/1902年(明治35年)  
設立/1974年10月12日  
従業員数/37名(2024年8月)  
代表取締役社長/和光野津也  
<https://www.yamaine-kedaco.jp/>



総務部 経理・財務課兼総務課 課長 大塚 美穂

### 今後の目標

新たに実施した産業医との面談は、有所見者はもちろん、従業員の健康意識の向上につながりました。来年以降も継続して病気の早期発見・早期治療に役立て、従業員の健康維持に寄与していきたいです。

「線虫がん検査」の導入は地元企業様にご紹介いただいたのがきっかけです。今後も健康をテーマに、地元企業間で交流を図る機会を増やし、交流で得た情報を社内でも共有することで、さらなる健康意識の向上につなげていければと考えています。



従業員の健康促進の一歩はラジオ体操から、20年以上前から続けている

# 「ワークライフバランス」を図る取り組みで、 従業員の「健康意識」を醸成

## 人間ドック受診費用の半額補助、 会社負担による保険加入を実施

### 取り組みのきっかけ

日本産の竹にこだわった編針の製造販売を行っている当社。毎朝ラジオ体操に取り組み、朝礼で従業員が持ち回りで行うスピーチでは「健康をテーマに取り上げるなど、健康への関心が高い社風から、自然な流れで「健康経営」に取り組むようになりました。

### 取り組みの内容

シニア世代の女性従業員が多いことから、55歳以上の従業員を対象に人間ドック受診費用の半額補助や、入社2、3年目以上の従業員には特定生活習慣病保障特約入院、医療給付金及び業務上死亡保険に全額会社負担で加入しています。実際に利用した従業員から「入院時に保険金が

支払われた」と感謝の声が寄せられました。

勤務形態はほぼ内勤者で占められていますが、出荷担当者は動き回っての作業、製造担当者は立ち仕事、検査担当者や事務職、サイト担当者は座つての業務を担っています。また、子育て中の従業員が子どもの病気などで急に休むことがあるので、休んだ人の業務を補填できるようにしておくことは不可欠。そこで日頃から、各部署を交代で勤務することで対応しています。それが相乗効果を生み、心身のリフレッシュとストレス緩和につながっています。



シャトルームを利用してワークショップなど、無心で集中して行う「編み物」を活かしたメンタルヘルスの取り組みを推進中

無心で集中して行う「編み物」は、関心が高まっている。この瞬間に注意を注ぎ心身を整える「マインドフルネス」の効用が期待できると考えています。「編み物」を通して従業員の健康維持に取り組むことが目標。

### 今後の目標

無心で集中して行う「編み物」は、関心が高まっている。この瞬間に注意を注ぎ心身を整える「マインドフルネス」の効用が期待できると考えています。「編み物」を通して従業員の健康維持に取り組むことが目標。



代表取締役社長 尾山 恭子

### 近畿編針株式会社



竹製品、編み物・手芸・生活文化用品の製造と販売

〒630-0101 生駒市南山町4368番地  
創業/1916年5月  
設立/1954年5月  
従業員数/35名  
代表取締役社長/尾山 恭子  
<https://www.amibari.jp>

### 今後の目標

新たに実施した産業医との面談は、有所見者はもちろん、従業員の健康意識の向上につながりました。来年以降も継続して病気の早期発見・早期治療に役立て、従業員の健康維持に寄与していきたいです。

「線虫がん検査」の導入は地元企業様にご紹介いただいたのがきっかけです。今後も健康をテーマに、地元企業間で交流を図る機会を増やし、交流で得た情報を社内でも共有することで、さらなる健康意識の向上につなげていければと考えています。



協会けんぽ京授支部主催の「健康講座」に参加してストレッチを体験

心と体の健康を保つことは「大切な誰かを守る」という企業理念につながる

**健康増進幸福(しあわせ)創造部が従業員の健康をサポート!!**

**取り組みのきっかけ**

医療に特化した物流を行っている当社の場合、「心と体の健康は必要不可欠」と、代表取締役・CEOの原田さんが語るように、「安心・安全を追求する」という業務の中で、会社設立時から大切な要素と取り組んで来たことが「健康経営」につながりました。

**取り組みの内容**

社内には健康増進幸福(しあわせ)創造部という、社員の心と身体の健康を真剣に考え、取り組み部署があり、当社では「職場まるごと健康宣言」も健康増進幸福創造部が中心となっており、取り組んでいます。特に従業員から好評な取り組みが社員食堂のおかずセットです。糖質や脂質に配慮されたおかずを、毎月



健康増進幸福創造部が発行している社内報「メディア通信」は健康情報が満載

60食ほど提供し、その中から各自が自由に選び、食べることが出来ます。お米に関しては食堂内で白米と玄米を炊いており、「温かいごはんが食べられる」と好評です。今後の取り組みとして、2025年に開催される「大阪万博」に従業員と同居の家族全員を招待するなども、従業員が家族と一緒に最先端の医療に触れ、心身のリフレッシュを図ることが出来る好機であり、経営理念である「大切な誰かを守る」ことにもつながると考えています。

**今後の目標**

会社の宝物に等しい従業員を支えているのは家族。目指すのは、そんな家族のみならずにも「仲間」と感じてもらえるような会社。今後は家族と参加できる「お散歩イベント」などの開催が目標です。



代表取締役CEO 原田 杏子

「健康情報を自発的に発信したい」という、健康増進幸福創造部の意向により「社内報」を創刊できたことは、私にとっても、経営者としての一つの夢が叶いうれしかったです。今後も大切な「コミュニケーションツール」として、育てていけるよう期待しています。

**五條メディカル株式会社**

健康経営優良法人  
ファイフ500

医薬品・高度管理医療機器・再生医療等製品・凍結卵子や検体等の保管・輸送、超低温型物流  
〒634-0813 橿原市西条町660-1  
設立/2020年11月  
従業員数/15名  
代表取締役CEO/原田杏子  
<https://gojoyo-med.co.jp/>

**今後の目標**

「運動する機会がない」との声もあり、個人でできる運動の提案から始めて、いずれは社内でもスポーツ・運動プログラムを実施したいです。開発力と機動力のある発展的な組織を目指し挑戦し続けます。



代表取締役 下村 唯樹(右)と取締役 長谷川 佐恵

変化していく物流業の中で、担っていくことのない企業になるためには、従業員の心身の健康が重要で、オン・オフをしっかり切り替え、ともに充実させてほしい。健康経営に「丸」となって取り組むことで、企業も従業員も一緒に成長していきたいです。



宮本尚徳トレーナーによるメンテナンスや予防指導を勤務前後にいつでも受けられる



業務・安全衛生・健康等の意識はカードゲームを用いて話し合う

「社員の健康は会社の力」勤務前後で治療や指導ができる体制づくり

**健康経営の継続で社内が活性化 入社希望増! 事故発生数減!**

**取り組みのきっかけ**

交通事故防止の取り組みを行う中で、運転技術・安全意識と同様に「ドライバーの健康」が重要であると気づき、健康経営に取り組み始めました。

**取り組みの内容**

会社が契約している鍼灸師資格保持のトレーナーが社内でも治療や指導を無料で実施。時間帯も社員それぞれの勤務状況に合わせて朝10時から翌1時30分まで対応が可能です。長距離運転・荷作業で異常を感じた際も時間を気にせず社内ですぐに治療ができ、通院にプライベートの時間を割く必要がなくなる社員が増え、今まではメンテナンスしなかったことがない

社員も気軽に参加できるようにになりました。

また健診結果や健康上の気がかりについては、社内担当者を通じて保健師、医師に相談できる体制で特定保健指導だけでなく「病院へ通院するほどではないが気になる」という健康不安にも対応し、社員の健康管理に家族のように寄り添えるサポートを心掛けています。

2022年に健康経営優良法人の認定を受けて以降、2023年、2024年は「健康経営優良法人プライト500」に連続認定。健康意識の高まりと共に社内コミュニケーションも良好で活気にあふれ、入社希望者は40%増、20代や女性ドライバーの応募も増えていきます。また事故発生数は前年度より80%減少しています。

**GLOW株式会社**

健康経営優良法人  
ファイフ500

一般貨物自動車運送事業  
〒630-8442 奈良市北条井町372番地  
設立/2012年5月15日  
従業員数/30名  
代表取締役/下村唯樹  
<https://www.hanna-glow.co.jp/>



# ラジオ体操第1と第2でしっかり運動 挨拶の徹底でコミュニケーションも活発に



## 心身の健康維持を目指し 職場環境を次々と整備

### 取り組みのきっかけ

24時間365日フル稼働で夜勤のある変則勤務、設備のメンテナンスは屋外や地下など過酷な環境下での作業のため、肉体的疲労やストレスが多く、心身の健康維持が課題でした。そこで職場環境改善を目指し、2020年から健康経営に取り組みました。

### 取り組みの内容

事務職員全員で毎日朝9時からラジオ体操第1を、15時からはラジオ体操第2を行っています。「第1と第2では動かす筋肉が違うので、真剣に取り組みれば、かなりの運動量が期待できます」と大橋社長。さらに、女性従業員からの要望を受け、2023年から昼食後にヨガも実施。また



代表取締役社長の大橋さんを中心に、内勤、外勤問わず従業員間のコミュニケーションが活発になってきています。

2021年、本社を田原本町に移転したのを機に、社内を全面禁煙にしました。現在、男性従業員15名中2名が禁煙に成功。さらに禁煙者が増えるよう取り組みを続けています。そして、水素水やスポーツドリンクを導入し、外回りの従業員は水筒に入れるなどして持参し、こまめに水分補給するよう指導。さらに、従業員間のコミュニケーション力を高めるために、大橋社長自らが率先して挨拶を心がけ、今では従業員間の挨拶やコミュニケーションが活発になってきています。



代表取締役社長  
大橋 卓子

個人的に骨盤バンクにドナー登録している従業員が提供ドナーに選ばれました。このように、個々の従業員は健康意識が高いのですが、今後は従業員全体の意識向上を目指したいです。そして、従業員主導で健康経営に引き続き取り組んでいけたらと思います。

### 株式会社中部トータルサービス



機械器具設置工事業、  
消防施工工事業、管工事業  
〒636-0341 徳島県田原市本町東115番地1  
創業/1977年3月29日  
設立/1992年2月20日  
従業員数/17名  
代表取締役社長/大橋卓子  
<http://www.cts-nara.co.jp/>

# 働く社員一人ひとりの、心と身体の健康 なくして、健全な企業運営はあり得ない

## 「健康Keep通信」の発信により、 全社的に健康意識が向上!

### 取り組みのきっかけ

健康経営優良法人の認定を2020年から連続して受けている当社。2023年に人財育成課ができてからは、課長の塩見さんが健康保険委員となり、各店舗で新たに「職場健康づくり担当者」を選出。担当者から健康づくりの情報発信を行うことで水

### 取り組みの内容

塩見さんの発案で、2022年7月から社内健康通信「健康Keep通信」を発行しています。健康情報に加えて、各店舗のコミュニケーションツールとして活用できるように、毎月抽



自ら刷り上げを考案するなど、塩見さんが責任もっている「健康Keep通信」

また、社員全体の16.6%を占める女性スタッフの全体ミーティングを開催予定であり、女性にとっても働きやすい職場環境の充実に力を入れています。

選で景品が当たる健康に関するクイズやパズルで、従業員同士の交流を図るコーナーなどもあり、充実した内容で好評です。

さらに、心の健康づくりの「環」として開催しているのが社内文化教室。日本文化に造詣の深い吉川社長が本社を建てた際に造作した和室を活用した取り組みです。塩見さんによると「新しい経験による人間形成と心のリフレッシュを目的に、書道、茶道、華道教室を年ごとに交代で主催しています。他店の従業員とコミュニケーションを図る機会にもなっており、好評です」。



人財育成課 課長  
塩見 修次

競争が激しく心身を消耗する人が多いカーディーラーで、吉川社長の「社員間で協働心をもって大きな目標達成を目指す」という考えに感銘を受けました。この業界を熟知しているからこそ、健康経営に取り組む大切さを発信していきたいです。

### ホンダ奈良自販株式会社



新車販売、中古車販売、車検・点検・整備・修理、  
損害保険、リース、レンタカー、部品用品  
〒636-0303 徳島県田原市本町東274-1  
設立/1960年8月1日  
従業員数/正期従業員数110名  
代表取締役社長/吉川 崇  
<https://www.hondacars-yamatonara.co.jp/>

### 今後の目標

社内ジムを作るための準備を進めています。シャワーを完備し、夜勤の社員がくつろげるスペースとしても活用できればと考えています。運動が得意な従業員が中心になって運営を任せたいと思っています。

### 今後の目標

「健康経営」を継続し、健康経営優良法人の認定を受け続けることで、次世代層の人材獲得につなげるとともに、健康診断で再検査が必要となった従業員の重症化リスクを軽減するための、再検査を推奨していきたい。

# 「職場まるごと健康宣言」の個人目標を社内公開してモチベーションをアップ

## 綱引き大会をはじめ、充実の社内行事でリフレッシュ

### 取り組みのきっかけ

ラジオ体操は全従業員で47年間ずっと継続していますが、2017年に「職場まるごと健康宣言」の前身である「職場まるごと健康チャレンジ」に挑戦して銀賞を獲得したことで、次は「健康経営優良法人」の認定に挑戦することになりました。

### 取り組みの内容

健康診断後の要精密検査受診率が低いことが課題でした。そこで、45歳以上は人間ドックの受診を徹底したところ、大きな病気で早期発見・早期治療で仕事にすぐ復帰できた事例も。また、要精密検査の従業員には、作成した管理表をもとに声掛けし、再検査の状況を申告してもらって



部門を超え全社横断するメンバーが集まって心づくりに取り組む

ます。

ストレス解消や、少しでも長く働いてもらえる環境づくりのためにポウリング大会、綱引き大会、食事も、慰安旅行などを開催。従業員の家族にも参加してもらう伝統的な行事として今後も続けていきたいです。また、「職場まるごと健康宣言」は個人の目標をみんなに公開。それが功を奏してモチベーションが上がり、健康意識の向上につながっています。



47年間継続しているラジオ体操

さらに、「運動と健康」をテーマとした健康セミナーを実施し、気軽なストレッチ運動を紹介。健康に関するコラムも月1回発信しています。

### 今後の目標

「競技綱引きは当社のこだわりの取り組みです。綱引き連盟に加盟している従業員の発案で、全社で取り組み始め、全国レベルの大会への出場も果たしました。運動不足解消とコミュニケーション力の向上に役立っていると思います。



代表取締役社長 平越 國康

総務・経理部長 源 秀

フィジカル面だけでなく、メンタル面に関しても健康維持に向けた取り組み強化を目指しています。ストレッチチェックも行っていますが、今後はその先に踏み込んだ対策も充実させたいです。

# 年々取り組みを充実させ、従業員の健康増進と若手人材の確保に成功

## 就業時間中も参加OKのヨガ教室が従業員に大好評

### 取り組みのきっかけ

当社は県南部の五條市に位置していることもあり、新規の採用が難しく、従業員には健康で長く働き続けてほしいとの思いがありました。そんな時「健康経営」に興味をもち、2017年に「職場まるごと健康宣言」の前身である「職場まるごと健康チャレンジ」の存在を知ったことで、取り組みを始めました。

### 取り組みの内容

「健康経営優良法人2019」認定以降、取り組みを年々グレードアップし、「職場まるごと健康宣言」も継続して取り組むことで、2024年は「健康経営優良法人プライト500」に認定されました。

「健康でないと仕事もできないし、人生も楽しくない」との吉野社長の考えのもと、有給休暇を体調不良で過ごすことのないよう、また、プライベートを充実させるために取組むことを推奨しています。また、運動不足傾向を解決するために、2階にトレーニングルームを設置。筋トレマシンやエアロバイクを導入し、運動後に汗を流せるようシャワールームも併設しています。さらに、2023年からはヨガ・インストラクター指導によるヨガ教室も開催。レッスン料会社負担で、就業時間中でも参加できるとあって、従業員から大好評。一般の方も参加でき、健康経営の社外発信にも役立っています。



就業時間中も利用できるトレーニングルームは、リフレッシュしたい時にピッタリ

### 今後の目標

プロのトレーナーが個々のコンディショニングをサポートする身体機能向上プログラムを導入。「健康経営優良法人プライト500」認定の維持とともに、得意先や関係者などにもその重要性を発信していきたい。



代表取締役 吉野 公浩

健康経営に取り組むことで、若い方から応援を受けたというの申し出が増えました。これからは人材確保できた会社が勝つと考えています。今は健康経営に取組んでいるか否かが企業選びの目安の一つになっており、若手をきめた人材の獲得に有効だと感じています。

### 株式会社よしの



損害保険・生命保険代理店

〒637-0093 五條市田園二丁目11番  
設立/1977年10月  
従業員数/9名  
代表取締役/吉野公浩  
https://y-hoken.co.jp/

### 株式会社 丸國林業



木材製品・プレカット材及び新建材・住宅機器の販売、  
木工事・軽天工事・床工事・ゼネコン向専門工事、  
製材業、建築工事業、不動産業、造林業、EC事業

〒639-0224 香芝市別所5番地  
設立/1973年5月21日  
従業員数/546名(2024年5月20日現在)  
代表取締役社長/平越國康  
https://www.marukuni-forestry.co.jp

# 取り組もう！ 健康づくり



## 1 日々の健康づくり

# 日々の健康づくりを行いましょ

**運動の推進**  
プラス10分歩くなど無理なく続けられる運動習慣を見つけましょう

**食生活の見直し**  
主食、主菜、副菜を基本とし、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

**禁煙・分煙対策**  
喫煙や受動喫煙の害を理解して取り組みやすい環境を整えましょう

**心の健康づくり**  
趣味などによりストレスを発散したり、環境を整えて質の良い睡眠がとれるようにしたりしましょう

**生活習慣の見直しが健康づくりの第一歩!**

**適正なアルコール摂取の呼びかけ**  
推奨される1日の飲酒量の限度はビール500ml、日本酒1合、ワイン200mlです(女性と高齢者はこの半量)

## 2 健診の受診

# 年に一度、必ず健康診断を実施してください

事業主さまには、従業員さまの健康診断の実施義務があります。従業員の皆さまが安心して健康に働けるよう、年に一度、必ず健康診断を実施してください。

協会けんぽでは、定期健康診断(事業者健診)よりも費用が安く、検査項目も充実している「生活習慣病予防健診」を実施していますので、これまで定期健康診断を利用していた事業所さまも、ぜひ切り替えを「検討ください」。

## 「生活習慣病予防健診」の活用のすすめ

### お得ポイント1

労働安全衛生法上の検査項目を含んでいるため、定期健康診断として利用できます。

### お得ポイント2

総額最高18,865円の健診を、最高5,282円で受診できます(一般健診の場合)ので、事業所さまの費用負担が軽減可能！

### お得ポイント3

定期健康診断の項目に加え、胃・大腸がん検査もセットに！

## 「生活習慣病予防健診」の内容

- 問診・診察
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
- 心電図検査

**対象者** 35歳～74歳の被保険者  
**費用** 最高5,282円(一般健診の場合)  
※年度内おひとり様2回限り

### 3つのがん検診

- 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
- 眼底検査(医師が必要と判断した場合のみ)

労働安全衛生法上の定期健診(事業者健診)には無い項目です！

さらに！



年齢に応じて、婦人科検診・付加健診等の費用補助があります！

付加健診は、2024年度から対象年齢拡大(40歳からの5歳刻みに)！

対象者及び自己負担額については、協会けんぽホームページをご覧ください。

## 2 健診の受診

**宣言項目①** 健康診断の実施(目標:受診率100%)  
 生活習慣病予防健診を  
 利用されていない事業所さまへ  
**定期健康診断結果の  
 提出をお願いします**

協会けんぽでは、国のメタボリックシンドローム対策に伴い、生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を受診された従業員さまについて、健診結果の提供を事業主さまにお願いしています。協会から依頼があった場合は提出をお願いします。

### 提出のメリット①

健康サポート(特定保健指導)を受けられます！  
 対象:40歳~74歳の被保険者

### 提出のメリット②

インセンティブ制度により  
 保険料負担の軽減につながります！

### 提出のメリット③

マイナポータル上で  
 健診結果データの閲覧が可能に！



**!** 協会けんぽへの定期健康診断結果の提出は、「高齢者の医療の確保に関する法律」で義務付けられています。また、事業主さまが責任を問われることはありません。  
 「個人情報保護に関する法律」により、法令に基づく場合は受診者本人の同意は不要とされています。

## 3 健診後の行動

**宣言項目③** 健診の結果、要治療・要再検査となった社員への受診勧奨  
 「要治療」「要再検査」と  
 判定された従業員さまに  
**医療機関への受診の  
 お声掛けをお願いします**



次の数値も  
 高ければ受診しよう  
 しばらく様子  
 をみてみよう  
 忙しいから後回し  
 不調は  
 感じないから  
 大丈夫  
 まだ受診するほどの  
 数値じゃない

### 自己判断は危険です

健診の結果、「要治療」「要再検査」と判定された従業員さまには、早期に医療機関を受診いただくようお声掛けをさせていただくとともに、医療機関を受診しやすくなるよう業務上のご配慮にご協力をお願いします。

協会けんぽからも、医療機関への受診勧奨を行っています

協会けんぽでは、生活習慣病の重症化を予防するため、医療機関への受診が確認できない方へ、受診を呼びかけるご案内をご自宅にお送りしています。

### 次の①~③すべてに該当する方が対象です

- ①生活習慣病予防健診を受診された方、定期健康診断結果を提出された方
- ②左の基準のうち、いずれか1つでも該当する方
- ③健診受診後3カ月以内に医療機関への受診の確認ができない方

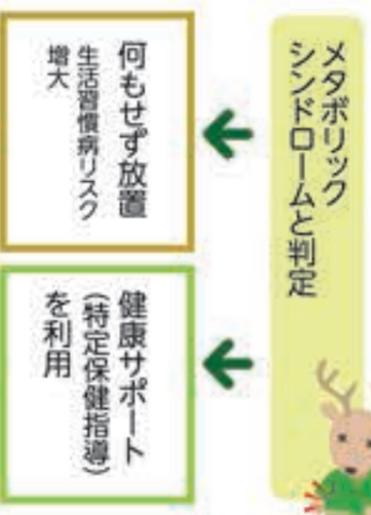
血圧	
収縮期血圧値	160mmHg以上
拡張期血圧値	100mmHg以上
血糖	
空腹時血糖値	126mg/dL以上
HbA1c	6.5%以上
脂質	
LDLコレステロール値	180mg/dL以上

## 3 健診後の行動

**宣言項目②** 特定保健指導の実施(目標:前年度以上の実施率)  
 メタボリックシンドロームと  
 判定された従業員さまに

## 健康サポート(特定保健指導)の利用をおすすめください

健診を受けて終わりではなく、  
 健診を受けた後の  
 行動こそが大切！



たった30分の健康サポートが、  
 従業員さまの健康を守ることに  
 つながります  
**健康サポートとは**  
 保健師・管理栄養士が事業所へ訪問し、生活習慣改善策を従業員さまと一緒に考え、サポートします。  
 大切な従業員さまを守るためにも、対象者の方に利用を働きかけていただき、面談時間・場所の調整をお願いします。

### 健康サポート実施の流れ

- ①案内が届く  
 健診受診後2~3カ月後、事業所さまに「保健指導のご案内」が届きます。
- ②日程調整  
 事業所のご担当者さまは、面談の希望日をFAX等でご連絡ください。
- ③面談実施(30分程度)  
 保健師または管理栄養士が生活習慣改善アドバイスを行います。



### 健康サポートの対象者について

健康を受けた40歳以上の方のうち  
**腹囲**  
 男性 85cm以上  
 女性 90cm以上  
**OR**  
**BMI**  
 25以上

以下の追加リスクが1つ以上ある方  
**血圧**  
**血糖**  
**脂質**  
**喫煙**

### 健康サポート対象者に該当

