



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

協会けんぽ 健康づくり宣言



全国健康保険協会 福井支部

協会けんぽ

〒910-8541 福井市大手3-4-1 福井放送会館5階
企画総務グループ TEL (0776)27-8301 FAX (0776)27-8306

京福バス 株式会社 P8・9

株式会社 ナカニシビジョン P6・7

ふくいの元気の企業を紹介します!



社会福祉法人 春江みどり保育園 P12・13

株式会社 道端組 P4・5

健康づくり宣言 事例ハンドブック

平野純薬 株式会社 P10・11



全国健康保険協会 福井支部

協会けんぽ

松本自動車販売 株式会社 P14・15

あなたの会社は健康ですか？ 始めましょう！「健康経営」

健康経営とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、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。

※「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。



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。健康を保持増進するためには、食生活に気を配ったり、体を動かしたり、時にはリフレッシュし、心身を休めることが必要です。従業員の皆さまにとっては、職場で過ごす時間は一日の中で大きなウエイトを占めており、まさに職場は健康づくりに取り組むための絶好のフィールドと言えます。

本誌では「健康づくり宣言」に取り組んでいる事業所の健康づくり事例を紹介します

「健康経営」の取り組みを評価する制度があります



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100%
- ②特定保健指導利用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

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

「健康経営優良法人」認定制度は、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。



創業100余年を超える実績と信頼で、道路工事全般に関する業務をはじめ、アスファルト・再生アスファルト合材製品の製造販売やコンクリート・アスファルト廃材中間処理、再生路盤材の製造販売、路面切削工事一式、汚泥中間処理など、快適な生活を支えるインフラ工事を数多く手がけています。

- 特定保健指導の実施
- 再検査の受診推奨
- メンタルヘルス対策
- 受動喫煙対策
- 婦人科系健診推進など女性の健康保持

取組内容 健康診断100%受診

「安全第一」は心身の健康から！ 社員の健診を徹底サポート

建設業の仕事は“心と体の健康があってこそ
の安全第一”と考え、全社員の健康診断受診
に取り組んでいます。健診予約を確実にを行うた
め、あらかじめ各社員に受診機関や時期など
の希望調査を行った上で、担当者（健康保険
委員）が医療機関等への予約・健診の案内・日
程変更などを一括して対応。新入社員や健診
に不慣れな方には個別に案内を出したり、社
内メールを確認できない社員へは現場担当
者が連絡をするなど、健診を促す声かけを徹底
しています。

また、業務の作業工程などに支障が出ないよ
う、社員同士が互いの予約状況を確認できる
一覧表を作成・配布しているのも取り組みの一
つ。健診後の結果を産業医が確認し、分析・ア
ドバイスを受けられる仕組みも整えています。



健診結果を産業医が確認し、専門的なアドバイ
スもらうことでより意識も高まります。



健診日を一括管理するこ
とで、健診忘れや業務へ
の影響を最小限に抑え
られるメリットも。



毎朝のラジオ体操をはじめ、月に一度は運動のやり方をメールで
流すなど、少しでも体を動かす機会を持てるよう工夫しています。



自分の健康に
関心を持つよう
になりました！

担当者レポート



工事管理部 後藤伸枝さん

社員の健康意識も高まっています！

定期的に健康診断を受けることで自分の体に関心
を持ち、生活習慣の問題点を改善するきっかけや、
自覚症状のない初期の段階で異常を発見できれば
と期待しています。実際、社員への声かけや聞き取り
の中で、健康のために様々な取り組みをしている方
も増えてきており、効果を実感しています。今後も社員同士が思いやりのある声をかけ
合い、お互いの健康をいたわり合える、コミュニケーションを大切に健康づくりに取り組
んでいきたいですね。



取り組みの効果

生活習慣病リスク



減少

40歳以上の
健診受診率
93.9%
(2019年度)

生活習慣病のリスク低減

過去3年間の変化を見ると年々小さくな
り、生活習慣病リスクが減少していま
す。

健診受診率アップ

昨年の40歳以上健診受診率は93.9%！
同業種平均、福井支部平均を大きく上
回っています。

社員の声

約半月前から毎朝5分間、メタボ防止のため
の運動を行っています。最初は苦痛でし
たが徐々に体が動くようになり、運動する回
数を意識して増やすようになりました。今後
も仕事以外でも体を動かせるよう、何かしら
の運動をしたいと思っています。

(舗装工事部・50代)

世界の一流ブランドのアイウェアを手がける輸出専門メーカー。創業時からOEM生産に徹し、有名ファッションブランドから新興ブランド、スポーツブランドまで様々なブランドと直接取引し、お客様の思い描く「想像」を眼鏡として「創造（製品化）」するための開発・設計・製造を行っています。

- 健康診断、ストレスチェック100%実施
- メンタルヘルス、ハラスメント防止セミナーを全社員対象に年1回実施
- 健康に関する社内報を毎月2回発行

取組内容 ヨガ教室の開催

社内でヨガ教室を開催し 楽しく気軽に運動不足解消!!

数年前の健康診断結果で日頃から運動をほとんどしない人の割合が高く、メタボ関連の数値でも改善の必要がある社員が多かったことから、身体を動かす機会や健康についての知識を得られる取組に着手。月1回、社内の空きフロアを利用したヨガ教室を開催し、多い時で20～30名ほどの社員が参加しています。教室では“免疫力アップ”など毎回テーマを決めて「テーマに関するプチセミナー」+「ヨガ」を実施しているほか、ポイントカードを作り、社内のヨガ教室に5回参加するとインストラクターの先生が主催する教室の無料体験が利用できるのも特徴。もちろん参加費は無料で、ヨガマットも会社で準備しているので、手ぶらで気軽に参加できるのも社員から好評です。



「ヨガに興味はあったけれど、教室に通うまでは思いきれなかった」というヨガ初心者にも好評! 通うたびに増えるポイントも楽しみです。



メンタルヘルスやハラスメント防止に関するセミナーを開始するなど、心身とも健康な職場環境を目指して様々な取組を行っています。

担当者レポート

健康意識の高まりを実感しています!

ヨガ教室では普段話す機会が少ない他部署との交流もでき、毎回楽しみに参加して下さる方も増えてきました。「家でするから資料ちょうだい!」というお声や、健康に関する社内報「ナカ☆サボ通信」をファイリングしている方もおられ、私たちも励みになっています。毎年12月の定期健康診断では、全項目で異常なしのオールAが2017年には3名だったのが、2018年は13名、2019年は14名と大きく増加し、取組の効果を実感しています!!



総務部 ヘルスマネジメントリーダー
渡辺 薫さん

取り組みの効果

生活習慣病
予防健診の受診率



女性のがん検診率



生活習慣病予防健診の受診率増加

生活習慣病予防健診を会社の定期健康診断に充て、費用の一部を負担しています。

女性のがん検診率アップ

女性特有のがん検診について、会社が費用の半額を負担。30代の受診者も増えてきています。

社員の声

月に一度、ヨガ教室に参加しています。ヨガを始めてから体が軽くなり、肩こり等のほぐれが良かったほか、柔軟性が高まり、転倒防止にもつながっています。また、血流が良くなることで体温が上がり、免疫力もアップして健康になったと実感しています。

(仕上課生産管理・60代女性)

京福電鉄グループの一員、かつ福井地域の中核企業として創業以来70余年、「安全・安心をブランドの礎とし、人と社会に貢献します。」を経営理念に、地域密着の経営を行っています。中でも本業のバス事業は公共交通の使命を守り続け、地域の足として多くのお客様の生活をサポートしています。

- 健診有所見者に産業医のアドバイスを通知し、再検査・精密検査の結果報告を義務化
- 1年間に3kg太った人は睡眠時無呼吸簡易検査を受診

取組内容 生活習慣病のもととなる社員の肥満対策

個人から部署、会社全体へ意識のレベルアップを実践

メタボリックシンドローム判定で社員の40%がメタボとその予備群と診断されたことから、肥満対策の取組をスタート。2009・2010年に「チームマイナス2kg計画」と題したダイエットチャレンジを実施し、2010年からは全社員に健康診断時の体重をグラフ化して配布したり、特定保健指導の受診を開始するなど、段階を踏みながら少しずつ意識を高めてきました。さらに2016年からは福井営業所・坂井営業所・整備工場・本社事務所ごとに目標を定め、生活習慣病予防に取り組んでいます。

公共交通機関として毎日安全で確実な勤務が求められる中、社員の健康管理は本人だけでなく会社、さらには地域の皆様の幸せにつながることを自覚し、これからも会社全体で積極的に取組を続けていきます。



各営業所、工場、本社事務所それぞれに目標を定めています。「1ヶ月に7日はカップ麺をお休み」「毎週月曜日は休「甘」日」など分かりやすい目標設定で実施を促します。

個人ごとに体重推移表を作成・配布しています。過去数年の変化を目の当たりにすることでモチベーションも高まります。



グラフや写真などを使った、分かりやすいチラシを目に留まる所に掲示することで健康意識を高めます。



健康診断結果を産業医が確認し別紙で当該社員に通知。有所見者の再検査・精密検査を徹底し、結果報告までを義務付けています。



食事コントロールや運動などによって10kg以上の減量に成功した森さんのお弁当。



バスドライバーの森さんは、社内の空間を使ってスクワットなどちょっとした運動を心がけています。

担当者レポート



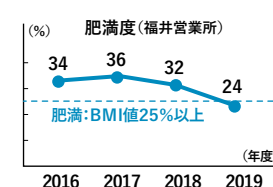
経営推進室 国司可奈子さん

少しずつ結果が出始めています!!

今回の取組で、一人ひとりの生活習慣や意識を変える難しさを痛感しました。様々な働きかけを実践する中、個人ごとの体重推移表を配布した頃から徐々に意識が高まり始め、今では休憩中にウォーキングする姿も見られるように。部署ごとに目標設定をすることで所属長の目が行き届き、少しずつ肥満度や腹囲の平均値も下がってきています。今後もバックアップを続けながら、社員自身が自分の健康をプロデュースできる環境を整えていきたいですね。

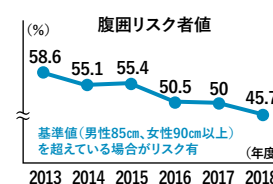


取り組みの効果



肥満度推移が減少

2016年度から各部署ごとに目標を立てて取り組むようになった成果が表れてきています。



腹囲リスク者が年々減少

2013年には58.6%だった腹囲リスク者値も年々減少し、2018年には45.7%と半数以下を実現!!

社員の声

糖尿病発症をきっかけに、運動と食事制限をスタートしました。白米150g＋野菜中心の食事と、ほぼ毎日1時間のジム通い（行けない時はバス車内でのスクワット）を継続し、2か月後にはインスリン注射不要＆体重－11kgを達成!! 今後はさらに運動量を増やして健康を取り戻したいですね。

(バスドライバー・50代男性)

『私たちが大切に考えているもの それは「ひと」と「ひと」とのふれあい』を企業理念に、北陸3県を拠点に展開する試薬販売企業。臨床検査薬や臨床検査機器をはじめ、研究用試薬、機器、洗剤や消毒剤といった消耗品の販売などに携わっています。

- 少人数単位の社長を囲む会の実施
- 職場や仕事に関するアンケート
- 時間別オフィスBGMの実施
- 誕生日休暇制度

取組内容 職場における運動機会の提供

仕事をしながら自然に健康増進できるオフィスを整備

2019年6月に新築した金沢支店では、社屋が広くなって歩く機会が増えたほか、一人ひとりの座席を決めないフリーアドレス制の導入や立って仕事ができる昇降式機の設置、観葉植物の配置など、心身のリフレッシュと健康増進をめざした様々な取組を行っています。

中でも社屋の吹き抜け部分に設置したストレッチ器具は人が集まる場所ということもあり、気軽に利用する社員が多い人気スポット！社内に健康器具が設置されていることにより、健康に対する意識や体型の維持などに対する意識も徐々に高まってきました。このほか朝や昼休みにもラジオ体操やストレッチを実施するなど、業務中に少しずつでも体を動かす機会を持てるよう、環境整備と意識改革を進めています。



一度に何人かが使えるストレッチ器具は吊り輪や棒につかまって背中や腕の筋肉を伸ばすことができ、肩こりの解消にも役立っています。仕事の合間に利用しやすい位置に置かれているので、短時間のリフレッシュにも最適。

社員には健康に関する情報を社内電子掲示板やポスター掲示などで周知し、意識を高めています。



開放的なオフィスには曲線を活かしたデスクを配置し、ワークスペースもゆったり。フリーアドレス制を採用し、その日の気分で場所を変えて仕事に集中できます。



各所に置かれた観葉植物も目と心の癒しに。立って仕事ができる昇降式机も健康維持に役立っています。

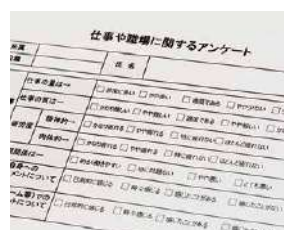
担当者レポート



「健康づくり宣言」担当

メンタルヘルスにも力を入れています。

金沢支店ではフリーアドレスや昇降式機の導入が、リフレッシュや疲労の軽減につながっていると実感しています。また、当社では「わが社の資源は社員そのもの。良い仕事をするためには働くモチベーションが何より重要であり、ワークライフバランスを整えることが意欲的に働くことにつながる」という社長の思いから、社員が直接社長とコミュニケーションを取れる懇親会やアンケートを行うなど、メンタルヘルスケアにも積極的に取り組んでいます。



取り組みの効果



肩こり

軽減

肩こりの軽減

健康器具や昇降式机など、姿勢を変えてリフレッシュできることも肩こり軽減につながっています。



健康意識

向上

健康意識の向上

健康に関する情報などを社内に掲示・発信することで、さらなる意識改革を進めています。

社員の声



社屋が広くなり移動距離が増える中、極力エレベーターを使わず歩くよう心がけています。一日の歩数も意識し、基礎体力向上をめざしたいですね。
(金沢総務経理室・40代女性)



健康器具での毎日10回懸垂や、晴れた日の自転車通勤等を実践しています。朝から体を動かすことで、頭がスッキリした状態で仕事に取り組んでいます!!
(営業部・20代男性)

昭和45年の開園以来、家庭的な雰囲気の中で保育を行っています。3歳児から5歳児はたてわり保育で過ごし、豊かな情緒と生きる力の基礎を育んでいます。また、子どもの健やかな発達には保育士の心身の健康が大切と考え、休暇制度や福利厚生などの面で働きやすい職場環境を目指しています。

- 職員の誕生日にケーキプレゼント
- インフルエンザ予防接種の義務化(園負担)
- 定期健診・健診後受診で休む場合は有給休暇日数に含めない

取組内容 年2回の職員面談

職員の意見や要望を聞き取り 働きやすい職場づくりに活用

以前は勤務評価として行っていた年2回の職員面談を、職員が仕事をしやすい環境整備のための意見や要望を取り入れる機会として活用しています。短時間時給職員を除く全職員に、仕事を進めていくうえでの課題や保育環境の改善、人間関係、健康状態など、個々の抱えている思いを丁寧にヒアリング。「休みがなかなか取れない」という声に応える形で夏季休暇制度を導入するなど、意見や要望の中で園児や職員にプラス効果があると判断したものは予算を考慮しながら積極的に取り入れています。健康づくり宣言後、施設環境の向上やホームページの開設など園児や保護者に対しても様々な改善がなされ、職員の仕事に対する意欲と保育の質の向上や保育環境の充実にもつながっています。



面談の際は事前にヒアリングシートを提出し、職員の悩みや要望を丁寧に聞き取り。処遇面の改善については園の諸規則・規程を全面的に見直し、理事会の承認を得て、様々な制度の充実に取り組みました。

職員全員が休暇を取れるよう、一覧表を作成して管理

職員の意見を反映して
スチームコンベクションを導入

「保育室の日除けのため、
テラスに屋根が欲しい」と
いう声を反映



「各家庭でのお祝いに」と、職員の誕生日にはケーキをプレゼント



職員が働きやすい環境に整えることで、保育環境の充実につなげています。

担当者レポート



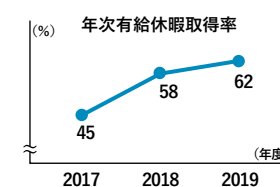
園長 渡辺真吾さん

職員のモチベーションアップが 保育の質向上にもつながります。

職員の意見や要望をできる限り取り入れることがモチベーション向上につながり、保育の質向上にもつながるという思いから、面談に力を入れています。面談の際は悩みや心配事を聞くだけでなく、休暇が取れていない背景や健康面などをチェックしながら、その裏側にある思いを導き出せるよう心がけています。休暇制度以外にも、職員の意見を反映しながら、スチームコンベクションの導入やテラスの屋根設置など、様々な改善に取り組んでいます。

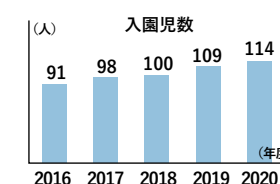


取り組みの効果



夏季休暇制度の導入

8～9月に任意の3日を取得可能。長期休暇でリフレッシュでき、仕事への意欲向上につながります。



入園児の増加

長年培ってきた地域や保護者との絆と職員の頑張りが口コミで広がり、年々入園児が増えています。

社員の声

健康づくりのため、自宅でも園でやっている目の体操や、簡単な柔軟体操・筋トレを実践するようになりました。園でも自宅でも活動中は適度な水分補給を心がけ、子どもたちが飲むタイミングで自分も必ず飲むことや、手の届くところに水筒を置いてこまめに飲むことなどを意識しています。

(保育士・30代女性)

新車・中古車販売や車検・メンテナンス、钣金・塗装、パーツ販売、ロードサービス、各種保険まで幅広く対応しています。万が一の際は24時間365日、ロードサービス緊急対応をはじめ钣金工場も併設し、お客様をトータルサポート。自動車保険のほか、各種損害保険も取り扱っています。

- 健康診断結果に基づくセミナーの開催
- 社内部活動に対する補助等のサポート
- 指定フィットネスジムのチケット全額負担
- 毎朝、ラジオ体操の実施

取組内容 長時間残業の削減

昔ながらのやり方を見直し 働き方に対する意識改革も実現

約3年前から「業務効率を上げる」「業務の無駄をなくす」「業務の優先順位を決める」ことを意識し、長時間残業の削減に向けた取組に着手。各部署で仕事の進め方を再考しながら、日報やタスクを作成して仕事量を可視化したり、残業を行う場合には事前に届出を提出して部署長の許可をもらうなど、具体的な取組を進めてきました。昔ながらのやり方で続けてきた業務を平準化し、経験や能力に関わらず誰もが効率よく業務が進められるよう一つひとつの作業を見直しながら改善することで、時間外労働の月平均が前年度から約50%も削減!! 社内コミュニケーションの改善やワークライフバランスの実現にもつながり、心身ともに健康で生き生きと働ける環境が整ってきています。



日報やタスクを基に一つひとつの作業を見直すことで、作業の効率化と時間短縮を実現。社員同士の情報共有もスムーズになり、コミュニケーション不足によるストレスも軽減できました。

仕事量の可視化により、手間のかかる作業は完全予約制にするなど業務の改善にも着手しています。



毎朝行われるラジオ体操で気分をリフレッシュ!! 他にもフィットネスジムのチケットや各種部活動など、気軽に体を動かせる機会が多いのも特長です。

担当者レポート

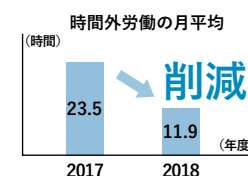
仕事と趣味の両立も可能になりました!

長年昔ながらのやり方を続けてきたため、取組を始めた頃は社員からの反発もありました。しかし、長時間残業の削減や情報共有が進むにつれて取組の必要性が理解され、今や“残業ゼロ宣言”をする部署もあるほど! 余裕ができた時間を楽しもうと部活動も創部され、マラソン、ボウリング、ゴルフ、マネー講座など、様々な活動に取り組んでいます。今後も年間休日日数を100日→106日に増やすなど、様々な取組を進めていきたいですね。



総管理課 河野ひとみさん

取り組みの効果



時間外労働49.4%削減

平成29年度は時間外労働の月平均が23.5時間だったのに比べ、30年度は月平均11.9時間に削減!!

情報共有がスムーズ



ストレス軽減

情報共有がスムーズになったことで、コミュニケーション不足によるストレスが軽減されています。

社員の声

会社負担のジムチケットを活用し、週2回程度通っています。時間内で距離を決めて走るなど、体重や体脂肪を測り目標を立てて運動するようになりましたね。マラソン部、ボウリング部にも所属しているので、他の社員にも声をかけて、一緒に体を動かす仲間を増やしていきたいです。

(サービス部・40代男性)