こんな会社で働きたい！

協会けんぽ千葉支部

健康な職場づくり宣言 取組事例集

実践企業
20
社

経営者の皆さま、「健康は個人の問題」。まだそう思っていませんか？

人材確保には
健康な
職場づくりが
第一！

健康づくりは経営者の責任

一億総活躍社会実現のため、「働き方改革」が重要政策として強力に進められていますが、中小企業が大半である協会けんぽ加入事業所にとっては、まずは人材確保への対応が事業存続に直結する最重要課題となります。人材確保のためには雇用環境の整備などを進めていく必要があり、その中でも職場における健康づくりは重要なファクターと言えます。

健康づくりはこれまで従業員の自主性に任せていた部分が大半だったのではないでしょうか。しかしながら、これからは経営者の皆さまが従業員の健康づくりに責任を持って取組んでいかなければならない時代です。

「健康な職場づくり」に向けて

協会けんぽ千葉支部では、数年前より「健康な職場づくり」宣言事業を開始しました。取巻く環境が一段と厳しさを増す中、経営者の皆さまは人材確保に向けて、明るく・楽しく・働き甲斐のある職場づくりが不可欠であると益々強く認識されており、「健康な職場づくり」宣言はその一助となるものと確信しております。

今回、宣言を行っている事業所のうち先進的な取組を実践している20社の事例を紹介いたします。各事業所が取組を始めた契機やその内容は様々ですが、従業員の健康を第一に考え、自社でできることから始めています。貴社における健康づくりの参考として、ぜひご活用ください。

経営者の皆さま、健康づくりに責任を持って取組むために、まずは「健康な職場づくり」宣言から始めてみませんか。我々協会けんぽ千葉支部がサポートいたします。今後益々の事業発展に向けた、「健康な職場づくり」のために我々を積極的にご活用頂きたいと思います。

contents

協会けんぽ千葉支部からのメッセージ …… 01
取組事例 …… 03
01 松原建設 株式会社
02 株式会社 日東物流
03 株式会社 石和石材
04 日新パルス電子 株式会社
家庭でできる 簡単健康レシピ …… 07
取組事例 …… 09
05 株式会社 マザー牧場
06 株式会社 佐倉環境センター
07 株式会社 ユニペン
08 社会福祉法人 千葉シニア
健診結果を振り返ってみよう …… 13
千葉県民の健康意識チェック
地域ごとのリスクを見てみよう …… 15

取組事例……17
09 株式会社 石橋梱包運輸
10 ライフ薬品 株式会社
11 千葉県土地改良事業団体連合会
12 日本環境開発 株式会社

ストレッチ「これだけ体操」……21

取組事例……23
13 株式会社 つくばウエルネスリサーチ
14 社会福祉法人 東和福祉会 三愛
15 株式会社 メスコ
16 社会保険労務士法人 ハーモニー

家庭でできる 簡単健康レシピ……27

取組事例……29
17 一般社団法人 鷹之台カンツリー倶楽部
18 株式会社 ワイ・テイ・エス
19 新葉瓦斯機器 株式会社
20 宗教法人 成田山新勝寺

協会けんぽ千葉支部と取組む「健康な職場づくり」……33

現場作業は1年半に及ぶ場合も。家族と離れて暮らす社員の健康管理には細心の注意を払い、スピーディな対応を心がけています。

業務はもちろん、健康経営についてもリーダーシップを発揮しています！

佐川 克豊
取締役社長

健康な職場づくり FILE. 01 千葉県の企業20社

松原建設 株式会社

年1回、年度の始めに全社員が集まり開催する「安全大会」では、会社を挙げて安全と衛生に関する決意を新たにしています。

思わず禁煙したくなる?!「70歳でも健康で働ける会社」に

健康な職場づくりの取組

- 健康促進奨励金で禁煙を促進
- 全社一体となり安全大会を開催
- 協会けんぽの特定保健指導を活用

取組を始めた契機

自衛隊から同社へ転職し、喫煙者が多いことに驚いた鈴木さん。サービスエリアの喫煙所の光景を見た際、このままでは社員の健康が心配との思いから、禁煙を促進する取組を始めました。

バランスのよい食事を心がけています。

10名の社員が禁煙に成功！

2014年より健康経営に取組み、目覚ましい改善を実感しているのが松原建設株式会社です。以前の同社は「健康管理は自己責任」という認識でした。しかし、5年前の社員旅行の際、サービスエリアの喫煙所を同社社員が埋め尽くしている光景を見て、会社主導の禁煙を決意。そこで導入したのが「健康促進奨励金」です。これは禁煙宣言をしてから3ヶ月以上禁煙を継続している社員に月額1万円を支給する制度で、言わば「禁煙手当」。元々喫煙習慣のない社員も対象となるため、非喫煙者にとっては事実上のベースアップとなります。社員から大歓迎で受け入れられたこの取組によって、10名の社員が禁煙に成功しました。今後もさらに、この制度が禁煙を促進するに違いありません。

自主性が健康管理を成功させる

同社では年1回、年度の始めに全社員が集まり開催する「安全大会」で安全（事故防止）と衛生（健康管理）に関し、会社を挙げて決意を新たにしています。また、協会けんぽによる特定保健指導で社員の自己管理意識の向上にも意欲的に取組んでいます。

同社の業務は遠隔地に長期滞在するケースも多く、外食やコンビニなどに偏りがちです。そのため、協会けんぽの管理栄養士が作成した献立例を社員に配布し、不足する栄養素を補えるよう配慮しています。「食べちゃダメ、ではなく、これをプラスしてバランス良く食べましょう、という提案なので無理なく実践できます。」と鈴木さん。禁煙も食生活の改善も、『やりなさい』ではなく、社員の自主的な行動を促す仕掛けづくりが成功の秘訣といえます。

松原建設株式会社

土木工事一式／水上土木工事／船舶・建設機材リース

設立　1966年8月
取締役社長　佐川 克豊
従業員数　88人

千葉市中央区浜野町533-23　TEL. 043-261-1131
http://www.e-matsubara.co.jp/company/

現場パトロールは年間約60回。社員の意見に即対応しています！

労務安全課長
鈴木 潤さん

年2回の社員旅行は家族も参加可能

健康な職場づくり FILE. 02 千葉県の企業20社

株式会社 日東物流

健診に費用は惜しまない！ 業界きっての健康企業

ドライバーは年齢も生活スタイルも、働く時間帯もバラバラ。健康管理が難しいとされる業界ですが、同社が行う手厚いケアがベースとなって、誰もが生き生きと働ける職場となっています。

安全走行に健康診断は不可欠

「2008年に会社で起こった事故を教訓に、ドライバーの健康管理は費用をかけてでも行うべき会社の責務であるという考え方に変わりました。」と振り返る菅原社長。運送業界は他の業界と比較しても過労問題がついて回るといわれています。そのため、同社の健康管理体制を格段に発展させるべく、力を注いできました。

手始めに健康診断の徹底を行い、健診結果を基にした専門家による面談の実施や各種検査の導入など、より健康な体で仕事ができるよう新しい取組を次々と採用。ドライバーにとって最も重要な脳と心臓の諸検査の費用は会社が全額負担しています。脳MRI検査は2017年10月から「運転従事者脳MRI健診支援センター」を活用し、毎月3～5名程、現在約70名が受診済み。3年に1回全員が受診するよう取組んでおり、過去には自覚症状がない人の脳動脈瘤が発見できた例もあります。

他にSAS（睡眠時無呼吸症候群）と、年2回の心電図検査を実施。充実の検査内容で、健康起因事故防止に努めています。社員の健康管理に関わる安全推進部ヘルスケア担当課長の嵩原さんは、「検査で社員の疾病を早期発見できたことが何より嬉しい」と語り、近年の社員の健康意識の高まりや、健康診断における所見率の低下に喜びの声をあげています。

労働環境の整備で増えるドライバー

運転従事者の平均年齢が上昇の一途をたどり、人員の確保が難しい運送業界ですが、同社の24時間体制の配送業務は、数時間だけ家計のサポートのために働きたい、介護のために夜間に働きたいなど、フレキシブルに働ける職場としてニーズが徐々に高まっています。ライフスタイルの多様化が進む現代、同社のような安全と健康への配慮が行き届いた働きやすい職場づくりの実践は、会社と働く人、双方にメリットがある理想的な取組として進化し、物流の世界を支えていくことでしょう。

趣味も生活スタイルも様々な個性豊かな社員たちと日々業務に勤しんでいます。私の趣味は釣り！

菅原 拓也
代表取締役

（写真上）「病気にならない、かからない対策」を日常的に実施。夏季は熱中症対策として飲料水や飴、冬季はインフルエンザ対策にマスクや除菌ティッシュなどを無料配布しています。（写真右）健康診断実施後、必要となった社員が対象の管理栄養士による面談。毎年の健診で体の変化に気づくようになると、健康状態への関心が一気に高まります。

株式会社 日東物流

一般貨物自動車運送業／第一種利用運送事業

設立　1995年2月
代表取締役　菅原 拓也
従業員数　127人

四街道市大日572　TEL. 043-424-3466
https://www.nittobutsuryu.co.jp

健康な職場づくりの取組

- 脳MRI、SAS、心電図など検査体制の充実
- 健康診断結果のフォロー
- 熱中症、インフルエンザなどの発症防止策の実施

取組を始めた契機

会社で起こった事故をきっかけに、社員の安全確保のため様々な方策を立ててきました。現社長が経営を引き継ぎ、さらに充実した健康管理体制を整える中で「健康経営」を知り、導入を決めました。

「キックフィットネスの会」は回を重ねること丸2年。日曜日の終業後に社内のスペースを活用して汗を流します。月1回の開催が待ち遠しくなる充実した楽しい時間です。

健康な職場づくり FILE. 03 千葉県の企業20社

株式会社 石和石材

気分爽快！活力アップ 全てはスポーツから！

運動・健康が共通言語 社内の交流が活発化

社長の金子さんは、飲酒をしないため、飲み会に代わる社内コミュニケーションの方法を模索していました。その相談を親交のあったプロキックボクサーの今野さんに持ちかけたことが健康づくりを始めるきっかけとなりました。今野さんは選手として活躍しながら、運動を通じた健康づくりをサポートをしている健康経営アドバイザー。同社では、提案があったキックボクシングをベースにした運動プログラム「キックフィットネスの会」を月1回開催することになりました。

日常的にスポーツを楽しむ金子さんはもちろん、社員にも「普段できない体験が刺激的」「使わない筋肉が動かせるのが気持ち良い」など大好評で、社内コミュニケーションの活性化に絶大な効果がありました。練習会が終わった後はキックの話題で盛り上がり、時には社長と社員が一緒に今野さんの試合を観戦をすることも。また、社員だけでなく取引先や商工会議所の仲間と一緒に練習することもあり、共通の話題で関係も良好。みんなで楽しめることがあると、仕事場が活気に満ちて好循環が生まれます。

健康経営に関するサポートはお任せください！

プロキックボクサー
今野 顕彰さん
健康経営アドバイザー

運動が生活習慣を見直すきっかけに

同社の営業業務は店頭での顧客対応が中心ですので、運動不足になりがち。ストレス解消のためにも、大声が出せてストレス発散になるこのフィットネスは最適でした。この取組をきっかけに、社員の中にはジムに通いキックボクシングを本格的に習い始める人が現れたり、普段の生活でも体を動かそう、健康的な習慣を取り入れようという意識が芽生えつつあります。喫煙や食生活など、個々の生活習慣にはまだまだ改善が必要な点があるそうですが、運動は行動を変化させるという考えのもとに取組んでおり、今後も、プラスの変化は様々な場所に現れてくることでしょう。

スポーツは僕の人生に欠かせないもの。100キロマラソンにも挑戦しました！

金子 和哉
代表取締役社長

健康な職場づくりの取組

- プロキックボクサーによる「キックフィットネスの会」の開催
- コミュニケーションの活性化によるモチベーションの向上

取組を始めた契機

一人ひとりの顔が見える会社だからこそ社員とのコミュニケーションが大切と考え、その一環として健康づくりを始めました。押し付けでなく、皆が健康への意識を自然に高められるような取組を目指しています。

営業社員は社内でお客様や取引先と相対する業務が中心。他に現場での施工担当、経理などの総務担当社員で構成。いずれも残業はなく、全員が17時に退社しています。今後は自由時間を健康づくりに活用する社員が増えそうです。

マラソンレースには年に5回出場。

株式会社 石和石材（いしかず）

墓石販売

設立　1927年2月
代表取締役　金子 和哉
従業員数　13人

船橋市馬込町1193　TEL. 047-438-5330
http://www.ishi-kazu.co.jp

健康な職場づくり FILE. 04 千葉県の企業20社

日新パルス電子 株式会社

社員の健康と生活が第一
“人”重視のアットホームな
社風です！

渡邉 和雄
代表取締役社長

休憩スペースの壁面には、健康管理を推奨するお知らせを時節に合わせて掲示。
会話の中に健康に関する話題が登場するきっかけにもなっています。

次代へつなげ！ ものづくり技術と健康意識

継続し、進化を遂げる健康づくりの取組

毎日の朝礼とラジオ体操が同社の健康行事です。毎朝社員全員の顔が見えることで調子が窺え、お互いの健康チェックになっています。また、社長含め社員間のコミュニケーションが取れるという利点もあります。年2回社長による個人面談があり、回を重ねるごとに親密さが生まれ、メンタルヘルス対策の一助となっています。その他に、受動喫煙防止対策のため2015年に喫煙コーナーを移設。喫煙者は移動する不便さから喫煙本数が減少し、思いがけず喫煙防止対策にも功を奏しました。逆に便利になって社員にとても喜ばれているのが水分補給のための給水器です。工場・実験場に設置したおかげで、技術開発部員は事務所まで足を運ばなくても冷たい飲み物を常時飲めるようになりました。

安全と良い製品づくりは一人ひとりの健康から

高電圧の機器を取り扱う同社では、安全を最優先とするスローガンを掲げていますが、「健康」の位置付けはそれよりも重要と考えます。時に高所作業も必要になる緻密な作業を安全に遂行し、良い製品をつくるためにはまず「健康であること」が必須。社員の高齢化が進む中、社内に血圧計が設置されるなど、健康を意識する環境が整っていくことで、社員同士の情報交換が活発化。健康診断の結果を受けた再検査の受診率も向上しています。互いを気遣い、尊重できる「人間関係づくり」、「職場づくり」の成功が、健康維持の秘訣です。

ラジオ体操は工場内で実施。精密機器を製造するエンジニアたちの職場は、定期的な清掃により常にクリーンに保たれています。

取組を始めた契機

小さな組織ゆえ、社員の意見を実現しやすく、日々の改善の積み重ねで、健康経営を目指したことが始まりです。以降、高い生産性を発揮するため「健康」に関する改善策を積極的に取り入れるようになりました。

開始当時、ラジカセで曲を
流していた「ラジオ体操」は
20年余り継続中！

業務部
浅利眞砂美さん

健康な職場づくりの取組

- 毎日の朝礼、ラジオ体操
- 受動喫煙防止のため喫煙コーナーを移動
- 給水器、血圧計の設置

ストレッチの講習会

日新パルス電子 株式会社

高電圧電子機器、関連機器の製造・販売／
ヘフリー・テスト社高電圧試験装置、計測器 販売副代理店

設立　1968年11月　代表取締役　渡邉 和雄
従業員数　47人

野田市山崎2744-3　TEL. 04-7123-0611
http://www.mmjp.or.jp/peec/index.html

でできる
健康レシピ

5月の健康レシピ Spring

春雑炊で糖質をバランスよく

ささっと春雑炊

栄養価(1人分) エネルギー200kcal 塩分1.5g

脳や筋肉のエネルギー源である糖質は夜寝ている間も消費されます。朝から快適に体を動かすために、糖質は朝食に不可欠な栄養素です。糖質が多く含まれるご飯やじゃがいも、春の野菜(たけのこ、にんじん、絹さや)、手軽にとれるたんぱく質である卵を使った雑炊です。にんじん・たけのこをごま油で炒めることで、にんじんに含まれるビタミンAの吸収率を高め、コクのある味になっています。

材料(2人分)

ご飯…100g
たけのこ…60g
にんじん…40g
新じゃがいも…60g(中玉半分)
絹さや…20g
油揚げ…10g(長方形半分)
だし汁…500ml
(粉末顆粒5g+湯500ml)
ごま油…小さじ1/2
しょうゆ…大さじ3/4
塩…一つまみ

(A)卵…1個
砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/4

作り方

1. だし汁を作っておく。たけのこ・にんじんは5mm角に、油揚げ・じゃがいもは8mm角に切り、絹さやはへたとスジをとり、2mm幅の斜め千切りにする。また卵はよく割りほぐし、しょうゆ、砂糖を入れて(A)を作る。
2. 鍋にごま油をひき、中火でたけのこ・にんじんを2分程炒め、1のだし汁を400ml入れる。さらにじゃがいもと油揚げを加え、沸騰してきたら中火にして約5分煮込み、しょうゆを加える。
3. 2に絹さやとだし汁100mlを加え、くつくつ煮立ってきたところに(A)を流し入れ、箸でかき混ぜて卵がふわっと固まってきたら、最後にご飯を入れ、米粒が固まらなようにかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。

CHECK ココがコツ!

だし汁が煮立ったところで(A)を入れることで、卵がふわっと固まります。ご飯を入れるときは、卵のふわふわをつぶさないようにしましょう。

知っておきたい!食材のチカラ

卵 からだに必要なアミノ酸がすべて入っている良質なたんぱく質です。

たけのこ 食物繊維を豊富に含み、腸の働きを助けます。また、チロシンという、疲労回復やストレスの緩和、脳を活性化してやる気や集中力を高める働きを持つアミノ酸も多く含みます。

にんじん 抵抗力アップのビタミンAが豊富です。ビタミンAは油と一緒にとることで吸収率が上がります。

家庭 簡単

8月の健康レシピ Summer

豚肉の良質なタンパク質を香味野菜と共に

豚しゃぶの香味野菜サラダ

栄養価(1人分) エネルギー234kcal 塩分2.1g

豚肉は茹でることで、余分な脂を落とすことができます。食欲増進作用がある香味野菜で、夏バテに効くビタミンB1を含む豚肉をさっぱりと食べられます。また、動脈硬化のもととなるＬＤＬコレステロール（悪玉コレステロール）の排出を手伝う食物繊維をたっぷり含んだメニューです。

●材 料(2人分)

冷しゃぶ用薄切り豚肉…14枚(140g)
タマネギ…大1/4個(100g)
みょうが…大1個(15g)
カイワレ大根…1/4パック(15g)
サニーレタス…3枚(90g)
トマト…1/2個(60g)
かつお節…小パック1袋(2g)
万能ねぎ…10g

(A)しょうゆ…大さじ1と1/2
酢…大さじ1と1/2
砂糖…小さじ1/2
しょうがチューブ…適宜(3cmくらい)
にんにくチューブ…適宜(3cmくらい)

●作り方

1 タマネギ、みょうがは、繊維に沿って薄切りにする。タマネギは、1分程度水に放ちザルにあげて水気を切っておく。カイワレ大根は根を落とし半分に切る。サニーレタスは、食べやすい大きさにちぎっておく。トマトはくし切りにし、万能ねぎは小口切りにする。

2 万能ねぎは、(A)とまぜ、かけだれとする。

3 豚肉を、沸騰したお湯に1枚ずつ広げて入れる。箸で揺らしながら茹で、肉の色が変わり火が通ったら、氷水に入れ粗熱をとり、ザルにあげ水気を切る。

4 サニーレタスを皿に敷き、豚肉、タマネギ、みょうがをのせ、カイワレ大根、トマトを飾り付ける。食べる直前に、2のかけだれを全体に回しかけ、かつお節を振りかける。

血管の元気をつくる！食材のチカラ

豚肉 良質なタンパク質がしなやかで丈夫な血管をつくります。また、豊富なビタミンB1が、夏バテの予防・回復を助けてくれます。

みょうが みょうがの香りの成分であるα(アルファ)-ピネンは、血液の循環を促進させる作用があります。また、体内の余分なナトリウムの排出を促す、カリウムが豊富に含まれます。

サニーレタス 食物繊維が動脈硬化のもととなるLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の排出を手伝います。抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンAがたくさん含まれています。

かつお節 DHA、EPAが血液の流れをスムーズにしてくれます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。

雄大な自然にいだかれた職場で、和気あいあいと楽しく働いています。

健康な職場づくり FILE. 05 千葉県の企業20社

株式会社 マザー牧場

元気！笑顔！ 我らは働くアスリート

運動があたり前のワークスタイル

澄み切った空気と愛らしい動物たち、緑に囲まれた開放的な職場で働く同社の社員はスポーツマン揃い。ランニングを日課としている社員も多く、年に1回、平日の開園前に4キロの社内トレイルラン大会を開催しています。部署毎の対抗戦で、園内売店で使える商品券が賞品として用意されているため、レースは白熱したものに。もともと体を動かすことが好きな社員が多く、「ちばアクアラインマラソン」が始まった頃から皆で出走しようという気運が高まったとのこと。以来、マラソン大会参加は恒例行事のように、社員間で自発的に受け継がれています。

また、新入社員を対象に、ゴルフに親しむ取組にも力を入れています。グループ内にゴルフ場を持つ同社社員にとって、ゴルフ習得は仕事の上でも重要事項。ゴルフレッスンの他、年に数回社内コンペを開催し、若者のゴルフ離れの抑制も期待しています。

大自然の中で心も体も元気をチャージ

健康には自信がある社員揃いの同社ですが、健診結果に心配な数値が出た場合はすぐに面談を行い、再検査を必ず受けてもらいます。また、緑あふれる清々しい空間と動物との触れ合いは癒しパワーに満ちていて、心の健康に何よりの特効薬です。同社に転職してから心の不調が治ったという社員もいるほど。太陽の下、いきいきと働く社員の笑顔に接すれば、きっと来園者の心にも元気がチャージされることでしょう。

一般の方を参加対象にしたトレイルラン大会も開催しています。毎年多くのランナーが牧場内20キロの起伏に富んだコースを楽しみながら走っています。

健康な職場づくりの取組

- 社内トレイルランやゴルフコンペの開催
- 健診数値のチェック＆早期対策を義務化

取組を始めた契機

社員の平均年齢は若い会社ですが、健診結果が基準値を上回る人もいたため、若いうちから社員の健康意識を向上させようと取組をスタートしました。

自らのランニング経験をトレイルラン運営に活かしています！

坂田係長

青影さん

小山さん

入社してからスポーツがもっと好きになりました！

株式会社 マザー牧場

観光牧場／外食事業

設立　1962年2月
代表取締役　前田 伸
従業員数　110人

富津市田倉940-3　TEL. 0439-37-3211
http://www.motherfarm.co.jp

健康な職場づくり FILE. 06 千葉県の企業20社

株式会社 佐倉環境センター

万全の健康管理体制 労災無事故記録更新中！

若手からベテラン社員まで揃い、週に1度屋外でラジオ体操を実施。
一人ひとりの食生活や生活習慣の改善にも細やかに配慮しています。

節酒&禁煙を社長自らけん引

廃棄物を扱う同社の業務は危険を伴う作業が多く、気のゆるみや体調不良は事故に直結します。そのため、作業に携わる社員は全員「安全特別講習」を受講し、インストラクターの資格を保有しています。以前は終業後に行っていた社内の飲み会や忘新年会も、自主参加で休日の日中に行う方針に切り替え、身体と業務に負担のないよう配慮。また、体組成計を無料で配付し、各家庭での健康管理に役立てています。

同社にとって禁煙は、社員の健康のためであることはもちろん、安全面でも急務です。しかし、喫煙習慣を絶つ難しさは、過去に禁煙を実践した社長自身が身を以て理解しています。まずは受動喫煙をなくすために事務所とは別棟の1室を喫煙所に指定し、分煙を実行しました。社内では月に一度禁煙デーを設け、禁煙の促進に取組んでいます。

健康ランドをつくるぞ！

小出 英昭
代表取締役

労災無事故記録更新中！

業界全体で労災事故の軽減に注力しているなか、同社は3000日以上、労災認定となる事故を起こさず、無事故記録更新中です。生産性を高めながら丁寧に作業するという意識を、全社員が共有できていると言えます。

「健康ランド」構想!?

もし可能であれば、ぜひ実現したいと小出社長が構想を練っているのは「健康ランド」の開設です。廃棄物を焼却して電気とお湯を供給するスーパー銭湯にフィットネスジムを併設すれば、仕事帰りに運動をして、お風呂でサッパリと汗を流せます。近隣には24時間稼働している会社も多いため、そんな環境が整えば、社員のみならず地域の健康をサポートできるに違いありません。近い将来、焼却炉を活用した「健康ランド」が町おこしの一翼を担うことになるかもしれません。

アットホームな社風がコミュニケーションを円滑に。

健康な職場づくりの取組

- 敷地内分煙の徹底と禁煙デーの実施
- 社員全員にデータ記録式の体組成計を配付

取組を始めた契機

可燃物を取扱う業務にも関わらず喫煙者が多かったので、何とか禁煙を促進したいとの思いから、取組を始めました。

体型や活動量に合わせて設定できる多機能な体組成計。

社員が健康であるからこそ100%の力を発揮でき、事故を無くせます

環境事業部長
飯豊 修司さん

株式会社 佐倉環境センター

産業廃棄物の収集運搬・中間処理／木材チップの製造・販売／建築物解体工事全般他

設立　1986年2月
代表取締役　小出 英昭
従業員数　42人

佐倉市大作2-2-1　TEL. 043-498-1921
http://www.sakurakankyou.co.jp/

健康な職場づくり FILE. 07 千葉県の企業20社

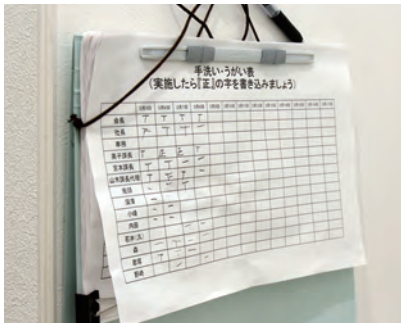
株式会社 ユニペン

秘訣は「見える化・アナログ化」社員の健康は会社の財産！

同社の業務は天候に左右されやすく、病気で欠員が出るとさらに厳しい工期となるため、体調管理は最優先事項です。

しっかり働きしっかり休む、メリハリ体制で業績向上！

創業43年を迎える同社を石井社長が引き継いだのは2014年。社長就任後はまず、社内規程の見直しに着手しました。長い歴史の中で慣習化していた事柄を精査し、ルールとして明確に提示したのです。全社員対象に有給休暇の取得を推進する際は、前社長（現会長）から「休日が増加すると業務が滞ってしまう」と大反対されたとのこと。まず1年トライして、業績が悪化したら見直すと会長を説得し断行したところ、悪化するどころか、業績は見事にアップ。効率化も図れ、社員も喜ぶ、「三方良し」の結果となりました。



最も手軽で確実な衛生習慣を表で「見える化」。

社員挙げてのアナログ手法で感染症を撃退！

同社では2016年に現場作業に携わる社員がインフルエンザで4人同時にダウンし、大打撃を被ったことがあります。その苦い経験を教訓に「うがい手洗いチェック表」を作成して洗面所に貼付。全社員が日に何度もこまめにうがい手洗いを行ったところ、昨冬はインフルエンザ感染者ゼロ。「アナログな方法ですが、効果は絶大です。」個々の自己管理意識の向上にも役立ったとのこと。また、健診の結果を受けて社長自ら個別面談を行い、経理担当の社長夫人も、薬剤師の資格を活かしてフォローしています。一人ひとりの体調を真剣に気づかう同社の体制が、社員の健康を守っているのでしょう。

業務効率や質の向上も健康でこそ。自己管理も仕事の一環です！

営業部
工事課長
黒子 和良さん

健康な職場づくりの取組

- 有給休暇取得を必須化
- うがい手洗いを表記入で見える化
- 健診結果を個別面談でフォロー

取組を始めた契機

社員の体調不良は直接業務に影響します。社員の健康こそが会社の財産であるという信念のもと、社長就任と同時に取組に着手しました。

趣味はギター。学生時代からの仲間と今もバンドを組んでいます！

石井 亮介
代表取締役

感染症や熱中症、生活習慣病の予防を会社全体で励行することで、職場のコミュニケーションも向上しています。

株式会社 ユニペン

各種塗料品及び化成品の販売／塗装工事・防水工事

設立　1976年5月
代表取締役　石井 亮介
従業員数　16人

市原市五井東2-5-5　TEL. 0436-21-4123
http://www.yunipen.co.jp/index.html

健康な職場づくり FILE. 08 千葉県の企業20社

社会福祉法人 千葉シニア

「ウォーキング＆スロージョギングセミナー」に参加する保育園職員。
講義とエクササイズでしっかり習得し、日頃のリフレッシュに活かしています。

農のある暮らしと健康づくりで「まごころ」を形に

建物の横には「自分たちの健康観のシンボル」と表現する農園があります。従業員をはじめ、施設に入居する高齢者、運営する保育園の園児たちが利用し、完全無農薬・無化学肥料の作物を育てています。

「料理教室」で作った健康的なメニューを試食

創造的でワンランク上の取組を推進

創業以来、「健康」が同法人の事業の柱であり、「従業員の健康」は経営の重点課題と考えてきました。心を豊かにし、生きがいを生む「農のある暮らしと健康づくり」をテーマとした活動は、法人の健康観を醸成し、働きやすく心地よい職場づくりに多大な効果を発揮しています。太刀掛理事長は健康づくりが核となる一歩先んじた事業や取組に、20数年前から携わってきた健康のスペシャリスト。4世代が健やかに暮らせる豊かな環境の実現を目指し、従業員のみならず、地域の人も参加できる開かれた仕組みづくりを推進しています。

同法人の取組で特筆すべきは、健康診断と同時に実施している独自の予防医療システム「ウエルネス・ドクターセルフチェック」です。52の問診と5種類の測定機器を使って健康状態を評価することができます。健康度や生活習慣の問題点などが詳細なデータで示されるため、従業員の健康意識が高まり、普段の生活を見直して改善に取組む人が増えています。

今後はさらに、過去に収集したデータを活用して、個人に合わせたプログラムを提供する予定です。

人との関わりが楽しくなる健康づくりの企画が続々

同法人には従業員のフォローアップを行う「まごころ部」という部署が存在します。運動・栄養・休養をテーマに、従業員のヘルスリテラシー向上のための取組を行っています。中でも農園の野菜を使った料理教室は人気で、男性の参加も多数あります。さらに、2019年春からは従業員によるクラブ活動が始まりました。サーフィンや登山などの運動系、発酵食品やカフェなどの料理系、地域交流など、楽しみながら健康や生活の質を向上させることが目的です。同法人が目指す「健康文化企業」へ、新たな一歩がまた踏み出されました。

太刀掛 照幸
理事長

テーマは
ウェルネスライフ！
日常生活で常に実践、
職場の福利厚生にも
取り入れています

健康な職場づくりの取組

- 独自の健康評価法「ウエルネス・ドクターセルフチェック」を導入
- 「まごころ部」が従業員をフォローアップ
- クラブ活動・体験教室等の実施

取組を始めた契機

経営理念の価値観の軸である「まごころ」を大切にする人は、健康志向が強いと捉え、創業以来「健康」を事業の柱の一つとして活動してきました。

社会福祉法人 千葉シニア

特別養護老人ホーム・居宅介護支援事務所「まごころ館 四街道」／「まちの保育園成山」「まちの保育園四街道駅前」／子育て支援センターまちっこ

設立　2012年4月　理事長　太刀掛 照幸
従業員数　130人

四街道市中台498-1　TEL. 043-312-5556
https://magokorokan.com

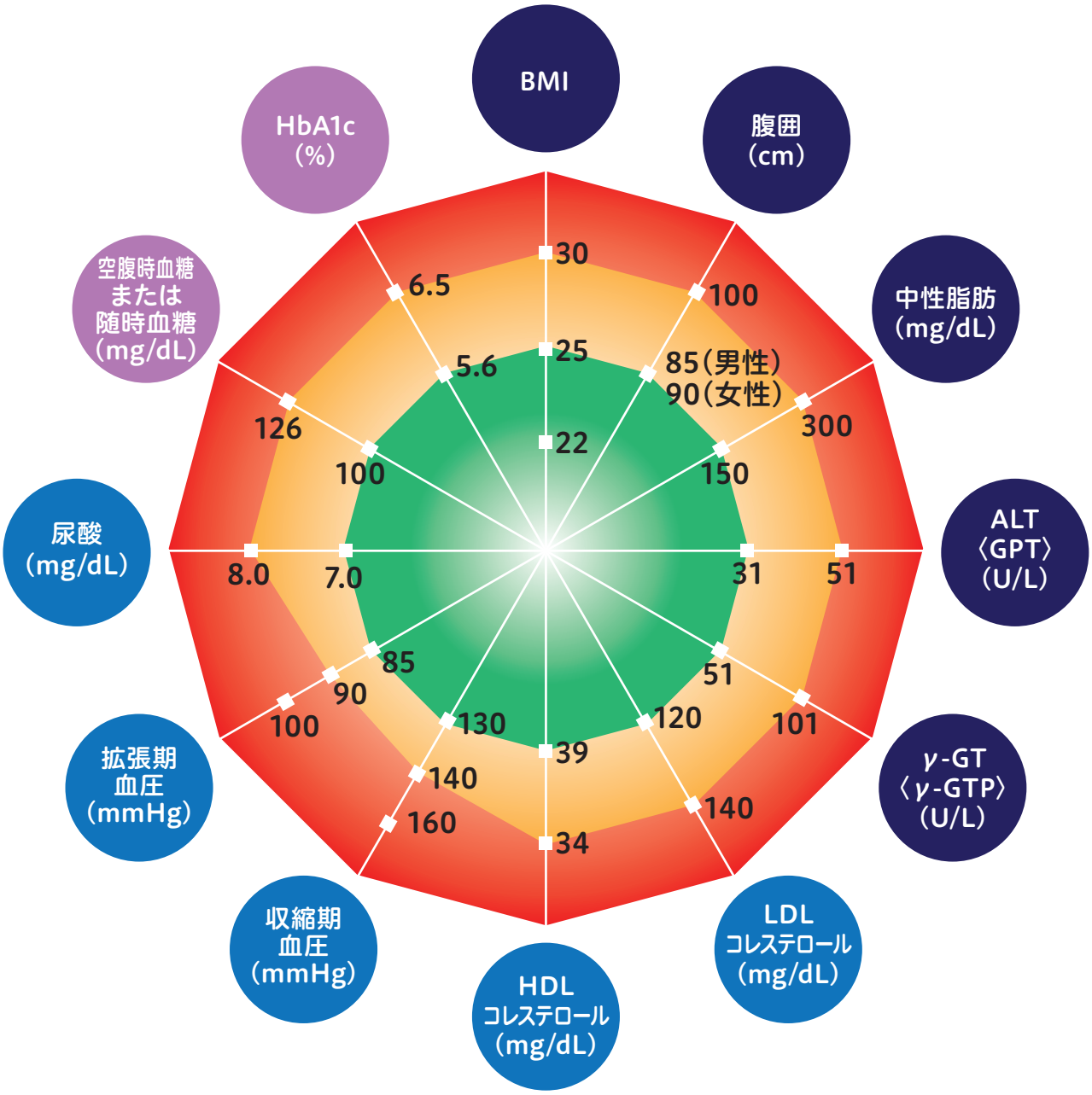
体内年齢が示される
ウエルネス・ドクター
セルフチェック
いくつになるか
毎回ドキドキ！

まごころ部
コミュニティコーディネーター
宮本 英恵さん

解説やアドバイスが豊富な「ウエルネス・ドクターセルフチェック」の結果シート

健診結果を振り返ってみよう

健診をより理解していただくためには、それぞれの検査項目の意味を理解することが大切です。検査でわかることや目的などを確認しましょう。



●…食べすぎていると異常が出やすい項目　●…動脈硬化の原因となる項目　●…糖をエネルギーに変える働きが悪いと異常が出る項目

■安心レベル

このレベルに該当する項目が多ければ多いほど、あなたの血管は元気です。目標は、このままの数値の維持！ただ、特定保健指導レベルぎりぎりの数値、年々悪化している数値がある方は要注意です。

■特定保健指導レベル

このレベルに該当する項目が多い方は、今の生活を続けていると、将来心筋梗塞や脳卒中にかかるリスクが高まります。しかし、今からでも十分に改善が見込める段階ですので、特定保健指導を受けましょう。

■医療機関受診レベル

このレベルに該当する項目が多い方、あなたの血管は損傷がすすんで治療が必要な段階です。糖尿病の合併症や心筋梗塞、脳卒中などをおこしやすい状態ですので、お医者さんにかかっていない方は一度診察を受けましょう。

BMI	肥満（もしくは痩せ）かどうかがわかります。＊BMIの求め方＝体重（　　）kg÷身長（　　）m÷身長（　　）m
腹囲（cm）	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
中性脂肪（mg/dL）	糖分（主食・アルコール・甘いもの）の取りすぎや運動不足で増え、悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めることにつながります。
ALT〈GPT〉（U/L）	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し、値が高くなります。
γ-GT〈γ-GTP〉（U/L）	アルコール性肝障害や脂肪肝で数値が高くなります。
LDLコレステロール（mg/dL）	値が高いまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心臓病の原因になります。
HDLコレステロール（mg/dL）	血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあるので善玉コレステロールといわれています。
収縮期血圧（mmHg） 拡張期血圧（mmHg）	心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表しています。循環器（心臓、血管）の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。
尿酸（mg/dL）	プリン体代謝の最終産物です。高くなると痛風、尿路結石の原因になります。
空腹時血糖または随時血糖（mg/dL）	値が高いと糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため空腹時に検査することをおすすめします。
HbA1c（%）	過去1～2ヶ月の血糖状態を表します。値が高いと糖尿病の疑いがあります。

健診の結果から病院受診を勧められている場合は、必ず病院に相談しましょう！

あなたはどれにあてはまる？
メタボに着目した特定保健指導を受けましょう！

次のチャートでどちらのタイプに当てはまるか確認してみよう！

まず腹囲を確認します。

□男性の方は**85cm**以上ですか？　□女性の方は**90cm**以上ですか？

- いいえ → BMIは「25」以上ですか？
  - いいえ → 情報提供
  - はい → 右の検査結果①～③のうち、いくつ当てはまりますか？
    - 0個 → 情報提供
    - 1個 → 動機付け支援
    - 2個 → 喫煙歴
      - なし → 動機付け支援
      - あり → 積極的支援
    - 3個 → 積極的支援
- はい → 次の検査結果①～③のうち、いくつ当てはまりますか？

  ①血糖：（空腹時血糖、随時血糖※）100mg/dL以上
  　または、HbA1c（NGSP値）5.6%以上
  ②脂質：中性脂肪150mg/dL以上
  　またはHDLコレステロール40mg/dL未満
  ③血圧：収縮期血圧130mmHg以上
  　または拡張期血圧85mmHg以上
  ※食事開始から3.5時間以上経過していること

  - 0個 → 情報提供
  - 1個 → 喫煙歴
    - なし → 動機付け支援
    - あり → 積極的支援
  - 2個以上 → 積極的支援

特定保健指導とは？

健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、協会けんぽが生活習慣を見直すサポートを行うものです。保有するリスク数に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」に分類されます。ただし、「積極的支援」であっても、65歳以上の方は「動機付け支援」の対象となります。また、高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で服薬中の方については、特定保健指導の対象とはなりません。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどなく、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの病気の引き金となります。

情報提供

特定保健指導の対象ではありません。

動機付け支援

初めに保健師等とともに改善策を決め、3ヶ月後に成果を確認します。

積極的支援

初めに保健師等とともに改善策を決め、3～6ヶ月程度の継続的なサポートを行います。

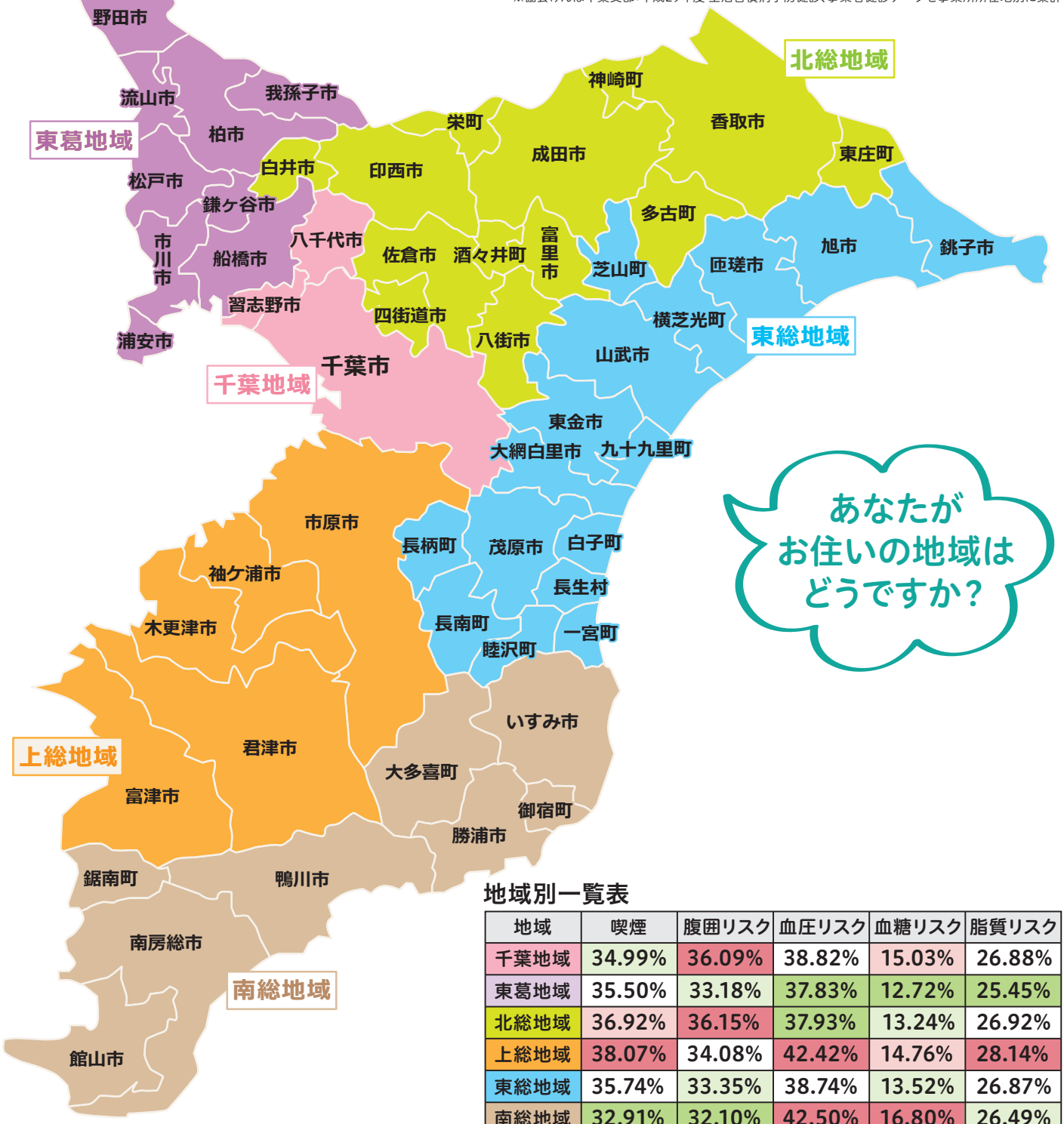
皆さまがご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送られるように協会けんぽがサポートいたします。対象になられた方は是非この機会を通じて「健康」について再確認してみましょう！サポートを希望される方や、その他詳細は協会けんぽ千葉支部までご相談ください。

お問い合わせ先　健診・保健指導専用ダイヤル　☎043-308-0525　受付時間　平日8:30～17:15

千葉県民の健康意識を徹底的にチェック

地域ごとの生活習慣病リスクを見てみよう！

※協会けんぽ千葉支部：平成29年度 生活習慣病予防健診、事業者健診データを事業所所在地別に集計



あなたがお住いの地域はどうですか？

地域別一覧表

地域	喫煙	腹囲リスク	血圧リスク	血糖リスク	脂質リスク
千葉地域	34.99%	36.09%	38.82%	15.03%	26.88%
東葛地域	35.50%	33.18%	37.83%	12.72%	25.45%
北総地域	36.92%	36.15%	37.93%	13.24%	26.92%
上総地域	38.07%	34.08%	42.42%	14.76%	28.14%
東総地域	35.74%	33.35%	38.74%	13.52%	26.87%
南総地域	32.91%	32.10%	42.50%	16.80%	26.49%
県全域	35.65%	34.30%	38.87%	13.82%	26.44%

※県平均より高い数値を赤、低い数値を緑で示しています。

喫煙 喫煙者の割合
腹囲リスク 内臓脂肪面積が100㎠以上・内臓脂肪面積の検査値がない場合は、腹囲が男性85㎝以上、女性90㎝以上
血圧リスク 収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上、または高血圧に対する薬剤治療あり
血糖リスク 空腹時血糖110mg/dL以上・空腹時血糖の検査値がない場合は、HbA1c6.0%以上または糖尿病に対する薬剤治療あり
脂質リスク 中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール40mg/dL未満、または脂質異常症に対する薬剤治療あり

「健康な職場づくり宣言」をすると、事業所ごとの健康度（上記生活習慣病リスクや医療費など）をランキングで示した、「健康度 見える化BOOK」（P33参照）を送付します。

知ってる？

心疾患による千葉県民の死亡率はなんと 全国ワースト1位

男性 ワースト1位

女性 ワースト3位

※厚生労働省：平成27年 都道府県別年齢調整死亡率の概況（平成29年度 人口動態統計特殊報告）

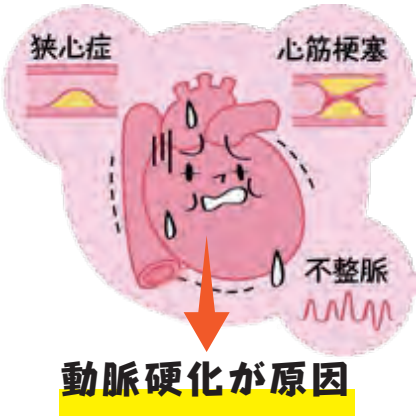
心疾患って、どんな病気？

心疾患の大部分を占める「虚血性心疾患」

血液には、全身の臓器や組織に必要な酸素や栄養を運び、不要になった二酸化炭素や老廃物を回収する役割があります。血液を全身に循環させているのが心臓で、生命を維持するための重要な役割を担う臓器の1つです。心疾患とは心臓に起こる病気の総称で、心疾患の大部分を占めているのが「虚血性心疾患」です。虚血性心疾患とは、心臓の筋肉（心筋という）へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなって、心筋が酸素不足・栄養不足に陥るものをいい、狭心症と心筋梗塞があります。

心疾患は「がん」に次いで死亡率の高い病気

全身に血液を送り出している心臓は、生命活動を営むうえで最も重要な臓器であり、心臓の停止は「死」を意味します。心疾患が恐ろしい最大の理由は、その点にあるといえるでしょう。心疾患による日本人の死亡率は「がん」に次いで死因第2位を占めています。



心疾患の原因は？

心疾患の危険因子とは？

心疾患のなかでも、虚血性心疾患には高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖が4大危険因子として知られています。また、「メタボリックシンドローム」といって、内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態では、それぞれが軽症であっても、動脈硬化を悪化させ、虚血性心疾患の発症リスクを高めることもわかっています。

心疾患を予防するために

危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は生活習慣病の1つでもあり、おもな誘因は生活習慣にあります。減塩や栄養バランスのとれた食事を心がけ、禁煙、節酒、適度な運動を習慣にするなど、生活習慣を改善すれば、予防できる可能性がとても高いということです。まずは健診の結果などから、虚血性心疾患の危険因子を持っているかどうかを知り、危険因子が1つでもあれば、直ちに生活習慣を見直し、改善に努めましょう。また、健診で高血圧や糖尿病、脂質異常症、不整脈を指摘されている人は、これらの病気の危険因子を減らすとともに、病気を正しく治療することも大切です。

健康づくりは保険料負担の軽減にも繋がります！

協会けんぽでは加入者の皆さまの健康づくりに向けた取組を進めています。健康な状態を維持していくことは保険料負担の軽減にも繋がります。特に平成30年度からはインセンティブ制度が新たに導入され、協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの取組が健康保険料率に反映されることとなりました。その評価指標の1つに特定保健指導対象者の減少率があります。生活習慣リスクの軽減は日頃の健康づくりが重要となります。各社の取組を参考に健康づくりを行いましょう。
また、その他の評価指標として健診の受診率、特定保健指導の実施率、医療機関への受診勧奨を受けた方の受診率、後発医薬品の使用割合があります。これらは皆さまの意識を少し変えていただくことで実践できるものです。協会けんぽ千葉支部も全力でサポートさせていただきますので、一緒に取組んでいきましょう！

「安全走行が最大の顧客満足」をスローガンに、事故件数ゼロを目指して運輸安全マネジメントに取組んでいます！

健康な職場づくり FILE. 09 千葉県の企業20社

株式会社 石橋梱包運輸

社員の健康なくして会社の成長なし！

十分な休息で安心・安全な運転を

運送業務を主体とする同社にとって、最優先課題は安全運転。ドライバーに対し、乗車前のアルコールチェックを義務づけているほか、血圧計や睡眠時無呼吸症候群の簡易検査器を事務所に常備し、万全の体調でハンドルを握れる体制を整えています。さらに毎月産業医による健康に関する講習会の開催や、個別相談など、様々なケアも充実。社長自身は毎年1回の人間ドックを欠かさず受診し、病気の早期発見、治療を心がけています。「社員時代からずっと受けていましたが、責任ある立場となってからは、ますます健診の必要性を実感しています。」と、トップが率先して健康意識を高めています。

また、今年から導入した週休2日制も、業績を下げることなく社員の十分な休息を確保し、職場への定着を促しています。

全車両AED搭載計画着々と進行中！

同社では全車両へのAEDの装備を、社会貢献事業の一環として進めています。ドライバーは全員、近隣の消防署で救命講習を受けているため、AEDの取扱いが可能です。千葉県トラック協会の会員では初めての試みですが、健康・命に対する同社のスタンスが表れています。

AED（自動体外式除細動器）は20台ずつ段階的に装備を進め、現在は保有している車両の約3分の2に搭載中。

「社員いきいき！元気な会社宣言公表書」（千葉県）や、「無災害記録証・金賞」（中央労働災害防止協会）、「安全性優良事業所」（国土交通省）なども認証・授与。

今年から導入した「週休2日制」が大成功！

佐藤 俊幸
代表取締役社長

ジャイアンツの大ファン！熱中できるものは元気の源です！

取締役 統括部長
小原 和夫さん

健康な職場づくりの取組

- 各種測定器を会社に常備・貸出しを行い体調管理
- 産業医による講習・相談
- 週休2日制の導入

取組を始めた契機

離職率の高い運送業界において、社員が安心・安全に長く働ける会社にしたいとの思いから取組をスタートしました。

毎年夏に社内ゴルフコンペを開催。取引先を交えて盛り上がります。

株式会社 石橋梱包運輸

一般貨物自動車運送業／貨物自動車運送取扱業／産業廃棄物収集・運搬業

設立　1985年10月
代表取締役　佐藤 俊幸
従業員数　100人

山武郡芝山町大里1529-1　TEL. 0479-78-1414
http://www.ishi-kon.co.jp

健康な職場づくり FILE. 10 千葉県の企業20社

ライフ薬品 株式会社

千葉県を健康寿命日本一へ！

健康に関する様々なセミナーを行っています。(写真は株式会社小出ロール鐵工所にて)

食生活と運動の2本柱で健康をサポート

栄養セミナーなど地域の企業向け栄養コンサルタント事業を手がける同社では、「まずは自社から」と、従業員が食事や運動に留意し、取組むことは当然のことと考えています。食事面では、多数在籍する管理栄養士による、健康食の合言葉である「まごわやさしいこ」を基にしたアドバイスにより、健康な「食」に対する意識が向上してきました。運動面では、スポーツジムに入会すると、毎月5000円のスポーツ振興手当が支給される制度があり、運動するきっかけとなっています。

管理栄養士による的確なアドバイス

同社では社屋の1階で毎週木・金曜日に、管理栄養士と健康運動指導士が運営する「長寿食堂かぐれ」をオープンしています。管理栄養士が考案し提供する「身体リセットメニュー」は、季節の野菜をふんだんに使用し、彩り豊かで優しい味わい。体調や免疫機能を整え、自然治癒力を高める食事です。

従業員に対しては、食事を割引価格で提供。多くの従業員のコミュニケーションの場としても活躍しています。また、食堂には体組成計を設置しており、無料で筋肉や脂肪量、身体バランスの計測とその結果に対するアドバイスも受けられます。

千葉県を健康長寿日本一へ！

こうした取組の成果として、従業員の健診結果は格段に改善しています。従業員の健康づくりの延長線上に地域の健康づくりがあり、「千葉県を健康寿命日本一」にすることが同社の最終目標です。

とことん親身になって良い「お節介」をする会社です

管理部次長
白石 良枝さん

健康な職場づくりの取組

- スポーツ振興手当の支給
- 管理栄養士による食事バランスチェック
- 体組成計の設置

取組を始めた契機

「治療から予防へ 健康を創造する」という考えのもと、健康のサポート事業を手がける当社は、健康経営を推進する立場でもあります。「まずは自社から」と、さらなる取組の強化を目指しています。

お客様が心を開いて相談してくださることが何よりうれしいです

研究開発部
サブリーダー
押久保 美貴子さん
管理栄養士
イスヨガインストラクター

「長寿御膳」無農薬玄米を3日間以上発酵させている酵素玄米や、野菜たっぷりのかぐれ名物「健長汁」など、自然治癒力を高め、心を満たす食事を提供しています。

ライフ薬品 株式会社

サプリメント・機能性食品の販売／女性専用健康体操教室Curves／リハビリデイサービスnagomi

設立 1993年2月　代表取締役 高山 詠司
従業員数 53人

八千代市八千代台北6-8-9　TEL. 047-485-7166
http://www.lifeyakuhin.com/

健康な職場づくり FILE.11 千葉県の企業20社

千葉県土地改良事業団体連合会

お金はかかりません！時代に合った健康づくり

農業用水路を詳しく知るために始まったウォーキングイベント。2003年から毎年参加し、今では恒例行事になっています。また、同会の駅から離れた立地を利用して、通勤時のウォーキングにも力を入れています。

協会けんぽのサポートを最大限に活用

農家（土地改良区）の土地改良事業の指導・支援を行う同会では、経験と技術が必要な業務であるため、定年退職後の再雇用率が高く、多くの方が長く活躍しています。そのため職員は年々高齢化し、生活習慣病リスクも上昇傾向。「指導・支援する側が元気でなくては」という気持ちから、健康を保つことは重要であると感じています。

そこで、まずは協会けんぽの出張セミナーに申込みをしました。初めは腰痛・肩こり予防のためのストレッチセミナーを受講。翌年は「健康は身体だけの問題ではなく、心も大事にする時代」という意見から、メンタルヘルス講座を選択しました。出張セミナーはすべて〝無料〟ということもあり、積極的に利用しています。

また、健康意識の向上から特定保健指導の対象となった職員は、ほぼ全員受けるようになりました。指導を受けることに抵抗感があった対象者もいましたが、受けた後は「自分の生活に合わせた具体的な改善点を教えてもらえたので、やってみようという気持ちになれました。」と、意欲的な言葉も聞こえてきました。実際に特定保健指導を受けて意識が変わり、15キロのダイエットに成功した職員もいるほど。自分自身で勝ち取った第二の人生を楽しんでいます。

時代の流れも後押し喫煙対策大成功！

健康増進法の一部改正により受動喫煙防止対策が強化される中、同会でも喫煙場所の移設を行いました。建物内は当然禁煙に、屋外も受動喫煙の影響がない場所に喫煙スペースを設けました。かつては室内が煙で白くなるほど多くの喫煙者がいましたが、今ではほとんどの人が禁煙に成功。残りの喫煙者も時代の流れにのり、禁煙をしてもらえればと思います。

通勤で毎日駅から20分歩いています！

管理指導部 指導課 後藤 沙希さん

僕も将来のために健康管理を頑張ります！

換地部 換地課 換地第一係 髙梨 龍馬さん

健康的でキレイに痩せるを目標に15キロのダイエットに成功！

総務部総務課 副主査 箕箒 美雪さん

健康な職場づくりの取組

- 出張セミナーと特定保健指導の積極的利用
- 受動喫煙防止対策
- ウォーキングの実施

取組を始めた契機

協会けんぽの訪問をきっかけに、職員の生活習慣病リスクが非常に高いことがわかり、職員の健康や生活を守るため取組をスタートしました。

ウォーキングイベントで他部署とのコミュニケーションが活発に。

腰痛・肩こり予防のためのストレッチセミナーでは、実際に身体を動かすため、ストレッチの効果をすぐ実感できます。

（水土里（みどり）ネット千葉）

千葉県土地改良事業団体連合会

耕地整理／土地改良事業の啓発・推進

設立　1958年4月
会長　林 和雄
従業員数　55人

千葉市美浜区新港249-5　TEL. 043-241-1711
http://www.chibadoren.or.jp

健康な職場づくり FILE. 12 千葉県の企業20社

日本環境開発 株式会社

残業の削減と休日の増加で退職者が激減！

ウォーキングと野菜中心の食生活で健診結果も良好です！

営業部　部長
二井 政之さん

予防の徹底により、インフルエンザの社内感染者をゼロに抑えることができました。

残業削減と生産性アップを実現

数年前までは長時間勤務があたり前だったという同社では、社を挙げて労働時間の短縮に取組み、残業時間の削減に成功しました。これまで外回りの営業担当の場合、19時頃に帰社し、それから提出書類を作成するため、退社が深夜になってしまうこともありましたが、今では15時過ぎには帰社し、19時退社が日常になりました。労働時間を短縮するために、まずは営業手法の見直しに着手しました。社員が動き回るのではなく、電話やメールを活用し移動時間を削減。次に事務処理をシステム化し事務担当の負担を軽減することで、営業担当のサポートに充てる時間が確保できました。

30名以上のドライバーについては、日報をチェックし、業務量に偏りがでないよう、数字で管理しています。残業が増加傾向の場合は、業務量を公平に保てるよう調整しています。

また、休暇についても、規定の年間105日にプラス10日の有給休暇取得を推奨し、誰もが気兼ねなく休める体制が整いました。仕事は以前に比べてスピーディーで密度の濃いものとなり、長時間勤務に係る経費の削減や社内のコミュニケーションの活性化など、多くのメリットを得られましたが、一番の成果は退職者が激減したことです。

担当者による厳しい健康管理

健診結果に対しては健康管理担当者が迅速かつ厳しく対応し、生活習慣の見直しを図るよう促しています。「立場の上下に関わらず、言いづらいことをきちんと伝えてくれる担当者がいることは、社員の健康を守る上で非常に心強いです。」と二井さん。「みんなが健康になるのであれば、嫌われ役になってでも必要なことはしっかりと指摘し続けます。」という健康管理担当者の中野さんは、社員の健康意識を向上させ、同社に欠かせない存在となっています。

健康な職場づくりの取組

- 業務の効率化で残業削減と有給休暇取得を推進
- 健診結果のチェック＆迅速な再検査の指示
- アルコール消毒液とマスクを常備し感染症予防

取組を始めた契機

前提として「安全は社員の健康から」がスローガンとしてありました。社長の健康経営への関心が高かったこともあり、働き方を見直していく中で取組を始めました。

衛生管理者の資格を取り社員の健康管理に役立てています

総務主任
中野 瞳さん

社員一人ひとりが業務の効率化を真剣に考えるようになり、終業時間が格段に早くなりました。

日本環境開発 株式会社

環境コンサルティング／産業廃棄物収集運搬

設立　1977年4月
代表取締役　久次 道博
従業員数　53人

千葉市稲毛区山王町423-17　TEL. 043-304-3825
http://www.nihonkankyo.co.jp

その場で返済！

「腰痛借金」を完済して健康になろう！

ストレッチ「これだけ体操®」

日本で一生のうちに腰痛を経験する人の割合は、80％以上におよびます。
（松平浩ら調べの全国調査、Fujii T, Matsudaira K, 2013）
「腰痛は腰にたまる“借金”」と例える、東京大学医学部附属病院特任教授の松平 浩さんに、
「腰痛借金」がたまる原因や、腰痛の予防・改善のために効果的な体操などについてお聞きしました。

※これだけ体操は松平 浩先生の登録商標です。

気がついたらたまっている?!「腰痛借金」とは

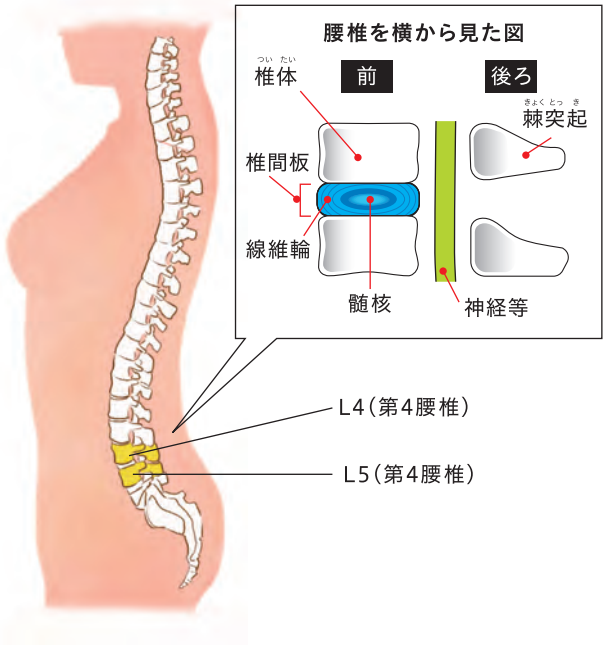
パソコンやスマートフォンを使用していると、自然と体は前かがみや、猫背になります。こうした悪い姿勢を長く続けていると、腰のまわりにある背骨に負担がかかり、腰痛を発生させる原因となります。この腰まわりに蓄積された負担のことを、「腰痛借金」と名付けています。

「腰痛借金」は、ベルトの位置に当たる第4腰椎（L4）、第5腰椎（L5）の椎間板を中心に蓄積していきます（正しい姿勢の背骨と椎間板の状態は図参照）。椎間板は、椎骨（背骨を形づくる小さな骨）と椎骨の間でクッションのような役割を担います。中央には髄核と呼ばれるゼリー状の物質があり、そのまわりを線維輪という硬い組織が年輪状に囲んでいます。

正しい姿勢では背骨はゆるやかなS字カーブを描き、椎骨と椎間板がバランスよく交互に積み重なります。しかし、猫背など悪い姿勢が続くことで、背骨のS字カーブが崩れ、椎間板に偏った負担がかかります。すると、椎間板の中の髄核が押し出され、本来の位置である中央から背中の方へとずれてしまいます。

この髄核のずれによって周囲の線維輪が傷つき、炎症の広がった状態を「ギックリ腰」と言います。髄核がずれた状態で腰に負担がかかりすぎると、線維輪から髄核が飛び出して神経を刺激し、「椎間板ヘルニア」を引き起こす原因になります。これらの症状は、「腰痛借金」が増えすぎた結果、生じるものと言えます。

正しい姿勢の背骨と椎間板の状態



あなたの腰痛の状態を確認してみよう！

腰が痛い時は安静にしている方が良いと思われがちですが、「腰痛借金」を完済し、痛みのない体を保つためには適度な運動は欠かせません。
しかし、深刻な病気を伴う腰痛の場合は、専門医による治療が必要となりますので、自分の腰痛の状態を確認してみましょう。

CHECK！

A 横向きで寝ていても腰がうずくことがある
（内科的な病気や悪い背骨の病気が原因の可能性）

B おしりから膝下まで痛みが広がる
（ヘルニアなどによる神経痛の可能性）

C
・腰をあまり反らすことができない
・体を反らせると痛みや不快感がある
・前屈を何回かすると痛みや不快感がある

・AまたはBに該当する場合や痛み止めを使っても強い痛みがぶり返すような時は、整形外科を受診してください。
・Cのいずれかに該当する場合やデスクワークなどで姿勢が悪くなりやすい人は、左ページで紹介する「これだけ体操」を習慣化しましょう。

正しい姿勢にリセット

パソコンやスマートフォンを使用する際は、できるだけ猫背にならないよう気をつけ、正しい姿勢を保つように心掛けることが大切です。しかし、日常生活を送る中でそこまで気をつけるのはなかなか難しいものです。

そこで、たった3秒でできる“これだけ体操”をお勧めします。猫背などの悪い姿勢が続いた時に、1～2回行うだけで姿勢をリセットし、「腰痛借金」をためにくくします。正しいフォームで骨盤を前へ押し込み腰痛借金をその場で返済し、背骨のS字カーブのリセットにも効果的な“これだけ体操”を習慣化しましょう。

腰痛改善の鍵になる簡単ストレッチを紹介！

たった3秒腰をそらす「これだけ体操」

「これだけ体操」は、骨盤をしっかりと押し込み上体を反らして3秒間キープするだけの体操です。後ろにずれた椎間板の髄核を、元の正しい位置に戻すことで、凝り固まった背中の筋肉の血流を改善し、痛みを起こす物質の分泌を減らす効果があります。毎日繰り返すことで痛みへの不安や恐怖もやわらぎ、慢性的な腰痛に悩んでいる人にもおすすめです。正しいフォームで行い、猫背が続いて乱れた背骨を本来の美しいS字カーブにリセットしましょう。

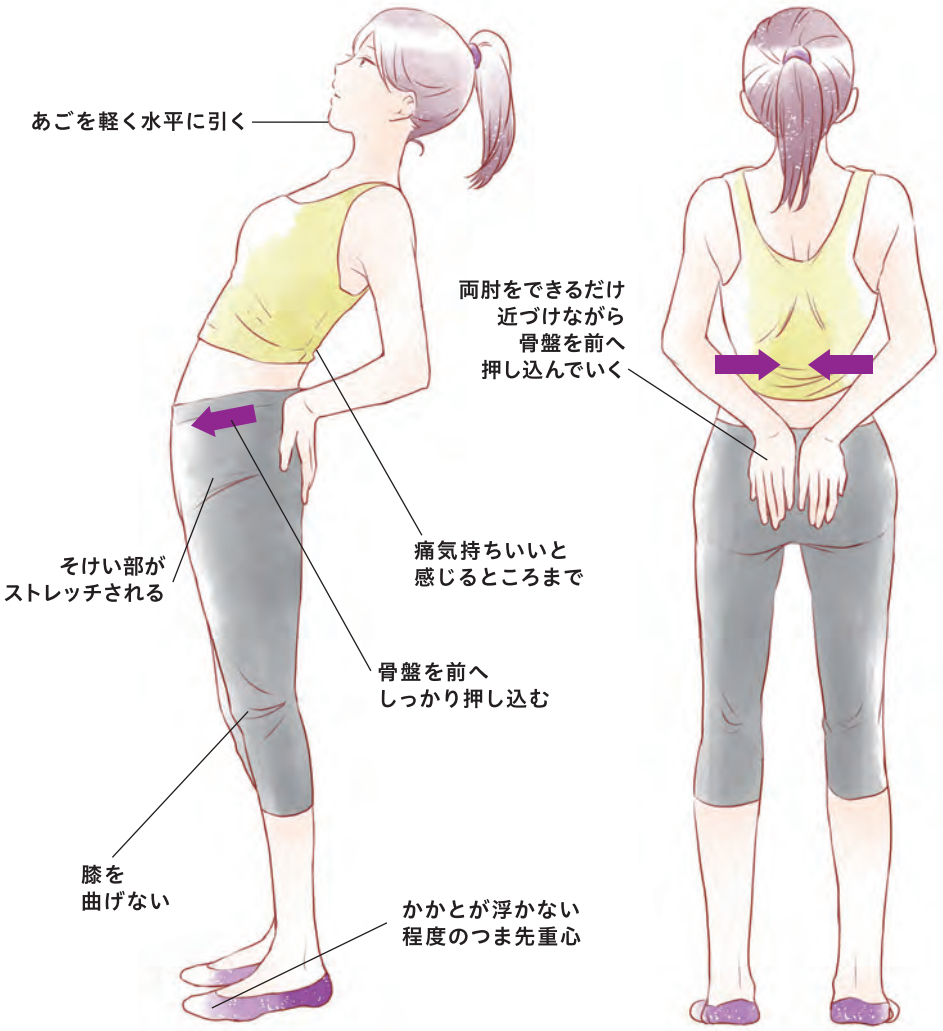
1 足を肩幅よりやや広めで平行に開き、背中のベルトの位置に両手を当てます。

2 あごを軽く引き、骨盤を最大限前へ押し込み、息を吐きながら3秒間キープします。

3 息を吸いながら、ゆっくり元の状態へ戻します。

- **予防のためには、毎日1～2回正しいフォームで無理のない程度に行いましょう。**
- **骨盤を前へ押し込み上体を反らした時に、お尻から太ももにかけて痛み・しびれが出る場合はすぐに中止し、整形外科を受診してください。**

※松平 浩先生への取材を基に作成。



Matsudaira K, et al. J Man Manip Ther 23, 2015
Tonosu J, et al. J Orthop Sci 21, 2016
Oka H, et al. Mod Rheumatol 22, 2018

考案者 **松平 浩** KO MATSUDAIRA

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ＆マネジメント講座 特任教授

1992年、順天堂大学医学部卒業後、東京大学医学部整形外科教室に入局し腰痛・腰椎グループチーフを経て、2008年、英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンターに留学。09年、関東労災病院勤労者筋・骨格系研究センター センター長に就任。16年4月から現職。腰痛や肩こりのリスク要因に関する研究に取り組み、体操の開発・指導にも注力。15年に放送されたNHKスペシャル『腰痛・治療革命』に出演、監修にも関わる。著書に『腰痛は脳で直す！3秒これだけ体操』（世界文化社）、『腰痛は「動かして」治しなさい』（講談社＋α新書）など著書多数。18年12月には、カラー写真のムック本である『3秒から始める 腰痛体操＆肩こり体操』（NHK出版）が発刊。美しい姿勢の構築をビジョンとする東大発ベンチャーであったトランクソリューション株式会社技術顧問。LINEで腰痛・肩こり体操の習慣化をサポートするsecaide（セカイデ）を主宰。

年に2～3回、マラソン大会に全社員で出場。順位ではなく練習量をチーム対抗で競い、社内のコミュニケーション向上にも一役買っています。

健康な職場づくり FILE. 13 千葉県の企業20社

株式会社 つくばウエルネスリサーチ

超高齢社会の「健幸」は我が社が創る！

恵まれたオフィス環境で運動は楽しい習慣に

同社は筑波大学の研究成果に基づき、超高齢社会に伴う健康課題の解決を目指して設立したベンチャー企業です。健康づくりの提案を業務とするため、非喫煙は当然のことと認識しています。また、全社員に歩数計を支給。歩数計のデータと体組成データを照合して、個別のプログラムを提供し、自己管理に努めています。その他にも、1日2回の筋トレタイムがあり、社員トレーナーの指導のもと、楽しみながら筋トレに励んでいます。

さらに、県内外で開催するマラソン大会に全員で参加。チーム編成を行い、チームごとに練習量を競っています。就業中でもランニングができる「リフレッシュタイム」制度を設けているため、社員は各自のスケジュールでオフィス周辺の緑豊かなコースを快走できます。汗をかいても、無料で利用できる併設ホテルの温泉でサッパリと汗を流し、再び仕事に取りかかれます。これだけ環境が整っていると、走ることが習慣化し、益々健康に近づきます。

健やかで幸せな生活を送るために

同社が目指すのは「日本全国を元気にする」こと。自治体や企業、学校等で健康情報を伝える「健幸アンバサダー」という活動を広めています。各人が健康への関心を深め、正確な知識を持つことで、生涯を通じて健やかで幸せな生活を送れる社会、その実現に向けて社員全員が「健幸」なワークライフを送っています。

一緒にランニングすると社員同士の距離がグッと縮まります

課長
三田 菜穂子さん

バランスボールに座って打合せ。自由な発想と活発な意見が飛び出すかも!?

健康な職場づくりの取組

- 全社員に歩数計を支給しプログラムで管理
- 専門家の指導による1日2回の筋トレタイム
- ランニングの推奨と全社員でのマラソン大会参加

取組を始めた契機

健康づくりのリーディングカンパニーを自負する当社では、健康な職場づくりは当然のこと。多くの企業のヘルスリテラシーの向上をサポートするため、まずは当社からと動き出しました。

タイトな時間で仕事の質を高めるために運動の重要性を実感しています

執行委員
福林 孝之さん

仕事の合間に行う筋トレ。リフレッシュ＆リラックスして、仕事の効率がアップします。

株式会社 つくばウエルネスリサーチ

コンサルティング／健康増進サービス／健幸アンバサダー養成

設立　2002年7月　代表取締役　久野 譜也
従業員数　33人

柏市若柴178-4　柏の葉キャンパス148街区2　KOIL505
TEL. 04-7197-2360
http://www.twr.jp/

健康な職場づくり FILE. 14 千葉県の企業20社

社会福祉法人 東和福祉会 三愛

入所者そして職員 みんなの幸せを目指して

清掃が行き届いた広く明るい館内。ストレスチェックの集計結果や季節の行事予定などが誰にでも分かりやすく掲示されています。

腰痛予防が介護事業の鍵を握る

介護の仕事は日頃から腰に大きな負担がかかり、腰痛は職業病ともいえます。施設長の遠峰さんは、7年前に同施設に着任した当初、若い職員でさえも腰痛が原因で長期間休まざるを得ない状況に驚き、すぐに腰痛予防対策に着手。全職員に腰痛予防ベルトを支給し、仕事中は必ず装着するよう促しました。各自の体形に合うよう様々なサイズを取り揃え、劣化した場合は新しいものを支給しています。

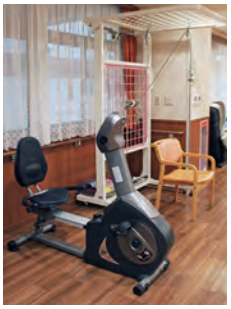
同施設では腰痛予防として、腰に負担がかかりにくい姿勢を学ぶ研修会を実施してはいるものの、常日頃心がけるのは至難の業。腰痛予防ベルトを着けることは、腰の痛みが緩和されるだけでなく、正しい姿勢を思い出させる効果もあります。取組の結果、各自の腰痛予防への意識が高まり、腰痛が原因となる休みは格段に減りました。

オン・オフの上手な切替えでストレスを解消

介護事業のもうひとつの課題は、ストレスによるメンタル不調です。入所者の体を気づかいながらの重労働や夜間勤務で職員のストレスは相当なもの。そのため、休憩時間はくつろいで休めるように、休憩室を畳敷きとし横になれる環境を整えています。

また、公休を月8日から10日、年間120日にし、同業種の平均よりも増やしました。また、公休に加え、さらに月に1日は有給を取得させることで、疲労回復とともに心にゆとりを持った職員が増えてきています。

その他にも、ストレスチェックにおける施設内の集計結果を掲示板で共有するとともに、結果に対する改善策を安全衛生委員会で話し合うなど、職員のストレス軽減に努めています。



食堂に設置したフィットネス機器やマッサージ機は休憩時間に職員も利用可能。

入所者の幸せは職員が、職員の幸せは私が守ります！

施設長
遠峰 正徳さん

健康な職場づくりの取組

- 腰痛予防ベルトを全職員に支給
- 公休日の増加と有給休暇取得の推進
- 設備機器で運動＆リラクゼーション

腰痛予防ベルト

取組を始めた契機

職業病ともいえる腰痛は、全職員にとって悩みの種でした。入所者に最良のケアを提供するために、まずは我々が健康で元気でなければと、2014年から取組をスタートしました。

入所者と職員の健康を守る様々な研修を実施。

職員の声にじっくりと耳を傾け気持ちに寄り添えるよう努めています

部長
田中 律子さん

社会福祉法人 東和福祉会 三愛

介護老人福祉施設／短期入所生活介護／地域密着型通所介護／居宅介護支援

設立　2012年8月
理事長　芝田 康雄
従業員数　65人

山武郡横芝光町栗山2700　TEL. 0479-82-3433
http://www.sanai-touwa.com

健康な職場づくり FILE. 15 千葉県の企業20社

株式会社 メスコ

業界の常識を覆せ！健診・休息・啓発の3K改革

充実した健診と休息で社員の健康を守る

同社では通常の健診に加え、付加健診や胃カメラの費用を全額会社が負担する等、健診に注力しています。現在メタボに該当する社員はゼロですが、基準値から外れた項目が見つかった場合は、すぐに協会けんぽの保健師に個別のアドバイスを仰いでいます。

また、同社の現場業務は「仕事中にウエイトトレーニングをしているようなもの。」というほど体力を使う作業です。暑い時期は、熱中症予防のための水やミネラル補助食品などを、すべて無償で会社が用意しています。作業が早く終了すれば帰宅可能としているほか、月に10日は確実に休みを確保するシフトを組み、できるだけ休息を促しています。

社員全員で講習を受ける機会がないため、社内にポスターを掲示し、禁煙やインフルエンザ対策について最新の情報を届けています。

手厚いケアで復職を徹底サポート

同社では社員の健康を守るため、予防と早期発見を心がけていますが、万が一、本人が重病を患ってしまった場合も、補助金や各種手当の申請方法など、社員や親族にとってベストな方針を提案し、経済的・精神的不安の軽減に尽力しています。「闘病中の当人やご家族は情報収集する時間や気力が消耗しているケースがほとんど。少しでも負担を減らして、円滑な職場復帰をサポートしています。」と、社員の立場にとことん寄り添う手厚い支援は何より心強く励みになることでしょう。このように社員を大切に思う姿勢が、職場への信頼を厚くし、仕事の士気を高めているに違いありません。

中小の事業所ならではのきめ細やかな健康管理を実践しています！

参与 大木 久明さん

健康な職場づくりの取組

- 付加健診・胃カメラ費用も全額会社負担
- 十分な休息を確保するため勤務調整に配慮
- 禁煙や感染症予防などの啓発

取組を始めた契機

当社はいわゆる3K（きつい・汚い・危険）と言われる業務ですが、それでは社員が定着しません。社員には健康で長く働いて欲しい、その思いから3Kの認識を健診・休息・啓発に変えたく、様々な取組を始めました。

社員一人ひとりの健康とワークライフバランスに配慮しています！

北條 康行 代表取締役社長

株式会社 メスコ

鉄リサイクル処理機器・大型油圧機械のメンテナンス／リサイクル機器の開発・設計・販売、機械器具設置

設立　1992年7月　代表取締役　北條 康行
従業員数　12人

柏市藤ヶ谷1926-126　TEL. 04-7193-6001
http://www.mesco1992.com/

暑い季節には熱中症対策として、飲料やミネラル補給の飴などを会社が全額負担して大量に用意しています。

健康な職場づくり FILE. 16 千葉県の企業20社

社会保険労務士法人 ハーモニー

毎週金曜の昼休み前に全員でラジオ体操でリフレッシュ。14階にあるオフィスからの眺めも良い気分転換になります。

私たちの事務所には優秀な人材が集まります!!

良い職場環境を作ることは社会的使命だと思っています

徳永 康子
代表社員

各自のキャリアに応じた成長を支援できる社内体制が整っているという実績が評価され、厚生労働省主催の「グッドキャリア企業アワード2018」において『イノベーション賞』を受賞しました。

取組を始めた契機

社労士という職業柄、社員の健康を守るということに常に関心がありました。メディアで取り上げられる「健康経営」に着目、取組んでいる顧問先も多くあったため、導入しました。

健康な職場づくりの取組

- 有給休暇取得に向け働き方を改善
- 残業時間をチーム体制で抑制
- 毎週金曜日に全社員でラジオ体操を実施

働き方を改善し社員の満足度アップ

昨年度から積極的に社員の有給休暇取得を推進している同所では、仕事の量も質も落とすこと無く労働時間の削減に成功しています。ただ有給休暇の取得を勧めても、休みたくても休めない状況を改善しなければ、業務は滞ってしまいます。そのため、まずは仕事の基本とも言われる「ホウレンソウ(報告・連絡・相談)」の徹底を行いました。できるだけ履歴が残るメールやチャット等を活用することで、本人不在時でもスムーズな確認が可能となります。さらに勤怠管理システムを導入し、時間を1分刻みで管理。出退勤は各チームで管理し、残業時間を軽減しました。「自ら実践することで、その取組やシステムの良し悪しがはっきりわかるので、自信をもってお客様にもお勧めできます。」と徳永さん。所内の働き方を改善したことで、有給休暇が取得しやすくなり、心身の疲労を解消するだけでなく、一人ひとりのモチベーションもアップし、社員の健康力を向上することに成功しました。

労働環境整備が人材確保にも

働きやすさを向上させる取組は、人材確保の面でも非常に有意義です。有能な人材の流出を防ぎ、ハローワークからの紹介も優先的になります。同所ではパート、正社員関係なく様々な意見を出し合い、ストレスのない働き方を一緒に探しながら成長し続けています。

相談を受ける立場の私たちが健全でこそ社労士の仕事が成り立ちます

東京オフィス所長
山崎 裕樹さん

社会保険労務士法人 ハーモニー

社会保険労務士事務所

設立 2013年11月 **代表社員** 徳永 康子
従業員数 27人

千葉市美浜区中瀬1-3 幕張テクノガーデンD棟14F
TEL. 043-273-5980
https://www.sr-harmony.jp

のびのびとポジティブに仕事に取組む社風です！

でできる
健康レシピ

10月の健康レシピ Autumn

牛肉のタンパク質と鉄分をたっぷり摂る

シャキほくチンジャオロースー

栄養価(1人分) エネルギー553kcal 塩分2.4g

運動後のリカバリーとして、運動で筋肉を動かすために使った糖分と、筋肉を作るために必要なタンパク質やビタミンC、鉄分を同時に摂ることのできる一品です。牛肉にしっかりと甘辛味をつけ、野菜のシャキシャキ感とじゃがいものホクホク感が楽しめる一品です。

材料(2人分)

牛肉(焼肉用カルビ)…150g
パプリカ(赤)…1/2個(60g)
パプリカ(黄)…1/2個(60g)
ピーマン…1個(40g)
じゃがいも…中1個(120g)
ごま油…大さじ1
ごま油(追加分)…大さじ1/2

(A)酒…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1
片栗粉…大さじ1

(B)オイスターソース…大さじ1
しょうゆ…小さじ2
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
にんにくチューブ…適宜(3cmくらい)

作り方

1 5mm幅の細切りにした牛肉に(A)を入れ、片栗粉をまぶし、もみ込んで下味をつけておく。

2 パプリカ、ピーマン、じゃがいもを5mm幅の細切りにし、じゃがいもは1分ほど水にさらした後、ザルで水気をきっておく。(B)を合わせておく。

3 フライパンにごま油をひき、肉を炒めて色が変わったら一旦取り出す。追加分のごま油を加え、じゃがいもを炒め、色が透きとおってきたらパプリカとピーマンを入れる。野菜に火がとおったら肉を戻し、(B)を加えて全体に味をなじませる。

血管の元気をつくる！食材のチカラ

牛肉 良質なタンパク質であることはもちろんのこと、吸収率の高いヘム鉄を豊富に含みます。運動中に壊れた赤血球や、大量の汗をかくことで失われた鉄分を補給できるので、貧血予防につながります。

パプリカ 鉄の吸収を高め筋肉を構成するコラーゲンの形成を助けるビタミンCを多く含みます。赤パプリカはβカロテンも多く含み、血管の修復に役立ちます。

じゃがいも 体を動かすエネルギー源となる糖質を多く含む野菜です。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、熱に強く、加熱してもほとんど失われずに摂取できます。

1月の健康レシピ Winter

ホイル焼きで食材の旨味を閉じ込める

鱈のホイル焼き

栄養価(1人分) エネルギー207kcal 塩分1.2g

鱈といろいろな野菜を、バターと一緒にホイルで蒸し焼きにすることで、旨味成分がホイルの中に閉じ込められます。このスープを一緒に食べることで、調味料に頼らなくてもおいしく食べられます。お好みで、レモンを絞ると酸味が加わり、塩味が少なくても、また違った味が楽しめます。

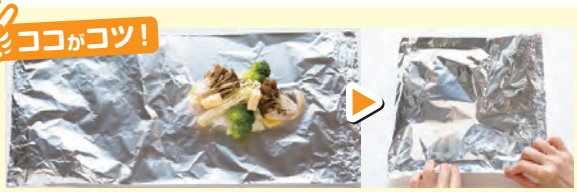
材料(2人分)

鱈…大2切れ(100g×2)
たまねぎ…中1/2個(100g)
えのき…40g
かぶ…中1/2個(50g)
ブロッコリー…40g
じゃがいも…中1/4個(40g)
まいたけ…70g
塩…小さじ1/4
こしょう…適宜
有塩バター…20g
レモン…1/4個(お好みで)

作り方

1. たまねぎは、薄くスライスする。じゃがいもは半分に切り、5mm程度の薄切りにする。
2. えのき・まいたけは、石づきをとってほぐす。ブロッコリーは、小さめの房に分ける。かぶは、くし切りに4等分する。
3. 鱈は塩・こしょうをしておく。
4. アルミホイルは60cmくらいの長さに切り、はじから10cmの所に、じゃがいも・たまねぎ・鱈の順に重ねる。かぶは、鱈の両端に置く。鱈の上にえのき・まいたけ・ブロッコリー、バターをのせる。蓋をするように、アルミホイルを上からかぶせて、端を数回折り曲げ閉じる。
5. フライパンに、4を入れ、1～2cm程度の水位になるように水を入れて、蓋をして火にかける。沸騰してきたら火を弱火にし、20分間蒸し焼きにして火を止める。アルミホイルごとゆっくりフライ返しでお皿に取り出し、中のスープが漏れないようにアルミホイルに切り目を入れ、レモンを添える。

CHECK ココがコツ！



アルミホイルの、はじから10cmの所に、具材を置く。アルミホイルを上からかぶせて、端を数回折り曲げて密封する。

知っておきたい！食材のチカラ

鱈 とても脂肪が少なく低カロリーな魚です。あっさりしていますが、グルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれているので、旨みはしっかりと感じる魚です。

ブロッコリー 冬に旬を迎える野菜で、貧血予防のための葉酸を多く含んでいます。抵抗力をアップする、ビタミンA・ビタミンCも多く含み、かぜ予防にもよい野菜です。

えのきたけ・まいたけ ナトリウムを排出するカリウムを多く含んでいます。

基本的には徒歩型のカートを使用し、キャディとお客様は歩きながらゴルフを楽しみます。ウォーキングラウンドは、毎日の良い運動習慣です。

健康な職場づくり FILE. 17 千葉県の企業20社

一般社団法人 鷹之台カンツリー倶楽部

「人が資本」の精神で名門クラブの伝統を守る

最高のおもてなしは職員が健康でこそ

名実ともに千葉県ナンバーワンの名門ゴルフクラブである同倶楽部は、健康づくりにおいても業界をリードする積極的な取組を行っています。

「当倶楽部では何よりも〝人〟が資本だと考えています。健康でなければ良いサービスをご提供できませんから。」という岩瀬支配人の考えのもと、特定保健指導と二次健康診断の実施率は、ほぼ100%。特定保健指導に該当した職員には、日時を指定して業務時間中に受けられるように調整しており、二次健康診断についても、「必ず受診して検査結果を提出してください」と担当者から通知しています。職員全員が「接客のプロとして健康管理は当然である」という意識を共有しているため、業務を抜ける間は周りでフォローし合う体制が整っています。こうした体制づくりが創設以来脈々と受け継がれてきた一流のおもてなし精神を反映しています。

飲み放題&食べ放題で熱中症撃退！

キャディは1ラウンドでおよそ10キロも歩くため、夏期は十分な熱中症対策が必須となります。毎日環境省が発表するWBGT値（暑さ指数）をチェックして、数値が高い日には体調管理のためにラウンド制限を行っています。また、水分補給のためのスポーツドリンクは本数制限なく支給しているほか、職員通路には製氷機と電動かき氷機を設置しており、職員は食べ放題。さらに、講師を招いて熱中症予防の講習会を実施するなど、熱中症には万全の対策で臨んでいます。

ゴルフで深まる職員の絆と健康意識

同倶楽部では、お客様がお帰りになった状況であれば、夕方4時以降、職員は毎日無料でコースを利用できます。細心の注意を払い丁寧に管理しているコースを、プレーヤーの立場で確認する良い機会にもなり、出勤日には必ずコースを回るゴルフ好きもいるほどです。また、定期的に職員無料開放デーを設けているほか、年に1度社内コンペを開催し、若手からシニアまでがゴルフを通して親睦を深めています。こうした日々の運動が職員の健康を支え、名門クラブの伝統を守っているのでしょう。

常時万歩計を携帯。2万歩以上歩く日もあります！

岩瀬 正明 支配人

健康な職場づくりの取組

- 特定保健指導と二次健康診断100%実施
- 熱中症対策
- 職員にコースを無料で開放

取組を始めた契機

ゴルフ場においてサービスは“人”が行うものであり、“人”が最も重要な財産です。一流のサービスを行うには、職員が健康であることが最も大切と考え取組を始めました。

コース管理部は、毎朝7時に全員で体操を実施。体調が悪い時は、朝必ず報告するように徹底させています。

美しいグリーンを眺めてリフレッシュしています♪

総務部　主任 立﨑 寛子さん

大人気のかき氷食べ放題コーナー

一般社団法人 鷹之台カンツリー倶楽部

会員制ゴルフクラブ

設立　1954年3月
支配人　岩瀬 正明
従業員数　140人

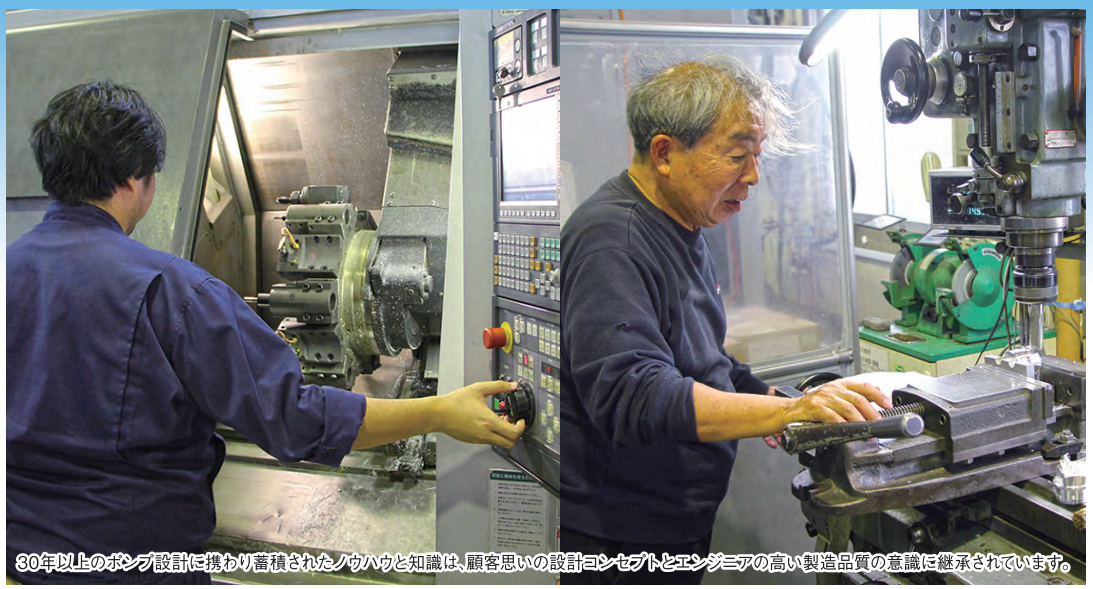
千葉市花見川区横戸町1501　TEL. 047-484-3151
http://www.takanodaicc.or.jp/

健康な職場づくり FILE. 18 千葉県の企業20社

株式会社 ワイ・テイ・エス

物足りない日常生活に
健康づくりで刺激を！
万歩計の支給は
僕のアイディアです

山田 広和
代表取締役



30年以上のポンプ設計に携わり蓄積されたノウハウと知識は、顧客思いの設計コンセプトとエンジニアの高い製造品質の意識に継承されています。

万歩計をつけただけで変わってきた健康意識！

現状把握から始まる強制しない健康づくり

健康づくりを開始するにあたって、まずは現状を把握するために、「生活習慣アンケート」を実施しました。その結果、同社では運動習慣がある人が全国平均より少ないことが判明。そこで運動のきっかけになればと、希望者に万歩計を支給することにしました。万歩計をつけたところ、工場内作業は立ち仕事であるものの、機械操作をするだけで移動がなく、想像以上に歩数が少ないことを実感しました。また、トレーニングチューブを全員に配付するなどの取組をした結果、最近では隙間時間を利用してウォーキングや筋トレなど、自主的に運動をする人もでてきました。「健康に対する意識が少しずつ変わってきたように思います。引き続き強制せずに運動を取り入れやすい職場環境を作っていきたいです。」と山田社長。

健康情報の共有で健康意識が向上

同社の平均年齢は47歳と同業種の中では低い方ですが、社員には健康で長く働いて欲しい気持ちから、健康づくりに役立つ情報を配信しています。担当の河合さんは、自身で情報収集するほか、協会けんぽの広報物を活用しています。中でもダイエットや禁煙などの健康漫画は、楽しみながら知識が身につくと社員に好評で最後まで読む人が続出。その他にも、スポーツジムの優待制度について配信したところ、社員間で声を掛け合いスポーツジムの体験利用をする姿が見られました。

気付きがあれば変化する健康意識

今年度から特定保健指導を受け入れたところ、食事に関しては、食べる速さや摂取エネルギーを気にする社員が増えました。そこで、以前から会社の仕出し弁当は工場で働く社員向けに大盛りにしていましたが、普通盛りも選択できるように変更しました。すると、食に対する意識が変わったのか、ほとんどの社員が普通盛りを選択し、今では「大盛りは1000キロカロリーを超えていて食べ過ぎだったよね」と声が聞こえるほどになりました。

健康な職場づくりの取組

- 万歩計等の支給で運動を意識づけ
- 健康づくりに役立つ情報の配信
- 特定保健指導により食の意識改革

取組を始めた契機

生命保険会社から健康経営について話を聞く機会がありました。会社の将来のためには社員の健康は必須であると感じ、これを機に取組を始めました。

私たちの情熱と技術がつまった自慢の製品です！

河合 純子さん

風通しが良くアットホームで明るい職場環境。社員同士で禁煙を呼びかけあうほど、信頼関係が築かれています。

株式会社 ワイ・テイ・エス

一般産業向け空気圧駆動ダイアフラムポンプの設計・開発、製造、販売及びサービス

設立　1966年1月
代表取締役　山田 広和
従業員数　55人

四街道市物井598-10　TEL. 043-424-0966
https://www.y-t-s.co.jp

「肩こり、腰痛予防」をテーマとした研修で習ったストレッチを日々実践しています。

健康な職場づくり FILE. 19 千葉県の企業20社

新葉瓦斯機器 株式会社

テーマを決めた健康づくりで社内で広まる健康ブーム

ウィンドサーフィン歴30年以上！毎朝1時間のジョギングで体力維持しています

管理部　次長
大井 勝巳さん

様々な測定会で健康意識を向上

同社では2015年から毎年、協会けんぽの保健師と相談の上、テーマを決めて社員の健康意識の向上に取組んでいます。初年度のテーマは「禁煙」。お客様と接するサービス業でもあるため、タバコのにおいは常に気を付けなければという思いがありました。そこで、協会けんぽによる「呼気一酸化炭素濃度測定」を実施。結果が数字で見えたことで、社員の健康意識が向上し、2名が禁煙に成功しました。また喫煙者は当然ですが、非喫煙者の中にも濃度の高い社員がいたことから、受動喫煙の害を実感。速やかに分煙を進め、喫煙場所を除き、建物内と営業車は全て禁煙としました。

翌年からは、「ダイエット」や「肩こり、腰痛予防」、「生活習慣の改善」などをテーマとして実施。「体脂肪率測定」をした際には、若い女性を中心にダイエットに取組む社員が急増。測定会を実施することで、健康を話題にコミュニケーションをとる社員が増え、近頃では複数の社員が通勤スタイルを電車から自転車に変更したとのこと。「定年まで元気に働いて欲しい」という同社の取組が社員の自発性を促し、個々の生活習慣の改善につながっています。

ワークライフバランスを充実させる「ノー残業デー」を導入

新たに取組んでいるのは「ノー残業デー」の導入です。同社の業務は外回りが多いため、帰社後のデスクワークで残業になりがち。作業効率を高めるために、社員1人につきパソコンを1台支給しました。今まで手書きで行っていた作業をパソコンで行うことで、データ共有が容易となり、大幅な作業時間の削減ができました。業務の効率化を進めることで、さらなる残業時間の削減と有給休暇の取得率向上を目指したい思います。

環境にも健康にも良い自転車通勤が増加中。

健康な職場づくりの取組

- 様々な測定会で健康意識を向上
- 業務の効率化で労働時間の削減
- 有給休暇取得の推進

取組を始めた契機

企業として利益の追求は大切だが、まず何よりも社員の健康が大切という考えのもと、取組を始めることを決意。協会けんぽの保健師に相談し、毎年テーマを決めた測定会を実施することにしました。

女性スタッフが元気な笑顔で接客。

年に1回の社内コンペで営業所同士の親交も深まります

管理部　主任
宮澤 俊幸さん

お客様の生活に密着した業務なので、失礼のないよう、タバコのにおいには十分気をつけています。

新葉瓦斯機器 株式会社

新築および増改築／給排水・衛生設備工事／ガス工事

設立　1971年1月
代表取締役　田井 保夫
従業員数　77人

船橋市海神6-23-1　TEL. 047-434-6052
http://www.sinyogas.jp/01ann.html

健康な職場づくり FILE. 20 千葉県の企業20社

宗教法人 成田山新勝寺

1080余年の歴史をもち、年間1,000万人を超える参拝者が訪れる成田山新勝寺。

俳句で脳活！
広い境内を散策する
吟行は足腰も鍛えます

人事課長
宮野 正敏さん

地域にも、職員にとっても最高のパワースポット

フィジカル&メンタル どちらも元気に

神社仏閣として初詣の参拝者数全国1位を誇る成田山新勝寺。賑やかな参道から一歩境内に入ると凛とした空気に包まれる、真言宗智山派の大本山です。寺社は僧侶が約3割、事務・案内・清掃などを中心とした一般職員が約7割で構成されています。日々の業務は全く異なる両者ですが、文化系、運動系の各部活動を接点に、部署を越えたコミュニケーションをとることができています。特に成田山召石吟社（俳句部）は、伝統文化活動のため、月に1度の句会と有志による年に1度の1泊旅行、毎年9月には華道部や書道部とともに発表会を開催しています。松尾芭蕉や高浜虚子の句碑が建つ自然豊かな境内は、早春の梅や秋の紅葉など四季折々に表情を変え、吟行にも最適です。散策をしながら、見る感動、聴く感動を句に詠むことで、身体も脳も活性化します。

俳句部では月に1度の句会を開催。

職員想いの嬉しいサポート

全職員を対象とした健康診断は、通常の定期健診のほか、人間ドックを選択することができ、費用の半額を補助しています。結果をチェックし基準値から外れた場合は、すみやかに協会けんぽの特定保健指導を受け、改善に努めています。

さらに、職員がプライベートで旅行する際に補助金を支給するという嬉しい取組も行っています。年間を通して様々な行事に多くの参拝者が訪れるため、職員はローテーションで休暇を取得。補助金の利用率は高く、旅行が職員のリフレッシュに大いに役立っています。パワースポットとしても名高い寺院という最高の職場環境も、職員の健康を守る大きな力を発揮しているに違いありません。

県有数の強豪校、成田高校出身の選手も在籍する野球部。

健康な職場づくりの取組

- 部活動の充実
- 人間ドックの費用を半額補助
- 個人旅行の費用を補助

取組を始めた契機

健診結果を把握するだけでなく、生活習慣が改善されなくてはならないとの思いから、協会けんぽの特定保健指導を受け入れることに。以前より格段に健康への意識が高まりました。

協会けんぽの
特定保健指導で
職員の健診数値が著しく
改善しました！

保健指導担当
竹之内 未樹さん

宗教法人 成田山新勝寺

寺院

貫首　橋本 照稔
従業員数　266人

成田市成田1　TEL. 0476-22-2111
https://www.naritasan.or.jp

社会を支える企業であるために
取組む「健康な職場づくり」

健康な職場づくりはそれらの問題解決への有効な手段のひとつでもあります。
見える化BOOK」で自社の健康度をチェック！お気軽に私たちにご相談ください。

協会けんぽ千葉支部が「健康な職場づくり」をサポートします！

「健康な職場づくり」宣言とは？

健康経営を始めるための第一歩として、従業員の健康管理に積極的に取組む事業所であることを宣言します。健診の受診、禁煙の促進などについて事業所ごとに取組む事項を選択し、協会けんぽと一緒に実践します。

健康経営®とは？

従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員と一緒に健康の維持や増進に取組むことで会社の活性化やイメージ、業績を向上させていく取組です。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

何から始めれば良いの？

STEP 1　事前説明の訪問日時を調整します

協会けんぽ職員が貴社へ伺い、事前説明（約40分）をします。
訪問日時を調整しますので、協会けんぽへご連絡ください。

STEP 2　自社の課題を見つけ出し、取組事項を決めます

健診受診率や生活習慣病リスクなどを見える化した「健康度 見える化BOOK」等を活用し、自社の健康課題を見つけ出し、取組事項を決めます。
経営層全体で取組の必要性を共有したり、担当者（健康保険委員）を設置するなど、取組みやすい体制も作りましょう。

決定した取組事項を社内外に宣言し協会けんぽと一緒に実践します！

STEP 3　取組を評価します

定期的に現状の取組の評価を行い、次の取組に生かしていきましょう。

健康な職場づくり宣言書

No.	実施する社員の健康管理		宣言事項
1	本人の健診	・協会けんぽの生活習慣病予防健診受診を活用 ・協会けんぽへの事業者健診結果の提供	
2	家族の健診	・事業主様と協会けんぽ千葉支部長の連名により、ご家族様に特定健診受診勧奨文書を送付	
3	健康指導（メタボリック等対象者）	・協会けんぽによる特定保健指導の実施	
4	健診結果が悪い方の受診勧奨	・早期治療により重症化を予防するため、産業医及び衛生管理者等による医療機関での早期受診勧奨の実施	
5	禁煙の促進	・社内禁煙（建物内禁煙）の実施	
		・喫煙者に事業主様と協会けんぽ千葉支部長の連名により「禁煙のおすすめ通知」を送付	
		・協会けんぽによる喫煙者への禁煙指導及び呼気一酸化炭素濃度測定の実施	
		・禁煙達成者に協会けんぽ千葉支部長より表彰状の贈呈	
6	健康セミナーの開催	・外部講師を派遣し社内向け健康セミナーを実施	
7	健康保険委員の登録	・社内で健康保険制度の周知 ・従業員とその家族の方の健康管理を積極的に実施	
8	会社内にポスター掲示	・「わが社は健康づくりをはじめます」ポスターの掲示	
その他	社内で取組む社員の健康づくり（実施予定でも可）	（例）朝礼での体操・ストレッチ、社食メニューの改善　など	

※会社として取組める宣言事項に○をおけばください。
※宣言いただいた企業様につきましては、協会けんぽ千葉支部ホームページに企業名を掲載させていただきます。

我が社は、協会けんぽ千葉支部と連携して、
「健康経営®の推進による健康な職場づくり」に
積極的に取り組むことを宣言する。

令和　　年　　月　　日
会社名称・所在地

代表者氏名　　㊞

※健康経営はNPO健康経営研究会の登録商標です

健康な職場づくり宣言事業所へのサポート内容とは？

すべて無料

●「健康度 見える化BOOK」の送付

●健康情報紙「健康Times」の送付

●出張セミナーの実施

この他にも様々なサポートがあります！

協会けんぽ千葉支部 企画総務グループ 平日8:30～17:15　☎043-308-0522

従業員の健康を守り、地域
協会けんぽ千葉支部と

働き方についてさまざまな問題をかかえている現代社会。
千葉県内でも、近年、健康経営を推進する企業が増加しています。まずは、「健康度

「健康経営優良法人」認定企業が増加中！

健康経営優良法人認定制度とは？

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を顕彰する制度です（制度のイメージについては下記参照）。なお、健康経営優良法人の認定基準や申請方法等の詳細については経済産業省のHPをご確認ください。（URL：https://www.meti.go.jp）

本制度では、規模の大きい企業や医療法人等を対象とした「大規模法人部門」と、中小規模の企業や医療法人等を対象とした「中小規模法人部門」の2つの部門により、それぞれ「健康経営優良法人」を認定しています。

制度のイメージ

健康経営銘柄※の選定フロー

東京証券取引所上場会社

健康経営度調査の実施
経済産業省が実施する、従業員の健康管理に関する取組やその成果を把握するための、「従業員の健康に関する取組についての調査」（健康経営度調査）に回答

↓

回答結果をもとに、健康経営優良法人（大規模法人部門）の認定基準に適合しているのかの判定を受ける

↓

健康経営度が上位20%である上場企業を候補として選定

↓

東京証券取引所において、財務指標スクリーニングを実施

↓

経済産業省及び東京証券取引所が共同で選定

※原則33業種毎1社の選定
（該当企業がない場合、その業種からは選定なし）

健康経営優良法人の選定フロー

ホワイト500・大規模法人部門※

健康経営度調査の実施（上記）

↓

回答結果をもとに、健康経営優良法人（大規模法人部門）の認定基準に適合しているのかの判定を受ける

↓

保険者と連名により
日本健康会議認定事務局へ申請

中小規模法人部門

協会けんぽ支部や
健康保険組合連合会支部が
実施している「健康宣言」事業に参加

↓

自社の取組状況を確認し、
中小規模法人部門の認定基準に
該当する具体的な取組を申請書に記載

↓

日本健康会議認定事務局へ申請

↓

認定審査

↓

日本健康会議において認定

※常時使用する従業員の数が①卸売業：101人以上②小売業：51人以上
③医療法人・サービス業：101人以上④製造業その他：301人以上の法人を「大規模法人」とする

「健康経営優良法人」2019

千葉支部加入事業所からは、大規模法人部門で2法人・中小規模法人部門で33法人認定！

日本健康会議が「健康経営優良法人2019」を認定。2018は、大規模法人部門が541法人、中小規模法人部門が776法人が認定されており、第3回となる2019は大規模法人部門818法人、中小規模法人部門2,502法人と、数多くの法人が認定されました。（令和元年8月1日現在）

「健康な職場づくり」始めてみませんか？まずはお気軽にお問い合わせください！

全国健康保険協会
協会けんぽ
千葉支部
http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

〒260-8645
千葉市中央区富士見2-20-1　日本生命千葉ビル9階
TEL：043-308-0521　FAX：043-308-0633