

定期健診＋細かい健康チェックで「健康経営優良法人」認定へ

取り組みのきっかけ

従業員の平均年齢が高くなってきたこと

取り組みの内容

- 特定保健指導の完全受講
- Inbody測定を導入
- ノー残業デーの施行

41歳と平均年齢高くても健康への意識も結果も向上

平均年齢が41歳と高めながら、全員がきちんと健診を受けることで、意識も結果も向上していきました。



オフセット印刷を中心とした印刷全般に加え、デジタルコンテンツ製作なども手がける中和印刷紙器株式会社。社員の勤続年数が延びてきたことに伴い、平均年齢も高くなってきました。近年、定期健康診断の受診率100%を維持できている同社では、さらに細かい健康チェックに努めています。

総務課の吉田さんは「経済産業省が推進する『健康経営優良法人』と、県の『わかやま健康推進

ベテラン社員の喫煙率を下げたい

事業所』の認定を受けようとはじめたのがきっかけですが、当初はなかなか周知徹底できなくて…。それでも、協会けんぽなどの協力を得て特定保健指導をきっちり受けてもらうようになってからは、体組成が一目で分かるInbody測定や血管年齢測定などを楽しんで受けてくれますし、自腹で受けるオプション検査の受診者も年々増えています。今後は、高齢喫煙者の健診結果を良くするため、喫煙率をもっと下げていきたいです」。



中和印刷紙器株式会社

印刷及び印刷関連業

〒640-8225
和歌山市久保丁4-53
創業／1936(昭和11)年4月1日
代表取締役／玉置 佳睦
従業員数／80名
<https://chuwa-print.com/>



2020
健康経営優良法人
Health and productivity



残業を減らすため、月2、3回「ノー残業デー」を設けました。早く帰ることで夕飯の時間が早まって、肥満などの生活習慣病のリスクが軽減し、特定保健指導の対象者を半分まで減らすことができました。成果が数字にハッキリ表れていますので、お勧めしたいです。



代表取締役 玉置 佳睦

企業内保育園開園を機に 社員が健康で長く働ける職場を目指して

取り組みのきっかけ

企業内保育園開園で
見えてきた
健康課題を克服するため

取り組みの内容

- 内閣府所管・企業主導型
保育所 開園
- 有給休暇取得制度の
見直し
- 紀の川市主催の
「チャレンジ100万歩」
に参加
- 社内クラブ活動の充実
- 禁煙サポート
- メンタルヘルスの充実

有給休暇の取得率が
大幅にアップ!

有給休暇の取得がリフレッシュにつ
ながり、社員のメンタルヘルス面
での充実が図れた。



「社員の早期復職や女性の長期就労を可能にし、女性を含めた優秀な人材の採用を強化する、また地域貢献を目的に、子育てしながら働く人のためのふたば保育園を設立したことがきっかけです」と、健康経営に取り組むようになった理由を教えてくださいました。代表取締役社長の橋口さん。創業当時から始業時には全社員でラジオ体操を行い、ソフトボールなどのクラブ活動が盛んだったという同社。「開発部門の長時

世代や部門を越えて健康課題の克服に挑戦

間労働、工場では喫煙者が多いという課題があったのですが、わかやま健康づくりチャレンジ運動に取り組むようになって、運動不足を自覚してウォーキングするようになったり、禁煙にチャレンジする社員が増えました。社内的一大イベント「ゴルフコンペ」や近畿大会に出場したモデルックという競技をはじめクラブ活動を通して、全社的に交流も活発になりメンタル面の健全化も図られています。」



デュプロ精工株式会社

デジタル印刷機、多機能断裁機、メーリング機器、
再生紙作製機並びに事務用省力化機器の開発・製造

〒649-6551
紀の川市上田井353
創立 / 1973(昭和48)年8月
代表取締役社長 / 橋口 英樹
従業員数 / 207名(2020年12月)
<https://www.duplo-seiko.co.jp/>



2021
健康経営優良法人
Health and productivity



「お客様に選ばれ、喜ばれる企業になる」という企業理念を達成させるためには、社員が健康で仕事とプライベートの充実感を感じながら働けることが不可欠。まだ少しいる喫煙者の禁煙をサポートし、さらに心身の健康促進につながる制度や仕組みを整えています。



代表取締役社長 橋口 英樹

栄養価高い『金芽米』を無償提供し 心身両面で健康づくりをサポート

取り組みのきっかけ

75歳まで働ける職場づくり

取り組みの内容

- 毎朝のラジオ体操
- 協会けんぽ和歌山による出張講座
(ウォーキング、ストレッチなど)
- 昼食で自社製品の『金芽米』を無償提供
- 事業所カルテで健康状態チェック

社員の健康意識向上 医療費も抑えられる

事業所カルテで社員の健康状態を随時チェックすることで、社内医療費は県内平均、同業者平均より低く保っています。



昨年11月、創業60周年を迎えた東洋ライス株式会社。1991(平成3)年に同社が製法を開発した『無洗米』をはじめ、『金芽米』『ロウカット玄米』など健康志向の高い商品を次々と発売してきました。

健康経営についても、米穀製造会社らしいアプローチを行っています。

「昼食時には毎日『金芽米』の炊きたてを無償で提供して、副食は減塩メニューを徹底していま

おいしい食事でモチベーションUP

す。社内の飲料自動販売機も、メーカーと協力して健康面を重視した飲料を並べています。さらに、新型コロナ対策として、免疫効果を高める『金芽米エキス』を社員とその家族に無料配布しています」と、総務の川上祐司さん。「食事がおいしいと、社員のモチベーションも上がりますし、ひいては精神面も健康になっていきますからね」。



東洋ライス株式会社

米穀の製造・販売・輸出入業／精米機器の開発・製造販売など

〒640-8341
和歌山市黒田12
創業／1961(昭和36)年11月1日
代表取締役社長／雑賀 慶二
従業員数／188名
<https://www.toyo-rice.jp/>



健康経営は「技術を創造し、広げて、社会に高度の貢献をしよう」の社是に則っていますので、今後も推し進めたいです。また、創業60周年を記念して、SDGs推進へ100億円基金を創設しました。環境に優しい「無洗米」などの購入者キャンペーンなど3事業で社会貢献を目指します。



代表取締役社長 雑賀 慶二

心身ともに健康で快適な職場環境の実現に向けて、人材資源に健康応援

取り組みのきっかけ

健康経営セミナー
「職場の健康づくり講演会」参加を機に
健康寿命の延伸と
作業の効率化を図るため

取り組みの内容

- 定期健康診断の受診100%。
有所見者への再検診声掛け100%
- 健康に関する個人目標を設定
- 健康講座の開催(1回/年)
- ストレスチェック制度を
運用してメンタルヘルスの推進
- インフルエンザ予防接種
100%会社負担
- 熱中症予防研修(1回/年)・
ネックガード着用・給水所利用・
クールベスト常備
- 禁煙サポート
- 季節的疾患と新型コロナ
ウィルス感染防止策の徹底
- 心身のリフレッシュにつながる
各種クラブ活動、社員旅行等を
一部会社補助

保健指導の受診率が向上
社員の健康に関する意識付けに

有所見者への受診指導と受診報告を
義務化により、疾病の早期発見・早期
治療・早期復職を実現。



社長の年頭挨拶には必ず健康に関するメッセージが含まれ、全従業員に会社方針として周知しているという株式会社ハヤシ海運。海運業のため内外航船員との接点が多く、感染症リスクが考えられます。そこで希望者にはインフルエンザ予防接種・新型コロナウイルスワクチン接種を会社負担で実施。各職場にアルコール消毒液・うがい薬・マスク等常備はもちろん、机にはパーテーションパネルの設置、毎朝の検温実施と記録を徹底し

健康に勤務できる環境の構築に取り組む

また、港湾作業は夏場は炎天下となるため、熱中症対策(水分補給のためのアイソトニック飲料等の提供、クールベスト等の常備他)を実施。さらに、禁煙外来治療費の一部を会社が負担する禁煙サポートを取り入れ、産業医が毎月、職場を巡視することで集団予防接種や相談事にスムーズな対応ができています。が、従業員の健康意識向上につながっています。



株式会社ハヤシ海運

海運業、船舶代理店業、通関業、網取り及び港湾作業、石油荷役業、曳船業、流出油処理作業、石油販売業、研究補助業

〒649-0101

海南市下津町下津3062番地

設立 / 1951 (昭和26)年3月22日

代表取締役社長 / 林 功

従業員数 / 218名

グループ計413名

(2022年2月末現在)

<https://www.hayashi-group.co.jp/>



今後は全国健康保険協会より「血管年齢測定器」「フードモデル」の貸し出しを受け全員対象に計測・確認を継続実施予定です。さらに鳴門、南熱海の保養施設購入や2022年度より会社負担にて「がん保険」に加入し、万が一の生活費の一部補填ができるよう充実を図る予定です。



代表取締役社長 林 功

健康経営の実践が担うべき取り組み 「SDGs」支援につながる

取り組みのきっかけ

定年を延長したことにより
平均年齢が上がった
従業員の健康促進のため

取り組みの内容

- 定期健康診断を年2回実施。
 有所見者への
 再検診声掛け100%
- インフルエンザ予防接種費用
 100%会社負担
- 血圧計の設置・感染症対策等、
 健康維持のための配備
- 健康資料の発信（毎月）
- 三大疾病保険加入費用負担
- ストレスチェック実施
- 産業医の巡回指導
- 有給休暇+5日間の
 リフレッシュ休暇制度

再検診受診率とともに 従業員の 健康意識も向上

体調と向き合い早めの受診を心掛け、
禁煙に取り組む従業員が増えました。



そんな
会社が支

た。

くれました

と教えて

ています」

を実践し

取り組み

つながる

る

「弊社は20年前に創業した父の代から働いてくれている社員もいて、離職率が低いので」と話す代表取締役の山田さん。そんな社員に長く勤めてもらえるように定年を引き上げました。総務部長の山田綾

さんが「安全に運転業務を遂行するためには健康第一。総務部で情報収集した健康情報を給料明細と一緒に送付したり、健診結果について産業医との面談を行うなど健康意識の向上に

「人財」が健康で働き続けられるように

援を表明したことが国連が提唱するSDGs（持続可能な開発目標）です。「17ある目標のうち健康と福祉、環境保全は弊社が共感をもって担うべき取り組みです。今後も全社員が心身ともに健康で安全安心な労働環境を整え、社会やお客様に『求められる企業』を目指します」と、代表取締役の山田さんが決意を語ってくれました。



光運輸株式会社

貨物自動車運送事業、自動車運送取扱事業、自動車リース業及び
レンタカー業、貨物軽自動車運送業、荷造梱包業、高速道路別納プレート取扱業、
(ハイウェイサービス協同組合関西代理所)、家電リサイクル指定引取場所

〒649-6333
和歌山市永穂271
創業／2001(平成13)年5月21日
代表取締役／山田 大介
従業員数／109名
<http://www.gr-hikari.co.jp/>



2021
健康経営優良法人
Health and productivity

社員一人ひとりが自覚をもって「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に取り組んでくれた結果「健康経営」が浸透してきました。今後も継続して実行していくのはもちろん、次のステップとして疾病予防につながる取り組みを発信し会社を挙げて実践していきたいです。



代表取締役 山田 大介

ストレスチェックから出た従業員の声に即応 椅子を新調して体への負担を軽減

取り組みのきっかけ

心の不調を感じる
社員が増えてきたこと

取り組みの内容

- 毎朝のラジオ体操
- 年2回の健康診断と
ストレスチェック
- それを受けてのヒアリング

従業員の モチベーション向上にも

職場環境が飛躍的に改善されたこと
で、作業効率だけでなく従業員のモチ
ベーションも大きく向上した。



「高野位牌」「京型位牌」など国産にこだわった位牌の製造・販売を展開する松谷佛具店では、健康診断と並行して、協会けんぽからレンタルしたInbody測定や血管年齢測定、ストレスチェックなどを実施。それが直接、職場環境の改善に結びついたそうです。

「昨年10月、ストレスチェックをきっかけに研磨担当スタッフから環境面に不満があることが分かりました。ヒアリングした

スタッフからも大好評、作業効率がアップ

ところ『椅子を替えてほしい』とのことでした。詳しく聞いてみると、それまで使っていた椅子が、どうも今ひとつしっくりきていなかったようです。そこで、高さが調節できて、キヤスターが付いた椅子に替えたと、スタッフから大好評で、作業効率もアップしました」と、声を弾ませる松谷常務。「今後も、社員が健康で長く勤められる環境をつくっていききたいですね」。



株式会社松谷佛具店

位牌の製造・販売

〒648-0062
橋本市妻3丁目6番3号
創業 / 1970(昭和45)年11月1日
代表取締役 / 松谷 和美
従業員数 / 90名
<https://www.ma2tani.co.jp/>



社の企業理念の基本方針として、社員に対しては「物心両面の幸福を追求し、勤めてよかったと思えるようにする」としています。そのためにも、健康診断とストレスチェックを定期的に行うだけでなく、結果を受けて職場環境を改善していくことが大切と考えています。



代表取締役 松谷 和美

健康意識を高めることが 社員のさらなる活躍につながる

取り組みのきっかけ

世代や性別を越えて
全社員の健康への関心を
高めたい

取り組みの内容

- インフルエンザ予防接種費用の一部負担
- 自転車・徒歩通勤手当支給
- 健康セミナー
(腰痛予防ストレッチ、食事指導)開催
- 禁煙支援制度(報奨金支給)
- メンタルヘルス・サポート
- 女性の生理休暇取得

健康への関心と
禁煙意識が高まった

禁煙者が大幅に減り、喫煙場所を社外に移動し社内は全面禁煙に。



50年以上にわたり繊維用加工剤の研究・開発に取り組んでいる三木理研工業株式会社。製造部門では創業時を知る社員が長きにわたり勤務されているほか、近年、開発を担う若手や女性が増えてきました。「かつて男性社員が多かった時代から喫煙者が多いという健康課題を抱えていましたが、個々が健康に関心を持ち、女性が活躍するため後押しになればと思いい健康経営に取り組みはじ

全社一丸となり健康課題の解決に挑戦

めました」と話す代表取締役の三木さん。
創業時から続けているラジオ体操は仕事前に体をほぐすことで安全性の向上に期待できます。また、運動不足解消の一助になればと自転車・徒歩通勤を推奨。さらに三木さんは「世代や部門を越えて風通しの良い職場にできればとの思いから、会社が補助金を出してクラブ活動に力を入れてきました。コミュニケーションを図れてメンタルヘルスの充実にもつながっています」。



三木理研工業株式会社

形態安定、柔軟、抗菌、撥水などの繊維加工、仕上げ用合成樹脂、木質系用特殊接着剤、防炎、難燃、不燃剤、ホルマリンキャッチャー剤、潜熱蓄熱剤(ノルマルパラフィン)や蓄熱冷マイクロカプセルによる省エネルギー事業、バイオ排水処理事業

〒640-8441
和歌山市栄谷13の1
設立 / 1967(昭和42)年7月27日
代表取締役 / 三木 保典
従業員数 / 55名(男46名・女9名)
<https://www.mikiriken.co.jp/>



2021
健康経営優良法人
Health and productivity

女性社員が増えることを見越して、結婚後も子育てしながら働きやすい環境を整えていきたいです。フレックスタイムなどの制度化を進めていくつもりです。研究部門は県外からの採用が多いので、和歌山の生活になじめるように、メンタル面でのサポートをさらに充実させていく予定です。



代表取締役 三木 保典

健康経営に取り組んで SDGsが掲げる “すべての人に健康と福祉を”を実践

取り組みのきっかけ

会員企業の
健康促進のために
まず事務局が
「健康経営優良法人取得」を
目指す

取り組みの内容

- 朝礼でヨガのポーズや
ストレッチなど軽い体操
- 「わかやま健康ポイント」に
登録しウォーキングを奨励
- 健康診断受診率100%
- 有給休暇取得の促進
- インフルエンザ
予防接種補助
- ノー残業デー設置

社員の健康に関する
意識改善となり、
職場が活性化

昼休憩時に和歌山城をウォーキングしたり、1日2万歩を目標にする職員も出たりと、積極的に体力づくりに取り組むように。



和歌山県経営者協会は「企業の限らない繁栄と地域の発展を求めて」という経営理念のもと県経済の再建と労使問題を専管とする経済団体。専務理事、事務局長を務める児玉さんは「健康経営に取り組むことは、SDGsが掲げる『すべての人に健康と福祉を』という目標を達成する良い方法だと考えました」と語るように、国連が掲げるSDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献し、地域社会と

地域とともに持続的に成長させたい健康経営

ともに持続的に成長していくことを目指して「SDGs宣言」を行いました。

ヨガを取り入れるなどユニークな試みは児玉さんの発案。従業員はもちろん会員企業に向けて「健康経営」に関するアンケートやシンポジウム、集団献血の実施、会報誌内で健康コラム連載などにも取り組んでいます。「コロナ禍だからこそ心身を動かすことが健康促進に必要なこと。これからも健康にちなんだ持続可能な取り組みを発信していきたいです」。

和歌山県経営者協会

行政諸団体への提言・要望、経営トップの相互啓発・連携、経営各層の能力開発、人材の育成、労使問題、活性化対策など

〒640-8152
和歌山市十番丁19
設立 / 1947(昭和22)年9月20日
会長 / 木村 明人
(株式会社インテリックス代表取締役)
従業員数 / 11名
<https://w-keikyo.com/>



今後は“進化したデジタル技術を浸透させることで人々の生活をより良いものへと変革すること”であるDX(デジタルトランスフォーメーション)を推進し、健康チェックや睡眠の管理など攻めの健康経営に取り組むことが目標です。また、会員企業の健康経営優良法人取得にも協力したいですね。



専務理事 事務局長 児玉 征也

働く人の健康が会社の未来を明るくする！

「定期健診受診率100%」達成できていますか？

「定期健康診断の実施」は
事業主の法的義務です

労働安全衛生法により、1年以内ごとに1回、健康診断の実施が義務付けられています。

健康づくりの第一歩は健康管理から！

健診受診率100%へ

- 従業員への積極的な声掛け
- 未受診者リスト化で受診の有無確認
- 就業時間中に受診できる体制
- 健診費用一部補助 など

健診後のフォロー

- 再検査や精密検査が必要な従業員への医療機関受診勧奨
- 健診結果にもとづいた保健指導の実施
- 協会けんぽの「特定保健指導」を受け入れる環境の整備 など

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を活用しましょう！

メリット①
定期健診（事業者健診）の代わりに使える
生活習慣病予防健診は定期健診の検査項目を含んでいます。

メリット②
協会けんぽから1万円以上の健診費用の補助がある（年度内1回）
19,000円相当の健診が、補助により最大7,169円で受けられます。

メリット③
がん検診をセットで受診できる
定期健診（事業者健診）に加えて、胃がんや大腸がん検査があり検査項目が充実しています。

協会けんぽでは、35〜74歳の被保険者を対象とした「生活習慣病予防健診」を行っています。

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方は、事業所へお知らせします。

特定保健指導

無料で専門スタッフ（保健師・管理栄養士）の健康サポートが受けられます。
●対象者に必ず受けていただくようご案内ください。
●就業時間中の実施にご協力お願いいたします。

定期健康診断（事業者健診）結果データを提供ください
無料で「特定保健指導」が受けられます。

① 提出方法
事前に健診機関との契約の中で「健診機関が協会けんぽに健診結果を提出する」ことを取り決める。

② 提出方法
「事業者健診（定期健康診断）結果データの提供に関する同意書」を協会けんぽに提出し、協会けんぽから健診機関にデータ提供を依頼する。

「生活習慣病予防健診」を利用した場合は、健診機関から直接結果データが届くため手続き不要です。

健診・特定保健指導・同意書など
詳しくはこちら▶



健康経営取り組み事例集

令和4年3月作成

- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ) 和歌山支部
- 住所 〒640-8516
和歌山市六番丁5 日進和歌山ビル3階
- 電話 073-421-3100(代表)
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/wakayama/>

協会けんぽ 和歌山 | Q



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

