

企業の健康は、従業員の健康から始まる

愛媛の企業が取り組む 健康経営®

令和7年度 取り組み事例集

- 株式会社 グリーンヒル
- 社会福祉法人 愛媛県社会福祉事業団
- 四国ガス 株式会社
- 株式会社 宮嶋組
- 株式会社 クック・チャム四国
- 株式会社 伊予鉄グループ
- 社会医療法人社団更生会 村上記念病院



令和7年度 取組事例集

協会けんぽ愛媛支部では、健康経営®に取り組む「健康づくり推進宣言事業所」のうち、職場内の健康づくりにおいて特に優れた取り組みを行っている事業所を「健康づくり優良事業所 支部長表彰」として表彰しております。

本事例集は、これから健康経営®を始める事業所様や取り組みのアイデアをお探しの事業所様のご参考として、令和7年度支部長表彰事業所様の取り組み事例等をご紹介しますものです。



はじめに

高齢化や人手不足が進む中で、限られた人材が最大限に力を発揮できる職場づくりが求められています。そのため、従業員一人ひとりが心身ともに健康であること、そして安心して働ける環境が欠かせません。いま、そうした環境づくりを「経営課題」としてとらえ、戦略的に進める「健康経営[®]」が注目されています。

健康経営[®]とは、社員の健康を“経営資源”ととらえ、組織として計画的に健康づくりを実践すること。健康への投資は、医療費の適正化にとどまらず、生産性の向上や職場の活性化、さらには企業イメージの向上にもつながります。従業員の健康を守ることは、会社の未来を守ること。経営者のリーダーシップのもと、企業全体で健康づくりを進める姿勢が、今まさに求められています。

こうした取り組みは、大企業だけでなく、中小企業でも広がりを見せています。少数精鋭で日々の業務を担う事業所ほど、一人ひとりの健康が企業の力そのものであり、健康経営[®]の実践は「働き続けられる職場づくり」そのものです。従業員の健康を“守る”から“育てる”へ。企業と社員が同じ方向を向き、共に成長していく。そんな前向きな職場のあり方が、地域の活力にもつながっていきます。



従業員の健康こそ、会社の資産！

健康経営[®]が注目される背景

① 従業員の高齢化と生活習慣病の増加

高齢化により、がんや心疾患など生活習慣病のリスクが高まっています。

② 働き盛り世代の健康リスク

多忙な毎日の中で、食生活や運動習慣の乱れが進行しています。

③ メンタルヘルス不調の増加

長時間労働や人間関係のストレスなどにより、メンタルヘルスの課題を抱える従業員も少なくありません。

こうした社会的背景のもと、「健康管理を個人任せにしない」姿勢が企業にも求められています。

協会けんぽとともに進める健康経営[®]

全国健康保険協会では、企業の健康経営[®]の実践を支援するため、これまで多くの事業所と連携し、健康づくりの輪を広げてきました。今年度の事例集では、7つの事業所の取り組みを紹介しています。それぞれの職場の特色を活かしながら、健康への意識を高め、従業員がいきいきと働ける環境づくりに挑戦しています。また、巻末ではその他の事業所による多様な取組も紹介しています。規模や業種を問わず、どの事業所でも“できることから始められる”健康経営[®]のヒントを見つけていただくと幸いです。



創業当初より無添加青汁を従業員に提供し、1日分の緑黄色野菜の栄養摂取や健康診断の結果改善をサポート。従業員の健康意識の向上と病気予防を促す重要な施策となっている。

心とカラダの健康を大切に
一人ひとりが安心して働ける
笑顔あふれる職場づくり

人間ドックの実施だけでなく ラジオ体操や軽運動で 元気に働ける環境を

同社は定年を65歳に設定し、従業員一人ひとりの健康管理をこれまで以上に重視。例えば、55歳および60歳のタイミングで会社負担による人間ドックを実施し、症状が出る前の早期チェックで、安心して働ける環境を整えている。加えて、人間ドックや健康診断を受けた後のフォローも充実。希望者全員が産業医の面談で、健康相談や生活習慣改善のアドバイスを受けられる体制も完備。他にも端境期の8~10月には、従業員全員で行うラジオ体操や、腰痛・姿勢改善のための希望アンケートに基づいて、軽い運動を行うなど、心もカラダも元気に働ける職場環境づくりを推進している。

取り組みのきっかけ 病人ゼロの会社を目指して

従業員一人ひとりを「うちの子」と呼び、家族のように大切に接している代表の今井千代子さん。従業員の早期受診や日々の健康管理を細やかに配慮する姿勢は、会社全体の健康意識向上を牽引する原動力となっている。

取り組みの内容 従業員の日々の健康から未来の安心までをサポート

長時間労働者への対策として、必要に応じて派遣会社を活用し、人手不足時には柔軟にサポート。また、従業員の働き方を常に把握・管理し、有給取得や休み希望を遠慮なく伝えられる雰囲気づくりも徹底して行っている。気軽に休める環境を整えることで、安心して長期で働ける職場づくりを実現している。

- 55・60歳時に会社負担による人間ドックの実施
- 自社製造の青汁を従業員に提供
- 端境期にラジオ体操の実施
- 長時間労働者への対策として、派遣会社を利用
- メンタルヘルス対策として、相談者を設置
- 産業医による健康面談



取り組みの成果 相談しやすさが、働く喜びにつながる職場づくり

相談窓口を設置し、従業員が安心して相談できる体制を整えたことで、「直属の上司には言いにくい仕事の悩みから家庭や個人的なことまで、気軽に話せる環境が嬉しい」という声が上がっています。相談内容は他の人に伝えられることはないため、従業員が心を開いて話せる環境になっています。

総務課 課長
田中りかさん



株式会社 グリーンヒル

西予市野村町阿下6-380
TEL 0894-72-0555
従業員数/37名
事業内容/製造業

愛媛県産ケールを使った青汁を製造。製造過程で出るケールの搾りかすは、愛媛県農林水産研究所畜産研究センターと協力して国内初の飼料化技術で活用。現在、西予市の酪農家で利用され、資源の地域内循環を実現している。

HPIはこちら



代表取締役
今井千代子さん

top message

自分の健康を意識し、ストレスなく働ける職場文化を

当社は社員一人ひとりの精神面・体調面を大切に思う職場です。「社員を病気にさせない」という想いのもと、健康診断の受診促進や要観察者へのフォローなど、きめ細やかなサポートを徹底。今後も、青汁提供やラジオ体操、健康に関する研修や産業医面談など多彩な健康企画を拡充し、一人ひとりが心身ともに安心して働ける環境を整えていきます。将来的には、全社員が自分の健康を意識し、自らが予防行動を選択できる職場文化の定着を目指します。

ランニングやサイクリング、釣りなどのクラブに加え、ウクレレ・ギタークラブも新たに創設。複数のクラブへの入部や新設も可能で、交流の幅がさらに広がっている。



職員同士の信頼関係と
交流を大切にした環境が
笑顔あふれる福祉を創り出す

話しやすい面談と

細やかなケアで職員を支え、
より良い福祉サービスを生む

利用者の想いを尊重し、その人らしい毎日を支える福祉業界。同法人は、利用者だけでなく、職員も安心して働ける環境づくりに力を入れている。令和4年度から全職員を対象に所属長による年2回のコミュニケーション面談を実施。話しやすい雰囲気の中で、職場の困りごとからちょっとした悩みの相談などを通し、相互理解や信頼関係の構築、意欲向上に繋げている。令和6年度からは新規採用職員向けに年4回のフォローアップ面談を導入。さらに、管理職面談も行い、育成や現場運営の課題を共有。こうした心の健康管理の積み重ねが質の良いサービスにつながり、利用者の笑顔を生んでいる。

取り組みのきっかけ 趣味と健康で広がる職場の絆

職員同士が共通の趣味や健康づくりを楽しみながら親睦を深め、風通しの良い職場環境に繋げるため、スポーツクラブ活動への助成を開始。現在15事業所の職員が交流し、コミュニケーションを広げるきっかけとなっている。

取り組みの内容 計画的な休暇で心もカラダもリフレッシュ

職員が事前に年間の有給休暇取得計画を提出し、最低5日間の有給を計画的に取得するよう促している。さらに夏季休暇など、休みを消化しやすい環境を整備し、「休みを取ること仕事」という雰囲気を醸成。各所属の責任者が定期的に職員の休暇取得状況を確認し、法人全体で心身のリフレッシュを大切にしている。

- クラブ活動への助成
- 年次有給休暇の年間取得計画を提出
- 階段利用促進に関するチラシを掲示
- 新規採用職員のフォローアップ面談・管理職面談
- 所属長によるコミュニケーション面談
- 協会けんぽのメール情報を職員向けに発信



取り組みの成果 働きやすさと元気あふれる職場環境

平成27年から始まったクラブの助成をはじめ、健康講座や面談、健診フォロー、有給取得促進などを実施した結果、職員の交流や健康意識が高まり、休暇消化率や職場内の相談しやすさも向上。心身のケアと働きやすい環境づくりが進み、活力ある職場風土の定着に繋がっています。



総務課長
菅原紗代さん



社会福祉法人
愛媛県社会福祉事業団

松山市道後町2-12-11
TEL 089-922-7486
従業員数 / 320名
事業内容 / 福祉

愛媛県の全額出資で昭和47年に設立された社会福祉法人。50年以上、障がい者支援を中心に福祉の先駆的役割を担い、現在は松山市・東温市で直営や指定管理施設を運営。生活・就労支援に加え、スポーツ・文化振興やICT活用にも取り組む。

HPIはこちら



理事長
山口真司さん

top message

心身ともに「健康」で「笑顔」あふれる職場へ

私たちは、「今」を支え、「これから」を応援します。」をキャッチコピーに掲げ、主に障がい福祉に関する事業を実施しています。より良いサービスを提供するためには、職員一人ひとりが心身ともに健康で、安心して長く働ける環境づくりが欠かせないと考えています。これからも、ワークライフバランスの充実やメンタルヘルス対策、職場内のコミュニケーション促進などに積極的に取り組み、誰もが笑顔でいきいきと働ける、魅力ある職場の実現を目指します。

メンタルヘルスと
生活習慣を支え、
心身ともに働きやすい職場に

職場内では毎朝8時30分にラジオ体操の音楽が流れ、天気の良い日には屋外で行う支店もあり。朝礼前のラジオ体操は、社員の気持ちの切り替えにも役立っている。

心の健康を理解し、
職場での配慮を深める
実践的な学びの機会

2025年、同社と四国ガス労働組合の共催により、四国全域で一斉配信されるウェブ形式のメンタルヘルスセミナーを実施。ほとんどの職員が視聴し、職場でのメンタルヘルスの重要性やストレス対策、心の不調の早期発見と職場での対応についてを学ぶ機会となった。さらに、女性特有の心身の不調として、マタニティブルー、産後うつ、更年期に関する知識も紹介された。参加者は、性別や年齢による体調の違い、ストレスと健康の係り性を理解。職場内で自分自身だけでなく周囲の心の健康にも配慮する意識が深まり、それを日常業務に活かすための多くの学びが得られた。

取り組みのきっかけ 徹底したストレス対策で働きやすい職場へ

厚生労働省の指針に基づき、「心の健康づくり計画」を策定。社員一人ひとりが心も身体も健康に働ける環境づくりを進めるため、日常業務における心の不調への対応や、健康維持の取り組みを体系的に行っている。

取り組みの内容 社員の健康を守り、快適に働ける環境を整備

ストレスチェックや必要な際には人事スタッフとの面談を通じて、社員の心の不調や組織ごとの課題を早期に発見できる体制を整えている。一人ひとりの日常の様子の変化にいち早く気づき、必要に応じて短時間勤務や業務制限など、個々の状況に応じた丁寧な対応を実施。社員が安心して働くことができる会社づくりを進めている。

- 会社・組合共催でメンタルヘルスセミナーを実施
- 人事スタッフとの面談
- 健康イベントへの任意参加
- ノー残業デーやフレックスタイム制の設置
- 職場内でのラジオ体操の実施
- 生活習慣病の保健指導



取り組みの成果 日々の活動で高まる、社員の自主的な健康意識

各種健康イベントや、職場内での階段利用の呼びかけ、日々のラジオ体操、外部講師によるストレッチやヨガなどを通じて、社員の自主的な健康意識が高まっています。休み時間にウォーキングを行う職員もいて、一人ひとりの積極的な取り組みが広がっています。



管理本部 総務部
人事グループ
近本美穂さん



四国ガス 株式会社
今治市南大門町2-2-4
TEL 0898-32-4500
従業員数 / 588名
事業内容 / エネルギー供給

創業110年以上の歴史を持ち、24万戸以上に都市ガスを安定供給。日常生活に寄り添い、安全点検や地震対策など万全の体制で安心を提供。また、低炭素・脱炭素社会の実現や地域の持続可能な発展にも積極的に貢献している。

HPはこちら



管理本部 総務部 部長
麻生浩明さん

top message

人を想い、健康を守る。ともに育つ職場へ

従業員一人ひとりの健康は、企業の成長と生産性の向上に直結すると考えています。当社では、身体的な健康管理はもちろん、メンタルヘルス対策にも積極的に取り組み、誰もが安心して働ける職場環境の整備に努めています。また、従業員同士が支え合い、気軽に相談できる風土づくりに注力すると共に、ワークライフバランスの確保にも取り組み、働きやすい環境づくりを進めています。今後も従業員の健康を大切にし、皆さんの声に耳を傾けながら進めてまいります。

株式会社 宮嶋組 健康大会

今日の一歩が明日の元気に!
自分のカラダと向き合いながら
笑顔で楽しく健康づくり

「数値が良かった!」「運動しないと!」といった声飛び交う「健康大会」。結果を見て笑顔になったり、反省したりと、和やかな雰囲気の中で健康への意識が自然と高まった。

体験型の「健康大会」で
健康習慣を楽しみながら
身につけるひととき

同社は、全国労働衛生週間(10月1日～7日)にあわせて、恒例となっている「健康大会」を開催。今年も従業員だけでなく、関係会社からの参加も含めて約40名が集い、心と体の健康について学ぶ時間となった。今回は筋トレ講座と健康チェックの2本立てで実施。スポーツジムでの指導経験が豊富な講師を迎え、健康寿命についての話や、全員参加型のストレッチを体験。また、血管年齢・InBody・血圧の測定に加え、健康相談などもあり、自身のカラダを見直す貴重な機会に。参加者からは「生活を整えるヒントになった」「今後、健康に留意していきたい」などの声が上がった。

取り組みのきっかけ チームで歩いて、笑顔と健康を育む取り組み

協会けんぽ主催の「えひめウォーキング大作戦」に従業員の半数以上が参加。チームで歩数を競い合うなど楽しみながら健康づくりに取り組んでいる。他部署との交流も生まれ、心身ともに良い変化が広がっている。

取り組みの内容 仕事も趣味も、バランスよく楽しめる職場環境

同社では、年に1回、全社員を対象に36協定について学ぶ研修を行っている。また、毎月1回、社員の残業状況を共有し、必要に応じて業務の見直しを実施。定時退社が当たり前となる職場を目指している。それに加え、家族との時間や趣味の時間も取りやすく、無理なく働ける環境づくりが進められている。

- 「健康大会」の実施
- ウォーキングイベントの参加
- 全社員対象の外部カウンセラー相談窓口を設置
- カロリー表、糖分表示、減塩推奨ポスターの掲示
- たばこのリスクを伝えるポスターを掲示
- 36協定についての勉強会



取り組みの成果 少しの運動で体も心も変わる習慣づくり

「健康大会」やウォーキングイベントをきっかけに、通勤で歩いたり自転車を使うなど、日常的に体を動かす社員が増えています。「肩こりや頭痛がなくなった」「健診の数値が良くなった」など、体調の変化を実感する声もあり、少しずつ健康習慣による効果も広がっています。



業務部
星加留奈さん



株式会社 宮嶋組
西条市朔日市892
TEL 0897-56-2058
従業員数/17名
事業内容/建築業

西条市を拠点に、工場建屋の建築やメンテナンス、木造住宅の新築・リフォーム、鉄骨・鉄筋による公共工事など、建物に関するあらゆる工事を請け負っている。確かな技術と幅広いニーズに対応し、地域の期待に応え続けている。

HPIはこちら



代表取締役
宮嶋晋一さん

top message

社員の幸せを、会社の原動力に

当社は経営理念の一番初めに「社員とその家族を大切にすること」と掲げています。社員とそこが心身ともに健康でなければ、お客様に高品質なサービスを提供することはできません。社員一人ひとりが安心して働き、家庭でも充実した時間を過ごせるよう、働きやすい職場環境の整備や、健康維持・増進への取り組みを積極的に進めています。今後も、社員がいいきいきと輝き、笑顔で働ける会社を目指して、健康経営®を重要なテーマとして推進してまいります。



持続可能な取り組みで
スタッフみんなで育てる
笑顔と健康の輪

“食べる”ことから始まる学び
心身共に元気になり
未来へ続くコミュニティ

朝礼の始まりに響く責任者の声、「先月のテーマ“えのき”で、何か作った人はいますか?」。日々の会話の中で、「食」の大切さを伝える取り組みが広がっている同社。昨年11月に発足した「健康経営®Eチーム」は、「心身の健康につながる食生活」を学び、考え、伝えるチーム。管理栄養士や野菜ソムリエなどの資格を持つ専門スタッフが各店舗を回り、旬の食材の魅力や栄養を伝えながら、従業員との交流を深めている。活動後はアンケートを実施し、従業員の「食」に対する意識の変化を確認。「食べて学ぶ」実践を通して、職場から従業員、その家庭へと健康の輪が広がっている。

取り組みのきっかけ 毎日の習慣で心もカラダも元気になる仕組み作り

栄養をとり、運動や十分な睡眠を心がける。そんな“当たり前”の積み重ねが、心とカラダの健康に繋がり、楽しく働ける環境を生む。「グッドサイクル」を合言葉に、未来に繋がる健康づくりに力を入れている。

取り組みの内容 毎日10分から! みんなで広げる「グッドサイクル」

同社では、毎週水曜日の13時30分から誰でも参加できる10分間のストレッチを実施している。また会議や作業の合間にも、背伸びや肩回しといった軽い運動を取り入れ、リフレッシュの時間として定着。20代から80代までの幅広い世代の従業員が、無理のない範囲で健康づくりに取り組んでいる。

- 「健康経営®Eチーム」の発足
- 就業時間中のストレッチ
- 従業員の健康診断の手配
- 婦人科健診や胃カメラなど、受診費用の助成
- 行政主催のウォーキングイベントに参加
- 野菜ジュース代を一部会社が補助



取り組みの成果 季節の食材を学び、健康意識を高める

「食」に関する取り組みでは、多くの従業員から「参考になった」「健康を意識するようになった」との声が寄せられました。春野菜を取り上げた際には「食べ合わせも知りたい」という意見が多かったことから、夏はトマトをテーマに、献立例を交えて分かりやすく紹介しました。



サポートオフィス
リーダー 上田桂子さん



株式会社 クック・チャム四国
新居浜市新須賀町2-6-16
TEL 0897-33-2115
従業員数/459名
事業内容/小売業

1947年創業の地域に根ざした「町のおかず屋さん」。2014年9月の分社化により株式会社クック・チャム四国が発足し、四国を中心に大阪・京都・広島・岡山へと店舗を展開。安心・安全で笑顔あふれる食卓作り貢献している。

HPIはこちら



代表取締役
野口佳秀さん

top message

おかずでつなぐ、笑顔と健康の輪

私たちの経営理念の中に「仕事を通じて人間としてより成長し、幸せな生きがいのある人生を追求する」という一文があります。自身の能力開発とやる気のバランスが取れた成長を目指し、共通の目標を立て達成を楽しんでいます。また、勉強会や対話の場では社員の繋がりがりも大切にしています。心とカラダの健康を想い、おかず屋として食べることの幸せと大切さを学び実行できる会社を作ること、地域の皆様のお役に立てる私たちでありたいと思い頑張っています。



最近改装されたオフィスは、開放的な空間の中で、個々のプライバシーを保ちながらも、気軽にコミュニケーションが取れる温かい雰囲気を作られている。

動く・話す・笑う

オフィスからはじまる

新しい健康経営®

自然に健康を意識し、 前向きな働き方が育つ 心地良い職場環境を実現

オフィスにはバランスボールが設置され、会議中やすきま時間に多くの社員が活用。日常の中で健康を習慣にする環境が整っている。そしてコーヒースタンドとスタンディングテーブルを設置したことで、部署を越えたコミュニケーションが生まれ、ストレス軽減にも。また、フレックスタイム制や完全週休3日制の導入などの働き方改革で、ワークライフバランスを意識した職場環境となった。さらに、RPAの導入により、これまで手作業で行っていた業務の一部を自動化。作業時間の短縮と効率化を実現し、社員がより意欲的に業務へ取り組める体制づくりが進められている。

取り組みのきっかけ 安心して働ける、心身の健康を支える職場環境づくり

従業員一人ひとりが心身ともに健康でいられることを大切に、オフィスの整備や働き方改革などを通じて、快適で安心して働ける職場づくりを推進。誰もが「働きやすい」と感じられる健全で安全な環境の実現に取り組んでいる。

取り組みの内容 健康サポートと環境整備で、長く活躍できる職場づくり

永年勤続表彰として、20・30年勤務した社員には会社負担で人間ドックの受診を支援。長年の貢献に関する感謝の気持ちを伝え、今後の健康維持をサポート。また、本社ビル5階には産業医が常駐する診療所を設置し、健康相談やメンタルヘルス対策としての相談窓口も用意。心身両面で従業員サポートの充実を図っている。

- 永年勤続表彰として人間ドックの費用を全額負担
- 産業医常駐の診療所を設置
- インフルエンザ予防接種を全額負担
- 職場内にバランスボールを設置
- 階段利用の促進
- 建物内禁煙、施設内禁煙ブースの設置



取り組みの成果 コミュニケーションによる従業員の健康意識

オフィス改装によりスタンドミーティングやバランスボール利用が広がり、従業員間のコミュニケーションが活発化した結果、階段利用の増加やインフルエンザ予防接種の接種率大幅向上などの行動変容に繋がりました。今後も心身両面から従業員サポートの充実を図っていきます。



総務部 総務人事課
佐々木愛子さん



株式会社 伊予鉄グループ

松山市湊町4-4-1
TEL 089-948-3222
従業員数/87名
事業内容/不動産賃貸業など

松山市に本社を置く総合企業グループ。1887年創立の、日本で2番目に古い民営鉄道を起源とし、現在は交通・観光・まちづくりを柱として多角的に事業を展開。2018年に持株会社へ移行し、今に至る。

HPIはこちら



取締役総務本部長
藤田正仁さん

top message

従業員が安心して働ける職場環境を作る

伊予鉄グループは、お客様に「安心・安全なサービス」を提供するうえで、従業員の健康を重要な経営資源の1つと位置づけています。従業員一人ひとりの健康維持・向上に努めることが、個々のパフォーマンス向上を高め、ひいては当社グループ全体、そして地域社会の発展にも寄与すると考えています。今後は、休憩室の新設など誰もがより快適に過ごせる職場環境の整備をさらに進め、従業員がいきいきと働き続けられる環境づくりを積極的に推進してまいります。

働く人の元気が、
医療の力を高める。
健康と安心の好循環を未来へ

職場内で健康診断を受けることができることが最大の魅力。業務の合間に気軽に受診ができ、結果に合わせた丁寧なフォローが健康維持につながる。

予防・栄養・メンタルを
トータルサポート
健康を守る取り組みを推進

同院では、メタボリックシンドロームのリスクが高い40～74歳を対象に、生活習慣病の予防・重症化を防ぐ特定保健指導を推進している。近年は栄養士による個別指導の希望者も増加しており、業務時間中でも受けやすい体制を整備。また、院長・部署長・局長を中心に感染対策委員会を毎月開催し、継続的な感染防止に取り組んでいる。さらに、メンタル面では外部のカウンセリング会社と連携した相談窓口を設け、職員が悩みを打ち明けられる環境を整備。そして事務部門では、朝礼前にラジオ体操を実施し、心身のリフレッシュと健康づくりを促している。

取り組みのきっかけ 「食」から健康を支え、毎日の元気をサポート

同院では自動販売機の飲料を低糖・低カロリーに変更し、夏季は熱中症対策ドリンクも設置。また、院内コンビニではヘルシー弁当を販売すると共に、職員食堂では栄養価やカロリーが計算されたメニューを提供している。

取り組みの内容 一人ひとりの健康意識が、笑顔の医療を支える

職員の健康維持を目的に禁煙対策にも注力。病院敷地内や建物内の各所に禁煙表示を掲示し、継続的に注意喚起を行っている。健診結果には禁煙を促すコメントを添えるなど、個々の意識向上にも取り組む。また、職員が心身ともに健康でいられるよう、提携スポーツジムを24時間お得に利用できる制度も導入している。

- 感染対策委員会の実施
- 特定保健指導の推奨
- 禁煙ポスターの掲示
- ヘルシー弁当の販売や、
食堂で栄養価の高い献立を提供
- 外部カウンセラーによるカウンセリングの実施
- ラジオ体操の実施



取り組みの成果 意識改革が成果に。健康職場の新しいかたち

同院の喫煙率は12.8%で、協会けんぽ愛媛支部平均の27.9%や業態別平均の14.5%を大きく下回っています。この結果から、院内での継続的な注意喚起や、健診時の禁煙指導などの取り組みが、健康で働きやすい職場環境づくりに繋がっているように感じます。



副院長・健診センター長
村上重人さん



社会医療法人社団更生会
村上記念病院

西条市大町739
TEL 0897-56-2300
従業員数/432名
事業内容/医療

令和8年に創業80周年を迎える同院。予防医療や在宅復帰支援にも力を注ぎ、老人保健施設やケアハウスなどの連携を強化。医療と福祉が一体となった体制で、患者が退院後も安心して地域で暮らせる支援を続けている。

HPIはこちら



院長
村上匡人さん

top message

働きやすさと健康を両立する職場を目指して

職員一人ひとりが健康で安心して働ける環境を整えることは、医療の質を高めるうえでも欠かせません。当院では、長時間労働の抑制や有給休暇の取得促進にも力を入れ、衛生委員会の定期的な確認により、超過勤務が月45時間を超える職員がいない状況を維持しています。また、有給休暇の取得率も前年を上回り、ほぼ全員がしっかりとリフレッシュできる体制が整っています。これからも心身ともに健康で働ける環境を守り続けていきたいと考えています。

健康経営®取組紹介

ご紹介した事業所様以外にも、たくさんの事業所様が愛媛県内で健康づくりに積極的に取り組まれています。
このページでは、そんな事業所様の取組内容の一部をご紹介します。

テーマ1

健診・健診後の医療機関受診率向上

- 事前予約は事務担当者が一括管理し、個別に呼びかけ。**健診費用は全額会社負担**。(設備工事業/33名)
- 総務で一括手配し、**受診時間を就業扱いにして受診しやすく**工夫。(情報通信業/55名)
- 協会けんぽの**生活習慣病予防健診を一括予約**。勤務時間に受診でき、**健診費用は全額会社負担**。(医療業・保健衛生/24名)
- 40歳以上は人間ドックを選択可**。就業時間内受診で全額会社負担。再検査は5,000円まで補助。(専門・技術サービス業/37名)
- 脳ドックなど**通常健診で網羅できない検査を会社負担化**。(設備工事業/11名)
- 健診受診時間を就業扱いとし、**再検査通院には特別休暇を使用可**。(機械器具製造業/260名)
- 健診後に未受診で入院に至った例を踏まえ、**健診と事後受診の重要性を周知**。(食料品製造業/231名)
- 有所見者には医療機関受診を必須とし、**受診完了後は書面で報告を義務化**。(政治・経済・文化団体/41名)
- 高齢社員は通院・体調を優先。**健診結果を会社と共有。再検査・通院経過の報告を通じ、会話の機会を創出**。(対事業所サービス業/8名)

テーマ2

保健指導実施率向上

- 特定保健指導対象者全員にメールで案内し、返信がない場合は**電話で積極的に呼びかけ**。(その他の対事業所サービス業/44名)
- 保健指導が必要な社員は**業務時間内に受けられるよう配慮**。(総合工事業/31名)
- 健診実施機関や協会けんぽと連携し、**健診当日に特定保健指導を実施**。(機械器具製造業/39名)
- 特定保健指導対象者には担当者や上司が声かけし、**就業時間内に実施**。有所見者にも受診を促進。(道路貨物運送業/90名)

テーマ3

食生活改善

- コンビニ昼食が多かったため、**職場で弁当注文**を可能に。(専門・技術サービス業/28名)
- 栄養に配慮した**仕出弁当を会社が一部補助**し、健康面を支援。(機械器具製造業/35名)
- 健康的な弁当へ補助**を導入し、たんぱく質や鉄分、食物繊維を含む食品・飲料を提供。(専門・技術サービス業/36名)
- 協会けんぽと連携し、食事(高血圧予防)に関する**全社員向けオンライン研修**を実施。(飲食料品以外の小売業/160名)
- 低カロリーメニュー**を掲示し、夏は**水・麦茶・スポーツドリンクを無料配布**。(職別工事業/11名)
- コンビニ食の健康法や簡単レシピ**を配布し、食に関する意識向上を継続。(運送業/12名)

テーマ 4

運動機会の創出

- 協会けんぽ「えひめウォーキング大作戦」(アプリ)に毎年チームで参加。(その他のサービス業/193名 ほか)
- スポーツジムと法人契約を結び、社員の運動機会を拡充。(その他の対事業所サービス業/734名)
- エレベーター付近や階段に消費カロリー表示ステッカーを貼り、階段利用と運動意識を促進。(医療業・保健衛生/18名)
- 社内でウォーキング・マラソンサークルを設立し、大会参加を通じて健康意識を向上。(機械器具製造業/73名)

テーマ 5

禁煙・分煙

- 2023年11月から勤務時間中を禁煙とし、禁煙希望者に禁煙ガムを配布。(食料品・たばこ製造業/450名)
- 喫煙所を敷地内の一か所に限定し、受動喫煙防止。食堂等に禁煙ポスターを掲示。(紙製品製造業/25名)
- 禁煙補助剤等の費用を会社が負担し、非喫煙者には月額3,000円の健康手当を支給。(総合工事業/17名)
- 全職員で、毎年医師会が募集を行っている「禁煙川柳・俳句」へ応募し、禁煙意識の向上を図る。(医療業・保健衛生/45名)
- 2025年より禁煙成功者へアンケートを実施し、社内掲示板で紹介。成功事例を共有し、禁煙を身近な課題として認識。
(その他の製造業/544名)

テーマ 6

メンタルヘルス

- 新入社員を対象に、入社1年以内に外部カウンセラー面談を実施。(設備工事業/74名)
- 定期的な社長面談や、外国人従業員の孤立防止のため外国人対象のサッカー大会に参加。(機械器具製造業/17名)
- 公認心理士や看護師によるメンタルヘルス講習を実施し、職員がグループごとに受講。(社会保険・社会福祉・介護事業/24名)

テーマ 7

その他

- 生命保険会社のサポートプログラムを活用し、食事・運動支援アプリで社員の健康をサポート。(廃棄物処理業/16名 ほか複数)
- ノンコンタクトタイムを導入し、事務作業専用の部屋を用意。職員が交代で利用可能。(社会保険・社会福祉・介護事業/25名)
- 2023年度より全社員が毎日血圧測定し記録。経年比較を行い、記録表に生活改善法や励ましコメントを載せ、測定習慣を定着。
(金融・保険業/2名)
- 毎月オリジナル健康チラシを作成し、給与明細に同封して全従業員へ配布。(飲食店/2名)

【令和6年度実施結果レポートから抜粋】





〒790-8546 愛媛県松山市千舟町4丁目6-3 アヴァンサ千舟1F

TEL 089-947-2100

営業時間 08:30～17:15 (土日祝・年末年始を除く)