



健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

全国健康保険協会 福井支部

2026.03

健康づくり

社員の健康がチカラに!!

始めめる

小規模事業所こそ

いまますぐ



全国健康保険協会 福井支部

STARTBOOK

INTRODUCTION

はじめに

「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。

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。そこで、本誌では健康づくりに取り組んでいる事業所様の中から、3社の取り組み事例について紹介いたします。健康づくりの推進にご活用いただければ幸いです。

※「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。

CONTENTS

目次

- P.02 はじめに／目次
- P.03 従業員9人以下の事業所の約50%が健診未受診!?
- P.04 健診受診の流れ
- P.05 健診後の行動と毎年受診を!
- P.06 好事例集 **01** / 久保田電機株式会社
- P.08 好事例集 **02** / 有限会社 北日商会
- P.10 好事例集 **03** / 横山電機株式会社



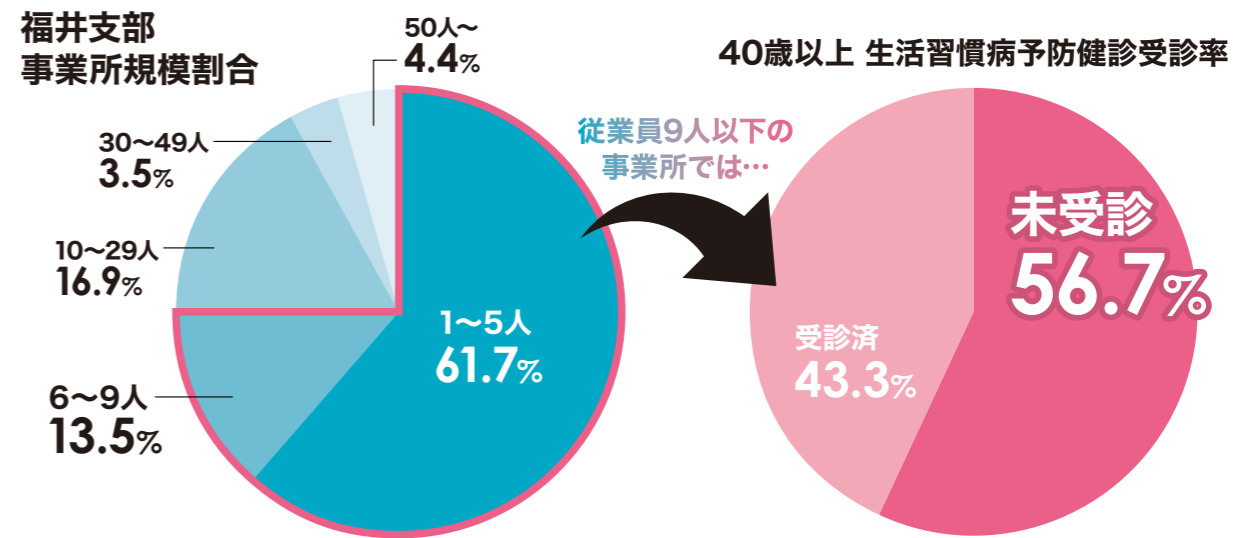
福井支部の傾向

従業員9人以下の事業所の約50%が健診未受診!?

人手不足や多忙な日常業務でつい健診の手配が後回しに…。そんな方は必見です!



全国健康保険協会福井支部のデータでは、生活習慣病予防健診受診率は従業員数が少ない事業所ほど低い傾向が見られ、特に40歳以上の健診受診率は、1~5人規模で約40%、6~9人規模でも50%台にとどまっています。事業所の中核を担う40歳以上の従業員の健康維持に、役立つのが健診です。この冊子では、まず何から始めたらいいかを解説します。



【令和7年度 第2回評議会参考資料より】

事業所の声は…?

そもそも健診の受け方をわかっていない…



忙しくて受ける暇がない!



「会社で健康づくり」と言われても何をどうやって進めればいいのか…



従業員の「健康」は会社の「資本」

人材不足の現代では、誰か一人が体調を崩すと業務に大きく影響します。従業員の健康はもはや個人任せにするものではありません。安定した経営を続けるためには、事業所が日頃から健康づくりを支えることが重要です。



まずは健診を受けて健康維持や不調の早期発見を!

健診受診の流れは次のページへ



ここから始める!

健診受診の流れ

「従業員の健康づくり」に特別なことは必要ありません。まずは年1回の健康診断から始めましょう。健診を受けることは、従業員が安心して長く元気に働ける環境づくりの第一歩です。

1 毎年3月に届く健診の案内を確認する

従業員の皆さまに受診の呼びかけをお願いします。



下記の3つの流れをご確認ください!

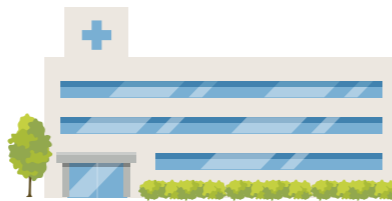


「生活習慣病予防健診」とは…?

高血圧や糖尿病、脂質異常症、がんといった生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に、血液検査や尿検査、がん検診などを行う健診です。

2 健診機関に予約する

県内30カ所の健診機関から選択できます。(協会けんぽへの申し込み手続き等は不要です)



健診機関は協会けんぽのホームページから検索できます!

協会けんぽ福井 健診機関

POINT



- 全従業員分を取りまとめて、繁忙期を避けた時期の受診を早めに予約する。
- 休日に対応している健診機関も利用する。

3 健診を受診してもらおう

当日はマイナ保険証等や検査容器などを忘れないよう周知してください。

POINT



- 健診も業務として扱って従業員は受診しやすい。

健診費用を協会けんぽが補助しています!

対象 35歳以上

費用総額 約20,000円

自己負担額 5,500円!
(令和8年4月時点)

健診内容も充実!

肺がん 胃がん 大腸がん 子宮がん 乳がん

さらに手厚くなりました!

- 35歳以上の方は人間ドック健診に最高25,000円の補助!
- 35歳以上の方に加え、20、25、30歳の方も生活習慣病予防健診の対象に!
- 40歳以上の女性に骨粗しょう症検診をスタート!

自分では気づかない健康リスクを見逃さないために…!



継続が大切!

健診後の行動と毎年受診を!

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するためのもの。年1回受診して終了ではなく、健診結果をもとに改善へ向けて行動するための大切な第一歩です。

健診結果をもとにすすめる「健康づくりサイクル」

「健康づくりサイクル」とは、病気の予防や早期発見、健康維持につなげるため、

- ① 健診を「受ける」
- ② 体の変化に「気づく」
- ③ 日々の健康づくりを「続ける」

この3つのステップを繰り返すことです。



受ける

年1回、健診を受診



気づく

結果で気づいて行動を

特定保健指導の利用

対象となった方に、保健師などの専門家が生活習慣の改善をサポートするのが「特定保健指導」。面談などで一人ひとりに寄り添いながら健康づくりを進めます。

自覚症状がなくても医療機関の受診を!

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心疾患などのリスクが高まります。自分で「まだ大丈夫」と判断せず、早めに受診するよう呼びかけましょう。

続ける

日々の健康づくりを忘れずに

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠 など



特定保健指導の流れ



協会けんぽの健康づくり支援ツールを活用!

詳しくは協会けんぽのホームページへ

協会けんぽ 健康づくり

次のページでは県内企業の取り組みを紹介します!

01 社員全員で朝礼のストレッチ



協会けんぽの運動講習会で教わったストレッチメニューも参考にしています!

会社概要

2026年5月で創立110周年。家庭用電化製品、電設資材の卸売業として、地域の家電店や電気工事店への販売のほか、家庭への電気工事サービスも行っています。

その他の取り組み

- 健診受診100% (健診バス、病院など受診しやすいものを選択)
- 社内完全禁煙
- 1時間単位での有休制度
- 残業は基本なし
- マッサージ機の利用

ざっくばらんに話せる雰囲気大切にしています!



年に2回実施している社長面談では、半年前の面談内容も振り返りながら、体調面や家族のことなどを共有しています。働き方について要望が上がれば役員会にかけて改善するなど、快適に働く環境づくりにも役立っています。

若手社員が持ち回りでリーダーとなり朝イチでストレッチ!

毎週月曜の朝礼で最後に行っているのが全員でのストレッチ。担当のリーダーが前に立ち、号令をかけながら週のはじめの体をほぐしていきます。ストレッチのメニューはリーダーが考えて毎週違う内容に。若手社員3名が持ち回りで担当するリーダー制は、社員の前に立つこともあって他部署の社員や過去のリーダー経験者とのコミュニケーションも生み、社員の横のつながりにも一役買っています。

屋外での業務に携わる社員には、夏用のクーラーベスト、冬用のヒーターベストを支給。業務のパフォーマンスもアップしています。



取り組みのきっかけ

若手社員が増え社員交流の一つとして

社員に20代・30代の若手が増えたことで年齢層の幅が広くなり、世代をつなぐ何か新しいイベントのようなものがないかと考えていました。そのタイミングで協会けんぽの運動講習会の案内がありエントリー。誰でも気軽に参加できる内容であり、かつ仕事とは違う社員の一面も見られるなど、皆で楽しめたこともあって、健康増進以外のメリットもあると感じたことがきっかけになりました。



代表取締役社長 久保田 百代さん

取り組みの実践方法

それぞれの楽しみ方で参加

健康づくり担当者である久保田社長によると、若い社員は体を動かすことに積極的で、ベテラン社員は健康のためと、運動は幅広い年齢層の社員に共通するテーマでした。若手社員グループが主体となって、自分たちが楽しめるスポーツイベントに参加するようになると、一緒に楽しむ社員はもちろん、応援で参加する社員もいて、多くの社員の交流が生まれるようになりました。

担当者コメント
関心が高まってくると、さまざまなイベント情報が目につくようになりました!



こう変わった!

自分を発信するきっかけに!

「取り組みを引っ張っている若手社員グループでは、普段はおとなしいイメージの社員も頑張ってくれています」と久保田社長。イベント参加は若手社員が自分の個性を発信するきっかけにもなり、社員同士のコミュニケーションが以前より活発になっています。

担当者コメント
先輩・後輩の共通の話題が増えたことで社内には活気と笑顔が生まれ、団結力も強くなりました!



取り組み継続の工夫ポイント

イベント参加は会社行事として

さまざまなメリットを生み出している若手社員グループを主体としたスポーツイベントの参加。有志メンバーによる取り組みですが、会社行事として扱っています。講習会などは就業時間内に実施、休日のイベント参加については振替休日の対象に。思いっきり体を動かし、リフレッシュして仕事に取り組む。「オフの充実が大事」と久保田社長は話します。



02

勤務時間内での 講習会参加



講習会は勤務時間内に実施。各自仕事を調整して楽しく参加しています！

会社概要

創業は昭和24年(1949)。工業用ゴム製品・合成樹脂製品をはじめ、伝導用品や保温・断熱材などの産業資材の加工・販売を手掛ける専門商社です。

その他の取り組み

- 健診受診100%
- 朝礼のラジオ体操(木曜は健康についての話)
- 社内完全禁煙
- スポーツジムの法人契約
- 健康測定機器のレンタル利用
- 生理用品の設置

協会けんぽの 無料支援ツールなどを 積極的に活用！

5年前に健康づくりの取り組みをスタートするも、予算を組むことは難しい状況でした。そこで目を付けたのが、協会けんぽなどで行っているさまざまな無料の事業。毎年、健康運動やメンタルヘルスの講習会に社員全員で参加しています。継続することで社員の健康に対する意識が高まったと担当の大田光恵さん。「会社に届くいろいろな案内の封を開けて申し込むだけで社員の未来が変わる。それが今につながっています」。

年1回行う面談。産業保健師の経験がある大田さんが、健診結果やストレスチェックをもとに話し合います。



毎日通る場所にトレーニング機器を設置。業務のついでに少しづら下がるだけでもいい運動に。通路には身長に対する歩幅確認の表示も。



育児や介護などライフステージに関する話もしています

取り組みのきっかけ

一つの取り組みから 会社の空気を変える

私が常々考えていたのは「会社には社員やその家族の幸せを支える役割がある」ということ。5年前に代表取締役就任して取り組んだのが、健康づくりを通じた風通しのいい企業風土づくりでした。まず始めたのが、女性社員によるお茶汲みの廃止。小さなことですが、当たり前だった習慣を見直すことで社内の空気を変え、「これから会社が変わる」という雰囲気社員に伝えました。



代表取締役
大田 雄一朗さん



まずはこの取り組みをスタート！

給茶機が生んだ コミュニケーション

お茶汲みの代わりに導入したのが給茶機。4つの飲み物が提供できるようになっており、お茶のほか屋食用に減塩味噌汁も提供し、社員の食習慣改善につながっています。味噌汁に入れる具材を選べるようにしたことも社員から好評。夏はウーロン茶、冬はロイヤルミルクティーなど、飲み物を決める際の社員投票も盛り上がるそう。

担当者コメント

飲み物をきっかけに意見や提案がしやすい職場雰囲気になり、業務の相談などもスムーズになりました！



こう変わった！

さまざまな「声掛け」で 社内に一体感

健康づくりの取り組みから生まれるさまざまな「声掛け」。健診受診の日程調整から再検査受診の呼びかけ、有給休暇の取得促進などから生まれるコミュニケーションは、業務においても社員同士の協力や助け合いを促進し、社内に一体感を生み出しています。

担当者コメント

健診受診が定着すると、結果の数値を競うなど、社員同士で自主的に健康づくりに取り組むようになりました！



取り組み継続の工夫ポイント

社員のためと信じ、 できることから

会社に届くさまざまな健康づくりの案内。「いい情報が満載でスルーするのはもったいない。自分たちではできないことに力を貸してもらっています」と担当の大田光恵さん。大田社長は「すぐに結果が表れることではないので、小さなことから地道に、信じ抜いて続けることが大切」と話します。取り組みスタートから5年、会社と社員が信頼し合える関係になり、確実に会社は変わったとのこと。



03 昼食にヘルシー弁当



弁当をきっかけに、健康についていろいろ考えるようになりました！

会社概要

昭和36年(1961)の創業以来、電気・通信・消防設備に関わる幅広い施工を手掛け、地域のインフラ整備と安全な環境づくりを支えています。

その他の取り組み

- 健康診断受診、特定保健指導利用100%
- 社内完全禁煙 ●働き方の負担軽減(直行・直帰OK)
- 家族ぐるみでの親睦会の実施

第三者の先生だから、会社のこと話しやすい！



健康診断の結果を受けて、年1回産業医との面談を実施。健康面のアドバイスだけでなく、現在の働き方やメンタル面などもヒアリングし、改善点は会社に助言するなど、体と心が健康に働ける環境づくりにつなげています。

ヘルシーだけではない メリットがいっぱいの 弁当で健康増進！

数年前から導入しているのがヘルシー弁当の注文。野菜たっぷりのおかずで健康的なのはもちろん、価格も400円程度とお手頃です。社員からは「コンビニに行って自分で買うと、がっつり系をついつい選びがち。野菜ゼロの日も多かったので、自然と健康に気を付けられるのありがたい」と好評です。その他にも買いに行く手間が省け、ゴミも減るなど、さまざまなメリットを実感しています。

協会けんぽのツールも積極的に活用。禁煙などの「健康づくりポスター」を社内に掲示し、社員の健康意識を高めています。



取り組みのきっかけ

コロナ禍を機に できることから

「自分の体は自分で守らないといけない」ことを痛感したコロナ禍。これをきっかけに会社で健康に関する仕組みを整える必要を感じ、まずは感染症に対する予防策を見直しました。手洗いの徹底、マスクの配布でしっかり対策すると、体調不良で休む社員はほとんどなく効果を実感。それから健康診断の重要性も再確認し、受診勧奨や産業医の契約などの取り組みをスタートしました。



代表取締役
横山 剛史さん

取り組みの実践方法

年1回の健康診断を 最大限に活用！

社員の健康状態を把握するために年1回の「生活習慣病予防健診」と、結果に対するフォローアップ(特定保健指導)や二次健診をしっかりと活用。特に「特定保健指導」は、自身の健康状態にきちんと向き合ってもらうために大切なもの。該当者は仕事をやりくりしながら時間を確保する必要がありますが、「保健指導者さんに相談してよかった」という声が上がっています。

担当者コメント
時間や曜日などを柔軟に、こちらのスケジュールに合わせていただけると、特定保健指導の利用100%の理由です！



こう変わった！

社員の意識が変化 取り組みも前向きに

会社負担による人間ドッグ健診も実施するなど「さまざまな取り組みをとおして、社員が自分の体を大切に思うようになりました」と担当者の横山佳美さん。今後はジムの法人会員契約による運動機会の創出にも取り組む予定です。

担当者コメント
健診受診を「年に1回の大事なこと」と、スケジュール調整に前向きになってくれました！



広い風呂で仕事の疲れをリフレッシュ！



※イメージ
県内の温浴施設で使える無料チケットを希望者に配布(1人5枚まで)。年間で用意している100枚が、すぐになくなってしまいう人気の取り組みです。