

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

ひろしま企業健康宣言通信

令和8年 秋号

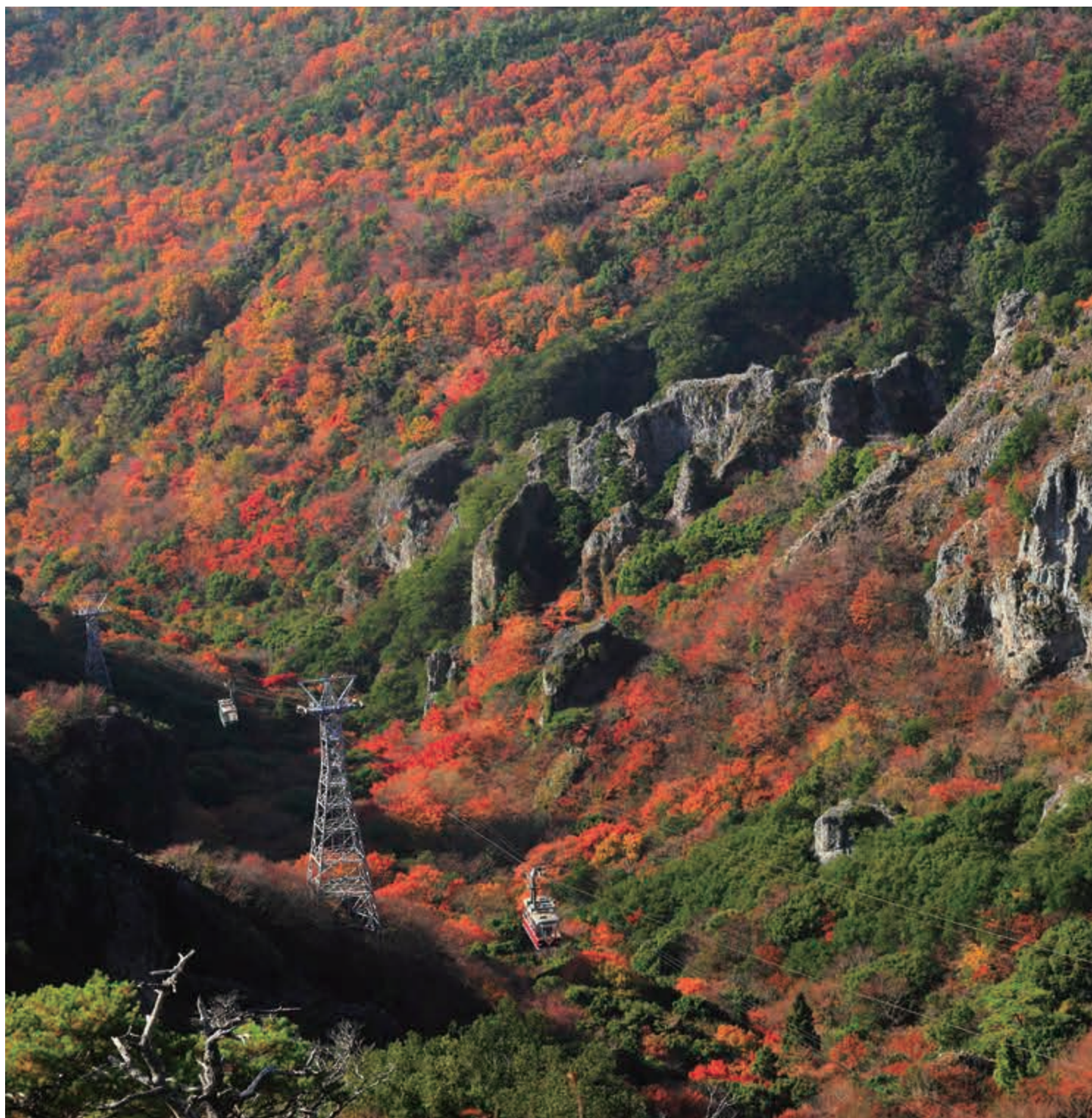
協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康いろは



いろ・か

IROHA & KAEDE

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康かえで



営® 好事例企業紹介～

紹介させていただいた取り組み事例を参考に、
職場の健康づくりの実施にお役立てください！



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで



中村角 株式会社様

健康経営の主な取り組み

- 定期健康診断は、就業時間中に受診できるよう取り組みを実施。健診バスの手配及び乳がん検診や人間ドック健診の費用補助を実施
- 生命保険会社と連携しアプリの提供や、ウォーキングイベントを開催。アプリは歩数に応じてポイントを付与したり、セルフでストレスチェックを実施できる機能が備わっている。また、社員同士の交流や健康づくりにつながる活動として、スポーツ同好会活動も実施
- 働き方改革として、長時間労働の削減や年次有給休暇取得の促進。年間休日日数を見直し、年間休日は3年連続で増加
- ストレスチェックを実施。社内外に相談窓口も設置し、産業医や保健師と面談できる機会を提供
- 妊娠・出産・育児との両立支援を目的に、産前・産後休業の取得推進を実施。出産・育児を経て、復職する際には復職支援面談や復職後のフォローアップを実施



所在地：広島県広島市西区草津港1丁目3番3号

従業員数：331名

事業内容：卸売業

健康宣言日：2019年8月22日



効果・メリット

安心して働ける環境づくり

ウォーキングイベントにより、健康意識が向上し、意識的に歩くきっかけとなった。
ワーク・ライフ・バランスが改善し、社員一人ひとりが安心して長く勤められる職場環境を実現。

～いろはとかえでの健康経

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは



いろはとかえでが健康経営好事例の企業をご紹介します！
今回は令和7年度広島県健康経営優良企業に表彰された
山陽工業株式会社様と、健康経営優良法人(中小規模法人部門)に
6年連続認定されている**中村角株式会社様**をご紹介します。



山陽工業 株式会社様

健康経営の主な取り組み

- 特定保健指導・再検査が必要な社員に対し、健康担当者が現場社員や医療関係者と緊密に連携し勤務調整を行うことで、いずれも実施率100%
- 3食きちんと取ること、栄養バランスの取れた食事の習慣化などを目的に全社員に野菜ジュースの配付、現場常駐の単身社員には宅配で健康食事を提供
- 熱中症対策として、塩タブレットや経口補水液・ゼリーを配付。また、ミスト散布機、スポットクーラー、エアコン付き仮休憩所の設置等で、現場社員及び作業員の安全を確保
- 2025年3月に女性社員チーム「LANDING建設こまち」を発足させ、健康経営に積極的に参画。現場の女性休憩室・トイレの設置・女性目線での安全パトロール、女性にマッチする作業服・安全靴の導入等
- フェムケアと、新たな貢献として献血を推進。本社及び全現場の女性トイレに生理用品を配置。また、当社駐車場に献血バスの巡回実施



所在地：広島県広島市中区十日市町1丁目1-9

従業員数：75名

事業内容：総合工事業

健康宣言日：2023年3月28日



効果・メリット

従業員の健康意識向上に貢献

2025年度では野菜ジュースの配付をすでに2回実施し、約4割の社員が「健康意識が上がった」と回答。

女性活躍推進事業を進めたことで、全社員に対する女性社員の割合が約5%から20%まで上昇した。

今日も

笑顔で

Special
Interview

「俳優、ダンサー、エッセイスト」
坂口涼太郎さん

自分を「経営」するように

最適な食事や睡眠時間を考えています。

レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち りょうたろう／1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がつこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」 「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー『今日も、ちゃ舞台の上でおどる』が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違います！ 一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思えます。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気付きます。自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが「らめ活」です。『あきらめ活動』の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、「らめ活」で人と私は違うと明らかにした時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この「らめ活」のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。