

職場健康づくり宣言

事業所通信

第13号
令和7年3月発行

「健康づくり好事例」
を紹介します!

協会けんぽ宮城支部では、健康経営に熱心な事業所様の健康づくりに関する取組を取材しております。今回は、以下の5つの事業所様の取組を紹介しておりますので、ぜひ参考にしてみてください。
また、6・7ページには「健康づくり好事例集」について、8ページには同封の「健康カレンダー」について記載しておりますので、ぜひそちらもご覧ください。

- ◆エース警備 株式会社(警備業)……【P1】
- ◆株式会社 柴清工業(総合工事業)…【P2】
- ◆三洋テクニクス 株式会社(修理業)…【P3】
- ◆塩釜商工会議所(政治・経済・文化団体)……………【P4】
- ◆株式会社 阿部砂利建設(建設工事業)……………【P5】



エース警備 株式会社

- ▶ 本社所在地/宮城県仙台市宮城野区宮千代2-1-1
KGビル201
- ▶ 主な事業内容/警備業
- ▶ 従業員数/43名



健康経営優良法人認定/2023~2024認定

健康経営に取り組むきっかけ

協会けんぽから送付される特定保健指導の案内や事業所カルテから、特定保健指導対象者や生活習慣病リスク保有者などに該当する社員が年々増えてきていることを知り、会社として社員の健康へのフォローの必要性を強く感じていました。そのタイミングで、協会けんぽや生命保険会社から健康宣言の案内があり、エントリーをしたことが最初のきっかけです。

注力している取り組み



生活習慣に関するアンケートを社員に行ったところ、喫煙率が高いことがわかりました。当社は警備業であるため、屋外での仕事が多く、業務中の休憩に「一服」のタバコを吸いやすい環境にあります。そこで、喫煙している社員の給与明細に「タバコの害に関する健康情報紙」を同封したり、社内入り口のすぐ近くに禁煙ポスターを掲示するなど、社員が自ら気づいて行動してくれるような啓蒙活動を行っています。

また、社員の中には独身男性も多く、外食や中食(コンビニ弁当など)といった塩分や脂肪分の多い食事を摂る傾向にあります。そこで、食生活改善ポスターを掲示しながら、野菜を一品加えた食事の啓蒙も行いました。食事管理アプリも全社員に提供し、食事の内容をみえる化し、意識づけるようにしています。

そのほかにも、年に数回の職員が集まる機会を利用して、健康セミナーを行っています。先日開催したセミナーでは、血管年齢測定を行い、多くの社員の気づきとなったようです。さらに、社員の警備員指導教育責任者資格などの資格取得



のサポートも行っており、資格取得が自信につながり、業務面だけではなく社員のメンタル面でも良い影響を与えています。

取り組みの課題

喫煙率が思うように下がらないのが課題と感じています。喫煙がストレス解消になっている側面もあるため、強制とならないように気を付けながら根気強く啓蒙活動を行っていきたいと考えています。なお、今後は禁煙セミナーの社内開催も検討しています。

また、メンタルヘルス不調者への対応も課題と感じており、メンタル面でのサポートに注力していきたいと考えています。メンタル不調の可能性のある社員には丁寧な聞き取りを行い、外部に設けたメンタル相談窓口も活用しながら早期に発見できる体制を強化していきたいと考えています。

取り組みの効果

症状が軽いうちに医療機関を受診する社員が増えました。また、年間5日有給休暇消化義務を100%達成していることはもちろん、皆で協力して有給休暇を取ろうという連携が生まれたことで、チームワークやコミュニケーション能力が向上しています。離職する社員も減り、20代の若い社員が入社してくれていることも効果の1つと考えています。

今後の展望をお聞きしました!

社員一人ひとりが健康を意識した生活習慣をつくり、体も心も健康で生き生きと働き続けられる職場にできればと考えています。また、警備業界全体の人材不足はまだ改善されていないのが現状です。健康経営に取り組むことで、自社だけではなく業界全体のイメージが向上し、より長く働ける人材の確保などに繋がっていただければと考えています。



代表取締役
安彦 敏美氏

「健康づくり好事例」の紹介



株式会社 柴清工業

- ▶ 本社所在地 / 宮城県登米市中田町石森字西細谷302-2
- ▶ 主な事業内容 / 総合工事業
- ▶ 従業員数 / 22名



健康経営優良法人認定 / 2022~2024認定

健康経営に取り組むきっかけ

当社では65歳定年制を採用しており、定年を迎えたあとも70歳までは再雇用という形で勤務してもらっています。そのため、従業員が出来るだけ長く健康で働き続けてもらう必要性を感じていました。そんな中で健康経営という考え方に出会い、従業員の健康維持と生産性向上のために具体的な取り組みを始めたのがきっかけとなります。

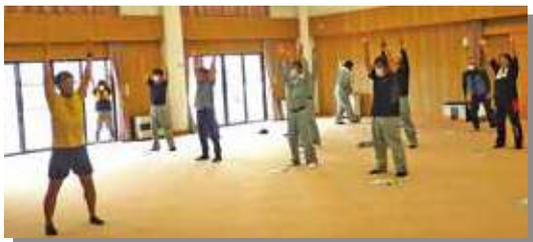
注力している取り組み



喫煙対策に力を入れています。屋内は禁煙とし、屋外に喫煙所を設けて受動喫煙防止に取り組んでいます。また、宮城県と仙台市と協会けんぽが共同で行っている「受動喫煙防止宣言施設」にも登録しています。近年は禁煙の現場も多く、喫煙者も次第に減ってきています。

また、従業員の運動不足解消にも力を入れています。宮城県が主催する歩数アップチャレンジには、3年前から毎年参加しています。健康への関心が年々高まっており、現在ではほぼ全員が参加しています。参加者にはスマートウォッチを配り、日々の運動状況の確認・見直しに役立ててもらっています。

他にも、安全大会に合わせて健康増進セミナーを開催したり、健診や特定保健指導の呼びかけを代表者が行ったり、健診だけでなく体力測定機器を利用した体力テストを行ったりしています。体力テストは、参加者全員が楽しみながら行っています。



取り組みの課題

従業員の多くが家族手作りのお弁当を持参しており、それぞれの家庭の事情を考慮すると、食生活の改善に直接踏み込むことは難しい状況です。ただ、会社役員で、趣味で野菜をたくさん育て、職場に提供して下さる方が居るので、そういった機会に従業員に野菜を配ることで、食生活のバランスを少しでも整えてもらえるよう努めています。



また、毎日飲酒をする従業員が多いことも課題であるため、今後は休肝日の設定などを実施したいと考えています。

取り組みの効果

メタボの従業員が目に見えて減ってきており、健診の数値が改善した従業員も増えています。また、歩数アップチャレンジなどの健康づくりを職場全体で取り組むことで、従業員同士のコミュニケーションも活発になってきています。さらに、体調不良時には速やかに医療機関を受診するよう周知した結果、有給休暇の取得率も向上しています。

今後の展望をお聞きしました！

「男性も女性もニコニコ元気」をスローガンに、従業員すべてが生き生きと働くことができ、男女の格差がない「平等の健康企業」が目標です。

現在は男性がメインの職場ですが、女性が働きやすい職場の体制をつくり、女性の長期的な人材活用にも力を入れていきたいと考えています。

これからも会社ぐるみで健康増進に取り組み、一人ひとりの健康を考え地域社会に貢献できる企業を目指していきたいと思っています。



代表取締役
柴田 真也 氏



協会けんぽが取材にお伺いします！

協会けんぽ 宮城支部より

- 健康経営に取り組み、従業員様が健康で長く働き続けられる職場環境を作ることは、更に広げるために、来年度も取材を行う予定ですので、取材をご希望の事業所様は、
- また、健康経営に関してのご相談も随時受け付けておりますので、同グループまで



三洋テクニクス 株式会社

- ▶ 本社所在地/宮城県仙台市宮城野区苦竹3丁目1-40
- ▶ 主な事業内容/修理業
- ▶ 従業員数/33名



健康経営優良法人認定/2021~2024認定

健康経営に取り組むきっかけ

弊社では、新入社員が採用後に太ってしまうことが多く、従業員に永く健康で働いてほしい、事故やケガ無く安全に働いてほしいという思いから、健康経営への取り組みをスタートさせました。

「身の丈(みのたけ)健康経営」というテーマを掲げ、少しずつ、長続きする施策をなるべくお金をかけずに、多くのメンバーを巻き込む形で進めています。

注力している取り組み

従業員に自身の健康を意識してもらうためには、正しい知識を提供することが必要不可欠と考え、月に一回程度、会議の後に健康啓発を行っています。具体的には、協会けんぽが提供している「出前健康づくり講座」などを利用し、講師の方を招いたり、DVDを視聴したりして、食生活の改善やメンタルヘルスに関する内容などの情報を従業員に提供しています。



また、若手エンジニアから選任した健康経営推進委員による健康情報の周知として、協会けんぽから送付される「健康づくりカレンダー」から、毎月1回健康づくりに関する情報をピックアップし、朝会時に全従業員に情報を提供しています。

カラダだけでなくココロの健康にも取り組むために、50人未満の事業所ですがメンタルヘルスアンケートを実施して、その結果に基づいて個人面談を行ったりもしています。



取り組みの課題

繁忙期・閑散期関係なく残業傾向が高いため、労働時間の適正化やワークライフバランスの向上のために、ノー残業デーを設ける等の対策に取り組んでいます。

喫煙率をどう下げるといいうのも、課題の一つです。弊社では、就業時間中は禁煙にするなどの対策を行っています。また、宮城県・仙台市・協会けんぽが共同で実施している「受動喫煙防止宣言施設」にも登録し、建物内禁煙などの対策も行っています。

取り組みの効果

取り組みを始めてから、従業員の間で健康に関する正しい知識が定着しているように感じています。食事の栄養バランスや塩分の取りすぎなどを意識する従業員が増え、食生活が改善した結果、体重が減少した従業員もいます。

また、出前講座の参加率も、回を重ねるごとに向上しています。

健診受診率は100%を達成しており、健診や再検査のために掛かる時間を勤務時間扱いにする取り組みを行っています。

特定保健指導についても、従業員が必ず面談を受けよう会社として日程調整を行った結果、実施率100%を達成しています。

今後の展望をお聞きしました!

当面の課題は「労働時間の適正化」で、従業員の多能化を図るなどの取り組みを行い、ノー残業デー以外の日も労働時間を縮減し、従業員のワークライフバランスを向上させていきたいと考えています。

また、健康経営への取り組みが新入社員獲得のきっかけになってほしいと思います。

弊社の業務は、道路・河川を維持する機械や建設機械・特殊車両機械のメンテナンスなど、地域環境及びインフラの保全に貢献する重要な業務です。この重要な業務を担う従業員が「働きやすさ」と「働き甲斐」の両方を感じられるよう、引き続き努力してまいります。



代表取締役社長
浅野 公隆 氏

従業員様の生産性向上および事業所様の発展も期待できます。健康経営の取り組みの輪を企画総務グループ(連絡先は8ページ記載)までご連絡ください。ご連絡ください。



「健康づくり好事例」の紹介



塩釜商工会議所

- ▶ 本社所在地/宮城県塩竈市港町1丁目6-20
- ▶ 主な事業内容/政治・経済・文化団体
- ▶ 従業員数/15名

健康経営優良法人認定/2021~2024認定



健康経営に取り組むきっかけ

日本商工会議所が健康経営を推奨するようになったこと、当所の会員事業所へ普及することを目的に開始したのがきっかけです。

当所の引受保険会社のサポートもあり、2021年から4年連続で「健康経営優良法人」（中小企業部門）の認定を取得しています。

注力している取り組み



月一回、引受保険会社の健康経営アドバイザーから、健康などに関するセミナーを受講しています。あまり堅苦しい雰囲気にならないよう、軽い運動や頭の体操も取り入れながら行っています。

健康づくりには、食生活と運動習慣の改善が大切だと考えています。食生活の改善については、職場でできる取り組みとして、設置している自動販売機の飲料を無糖のものや、健康飲料に切り替えています。運動習慣の改善については、毎日朝礼前にラジオ体操を行っています。職員からは、肩こりの改善につながったなどの声も上がっています。

他にも、当所職員で構成している共済組合があり、他の港町の先進事例や、観光資源の活用などの視察研修会も実施しています。健康経営の一環として、担当者も企画などに携っており、職員間のコミュニケーション向上につなげています。

また、健診の受診率向上にも取り組んでいます。

年に一回、当所会館を健診会場として、会員事業所を対象とした生活習慣病予防健診を実施し、当所職員も同じタイミングで受診することで、100%の受診率を達成しています。

取り組みの課題

当所の会員事業所に健康経営を普及させる取り組みが足りないと感じています。健康経営は、目に見える効果が少なく、結果などを数値化して表すことも難しいため、会員事業所に対し、如何にメリットを提示して、推進をしていくかが今後の課題です。

取り組みの効果

職員の健康リテラシーの向上を感じています。結果として、腹囲や血圧、代謝（血糖）などのリスク保有率が改善傾向にあり、運動機会の増進や食生活の改善に向けた取り組みの成果が出ていると感じています。

また、セミナーや職員研修会が、職員間のコミュニケーション向上につながり、職場の雰囲気も以前に比べて明るくなったと思います。

今後の展望をお聞きしました！

職員が誰ひとり欠けることなく、長く健康で働き続けることができるように、今後も健康経営を続けていきます。健康経営を続けることで、会員事業所からも親しまれる商工会議所を目指します。

今後は、会員事業所向けに健康経営の取り組みに関するセミナーなどを企画し、具体的な内容についての周知を進めていく予定です。より多くの会員事業所に健康経営に取り組んでいただけるよう、健康経営の普及に力を入れていきたいと考えています。



総務課係長
伊賀 光広 氏



協会けんぽが
取材にお伺いします！

協会けんぽ 宮城支部より

- 健康経営に取り組み、従業員様が健康で長く働き続けられる職場環境を作ることは、更に広げるために、来年度も取材を行う予定ですので、取材をご希望の事業所様は、
- また、健康経営に関してのご相談も随時受け付けておりますので、同グループまで



株式会社 阿部砂利建設

- ▶ 本社所在地 / 宮城県仙台市太白区長町6丁目11-14
- ▶ 主な事業内容 / 建設工事業
- ▶ 従業員数 / 17名

健康経営優良法人認定 / 2021~2024認定



健康経営に取り組むきっかけ

弊社は創業 1948 年（昭和 23 年）以来、仙台市の社会基盤構築を行ってきました。以前より仙台の「暮らしと営み」を支え続けていくためには、社員の健康と幸せが第一と考えており、外部提携の健康経営アドバイザーからの紹介がきっかけで、本格的に健康経営の取り組みをスタートしました。

「健康が一番」「打つ手は無限」「どんな時でも笑顔で『アイサツ』」をスローガンに健康経営優良法人認定を 4 年連続で取得しており、現在ではブライト 500 を目指して取り組みを強化しています。

注力している取り組み

健康経営アドバイザー監修のもと検討委員会を設置し、「課題」「数値目標」「実施内容」「推進計画」などについて話し合い、そこで決められた内容を推進強化として実施しています。



令和6年度の取り組み

- 1 健診後の再検査・要精密検査該当者を含め、従業員の健康管理のフォローを徹底する。
- 2 運動意識として、歩数計アプリの利用を促す。
- 3 食事に関する情報提供とアンケートを実施し、健康意識の向上を目指す。
- 4 健康と、こころの密接な関係を数値化するため、メンタルセルフチェックで把握できるようにする。
- 5 休肝日を設置する。

令和6年度は、上記5つの項目に力を入れて取り組んでいます。特に、①については、「労災保険二次健康診断等給付」のサポート制度を活用し、従業員の脳・心臓疾患の発症予防につなげていきます。

取り組みの課題

建設業界全体にもいえることですが、喫煙率の高さが課題です。当該課題については、近年では喫煙場所を屋外に設ける現場事務所が増えてきており、受動喫煙や喫煙率も少しずつですが減少しています。

また、健診後に要再検査・要精密検査・要治療と判定された従業員がなかなか医療機関を受診しないことも課題と感じています。医療機関を受診する時間を勤務扱いにするなどの取り組みを行い、従業員が医療機関に行きやすい環境の整備に注力しています。

取り組みの効果

様々な取り組みを行った結果、従業員一人ひとりの健康意識が向上し、健診の数値も改善傾向がみえてきました。

また、従業員の働きやすさにもつながっており、離職率もかなり低い状態が続いています。最近入社した従業員からも「安心して働くことができる職場」という声があり、励みになっています。

今後の展望をお聞きしました！

弊社は、小規模の会社で大企業のような大きなことはできませんが、健康経営の取り組みを、一步一步着実に進めていきます。

これからも、お客様の為、地域社会の為、そして従業員の為をモットーに、次の80年、100年と進んでいきたいと思っています。



代表取締役社長
菅原 裕美子 氏

最後に、県外での例となりますが、多くの自治体で公共工事の競争入札参加の評価に健康経営優良法人認定の項目が加えられ、建設業を中心に多くの企業が健康経営に取り組み始めています。このような流れが宮城県内でも広がっていけばと期待しています。

従業員様の生産性向上および事業所様の発展も期待できます。健康経営の取り組みの輪を企画総務グループ（連絡先は8ページ記載）までご連絡ください。ご連絡ください。



「職場健康づくり宣言」事業所通信



第12号(令和6年度作成)

- 1 株式会社 友美装
社内の環境整備、外部の専門家から学ぶ
- 2 有限会社 マル工運送
保健所の活用、社長自ら社員に受診勧奨
- 3 株式会社 白謙蒲鉾店
女性が働きやすい環境づくり
- 4 株式会社 仙台スイミングスクール
マネーセミナーやウォーキングを兼ねた清掃活動
- 5 ハリウコミュニケーションズ 株式会社
「社食の日」でコミュニケーションを

第10号(令和5年度作成)

- 1 社会福祉法人 あおば厚生福祉会
職員食の補助やレクリエーションの実施
- 2 みやぎ生活協同組合
決まった時間でオリジナルストレッチを実施
- 3 株式会社 コー・ワークス
全員で朝の体操、セミナーでセルフケアの推進
- 4 宮城ヤンマー 株式会社
毎日必ず「5つの誓い」を実施



今号で紹介した5つの事業所の取り組みのほか、過年度版も特集!!

健康づくり 好事例集 バックナンバー

第9号(令和5年度作成)

- 1 株式会社 東部環境
現場に寄り添い、季節の変化や職務に適した環境整備
- 2 有限会社 武山商運
定期健診受診の徹底、社員同士の交流の場づくり
- 3 三和工業 株式会社
社員と協力し健康を推進
- 4 東北黒沢建設工業 株式会社
女性の活躍推進、社内イベントの開催
- 5 株式会社 アステム
禁煙外来を全額会社負担、公共団体とのコラボ



協会けんぽ宮城支部ホームページにて「健康づくり好事例集」の詳細を掲載中!



これからもどんどん取材して好事例や役立つ情報をお届けします! 次はあなたの企業かも!?



掲載しているホームページはこちらから



第7号(令和4年度作成)

- 1 社会福祉法人 ありのまま舎
怪我、事故を減らすためにロボットスーツを導入
- 2 株式会社 東京海上日動パートナーズ
健康増進プログラムの実践
- 3 株式会社 登米プラス
社員の家族にも配慮した制度づくり
- 4 ナカリ株式会社
社員に対する徹底した情報提供
- 5 株式会社 ミヤックス
スマホを活用し個人の健康状態を「見える化」



第6号(令和4年度作成)

- 1 株式会社 介援隊
健康情報の発信と健康相談窓口の設置
- 2 コスモ警備 株式会社
警備会社ならではの地域貢献
- 3 有限会社 山藤運輸
女性ドライバーにも優しい職場環境づくり
- 4 ラコリス 株式会社
独自の社内報で健康情報の発信



健康づくりカレンダーをご活用ください

健康づくりカレンダーの令和7年度版(令和7年4月～令和8年3月)を作成しました。毎月、運動・減塩・禁煙のポイントをわかりやすく掲載しており、見るだけでも健康になれるような情報となっております。人目に付く場所への掲示や社内報への記事の掲載などに活用いただき、多くの従業員様へ周知をお願いいたします。

2/3日分の野菜レシピ

2/3日分の野菜を使った健康レシピを掲載しています。QRから作成動画も閲覧できます！ぜひ参考にしてみてください！

健康ミッション

月ごとの健康ミッションを掲載しています！実践して心も体も健康になりましょう！

ダイナミックストレッチ

固まった体をほぐすストレッチを掲載しています！スキマ時間に実践してみましょう！QRから動画も見るができます！

7 July 2025
どこでも誰でも！熱中症から身を守ろう
 熱と湿気を浴びる、世代を問わず起こる熱中症。若くは高齢にも発症化する恐れもあるため、適切な対策です。早めの暑気対策を始めてください。

今日何をする？ 健康ミッション
 夏を乗り切る！汗やアザをみるアクション

野菜レシピ
蒸し鶏と夏野菜の薬味たっぷりだれ
 材料(2人分)：鶏もも肉(100g)、夏野菜(100g)、だし汁(100ml)、醤油(大さじ1)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1)、ごま油(大さじ1)、ごま(大さじ1)、鷹の爪(大さじ1)、唐辛子(大さじ1)、塩(小さじ1)、こしょう(小さじ1)、おろし生姜(大さじ1)、おろしニンニク(大さじ1)、おろし大根(大さじ1)、おろし人参(大さじ1)、おろし白菜(大さじ1)、おろしキャベツ(大さじ1)、おろしピーマン(大さじ1)、おろしパプリカ(大さじ1)、おろしトマト(大さじ1)、おろしキュウリ(大さじ1)、おろしナス(大さじ1)、おろしズッキーニ(大さじ1)、おろし夏野菜(大さじ1)、おろし鶏もも肉(大さじ1)、おろし鶏皮(大さじ1)、おろし鶏骨(大さじ1)、おろし鶏ガラ(大さじ1)、おろし鶏油(大さじ1)、おろし鶏皮(大さじ1)、おろし鶏骨(大さじ1)、おろし鶏ガラ(大さじ1)、おろし鶏油(大さじ1)...

ダイナミックストレッチ
椅子ランジ
 椅子を背にして、足を前後に踏み出し、お尻を後ろ足の踵に近づけていきます。両膝を90度に曲げ、お尻を床に近づけていきます。息を吐きながら、お尻を床に近づけていきます。息を吸いながら、お尻を元の位置に戻します。これを10回繰り返します。



全国健康保険協会 宮城支部
 協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/>

協会けんぽ 宮城 検索

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19
 アーバンネット仙台中央ビル14F
 企画総務グループ

☎022-714-6850

※音声ガイダンスが流れますので「4」を押してください。