

職場健康づくり宣言 事業所通信

第16号
令和8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、5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はいかがでしょうか。

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「健康づくりカレンダー」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。

健康づくり好事例 ①



東軌工業 株式会社

- ▶ 本部所在地／宮城郡利府町利府字新谷地脇 5-10
- ▶ 主な事業内容／鉄道工事、線路保守メンテナンス
- ▶ 職員数／60名

健康経営優良法人認定
／2023～2025 認定（2025はネクストブライト 1000）



セミナーなどの情報発信で、健康意識が向上

健康経営に取り組むきっかけ

鉄道の保守管理を行う東軌工業では、長く働ける職場づくりを目指し、健康経営に力を入れています。川畑社長は、取り組みのきっかけとして、業務上、最終列車から始発列車までの夜間の工事が主となり、健康への配慮が必要であることや社員の年齢構成が高齢化している点などを挙げ「若手の採用が難しい中、社員の健康を守ることで離職を減らし、できるだけ長く働いてもらいたい」と語ります。



主に深夜に行われる、鉄道線路保守作業

注力している取り組み

健康経営の取り組みでは、社内会議の際に、健康に関するセミナーを実施。食生活改善や禁煙、がん予防などのセミナーで、健康の知識やリスクを伝えています。同時に、健康情報のチラシ、ポスターを休憩所などに掲示。産業医からの感染症予防やメンタルケアなどのアドバイスを社員に発信するなど、日頃から健康意識を高める工夫をしています。

また、生活習慣アンケートやストレスチェックなどで社員の状況を把握し声かけすることで、社内のコミュニケーションも良好に。定期健康診断で再検査が必要になった際に、費用の補助を行うことで受診率アップを目指すほか、腰痛を患う社員が多いことから、ラジオ体操の実施や腰痛防止ベストの導入など、さまざまな対策を行っています。



従業員向け健康関連セミナーを定期的に開催

取り組みの課題

夜勤が主となるため生活リズムが不規則で、食事が疎かになるケースも見られ、食生活改善が課題の一つ。そこで、社内に冷蔵庫や電子レンジを設置し、社員が惣菜などを選んで食事できる「置型社食」を導入。福利厚生サービスで、栄養バランスのよい食事がとれる環境を整備し、食事面のサポートを強化しています。



栄養バランスに配慮した「置型社食」

取り組みの効果

過去3年の社内アンケート結果では、「健康でいたい」と思う社員が増えているなど、健康への意識が向上。社員面談の場などでも、仕事に対する前向きな発言や、職場環境をより良くするための具体的な要望が増えています。会社の健康経営への取り組みの姿勢が社員との信頼の絆となり、社内活性化につながっています。

今後の展望について

健康で生き生きと働ける職場に

社員が生き生きと働く職場には人が集まります。そうした職場をつくる健康経営を行うことは、人材育成・確保への投資とも言えます。まだまだ細かい課題もありますが、取り組みは継続していくことが大切です。社員に長く働いてもらえるよう、健康づくりにおいて、会社としてやれることに真摯に取り組んでいきます。



代表取締役社長

川畑 拓実氏



有限会社 たかはし

- ▶ 本社所在地／気仙沼市所沢321-1
- ▶ 主な事業内容／和装肌着・小物製造卸、呉服販売ほか
- ▶ 従業員数／24名

🏆 健康経営優良法人認定／2023～2025認定
(2025はネクストブライツ1000)



ヘルシーな食事と運動習慣で「生涯現役」へ

● 健康経営に取り組むきっかけ

気仙沼市で京染悉皆（しっかい）業から始まった有限会社たかはしは、和装肌着・和装小物の製造卸や呉服・和装小物の販売などを行っています。高橋和江代表取締役の「生涯現役で、社会に必要とされ続けることが幸せ」という思いと健康経営の理念が合致していたことから、健康経営優良法人に申請。これをきっかけに、さらに健康づくりを推進しています。



明るい職場は社員の健康から

健康経営の理念が合致していたことから、健康経営優良法人に申請。これをきっかけに、さらに健康づくりを推進しています。

● 注力している取り組み

力を入れている取り組みの一つが「食」です。東日本大震災で被災し、復旧作業中に食事を共にする大切さを体験したことを踏まえ、2021年に本社を新築した際に社員食堂を開設。栄養バランスを重視した食事を提供しています。ご飯は白米と玄米から選択でき、出汁にこだわったヘルシーで家庭的なメニューが好評。食事づくりには、専任の調理担当のほか、社員が当番制で業務時間内に参加。健康的な食材や調理について学ぶ機会となっています。

また、2025年4月に社員で組織された「健康向上委員会」が中心になり、8月から朝と午後に社内でラジオ体操を開始。理学療法士によるマンツーマンストレッチも実施しています。さまざまな業務に携わる社員がケガをしにくいような体づくりに取り組んでいきます。



日替わりの昼食。栄養価が高く味も好評



昼食の時間は社員の「語らいの場」にも

● 取り組みの課題

体と心、社会的な健康を三本柱とし、働いていることを誇りに思えるような職場づくりを進める中、2025年には優良法人（ネクストブライツ 1000）の認定を受け、「取り組んできたことが形になり、社員の表情がぱっと輝いた」と高橋夏帆常務。次なる目標として、「社員みんなの力でブライツ 500 の認定を目指したい」と語ります。

● 取り組みの効果

健康向上委員会をはじめ、社員が主体となって健康づくりに取り組むようになるなど、以前に比べ、意識や行動が大きく変化。健康づくりの取り組みを通じ、社内のコミュニケーションも良好になり、人間関係のストレスも減少へ。健康経営は、社員の健康や働きがいを大切にする会社というブランディングになり、社会的信頼の向上にも効果を発揮しています。



自身の健康が、心のこもった接客に

—— 今後の展望について ——

長く幸せに働ける会社を目指して

健康だからこそ、良い商品の開発や良い接客ができ、仕事のやりがいも生まれます。「健康は全てではない。しかし、健康を失うと全てを失ってしまう」という言葉に出会い、健康は全ての基本だと改めて感じました。健康づくりに取り組むことで、社員が長く幸せに仕事ができ、働きがいのある会社にしていきたいと考えています。



常務取締役

高橋 夏帆氏

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、健康経営の取組の輪を更に広げるために、来年度も取材を行う予定ですので、取材



上野 株式会社

- ▶ 本社所在地／仙台市宮城野区中野1-5-13
- ▶ 主な事業内容／インテリア資材卸売業
- ▶ 従業員数／158名

健康経営優良法人認定／2021～2025認定



心と体の「豊かさ」を目指し、職場環境を整備

健康経営に取り組むきっかけ

インテリア資材の総合商社として仙台に本社を置く上野では、社員のワークライフバランス実現に向けて働き方改革に着手し、職場環境の整備の一環として健康経営に取り組みました。2032年に創立100周年を迎える同社では、「Vision2032」を掲げ、働きやすさとエンゲージメントの向上を目指し、社員の心身両面の健康維持・増進に一層力を入れています。

注力している取り組み

社員の健康的な働き方を推進するために、時間外労働時間を月10時間未満にする「チャレンジ10」、有給休暇を昨年より2日多く取得する「プラス2days」の取り組みを実施。メンタル面の健康づくりとして、社内コミュニケーションの活性化も進めています。各部署の自由な話し合いや交流の場として、月1回の「セクション会議」を推奨し、飲食費などへの補助金を支給。オフィスラウンジをカフェのような雰囲気に作り上げ、社員が気軽に集える場も設けました。さらに、釣り、ゴルフ、キャンプなどの部活動にも補助金を支給し、社員同士が活動を通じて親交を深めています。



オフィスラウンジは社員の昼食や休憩、来客との商談など幅広く利用

また、エレベーター前にポスターを掲示し、運動不足の解消に向け、階段の利用を呼びかけています。例年、「みやぎ健康月間」に合わせ、11月を階段利用の強化月間としています。



階段利用を呼びかけるポスターを掲示

取り組みの課題

本社の社員は半数近くが営業職で外出が多く、営業所も東北各地にあるため、社員が一堂に会してのセミナーや体操の導入が難しく、実施方法の工夫が今後の課題です。健康診断などで問題が指摘された社員に対して、保健師等による指導を行っています。こうした食事や栄養に関するレクチャーを社内で広く実施していくことが次のステップです。

取り組みの効果

さまざまな対策により、コミュニケーションが良好になり、社内が活性化。大越常務は、「横のつながりがよくなり、社員が生き生きと働く姿が見られ、離職率も下がった。採用面でも、会社説明会などで健康経営優良法人という点も注目され、学生からの評価が高くなったことを感じる」と語ります。



快適に仕事ができる環境は社員のエンゲージメントを高めています

今後の展望について

健康的なライフスタイルの実現を

創立100周年に向け、他社にない価値の提供と、お客様に選ばれる企業を目指す「Vision2032」実現のため、働く環境を整備し、エンゲージメントと生産性、企業価値を向上させたいと考えています。経営資源の中で、社員が一番の財産です。社員の豊かなライフスタイル実現のため、今後も健康経営に取り組んでいきます。



常務取締役
大越 英伸氏

生産性向上および事業所様の発展も期待できます。
をご希望の事業所様は、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。



丸か建設 株式会社

- ▶ 本社所在地／加美郡加美町字赤塚37
- ▶ 主な事業内容／総合建設業
- ▶ 従業員数／87名

健康経営優良法人認定／2021～2025認定



メンタルヘルスに力を入れ、働きやすい環境に

健康経営に取り組むきっかけ

宮城県の北西部に位置する加美町に根差し、2024年に創業100周年を迎えた丸か建設は、建設業界が直面する働き方改革に取り組み、女性や若者など多様な社員が働きやすい環境の整備に努めてきました。その中で、「社員一人ひとりが心身ともに健康であることが、企業活動の生産性や持続性を高める」という健康経営の理念に賛同し、社員の健康づくりを進めています。



全社員の健康づくりに向け、健康経営を実践

注力している取り組み

当初、「健康診断の受診率100%を目指す」という目標を掲げ、この目標を早期に達成。新たに、40歳以上の社員に対し、5年ごとに健康診断の代わりに、より詳細な検査が受けられる「人間ドック」の受診を勧奨し、基本的な検査費用を会社が補助する制度を整備しました。職場での健康づくりでは、手のひらをセンサーにかざすだけで野菜摂取量を推定できる機器（ベジチェック）を活用し、日頃の食生活への注意喚起をするほか、楽しみながらできる運動・認知機能のチェックなども行っています。

また、毎年実施している「健康習慣アンケート」で、ストレスへの関心が高かったことから、メンタルケアにも注力。産業カウンセラーの資格を持つ社員が講師となり、メンタルヘルスに関する研修を定期的に行い、「身近に相談できる人」と呼びかけています。



職場内で定期的に運動機能チェックや野菜摂取量の測定などを実施

取り組みの課題

健康習慣づくりに向けては、宮城県が実施する「歩数アップチャレンジ」に準じ、社員に歩数計を配布し、社内で同様の取り組みを実施しました。執行役員・総務部長の堀切厚周さんは、「実際には、健康習慣への意識が低い人へのアプローチは難しい面があった。いろいろ試しながら、効果的な対策を見極めたい。メンタルヘルスにおいては、メンター制度の導入を検討中」と今後の課題を語ります。



本社で実施された健康経営研修会

取り組みの効果

健康診断などへの積極的な取り組みにより、二次健診の受診率がアップするなど、社内の健康意識が向上。健康経営優良法人の認定をはじめとする働きやすい環境づくりは、離職率の低下や採用面においても大きな効果をもたらしています。

今後の展望について

社員の心と体を守るために

健康経営などの会社の姿勢や建設業に魅力を感じ、前向きな気持ちで入社した社員に、健康で長く働いてほしいという想いがあります。建設業界はワークライフバランスにおいて遅れているイメージがありましたが、改善に尽力してきました。社員の心や体を守る取り組みは、これからもしっかりと続けていきたいと考えています。



代表取締役社長
佐々木 一暢氏

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、健康経営の取組の輪を更に広げるために、来年度も取材を行う予定ですので、取材



税理士法人 アビーナリーマネジメント

- ▶ 本社所在地／仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー7F
- ▶ 主な事業内容／経営コンサルティング業
- ▶ 従業員数／21名



健康経営優良法人認定／2021～2025認定

創業以来の信念「社員の健康は経営の柱」

健康経営に取り組むきっかけ

アビーナリーマネジメントでは、以前から健康診断受診率100%、35歳以上全社員の人間ドックと子宮がん検診、希望者のオプション検査、感染症予防接種などの費用を全額会社で負担しています。これは、齊藤晴也グループ代表が創業当初から掲げていた、「仕事は社員の健康があってこそ」という考えから設けられた制度です。数年前に健康経営の枠組みを知り、「自社も既に一定の実践ができていたのでは」と感じたと同時に、取り組みに一層力を注ぎました。

注力している取り組み

上記のほか、福利厚生の一環として、社員二人以上が指定のレストランで昼食を取った際、その飲食代を会社で補助しています。齊藤代表は「最初は社員同士の交流と、コンサルティング業の目線で一流店の要素を学んでもらうことが目的だったが、結果的に多忙な仕事の合間にもきちんと食事を取ることにつながった」と、健康面でのメリットを感じています。



オフィス内に設けられたカフェコーナー
社員の交流の場としても好評

また、業務効率化のため社内基幹システムの入力替えを実施予定。会計や給与、税務などのデータを連動させることで帳票類の作成を自動化する計画



DX推進による業務効率化は、労働時間の短縮など、職場環境の改善につながる

で、2026年春からの運用に向け導入準備を進めています。これにより社員の業務負担を大幅に軽減できると期待しています。

取り組みの課題

残業時間の多さが課題。出社時に退勤時間を決める、全社員の残業時間をモニターでオフィスに掲示するなどの対策を行っていますが、受注増とともに社員一人当たりの負担も増えています。積極的に増員しながら成長を止めずに、働く環境の改善を目指しています。



全社員の行動予定を社内共有

取り組みの効果

社員が、初めて受けた内視鏡検査で病気が見つかり、早期発見であったため手術で順調に回復したケースがありました。健診の会社負担項目を多くすることで、ためらわずに受診でき、良い結果につながりました。また、同社には出社時に全員が一人一人と面と向かって挨拶をする習慣があり、社長や管理職が社員の心身の健康状態を観察できます。変化があれば即対応し、深刻な不調に陥ることを防ぐ対策にもつながっています。

今後の展望について

健康経営の実践は未来への投資

「社員の健康のために時間と費用をかけることが、経営にプラスになる」という思想は、健康経営の考え方そのものです。健康への取り組みは、中小企業が大企業と肩を並べて仕事をするために、また求職者に魅力を感じてもらうために必要な未来への投資だと考えています。今後もよりよい職場環境をつくりたいと思います。



アビーナリーグループ代表
齊藤 晴也氏

生産性向上および事業所様の発展も期待できます。
をご希望の事業所様は、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。

「職場健康づくり」

第15号 (令和7年度作成)



- ① **社会福祉法人 みんなの輪**
職員の健康をサポート、安心して働ける職場に
- ② **株式会社 オンワードマネジメント**
健康経営を学び、社員との関係性も良好に
- ③ **塚田電気工事 株式会社**
「健康経営セッション」で、健康習慣の定着を
- ④ **はちまん石川内科クリニック**
「有給完全消化」で、誰もが働きやすい職場へ
- ⑤ **仙台商工会議所**
ニーズに合わせ、時間単位の有給制度を新設

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 マルエ運送**
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

好事例集

「バックナンバー」

宣言」事業所通信

第13号 (令和6年度作成)

- ① **エース警備 株式会社**
食事管理アプリの提供や社員の資格取得のサポート
- ② **株式会社 柴清工業**
歩数アップチャレンジへの参加や野菜の配付
- ③ **三洋テクニクス 株式会社**
出前健康づくり講座や健康づくりカレンダーの活用
- ④ **塩釜商工会議所**
自動販売機を健康飲料に切替、健診受診のタイミングを工夫
- ⑤ **株式会社 阿部砂利建設**
検討委員会を設置し取り組みを推進、労災保険のサポート制度を活用



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



健康づくり

