

健康経営 事例集

社員の元気が会社の成長に

できることから
今すぐチャレンジ!



未来へ向かって心ひとつに



全国健康保険協会奈良支部

健康経営事例集

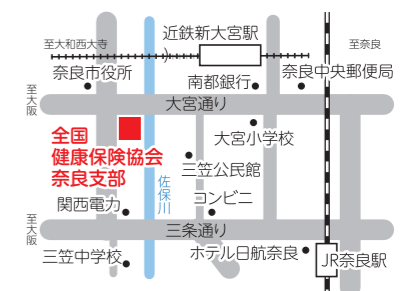
令和6年11月作成(令和8年3月一部改訂)

- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ) 奈良支部
- 住所 〒630-8535
奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階
- 電話 0742-30-3700(代表)
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nara/>

協会けんぽ 奈良 | Q



※「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



近鉄奈良線「新大宮駅」より徒歩約10分

支部長からのメッセージ

全国健康保険協会 奈良支部
支部長 藪内 章良



平素より当支部の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、近年、「人的資本経営」という経営手法が非常に注目されており、皆様も耳にする機会が増えてきているのではないのでしょうか。「人的資本経営」とは「人材を『資本』として捉え、その価値を最大限に引き出すこと」で、中長期的な企業価値の向上につながる経営のあり方」のことです。従来は、人材を「人的資源」と考え、人材の育成に費やす時間やお金を「コスト」と見なしていましたが、「人的資本経営」では、人材の育成に費やす時間やお金を投資と捉え、従業員のスキルアップと成長を促します。昨今のDX時代において、自動化やAIの活用等が拡大してきていますが、こうした時代であるからこそ、企業にとっての「人材」の重要性が改めて認識されているのだと思います。

「健康経営研究会」が発足したのが始まりとされており、その後、2015年に経済産業省と東京証券取引所が共同で「健康経営銘柄」の発表を開始、2017年から経済産業省が制度設計した「健康経営優良法人」の認定制度も開始され、世の中に「健康経営」というキーワードが浸透してきました。そして、人手不足や従業員の高齢化が深刻化していることなどもあって、「健康経営」に対する注目は加速度的に高まってきています。こうした中、当協会でも「健康経営」の普及促進に注力しており、当支部が実施しております「職場まるごと健康宣言」に取り組みでおられる事業所様は2023年度末に1,100を超え、その後も着実に増加しています。

本冊子は、「健康宣言事業所」の更なる普及を目指して、「健康経営優良法人」の認定事業所様にもご協力いただき発刊いたしました。掲載事業所様のお取り組みを参考にさせていただき、従業員様の健康促進を通じて従業員価値向上、ひいては企業価値向上にお役立ていただければ幸いです。

末筆ながら、本冊子発刊にご協力いただきました事業所様に深く感謝申し上げます。

目次

従業員が元気になると、会社も元気に！

「健康経営」の

メリット

P4

安定した経営は従業員の健康づくりから始まります

「健康経営」を

はじめよう！

P5

健康経営優良法人の認定を目指して

「健康経営」を

いざ、実践！

P6・7

始めやすい！

「健康経営」取り組み実践事例

P8



実践レポート

実際に挑戦したからこそ伝えたい

『健康経営』に

取り組んでよかった！

P9~

ピックアップ

取り組もう！健康づくり

P20~

健康づくりサイクル1 日々の健康づくり

健康づくりサイクル2 健診の受診

健康づくりサイクル3 健診後の行動

従業員が元気になると、会社も元気に！

「健康経営」のメリット

「健康経営」に取り組むことで、従業員が健康で働けるだけでなく、自社の業績向上や人材の確保、地域や社会からの評価まで変わってきます。まずはできることから取り組んでみる。それが、会社成長の第一歩なのです。

こんなにいっぱい！

START

健康経営を実践 従業員等へ健康投資

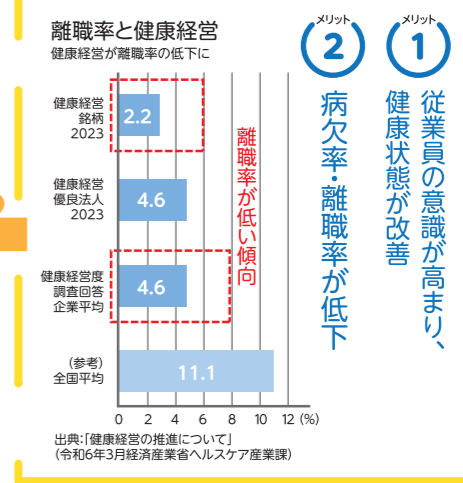
取り組み例

- 健康診断の全員受診
- 毎朝のラジオ体操
- ノー残業デーの導入など

GOAL

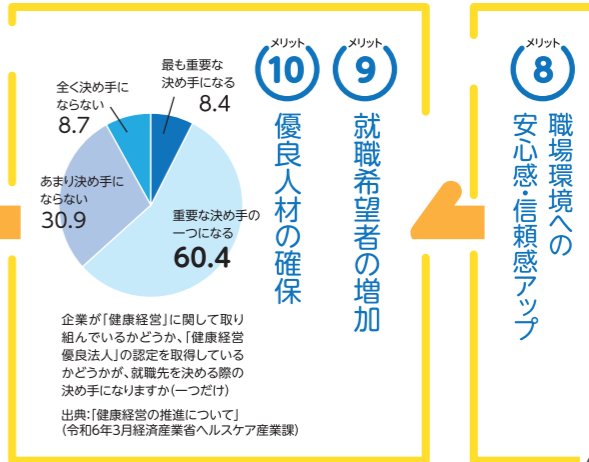
業績も企業価値も上がるのが「健康経営」なのです！！

対内的 メリット



- ① 従業員の意識が高まり、健康状態が改善
- ② 病欠率・離職率が低下
- ③ 社内のコミュニケーションが高まり団結力がアップ
- ④ 労働意欲の向上・作業の効率アップ
- ⑤ 生産性の向上
- ⑥ 収益アップ
- ⑦ 株価上昇

対外的 メリット



- ⑧ 職場環境への安心感・信頼感アップ
- ⑨ 就職希望者の増加
- ⑩ 優良人材の確保
- ⑪ 企業のイメージアップ
- ⑫ 消費者の商品サービスの選好
- ⑬ 取引先・ビジネスパートナーとしての信頼
- ⑭ 金融機関の信用度の向上、融資金利の優遇、保証料の減額・免除などの優遇措置
- ⑮ 自治体・顕彰制度、公共調達加算、奨励金や補助金などの優遇措置

「健康経営」をはじめよう！

安定した経営は従業員の健康づくりから始まります

職場の健康づくりスタート！！

エントリー方法

まずはエントリーシートにご記入いただき、協会けんぽ奈良支部に郵送またはFAXでお送りください。

エントリーシートは奈良支部ホームページに掲載

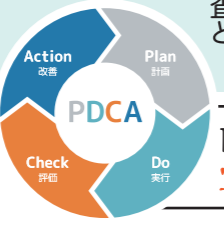
STEP1 健康宣言の社内外への発信！



STEP1とSTEP2で職場内への浸透

STEP2 「健康宣言書」4項目の実践！

- 宣言項目① 健康診断の実施
目標：受診率100%
- 宣言項目② 特定保健指導の実施
目標：前年度以上の実施率
- 宣言項目③ 健診の結果、要治療・再検査となった社員への受診勧奨
- 宣言項目④ 健康づくりに関する全社的な取り組みの実施



PDCAサイクルによる深化
宣言項目①～④の実践、STEP3の繰り返し実施

繰り返し実施してね

STEP3 さらに「健康経営」の推進！

各社の健康課題に応じた取り組み

STEP4 健康経営優良法人の認定を目指しましょう！

「個人用チャレンジキット」
職場としての取り組みだけでなく、従業員個人でできるチャレンジキットを希望数送付します。

「健康講座」
保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門家事業所さまに派遣し、健康づくりに関する講座を行います。

「健康づくり促進ポスター」
「食生活の改善」「運動の推進」「禁煙」など、全社的な健康づくりの取り組みにお使いいただけます。

「事業所カルテ」
健診データに基づき作成しており、自社の健康課題を把握することができます。
※健診データが10名以上ある場合のみ提供

「健康づくり事業所内での掲示」



実践法をご紹介します！

「健康経営」をいざ、実践!

職場の「健康づくり」に向け環境を整えましょう!

そのためには…

健康宣言の社内外への発信

我が社は「職場まごころ健康宣言」に取り組むことを宣言します。

事業主さまが率先して取り組みましょう

健康づくり担当者・相談窓口を設置しましょう



1

健診受診環境の整備・受診勧奨の取り組みを実施しましょう

目標はズバリ、

健診受診率 100%!

準備・整備すること

- 健診実施場所の提供
- 健診時の勤務時間調整
- 健診費用の補助
- 未受診者への声掛け



受診勧奨のために取り組むこと

- 定期的な面談・アドバイスの実施
- 要治療・再検査者に対する受診勧奨
- がん検診・生活習慣病予防健診・人間ドック等の受診勧奨
- がん検診等の任意検診の費用補助・勤務時間調整



2

社内環境を整備しましょう

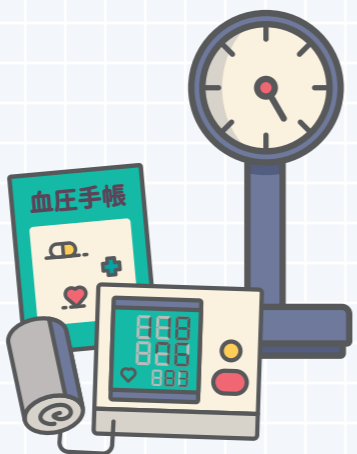
ノー残業デーを設定しましょう



持病や禁煙外来等に係る定期的な受診、婦人科検診等や予防接種を支援しましょう



事業所内に体重計や血圧計を設置し計測を促しましょう



喫煙場所・禁煙タイムを決めましょう

Smoking Area



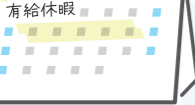
喫煙は指定の場所で



No Smoking Hours

有給休暇を取得しやすい環境を整えましょう

有給休暇取得日数目標 15日以上



有給休暇

コミュニケーション促進に向けた環境を整備しましょう

社内ブログなど従業員間コミュニケーション促進ツールの利用促進

一言スピーチ運動など定期的な取り組み



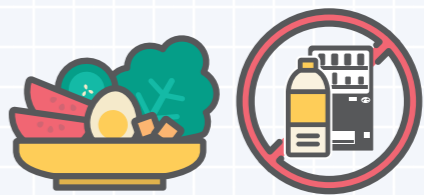
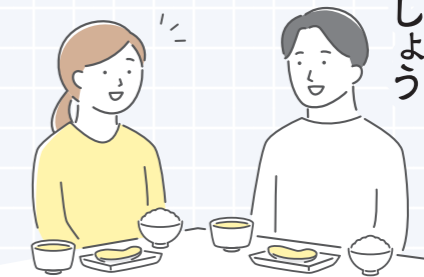


始めやすい！「健康経営」取り組み実践事例

ラジオ体操ストレッチの時間を設け実施しましょう



食堂のメニューや自販機の内容を見直しましょう



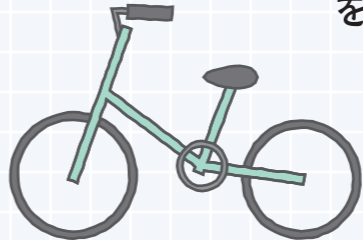
健康に係る研修会、講座を開催しましょう



階段の利用を促進しましょう



徒歩・自転車通勤を奨励しましょう



健康に係るさまざまな情報発信をしましょう



実践レポート

実際に挑戦したからこそ伝えたい

「健康経営」に取り組んでよかった！

株式会社池田工業社

部門を超えたチームによるアイデア発表会
健診受診後の産業医との面談を徹底………P10

近畿編針株式会社

「ワークライフバランス」を図る取り組みで、
従業員の「健康意識」を醸成………P11

LOW株式会社

「社員の健康は会社の力」
勤務前後で治療や指導ができる体制づくり………P12

五條メディカル株式会社

心と体の健康を保つことは「大切な誰かを守る」という企業理念につながる………P13

株式会社新生会 総合病院 高の原中央病院

医療機関として職員の健康意識向上に尽力
積極的な声かけで精密検査受診率アップ………P14

第一化工株式会社

管理職の研修強化、課内面談の徹底、
女性チームの活躍で従業員の意識も改革………P15

株式会社中部トータルサービス

ラジオ体操第1と第2でしっかり運動
挨拶の徹底でコミュニケーションも活発に………P16

ホンダ奈良自販株式会社

働く社員一人ひとりの心と身体の健康
なくして、健全な企業運営はあり得ない………P17

株式会社丸國林業

「職場まるごと健康宣言」の個人目標を
社内公開してモチベーションをアップ………P18

株式会社よしの

年々取り組みを充実させ、従業員の
健康増進と若手人材の確保に成功………P19

社内で健康の話題が増えた！

会話がが増えて活気づいてきた！

早期発見・早期治療につながった！

「健康経営優良法人2024」 認定事業所様10社の実践レポート

部門を超えたチームによるアイデア発表会 健診受診後の産業医との面談を徹底



30代の社員がリーダーとなり、部門を超えた全従業員が9班に分かれてアイデアを競う「アイデア発表会」は会社を挙げての一大イベント

健全なメンタルと健康意識の向上に つながる取り組みが充実

取り組みのきっかけ

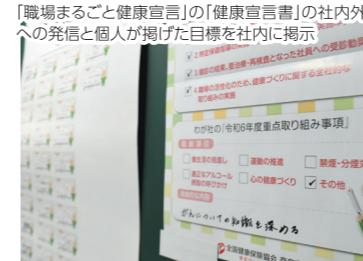
老舗おもちゃメーカーである当社が、「健康経営」に取り組むようになったのは、2018年に他企業のセミナーを受けた際に、認定制度がある「健康経営」を知り、健康経営優良法人の認定を目指すことになったのがきっかけです。

取り組みの内容

35年前からラジオ体操を続けていることが評価され、奈良県から表彰を受けたほど健康意識が高い社風です。「職場まるごと健康宣言」に取り組むようになってからは、強化月間中は全従業員が各自で設定した個人目標を社内に掲示しています。また、メンタルヘルスの充実につながる取

り組みとして、商品づくりのアイデアをプレゼンテーションする「アイデア発表会」を年3回開催。使用者のお役に立つと評価されたアイデアを出した班を表彰する、モチベーションアップにつながる社内の重要なイベントのひとつです。

さらに、健康診断の結果、有所見者は全員、産業医との面談を実施。また、病気の早期発見により早期治療につながればという期待を込めて、初回の病院受診は出勤扱いにしています。さらに、会社負担による「線虫がん検査」も導入しました。健康的な取り組みが充実しています。



「職場まるごと健康宣言」の「健康宣言書」の社内外への発信と個人が掲げた目標を社内に掲示

株式会社池田工業社



玩具・雑貨の企画・製造・卸

〒633-0253 宇陀市榛原萩原2460番地
創業/1902年(明治35年)
設立/1974年10月17日
従業員数/37名(2024年8月)
代表取締役社長/和佐野達也
<https://www.yamaine-ikeda.co.jp/>



総務部 経理・財務課兼総務課 課長 大塚 美穂

今後の目標

新たに実施した産業医との面談は、有所見者はもちろん、従業員の健康意識の向上につながりました。来年以降も継続して病気の早期発見・早期治療に役立て、従業員の健康維持に寄与していきたいです。

「線虫がん検査」の導入は地元企業様にご紹介いただいたのがきっかけです。今後も健康をテーマに、地元企業間で交流を図る機会を増やし、交流で得た情報を社内共有することで、さらなる健康意識の向上につなげていければと考えています。



従業員の健康促進の第一歩はラジオ体操から。20年以上前から毎朝行っている

「ワークライフバランス」を図る取り組みで、 従業員の「健康意識」を醸成

人間ドック受診費用の半額補助、 会社負担による保険加入を実施

取り組みのきっかけ

日本産の竹にこだわった編針の製造販売を行っている当社。毎朝ラジオ体操に取り組む、朝礼で従業員が持ち回りで行うスピーチでは「健康をテーマに取り上げるなど、健康への関心が高い社風から、自然な流れで「健康経営」に取り組むようになりました。

取り組みの内容

シニア世代の女性従業員が多いことから、55歳以上の従業員を対象に人間ドック受診費用の半額補助や、入社2、3年目以上の従業員には特定生活習慣病保障特約入院、医療給付金及び業務上死亡保険に全額会社負担で加入しています。実際に利用した従業員から「入院時に保険金が

支払われた」と感謝の声が寄せられました。

勤務形態はほぼ内勤者で占められていますが、出荷担当者は動き回っての作業、製造担当者は立ち仕事、検査担当者と事務職、サイト担当者は座つての業務を担っています。また、子育て中の従業員が子どもの病気などで急に休むことがあるので、休んだ人の業務を補填できるようにしておくことは不可欠。そこで日頃から、各部署を交代で勤務することで対応しています。それが相乗効果を生み、心身のリフレッシュとストレス緩和につながっています。



ショールームを利用してワークショップなど、無心で集中して行う「編み物」を活かしたメンタルヘルスの取り組みを模索中

無心で集中して行う「編み物」は、関心が高まっている今、この瞬間に注意を注ぎ心身を整える「マインドフルネス」の効用が期待できると考えています。「編み物を通して従業員の健康維持に取り組むことが目標」。

今後の目標

無心で集中して行う「編み物」は、関心が高まっている今、この瞬間に注意を注ぎ心身を整える「マインドフルネス」の効用が期待できると考えています。「編み物を通して従業員の健康維持に取り組むことが目標」。



代表取締役社長 尾山 恭子

近畿編針株式会社



竹製品、編み物・手芸・生活文化用品の製造と販売

〒630-0101 生駒市高山町4368番地
創業/1916年5月
設立/1954年5月
従業員数/35名
代表取締役社長/尾山恭子
<https://www.amibari.jp>