



協会けんぽ奈良支部主催の「健康講座」に参加してストレッチを体験

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

健康増進幸福(しあわせ)創造部が 従業員の健康をサポート!

取り組みのきっかけ

医療に特化した物流を行っている当社の場合、「心と体の健康は必要不可欠」と、代表取締役CEOの原田さんが語るように、「安心・安全を追求する」という業務の中で、会社設立時から大切な要素と取り組んで来たことが「健康経営」につながりました。

取り組みの内容

社内には健康増進幸福(しあわせ)創造部という、社員の心と身体の健康を真剣に考え、取り組み部署があり、当社では「職場まるごと健康宣言」も健康増進幸福創造部が中心となっており、取り組んでいます。

特に従業員から好評な取り組みが社員食堂のおかずセットです。糖質や脂質に配慮されたおかずを、毎月



健康増進幸福創造部が隔月で発信している社内報「メディ通信」は健康情報が満載

60食ほど提供し、その中から各自が自由に選び、食べることが出来ます。お米に関しては食堂内で白米と玄米を炊いており、「温かいごはんが食べられる」と好評です。今後の取り組みとして、2025年に開催される「大阪万博」に従業員と同居の家族全員を招待するなども、従業員が家族と一緒に最先端の医療に触れ、心身のリフレッシュを図ることが出来る好機であり、経営理念である「大切な誰かを守る」ことにもつながると考えています。

今後の目標

会社の宝物に等しい従業員を支えているのは家族。目指すのは、そんな家族のみならずにも「仲間」と感じていただけるような会社。今後は家族と参加できる「お散歩イベント」などの開催が目標です。



代表取締役CEO
原田 杏子

「健康情報を自発的に発信したい」という、健康増進幸福創造部の意向により「社内報」を創刊できたことは、私にとっても、経営者としての一つの夢が叶いうれしかったです。今後も大切なコミュニケーションツールとして、育てられることを期待しています。

五條メディカル株式会社



医薬品・高度管理医療機器・再生医療等製品・凍結卵子や検体等の保管・輸送、超低温型物流

〒634-0813 橿原市四条町660-1
設立/2020年11月
従業員数/15名
代表取締役CEO/原田杏子
<https://gojyo-med.co.jp/>

今後の目標

「運動する機会がない」との声もあり、個人でできる運動の提案からはじめて、いずれは社内ですべてスポーツ・運動プログラムを実施したいです。瞬発力と機動力のある発展的な組織を目指し挑戦し続けます。



代表取締役 下村 唯樹(右)と
取締役 長谷川 佐恵

変化していく物流業の中で、揺らぐことのない企業になるためには、従業員の心身の健康が重要です。オン・オフをしっかり切り替え、ともに充実させてほしい。健康経営に「丸」となって取り組むことで、企業も従業員も一緒に成長していきたいです。



宮本尚弥トレーナーによるメンテナンスや予防指導を勤務前後にいつでも受けられる



業務・安全衛生・健康等の課題はカードゲームを用いて話し合う

「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

健康経営の継続で社内が活性化 入社希望増! 事故発生数減!

取り組みのきっかけ

交通事故防止の取り組みを行う中で、運転技術・安全意识と同様に「ドライバーの健康」が重要であると気づき、健康経営に取り組み始めました。

取り組みの内容

会社が契約している鍼灸師資格保持のトレーナーが社内で治療や指導を無料で実施。時間帯も社員それぞれの勤務状況に合わせて朝10時から翌1時30分まで対応が可能。長距離運転・荷作業で異常を感じた際も時間を気にせず社内ですぐに治療ができ、通院にプライベートの時間を割く必要がなくなる社員が増え、今まではメンテナンスしたことがない

社員も気軽に参加できるようになりました。

また健診結果や健康上の気がかりについては、社内担当者を通じて保健師、医師に相談できる体制で特定保健指導だけでなく「病院へ通院するほどではないが気になる」という健康不安にも対応し、社員の健康管理に家族のように寄り添えるサポートを心掛けています。

2022年に健康経営優良法人の認定を受けて以降、2023年、2024年は「健康経営優良法人ブライト500」に連続認定。健康意識の高まりと共に社内コミュニケーションも良好で活気にあふれ、入社希望者は40%増、20代や女性ドライバーの応募も増えています。また事故発生数は前年度より80%減少しています。

GLOW株式会社



一般貨物自動車運送事業

〒630-8442 奈良市北永井町372番地
設立/2012年5月15日
従業員数/30名
代表取締役/下村唯樹
<https://www.hanna-glow.co.jp/>



「デジヨカツ」の一環で開催した外部講師を招いて行ったストレッチの研修会



正社員、契約社員、パートと様々な雇用形態の女性が活動する「デジヨカツ」

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

交代制の不規則勤務でも 健康に働ける環境整備を

取り組みのきっかけ

夜勤がある交代勤務で生活のリズムに慣れるための体調管理が大変なこと、メンタル面の不調から早期離職者も多いことから、小西淳文社長が「健康経営」の必要性を発信。総務部長で健康保険委員も兼務する植盛大さんが中心となって推進しました。

取り組みの内容

長年続けてきたラジオ体操に加え、「職場まるごと健康宣言」も全社に発信して周知徹底。心身の不調者や離職者を減らすために、変則勤務による睡眠問題改善に向けて、管理職は睡眠に関する研修や勉強会に参加。さらに、コミュニケーション力アップの研修も受け、従業員との課内面



地域医療を担う医療機関として、地元のみなさんの健康促進をサポートする活動が充実

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

健康イベントの開催や 保健指導を院内で実施

取り組みのきっかけ

医療業界だからこそ、職員の健康管理の取り組みを改善することで健康意識が高まり、よりよい医療サービスを提供できると考えました。さらに、それが医療機関としての社会貢献にもつながると思い、健康経営に取り組み始めました。

取り組みの内容

齊藤正幸理事長が健康経営の責任者を務め、齊藤弥穂常務理事、小山事務長、門脇保健師、磯村経営企画課長ら健康経営会議のメンバーと健康課題を見つけては話し合い、毎年戦略マップを作成、問題解決に取り組んでいます。健診により精密検査が必要となった職員には粘り強く声



様々な部門のメンバーで構成されている健康経営担当メンバー

また、禁煙活動の一環として、近隣の清掃活動を実施。環境衛生を守ることで地域貢献にもつながっています。

をかけ、就業時間内に受診できるように配慮。保健指導は当院の保健師が就業時間内に行い、メタボ・メタボ予備群と判定された職員には「職場まるごと健康宣言」の「個人編メニュー」へのチャレンジを実践・継続するよう指導しています。さらに、生活習慣の改善のためのアプリを導入し、グループを組んでスコアを競い合う健康イベントを行うことで、コミュニケーション促進や健康増進に繋がっています。メンタルヘルス対策として、相談窓口を開設。これらはいずれも成果が見られます。



理事長 齊藤 正幸

「健康経営優良法人ホワイト500」認定を知って求人に応募してくださる方もいます。今後は「働きやすさ」だけでなく、「働き甲斐」も感じてもらえるよう、医療機関としての利点も活かしながら、職場環境を整えていきます。

今後の目標

健康診断の結果、有所見者には必要に応じ保健師が対面で伝えるようにしました。さらに、就業時間内に精密検査を受けられるように配慮したところ、受診率が大幅に伸びました。今後も継続してまいります。

第一化工株式会社



各種プラスチック製品の製造・販売



〒630-8453 奈良市西九条町5丁目4番9号
設立/1956年10月
従業員数/201名(2023年12月現在)
代表取締役社長/小西淳文
https://daiichikako.com/



代表取締役社長 小西 淳文(中央)
「デジヨカツ」
リーダー 足達 智子(右)
サブリーダー 福島 美由紀(左)

今後、生産年齢人口の減少で高齢者も働かなければならない時代がきます。そんな状況では健康であることが重要です。健康経営の取り組みは従業員が健康で長く働き続けるための一助になるはず。当社でも従業員同士の共感力をさらに高めていきたいです。(小西社長)

今後の目標

製造業は暗い・汚い・力仕事というイメージをもたれがちですが、女性従業員が増え、製造現場でも女性がオレーションできることを証明できました。今後も女性や若い方にとって働きやすい職場を目指します。

医療法人 新生会 総合病院 高の原中央病院



総合病院



〒631-0805 奈良市右京1-3-3
設立/1973年4月
職員数/652名(非常勤含)
院長/門田哲也
https://www.takanohara-ch.or.jp/