

# 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

## 心身の健康維持を目指し 職場環境を次々と整備

### 取り組みのきっかけ

24時間365日フル稼働で夜勤のある変則勤務、設備のメンテナンスは屋外や地下など過酷な環境下での作業のため、肉体的疲労やストレスが多く、心身の健康維持が課題でした。そこで職場環境改善を目指し、2020年から健康経営に取り組みました。

### 取り組みの内容

事務職員全員で毎日朝9時からラジオ体操第1を、15時からラジオ体操第2を行っています。「第1と第2では動かす筋肉が違うので、真剣に取り組めば、かなりの運動量が期待できます」と大橋社長。さらに、女性従業員からの要望を受け、2023年から昼食後にヨガも実施。また



食後に実施しているヨガは、午後の業務の前のリフレッシュに



代表取締役社長の大橋さんを囲んで。内勤、外回り問わず従業員間のコミュニケーションは抜群です。

2021年、本社を田原本町に移転したのを機に、社内を全面禁煙にしました。現在、男性従業員15名中2名が禁煙に成功。さらに禁煙者が増えるよう取り組みを続けています。そして、水素水やスポーツドリンクを導入し、外回りの従業員は水筒に入れるなどして持参し、こまめに水分補給するよう指導。さらに、従業員間のコミュニケーション力を高めるために、大橋社長自らが率先して挨拶を心がけ、今では従業員間の挨拶やコミュニケーションが活発になっています。

# 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

## 「健康Keep通信」の発信により、 全社的に健康意識が向上!

### 取り組みのきっかけ

健康経営優良法人の認定を2020年から連続して受けている当社。2023年に人財育成課ができてからは、課長の塩見さんが健康保険委員となり、各店舗で新たに「職場健康づくり担当者」を選出。担当者から健康づくりの情報発信を行うことで水

### 取り組みの内容

塩見さんの発案で、2022年7月から社内健康通信「健康Keep通信」を発行しています。健康情報に加えて、各店舗のコミュニケーション・ツールとして活用できるように、毎月抽



自ら脳トレクイズを考案するなど、塩見さんが責任編集している「健康Keep通信」

選で景品が当たる健康に関するクイズやパズルで、従業員同士の交流を図るコーナーなどもあり、充実した内容で好評です。さらに、心の健康づくりの環として開催しているのが社内文化教室。日本文化に造詣の深い吉川社長が本社を建てた際に造作した和室を活用した取り組みです。塩見さんによると「新しい経験による人間形成と心のリフレッシュを目的に、書道、茶道、華道教室を年ごとに交代で主催しています。他店の従業員とコミュニケーションを図る機会にもなっており、好評です。」

また、社員全体の16.6%を占める女性スタッフの全体ミーティングを開催予定であり、女性にとっても働きやすい職場環境の充実にも力を入れています。



機械器具設置工事業、  
消防施工工事業、管工事業  
〒636-0341 磯城郡田原本町葉王寺115番地1  
創業/1977年3月29日  
設立/1992年2月20日  
従業員数/17名  
代表取締役社長/大橋 章子  
http://www.cts-nara.co.jp/



代表取締役社長  
大橋 章子

個人的に骨髄バンクにドナー登録している従業員が提供ドナーに選ばれました。このように、個々の従業員は健康意識が高いのですが、今後は従業員全体の意識向上を目指したいです。そして、従業員主導で健康経営に引き続き取り組んでいけたらと思います。

### 今後の目標

社内ジムを作るための準備を進めています。シャワーを完備し、夜勤の社員がくつろげるスペースとしても活用できればと考えています。運動が得意な従業員が中心になって運営を任せたいと思っています。



新車販売、中古車販売、車検・点検・整備・修理、  
損害保険、リース、レンタカー、部品用品  
〒636-0303 磯城郡田原本町保津274-1  
設立/1960年8月1日  
従業員数/正規従業員数110名  
代表取締役社長/吉川英仁  
https://www.hondacars-yamatonara.co.jp/



人財育成課 課長  
塩見 修次

競争が激しく心身を消耗する人が多いカーディーラーで、吉川社長の「社員間で協調心をもって大きな目標達成を目指す」という考えに感銘を受けました。この業界を熟知しているからこそ、健康経営に取り組む大切さを発信していきたいです。

### 今後の目標

「健康経営」を継続し、健康経営優良法人の認定を受け続けることで、次世代層の人材獲得につなげるとともに、健康診断で再検査が必要となった従業員の重病化リスクを軽減するため、再検査を推奨していきたい。

「心の醸成」を目的に会社主催の文化教室やパースデイ食事会などの取り組みが充実





毎週1回開催しているヨガ教室は、従業員のみならず近隣の方も参加でき地域交流の場に

# 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

## 就業時間中も参加OKのヨガ教室が従業員に大好評

### 取り組みのきっかけ

当社は県南部の五條市に位置していることもあり、新規の採用が難しく、従業員には健康で長く働き続けてほしいとの想いがありました。そんな時「健康経営」に興味をもち、2017年に「職場まるごと健康宣言」の前身である「職場まるごと健康チャレンジ」の存在を知ったことで、取り組みを始めました。

### 取り組みの内容

「健康経営優良法人2019」認定以降、取り組みを年々グレードアップし、「職場まるごと健康宣言」も継続して取り組むことで、2024年は「健康経営優良法人プライト500」に認定されました。



部門を越え全社横断するメンバーが集まって心一つに戦う綱引き

# 「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

## 綱引き大会をはじめ、充実の社内行事でリフレッシュ

### 取り組みのきっかけ

ラジオ体操は全従業員で47年間ずっと継続していますが、2017年に「職場まるごと健康宣言」の前身である「職場まるごと健康チャレンジ」に挑戦して銀賞を獲得したことで、次は「健康経営優良法人」の認定に挑戦することになりました。

### 取り組みの内容

健康診断後の要精密検査受診率が低いことが課題でした。そこで、45歳以上は人間ドックの受診を徹底したところ、大きな病気でも早期発見・早期治療で仕事にすぐ復帰できた事例も。また、要精密検査の従業員には、作成した管理表をもとに声掛けし、再検査の状況を申告してもらっています。



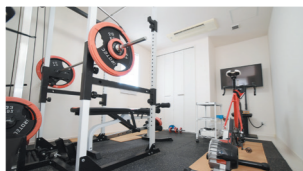
47年間継続しているラジオ体操

ます。

ストレス解消や、少しでも長く働いてもらえる環境づくりのためにボウリング大会、綱引き大会、食事会、慰安旅行などを開催。従業員の家族にも参加してもらった伝統的な行事として今後も続けていきたいです。また、「職場まるごと健康宣言」は個人の目標をみんなに公開。それが功を奏してモチベーションが上がり、健康意識の向上につながっています。

さらに、「運動と健康」をテーマとした健康セミナーを実施し、気軽なストレッチ運動を紹介。健康に関するコラムも月1回発信しています。

「健康でないと仕事もできないし、人生も楽しくない」との吉野社長の考えのもと、有給休暇を体調不良で過ごすことのないよう、また、プライベートを充実させるために取組むことを推奨しています。また、運動不足傾向を解決するために、2階にトレーニングルームを設置。筋トレマシンやエアロバイクを導入し、運動後に汗を流せるようシャワールームも併設しています。さらに、2023年からはヨガ・インストラクター指導によるヨガ教室も開催。レッスン料会社負担で、就業時間中も参加できることあって、従業員から大好評。一般の方も参加でき、健康経営の社外発信にも役立っています。



就業時間中も利用できるトレーニングルームは、リフレッシュしたい時にピッタリ

### 今後の目標

プロのトレーナーが個々のコンディショニングをサポートする身体機能向上プログラムを導入。「健康経営優良法人プライト500」認定の維持とともに、得意先や同業者などにもその重要性を発信していきたい。



代表取締役 吉野 浩志

健康経営に取り組むことで、若い方から面接を受けたという申し出が増えました。これからは人材確保できた会社が勝つと考えています。今は「健康経営」に取り組んでいるか否かが企業選びの目安の一つとなっており、若手を含めた人材の獲得に有効だと感じています。

### 株式会社よしの



損害保険・生命保険代理店

〒637-0093 五條市田園二丁目11番  
設立/1977年10月  
従業員数/9名  
代表取締役/吉野浩志  
https://y-hoken.co.jp/

### 今後の目標

フィジカル面だけでなく、メンタル面に関しても健康維持に向けた取り組み強化を目指しています。ストレッチアップも行っていますが、今後はその先に踏み込んだ対策も充実させたいです。



代表取締役社長 平越 國康  
総務・経理部長 源 秀

「競技綱引きは当社のこだわりの取り組みです。綱引き連盟に加盟している従業員の発案で、全社で取り組み始め、全国レベルの大会への出場も果たしました。運動不足解消とコミュニケーション力団結力の向上に役立っていると思います。」

### 株式会社 丸國林業



木材製品・プレカット材及び新建材・住宅機器の販売、木工事・軽天工事・床工事・ゼネコン向専門工事、製材業、建築工事業、不動産業、造林業、EC事業

〒639-0224 香芝市別所5番地  
設立/1973年5月21日  
従業員数/54名(2024年5月20日現在)  
代表取締役社長/平越國康  
https://www.marukuni-forestry.co.jp

# 取り組もう！ 健康づくり



## 1 日々の健康づくり

# 日々の健康づくりを行いましょ

**生活習慣の見直しが健康づくりの第一歩!**

- 運動の推進**  
プラス10分歩くなど無理なく続けられる運動習慣を見つけましょう
- 食生活の見直し**  
主食、主菜、副菜を基本とし、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう
- 禁煙・分煙対策**  
喫煙や受動喫煙の害を理解して取り組みやすい環境を整えましょう
- 心の健康づくり**  
趣味などによりストレスを発散したり、環境を整えて質の良い睡眠がとれるようにしたりしましょう
- 適正なアルコール摂取の呼びかけ**  
推奨される1日の飲酒量の限度はビール500ml、日本酒1合、ワイン200mlです(女性と高齢者はこの半量)

## 2 健診の受診

# 年に一度、必ず健康診断を実施してください

事業主さまには、従業員さまの健康診断の実施義務があります。従業員の皆さまが安心して健康に働けるよう、年に一度、必ず健康診断を実施してください。

## 「生活習慣病予防健診」の活用がすすめ

### お得ポイント1

労働安全衛生法上の検査項目を含んでいるため、定期健康診断として利用できます。

### お得ポイント2

総額最高約19,500円の健診を、最高5,500円で受診できます(一般健診の場合)ので、事業所さまの費用負担が軽減可能!

### お得ポイント3

定期健康診断の項目に加え、胃・大腸がん検査もセットに!

## 「生活習慣病予防健診」の内容

**対象者** 35歳～74歳の被保険者

**費用** 最高5,500円(一般健診の場合)  
※年度内おひとり様(回限り)

**検査項目(一般健診)**



### 3つのがん検診



労働安全衛生法上の定期健診(事業者健診)には無い項目です!

さらに!



年齢に応じて、婦人科検診・付加健診等の費用補助があります!

令和8年4月より人間ドック健診にも一人当たり最高25,000円の補助が出るようになりました!

対象者及び自己負担額については、協会けんぽホームページをご覧ください。

## 2 健診の受診

**宣言項目①** 健康診断の実施「目標：受診率100%」  
生活習慣病予防健診を  
利用されていない事業所さまへ

### 定期健康診断結果の 提出をお願いします

協会けんぽでは、国のメタボリックシンドローム対策に伴い、生活習慣病予防健診を利用せず、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を受診された従業員さまについて、健診結果の提供を事業主さまにお願いしています。協会から依頼があった場合は提出をお願いします。

#### 提出のメリット1

健康サポート(特定保健指導)を受けられます！  
対象：40歳～74歳の被保険者

#### 提出のメリット2

インセンティブ制度により  
保険料負担の軽減につながります！

#### 提出のメリット3

マイナポータル上で  
健診結果データの閲覧が可能に！



**!** 協会けんぽへの定期健康診断結果の提出は、「高齢者の医療の確保に関する法律」で義務付けられています。また、事業主さまが責任を問われることはありません。  
「個人情報保護に関する法律」により、法令に基づく場合は受診者本人の同意は不要とされています。

## 3 健診後の行動

**宣言項目③** 健診の結果、要治療・要再検査となった社員への受診勧奨  
「要治療」「要再検査」と  
判定された従業員さまに

### 医療機関への受診の お声掛けをお願いします



次回の数値も  
高ければ受診しよう  
忙しいから後回し  
まだ受診するほどの  
数値じゃない

不調は  
感じないから  
大丈夫

しばらくの様子を  
みてみよう

#### 自己判断は危険です

健診の結果、「要治療」「要再検査」と判定された従業員さまには、早期に医療機関を受診いただくようお願いをさせていただきます。医療機関を受診しやすくなるよう業務上のご配慮にご協力をお願いします。

協会けんぽからも、医療機関への受診勧奨を行っています

協会けんぽでは、生活習慣病の重症化を予防するため、医療機関への受診が確認できない方へ、受診を呼びかけるご案内を「自宅にお送りしています」。

#### 次の①～③すべてに 該当する方が対象です

- 生活習慣病予防健診を受診された方、定期健康診断結果を提出された方
- 左の基準のうち、いずれか1つでも該当する方

血圧
収縮期血圧値 160mmHg以上 拡張期血圧値 100mmHg以上
血糖
空腹時血糖値 126mg/dL以上 HbA1c6.5%以上
脂質
LDLコレステロール値 180mg/dL以上

③ 健診受診後3カ月以内に医療機関への受診の確認ができない方

## 3 健診後の行動

**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」  
メタボリックシンドロームと  
判定された従業員さまに

### 健康サポート(特定保健指導)の利用をおすすめください

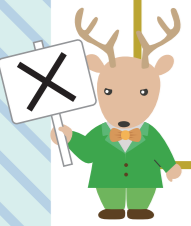
健診を受けて終わりではなく、  
健診を受けた後の  
行動こそが大切！

メタボリック  
シンドロームと判定

何もせず放置  
生活習慣病リスク  
増大

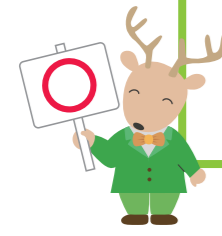
重篤な  
病気を発症

病気休業・退職



健康サポート  
(特定保健指導)  
を利用

生活習慣改善  
メタボリック  
シンドローム改善



たった30分の健康サポートが、  
従業員さまの健康を守ることに  
つながります

**健康サポートとは**  
保健師・管理栄養士が事業所へ訪問し、生活習慣改善策を従業員さまと一緒に考え、サポートします。  
大切な従業員さまを守るためにも、対象者の方に利用を働きかけていただき、面談時間場所の調整をお願いします。

#### 健康サポート実施の流れ

① 案内が届く  
健診受診2～3カ月後、事業所さまに「保健指導のご案内」が届きます。

② 日程調整  
事業所のご担当者さまは、面談の希望日をFAX等でご連絡ください。

③ 面談実施(30分程度)  
保健師または管理栄養士が生活習慣改善アドバイスを行います。



#### 健康サポートの 対象者について

健診を受けた40歳以上の方のうち

**腹囲**  
男性  
85cm以上  
女性  
90cm以上  
**OR**  
**BMI**  
25以上

かつ

以下の追加リスクが1つ以上ある方  
**血圧**  
**血糖**  
**脂質**  
**喫煙**

※腹囲については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合は追加

#### 健康サポート 対象者に該当

※40歳～74歳までの方



メタボ予備群