

令和7年度

健康経営 事例集



“あの”事業所の 元気の秘訣



“あの”事業所の 元気の秘訣

滋賀県の「健康経営・優良法人」10社に学ぶ！



 **全国健康保険協会 滋賀支部**
協会けんぽ

〒520-8513
大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

TEL 077-522-1099

受付時間 平日 8:30~17:15



 **全国健康保険協会 滋賀支部**
協会けんぽ

健康宣言部長
「石田三成」
© さかなごうじ/新潮社

はじめに Introduction

支部長からのメッセージ

全国健康保険協会 滋賀支部
支部長 岸田 寛司



日頃より、協会けんぽ滋賀支部の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

わたくしども協会けんぽ滋賀支部では、健康宣言事業「健康アクション宣言」を通じて、健康経営®に取り組む事業所のサポートを行っています。

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上等の効果が期待できます。現在、確実に見込まれる生産年齢人口の減少を見据え、従業員の定着率の向上や企業イメージの向上等を目指し、健康経営に取り組む事業所が増えてきております。健康経営のファーストステップである「健康アクション宣言」へのエントリーは、令和6年度3月時点で約1,000社でありましたが、令和7年12月時点で1,800事業所を超えました。

協会けんぽでは、企業ごとの健康情報等をまとめた「事業所カルテ」の発行や健康に関する情報提供、健康機器の貸出、健康講座の実施等、企業ごとの健康課題解決に向けたサポートを行っております。

一方で、「健康経営に取り組みたいが、何をすればよいかわからない」という事業所が多いのも現状です。「健康経営事例集」は「健康アクション宣言」にエントリーいただいた企業の皆様よりご回答いただきましたアンケート等に加え、今回、経済産業省・日本健康会議の「健康経営優良法人認定2025」を取得した10事業所にご協力いただき、より具体的な健康づくりの取り組み等をご紹介します。

これから初めての健康経営に取り組む事業所、健康経営優良法人認定を目指している事業所及び具体的な取り組みのアイデアをお探しの事業所などの事業主・ご担当者の皆様に、この冊子をお役立ていただければ幸いです。

最後に、当冊子の作成にあたり、ご協力いただきました事業所の皆様に厚く御礼申し上げます。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

“あの”事業所の 元気の秘訣

Contents 目次

P.2 はじめに
支部長からのメッセージ

P.4 巻頭特集

その悩み、「健康経営」で 解決できるかも!?

健康経営のHOP! STEP! JUMP!
健康アクション宣言からはじまる健康経営
わが事業所の健康経営事情



「健康経営優良法人2025」 認定事業所 実践レポート10

- ・ 江洲産業株式会社
- ・ オリベスト株式会社
- ・ 甲西陸運株式会社
- ・ 社会福祉法人とよさと ステップアップ 21
- ・ 株式会社エコ損保
- ・ 株式会社材光工務店
- ・ 株式会社スマイディア
- ・ 株式会社バリヤ
- ・ 株式会社リーフワークス
- ・ リングテック株式会社
(敬称略)

P.19 あなたの事業所でも
健康サポート(特定保健指導)を
利用しましょう!



P.22 滋賀の野菜で作る
もぐもぐ元気レシピ



P.23 ひらめき元気パズル



メンタル不調を訴える従業員が増えている…

職場の雰囲気をよくして生産性を上げたい…

健康施策、何から始めればいいのかわからない…

若い人材の応募が伸びない…

定着率を向上させたい…



その悩み、「健康経営」で解決できるかも!?

「健康経営」は、福利厚生を超えた、企業の新しい取り組みです。従業員の心と体の健康を守ることが、働きやすさや定着率、そして企業の信頼にもつながる。そんな考え方が、今、地方の中小企業でも広がりはじめています。



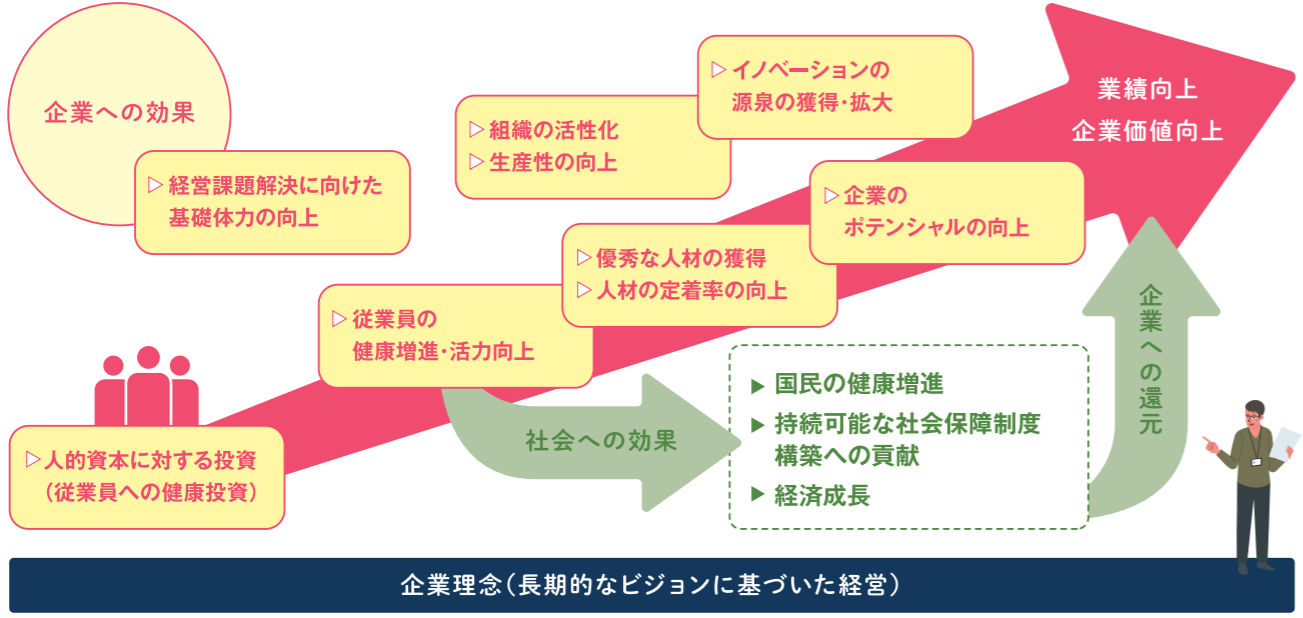
従業員への健康投資で三方よし!

健康宣言部長「石田三成」
©さかなごうじ/新潮社

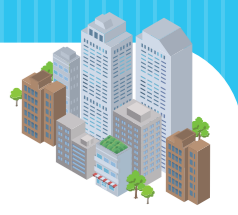


今、注目される「健康経営」

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながるとして、健康経営に取り組む企業は年々増加しています。



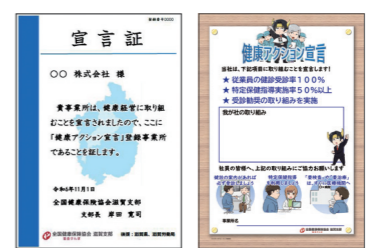
健康経営の HOP! STEP! JUMP!



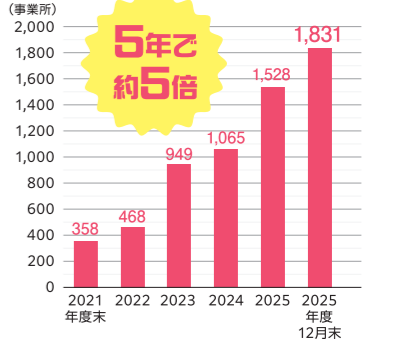
HOP!

まずは健康アクション宣言から!

協会けんぽ滋賀支部では、企業の健康づくりの第一歩として「健康アクション宣言」を推進しています。宣言するだけで、協会けんぽからの支援が受けられ、社内の健康意識づくりにもつながります。



健康アクション宣言エントリー数



STEP!

さらにステップアップ!

健康づくりの取り組みを深めていくと、次のステップとして「健康経営優良法人認定」を目指すことができます。経済産業省が認定するこの制度は、企業の信頼性や採用力の向上にもつながる、注目の取り組みです。協会けんぽ滋賀支部では、アクション宣言から認定取得まで、段階的なステップアップを応援しています。

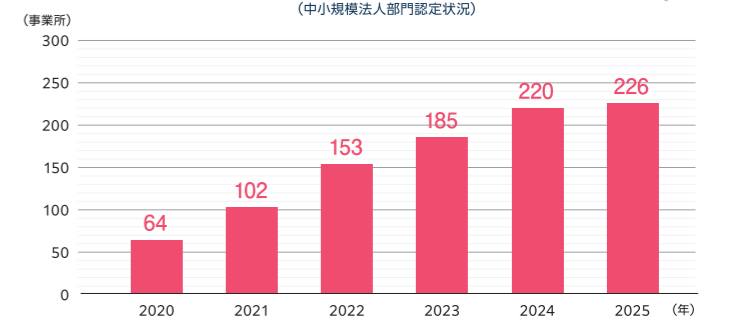


JUMP!

認定されると…

健康経営優良法人に認定されると、ロゴの使用などにより、社内外にアピールでき、企業のイメージアップやリクルート効果はもちろん、現従業員のモチベーションも高まり、業績向上につながる事が期待できます。認定数は年々増加しており、滋賀県では2020年の64事業所から、2025年には226事業所(中小規模法人部門)にまで増加しています。

滋賀県健康経営優良法人



みんなのその後 健康アクション宣言をしてよかった!の声が届いています

従業員の健康への関心がより一層高まり、健康行動の定着が進んだ。

従業員のエンゲージメントが向上し、社内の一体感醸成につながった。

社内イベントへの参加率まで向上した。

職場の雰囲気がよくなり、活気や業務パフォーマンスが向上した。

健診や健康サポートを、ほぼ全員が断ることなく承諾してくれるようになった。

「健康アクション宣言」からはじまる健康経営

STEP 1 健康アクション宣言に エントリーする

以下の3ステップで「健康アクション宣言」にエントリーしましょう！
エントリーに条件や費用はありません。エントリーシートは、Web
ページでダウンロードしてください。

健康アクション宣言



送付先

FAX

077-522-1138

OR

郵送

〒520-8513
協会けんぽ滋賀支部
(住所なしで届きます)

必要事項を
記入してエントリー
するだけ！

＜ エントリーシート ＞

STEP 2 健康経営を 実践する

めざせ！
健康な事業所！

STEP 3 健康経営優良法人に 申請する

協会けんぽの「健康アクション宣言」
へのエントリーが必須です。

期間中(概要の公表：例年7月頃/申請期間：例年8月下旬
～10月中旬)に開設された申請ページで申請してくだ
さい。

Congratulations!!
見事、認定へ

認定要件を満たしていると
認定通知がメールで届きます。

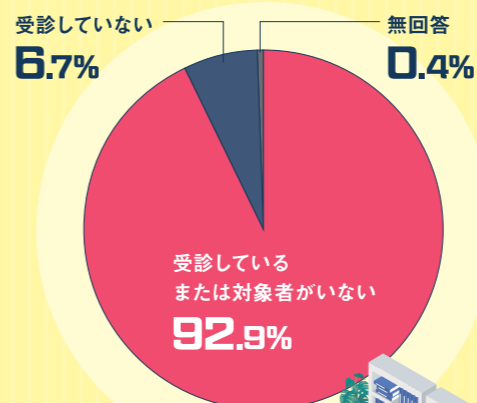
企業価値
向上へ！

取り組み方は、各事業所の事例
(P.9～P.18)をぜひ参考にして
みましょう。

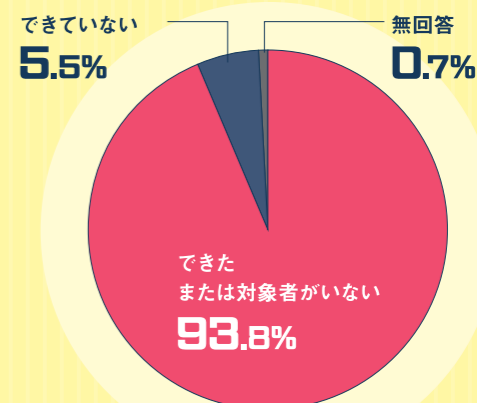
わが事業所の健康経営事情

アンケート：令和7年5月実施 対象：1,490件 回答：934件

Q.1 35歳以上の被保険者について
「生活習慣病予防健診」を
受診していますか？



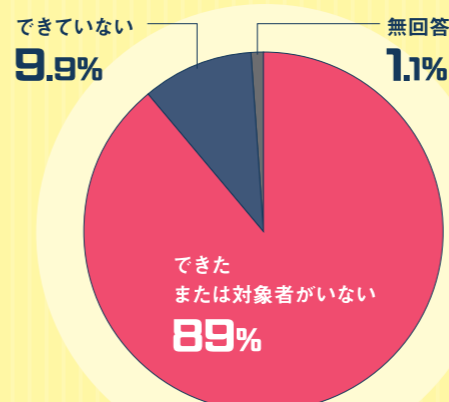
Q.2 健診結果が要再検査や要治療となった
被保険者に対して、医療機関を
受診するよう働きかけができましたか。



働きかけ方法

- 社内掲示板やポスターを掲示
- 仕事量を調整して受診を声掛け
- 社内ミーティングや社内メールで声掛け
- 再受診の状況を管理

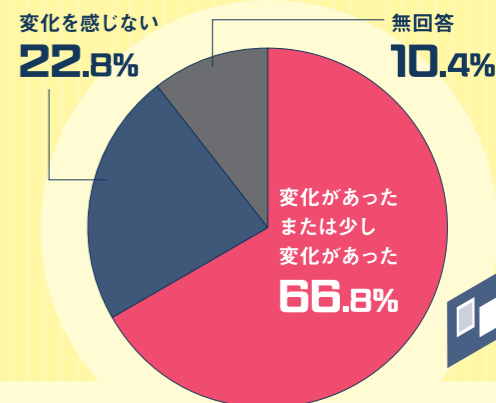
Q.3 健康サポート(特定保健指導)の対象と
なった被保険者へ健康サポートを
利用する働きかけができましたか。



働きかけ方法

- 対象者の希望を聞き日程調整
- 就業時間中に指導を受けられるよう調整
- 手紙や電話で利用を促す
- 受診の有無を確認、面談の場所を提供

Q.4 健康アクション宣言をして
社内に変化はありましたか。



変化の内容

- 管理職から従業員への健康フォローが迅速になり、健康診断などの速やかな受診につながった
- 健康サポートを受けたことにより、従業員の健康意識が変わり運動・食生活に変化があった
- 産業医と共に要再検査等の従業員の経過を追うようになった
- 健康増進イベントの開催等により特に歩くことを意識する従業員が増えた



「健康経営優良法人2025」

認定事業所

実践 レポート

10



健康経営優良法人に認定された県内10の事業所は、
どんな取り組みを行い、どんな効果を感じたのでしょうか。
その「元気の秘訣」を紹介します。

健康宣言部長[石田三成]
©さかこうじ/新潮社

特に力を入れている「健康経営」の取り組み項目

- 定期健診の受診率向上
- 健康サポート(特定保健指導)の実施
- 感染症対策
- 生活習慣病予防
- 職場のコミュニケーション促進
- 健康情報の提供

P.9 従業員一人ひとりの元気で会社の未来をつくる健康経営をみんなで実践!
江洲産業株式会社

P.10 予防・運動・食事まで従業員の健康をトータルサポート
オリベスト株式会社

P.11 社内規定の見直しで、より一層働きやすい環境と部署内の連携強化を実現
甲西陸運株式会社

P.12 働く人ファースト
心も体も健康な状態を保ち明るい職場づくりを
社会福祉法人とよさと ステップアップ21

P.13 従業員はもとよりその家族の笑顔も大切に思い
元気に働く未来を想像する
株式会社エコ損保

P.14 健診サポートと風通しの良いコミュニケーション
株式会社材光工務店

P.15 運動を楽しむ機会を提供
従業員間コミュニケーションを生み出しています
株式会社スマイディア

P.16 健康を守ることが、力の源
明日への活力をチャージし、パフォーマンスを最大限に発揮
株式会社パリヤ

P.17 メンバー間で「好き」を共有し
社内コミュニティの輪を波及させる
株式会社リーフワークス

P.18 健康情報の提供からはじめる
明るくて働きやすい環境づくり
誰もが力を発揮できる職場へ
リングテック株式会社

(敬称略)



製造業

江洲産業株式会社

健康経営優良法人

認定 回目

認定年度 令1

令2 令3 令4

令5 令6 令7



病気を乗り越えた経験を、職場の健康づくりにいかす。「当たり前の健康」と笑顔をつなぐ健康経営に取り組んでいます

元気の秘訣

従業員一人ひとりの元気で
会社の未来をつくる
健康経営をみんなで実践!

主な取り組み内容



インフルエンザ予防で、休職ゼロへ。健康は会社の力!

インフルエンザによる 休職者ゼロへ!

インフルエンザの予防接種費用を全額助成し、接種を推奨していましたが、接種率は100%には至りませんでした。そこで、社内に接種会場を設けて医師を招き、就業時間内に接種できる体制を整えたところ、接種率が100%に。感染による休職者も大幅に減少しました。



がん対策を会社がサポート。保険加入+検診費用補助で安心を

実体験から生まれた 従業員を守るがん対策

経営者自身のがん闘病経験を機に、従業員のがん対策を強化。会社負担による全社員のがん保険加入を実現しました。費用がネックで受診率が低迷していたがん検診に対しては、40歳以上の社員を対象に費用を全額補助する制度を開始。今後は対象年齢を広げ、がんの早期発見を後押ししていく計画です。



経営者も禁煙に挑戦。みんなで健康な職場へ

目指せ、喫煙率DOWN 禁煙プロジェクト

社内の喫煙率が全国平均を上回る35%であることを受け、禁煙を推進しています。喫煙による健康被害を伝えるパンフレット配布や、禁煙外来の紹介などを実施。今後は禁煙達成者への報奨金制度も検討する予定です。喫煙者であった経営者自らが先頭に立ち、喫煙率の低減を目指します。

取り組みの効果・メリット

経営者自身の経験をもとに、健康経営を推進。経営者自らがダイエットに取り組むなど率先して手本を示すことで、社員の意識にも変化が生まれました。自動販売機の飲料を糖分の低いものに変えたり、ダイエットに挑戦したりと、自主的な健康管理の輪が広がっています。これらの取り組みにより、労働生産性の低下を示すプレゼンティーイズムを15%改善することを目指します。



代表取締役社長
井上 昌洋氏



事業所
DATA



繊維技術を核に、多様なものづくりに応える

滋賀県長浜市で創業100年以上の歴史を持つものづくり企業。蚊帳の製造で培った「繊維加工」の技術を核に、「印刷」「樹脂」分野へと事業を拡大してきました。企画から製造まで自社で一貫して行う「ワンストップ体制」を強みとし、さまざまなニーズに最適なカタチで応えます。

設立 1922年(大正11年)

従業員数 30人

所在地 長浜市口分田町368

URL <http://goshu-sangyo.co.jp/>



製造業

オリベスト株式会社

健康経営優良法人

認定 1 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



健康経営の一環として各種サークル活動を支援しています。仲間と楽しめる運動の場が、心身のリフレッシュだけでなく、従業員同士のつながりを深めるきっかけにもなっています

元気の秘訣

予防・運動・食事まで
従業員の健康を
トータルサポート



物流業

甲西陸運株式会社

健康経営優良法人

認定 3 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



社員一人ひとりの健康を守り、笑顔で働ける環境づくりに取り組んでいます。心身の健康が、仕事の質を高めることにつながります

元気の秘訣

社内規定の見直しで、
より一層働きやすい環境と
部署内の連携強化を実現



主な取り組み内容



社内で行われる保健指導

特定保健指導の 受診率向上へ

従業員が、長く健康に、高いパフォーマンスで働いてほしいという思いから、生活習慣病リスクのある従業員のサポート強化に取り組んでいます。健診当日の専門家との面談に加え、特定保健指導も就業時間内に社内会議室などで受けられる環境を整えています。



アプリの活用でスマートな運動習慣と社内交流を実現

サークル活動支援と イベントで運動を推進

メタボ予防とコミュニケーション活性化のため、運動機会を創出しています。朝のラジオ体操や、社員でつくるサークル活動費の補助に加え、ウォーキングイベントも実施。飲料メーカーのアプリを活用することで、社員の参加しやすさと運営側の負担軽減を両立させました。



健康的な一品を便利に購入できます

選べる社食で 従業員の満足度アップ

栄養に配慮した安価な弁当に加え、「置き型社食」を追加導入。1品からアプリで購入できる冷凍食品で、「手頃でおいしい」と従業員からも好評です。持参した弁当一品だけ追加するなど、従業員一人ひとりのニーズに合わせて柔軟に利用されています。



取り組みの効果・メリット

複数の取り組みを組み合わせることで、社内コミュニケーションが活発になったり、イベント以外でも歩く習慣が定着したりと、社員の健康意識の向上を実感しています。他にも、社内禁煙手当による喫煙率低下や、夏季の熱中症対策としてクールベストの配布、冷水サーバーの設置など、従業員の健康を守るためにさまざまな施策を実践。社員が健康でいきいきと働ける職場環境づくりを目指しています。



代表取締役社長
津村 知範氏



主な取り組み内容



照明の製造技術を活かして社内で作った飛沫防止板

社内技術を使った 感染予防対策

コロナ禍の影響を受け、家庭用照明器具の製造技術を活用し、アクリル板で飛沫防止板を製作しました。リモートワーク導入など柔軟な勤務体制を整える一方、現場が必要な物流業務では手指消毒を呼びかけ、感染予防を徹底しました。



集団感染を防ぎ、安心して働ける環境づくりを推進

ワクチン補助で 予防意識の向上を目指す

コロナ禍やインフルエンザの流行時は、集団感染は現場の圧迫につながると考え、社内にワクチン接種の機会を設置。提携機関へ行く手間を省き、業務の合間でも受けやすくなりました。感染予防は他人の健康を守るという意識づける結果にもつながったと感じます。



情報共有を強化。部署間の連携は LINE でスピーディに

社内規定を見直し ルールや基準を明確化

感染症罹患時の出勤条件や休業補償のルールを見直し、判断しやすい体制で不安を軽減することに努めました。さらにLINEグループを活用し、部署内の現状共有とタイムリーなサポートを可能にするなど、迅速な対応を実現しています。



取り組みの効果・メリット

健康経営を見直すきっかけとなったのは感染症でしたが、まずは社内ですっかりとルールを整備したことで、感染者数の減少につながりました。こうした取り組みを一時的なものにせず、日常的に意識づけることで、インフルエンザの流行時などにも感染症予防の行動が取れるようになっていきます。また、部署ごとのサポート体制を強化したことで、業務に取り組む際の不安も軽減されていると感じます。



代表取締役社長
甲斐切 亮氏

事業所
DATA



繊維を操る技術で、新たな価値を社会へ

ガラスや炭素繊維などから、独自の技術で高機能な「紙(特殊不織布)」を生み出す素材メーカーです。断熱性や不燃性に優れたシート状の素材は、建材・自動車・エレクトロニクスといった多様な産業の基盤を支えています。

設立 1966年(昭和41年)
従業員数 191人
所在地 野洲市三上2110
URL https://www.orient.co.jp

事業所
DATA



運送・倉庫・照明器具の製造・太陽光発電・アグリなど さまざまな事業を通して地域の発展に寄与

トラック輸送や倉庫保管だけでなく、製造や農業関連、環境事業まで幅広く手がけています。資材の調達から配送までまとめて行い、いろいろな分野で「運ぶ・届ける」サービスを提供します。

設立 1965年(昭和40年)
従業員数 290人
所在地 湖南省相子袋278
URL https://www.kohriku.com/



障害福祉サービス業

社会福祉法人とよさと ステップアップ21

健康経営優良法人

認定 1 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



健康経営で、笑顔あふれるチームへ。支援する人が心身ともに元気であることが、支援の質向上につながります

元気の秘訣

働く人ファースト
心も体も健康な状態を保ち
明るい職場づくりを実行



主な取り組み内容



5月はウォーキング月間！歩いて健康、みんなで一歩

ウォーキングチャレンジで 楽しみながら歩数を競う

毎年5月を「ウォーキング月間」と定め、全従業員で歩数を競っています。スマートフォンなどの歩数計とGoogleフォームを活用して歩数を報告し合い、目標値を共有。歩数を全体公表し、数値を可視化することで、日々の歩行量を見直すきっかけにもなっています。



デスクワークの合間に、体をほぐす朝のラジオ体操

毎朝のラジオ体操で 軽運動の習慣化

デスクワークが中心の相談支援課では、肩こりや腰痛などを自覚する従業員が多く、それが健康課題となっていました。そこで課内でラジオ体操を導入し、毎朝全員で実施することで、積極的に身体を動かす習慣づくりにつなげています。



医療連携で安心サポート。心と体の健康を守ります

ストレスチェックを実施し 自身を見つめる時間を設ける

対人援助職は疲弊が出やすいことから、グループワークを年4回実施し、気軽に相談できる風通しのよい環境を整えています。姉妹法人に医療機関があり、体調不良時すぐに受診できるなど、医療との連携体制も整っています。



取り組みの効果・メリット

日々の業務を支えるのは、従業員一人ひとりの健康です。だからこそ、会社として健康管理に向き合う取り組みを継続的に行うことが、働きやすい職場づくりや生産性の向上にもつながっています。全従業員の健康を組織として考えることが大切だと捉え、これからも健康維持に努めていきます。



理事長
大橋 弘氏

事業所
DATA



障がいのある方が地域で安心して暮らし、 自立した生活を実現

利用者の意思と尊厳を大切にした障害福祉サービスを提供。日常生活における身体介助や外出時の同行支援に加え、生活全般に関する相談支援も行っています。

設立 2001年(平成13年)
従業員数 46人
所在地 犬上郡豊郷町八目49
URL <http://stepup21.or.jp/>



保険業

株式会社エコ損保

健康経営優良法人

認定 6 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



働く人の健康が、会社の力になると考え、健康経営に取り組んでいます。家族の笑顔をも想う会社で、今日も前向きに働いています

元気の秘訣

従業員はもとより
その家族の笑顔も大切に思い
元気に働く未来を想像する



主な取り組み内容



予約も費用も会社が支援。健康管理をもっと身近に

働く世代の健康を守る 受診支援

40代以上の従業員が増え、健康管理の重要性が高まったことから、定期健診の受診率100%を目標に掲げました。会社が健診の日程調整から予約までを行い、費用のかかるオプション検査も全額負担。従業員がより気軽に自身の健康と向き合える環境を整えています。



イベントを通じて社内のつながりを強化

従業員間の コミュニケーションを促進

円滑な業務に不可欠な協力体制を育むため、毎年夏に従業員の家族も参加できるBBQ大会を開催。普段は接点が少ない営業職と内勤職の交流を促すとともに、家族に会社の雰囲気や仲間を知っていただく良い機会になっています。お子さんたちにも人気の恒例イベントです。



健康にも社会にもよい「ゴミ拾いウォーキング」

運動と食生活で 生活習慣病を予防

車移動による運動不足や朝食欠食という課題に対し、健康増進と地域貢献を兼ねた「ゴミ拾いウォーキング」を毎週水曜の朝に実施。会社から駅まで歩いた後には、朝食としておにぎりを支給し、健康的な一日のスタートを応援。今では従業員全員が参加しています。



取り組みの効果・メリット

一連の取り組みを通じて、従業員が自身の健康を意識する機会が格段に増えました。平均年齢が上がる中、従業員に長く安心して働いてもらうため、がんの早期発見をサポートするサービス(がん予防メディカルクラブ「まもーる」)も新たに導入。これからも従業員の健康を第一に考え、心身ともに安心して働ける職場環境づくりを推進していきます。



取締役
池田 佳織氏

事業所
DATA



保険の"安心"を、地域で支える会社

滋賀県を拠点に損害保険と生命保険を取り扱う保険代理店です。自動車保険や生命保険など、お客さまが保険に加入する際の手続きや、現在の契約内容を見直す際の相談に対応しています。地域に根ざした代理店として、身近な保険相談の窓口としての役割を担っています。

設立 2007年(平成19年)
従業員数 10人
所在地 近江八幡市桜宮町290
URL <https://ecosonpo.com/>



建設業

株式会社材光工務店

健康経営優良法人

認定 5 回目

認定年度

令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



取材写真

部署を超えた交流を目的に開催する社内イベントは、なんと2カ月に一度。費用は会社負担なので参加しやすく、つながりと活気が育まれています

元気の秘訣

健診サポートと
風通しの良い
コミュニケーション



主な取り組み内容



希望に合わせた予約代行で、健診をもっとスムーズに

一人ひとりに寄り添い 健診受診をサポート

高齢化や、従業員の健康意識の高まりを受け、会社として健診の受診を後押ししています。対象者一人ひとりに希望の病院や日時を確認し、予約は会社が代行。従業員の手間をなくし、受診しやすい体制を整えました。健診項目も見直し、従業員の声や結果を反映させています。



健診+保健指導で、従業員の健康をしっかりとサポート

費用・場所・時間の 壁を取り払い、受診しやすく

定期健診に加え、35歳以上の従業員には生活習慣病予防健診も実施。費用は会社が負担し金銭的な心配なく受診できるようにしています。特定保健指導では、指導員の方に事業所へ来ていただいたり、オンラインで実施したりと、参加しやすい方法を柔軟に提供しています。



交流を深めるオープンな職場づくり

「顔の見える職場」 コミュニケーションを活性

従業員の本音やニーズを汲み取るため、部署間の壁をなくしたオープンなオフィスを導入。お花見や研修旅行といった社内イベント(費用は会社負担)を2カ月に一度開催し、従業員同士の交流も促進。幅広い年代が参加し、活気ある職場づくりにつながっています。



取り組みの効果・メリット

これらの取り組みと「健康経営優良法人」の取得により、「健診や保健指導は当たり前」という文化が定着しました。結果として、メタボ該当者や喫煙率が減少し、社内イベントの参加率も向上。従業員の健康と組織の活性化という、両面での大きなメリットが生まれています。



広報課
市川氏



事業所
DATA



街を造る。人の未来をつくる。

建築のプロとして、街やインフラを整え、さまざまな建物をつくることで、人々が暮らしやすい環境づくりに取り組んでいます。こうした仕事は、そこに暮らす人々の未来にもつながる大切な役割です。私たちは「シティーマスター」として、これからの街と地域の姿を形づくっていきます。

設立 1918年(大正7年)
従業員数 66人
所在地 長浜市八幡東町428-1
URL https://zaimitsu.com



印刷業

株式会社スマイディア

健康経営優良法人

認定 2 回目

認定年度

令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



健康経営の中心にあるのは、社員同士のコミュニケーションを大切にする文化です

元気の秘訣

運動を楽しむ機会を提供
従業員間コミュニケーションを
生み出しています



主な取り組み内容



仲間と動いて心も体も健やかに

健康促進のための スポーツフェスティバル

運動とコミュニケーションを目的に、毎秋、スポーツフェスティバルを開催しています。「お絵かきしりとり」や「梱包作業などの障害物を取り入れたリレー」など、業務と絡めたオリジナル競技が魅力。従業員の家族も一緒に楽しめます。



共に味わい、共に語り合う時間

昼食を通じた コミュニケーションづくり

事業の一環として栽培している栄養価の高いきくらげを活用し、カレーやスープなどを年に数回、昼食時に提供しています。一人暮らしの従業員も多いことから、温かい食事を通じた健康促進とコミュニケーション向上を目指しています。



健診の質と受診しやすさを両立

職場で受診できる 健康診断体制の整備

これまで提携先の病院やセンターで健康診断を実施していましたが、従業員の利便性を考慮し、健診バスを導入。職場で受診できる体制を整えました。子宮がん検診など一部検診には補助も強化。健康診断を受けやすくなったと好評です。



取り組みの効果・メリット

上記の取り組みをはじめ、社員旅行や食事会などの社内イベントを通して部署間交流を促進、従業員への健康制度の丁寧な情報開示も実施しています。さらに、年2回の個別面談で個々の悩みや希望に寄り添い、従業員の個性や適性を尊重した目標設定と配属により、心身ともに健やかで風通しのよい職場環境を整えています。



代表取締役社長
石光 堅太郎氏



事業所
DATA



クリエイティビティですべての人を笑顔に

印刷会社としての歩みを基盤に、現在はノベルティやイベント用品、Web制作、採用コンサルティングまで幅広く展開し、企画立案からのづくりまで一貫した提案で、企業の課題解決を支援しています。

設立 1979年(昭和54年)
従業員数 38人
所在地 栗東市川辺568-2
URL https://sumaidia.jp/



小売業

株式会社パリヤ

健康経営優良法人

認定 1 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



健康を守ることは、働く力を育てること。心と体を整え、毎日の仕事に自信と笑顔プラス。従業員の未来を支える健康経営を続けています

元気の秘訣

健康を守ることが、力の源
明日への活力をチャージし、
パフォーマンスを最大限に発揮



主な取り組み内容



チームで挑戦！楽しく歩き、景品もゲット！

ウォーキングアプリを使い 目標を立ててチームで挑戦

ウォーキングアプリ「Vitality」を導入。アプリ内では歩数を記録することができ、目標ポイントに達成すると景品がもらえる仕組みです。社内でチームを編成し、全国の登録者と歩数を競うアプリ内企画へも参加。チーム内で声を掛け合いながら楽しく取り組むことで健康意識を高めました。



外に出て、心もオープン！笑顔の輪が広がる

コミュニケーション促進で 心の健康に注視

従業員同士のコミュニケーションを活性化させるために、地域イベントなどの対外活動に取り組みました。普段とは異なるチームや環境で活動することで、新たなコミュニケーションの輪を広げるきっかけに。この取り組みにより、従業員は翌日からの通常業務に新たな活力を持って臨むことができました。



会社でほっとひと息、プロの施術

「会社 de マッサージ」で 体はもちろん、気分もケア

毎月第一月曜日に、滋賀アイステーションから国家資格を持つ施術師を呼び、会社でマッサージを受けることができる時間を作りました。施術費用の半額は会社が負担し、従業員のリフレッシュと、地域貢献の両面を支えることができる取り組みです。



取り組みの効果・メリット

従業員のエンゲージメントを向上する取り組みを行うことで、社内の一体感が向上しました。特に健康意識を高めるアクションは、企業とその社員の信頼関係を深める要素となり、日々の業務の効率が上がったと感じています。



代表取締役社長
大塚 恵昭氏



事業所
DATA



安全・安心な品質で暮らしを支え 地域社会に貢献

スーパーマーケットの運営を通じて、地域の皆さまの日常生活を支えています。また、サービス案内やアイラップ倶楽部などの会員制サービスを展開し、より便利でお得な買い物体験を提供しています。

設立 1956年(昭和31年)
従業員数 150人
所在地 彦根市長曾根南町472-2
URL https://www.pariya.co.jp/



情報通信業

株式会社リーフワークス

健康経営優良法人

認定 3 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



メンバーの健康を支える職場が、一人ひとりのパフォーマンスを引き出します

元気の秘訣

メンバー間で「好き」を共有し
社内コミュニティの輪を
波及させる



主な取り組み内容



健康を支える、ちょっとした工夫と楽しみ

社内で広げる 健康意識

社内で健康意識を高めるため、健康診断の結果に向き合い、診断後にはおにぎりなどの提供で“ご褒美”感を演出。メンバー同士で梅ジュースを作る機会を設けたり、昼食にサラダやフルーツを提供するなど、日常的な健康づくりを全社で進めています。



運動で心も体もリフレッシュ！仲間との距離が縮まります

「好き」を広めて活性化する 社内コミュニケーション

マラソン部やバドミントン部など趣味の活動費用を補助し、メンバーが趣味を持ち寄る場を作っています。地域イベントの「びわ湖マラソン」への参加や創立記念で行ったスポーツレクリエーションで自然な交流を促し、個々の趣味を尊重した社内コミュニケーションが活性化しています。



プロによるケア・メンテナンスで、働く毎日に安心を

人と人のつながりで 開催される多彩な交流会

外部から整体師などを招いて実施する健康セミナーや、まだ使える不要品を次の人へ譲るバザーなど、部署を超えたメンバー同士が交流できる機会を設けています。こうした横のつながりを深める取り組みにより、困りごとや悩みも相談しやすい環境が、自然と生まれていると感じます。



取り組みの効果・メリット

食や運動への支援によって、メンバーの健康への関心が一層高まり、日常生活における健康的な行動の定着が進みました。また、メンバーの持ち寄り意見を否定せず、個々を尊重する姿勢が大切だと考えています。「まずはやってみよう」という前向きな挑戦の積み重ねが、コミュニケーションの活性化やチームワークの向上につながっています。



代表取締役社長
澤 健太氏



事業所
DATA



企業の課題に寄り添い デジタルの力で解決

クラウド型の広告管理ツールやEC支援サービス、Web制作CMS、アクセサリのデザインアプリなどをすべて自社開発し、ITを通じてさまざまな業種の課題解決とビジネス成長を支えます。

設立 2010年(平成22年)
従業員数 65人
所在地 大津市今堅田2-10-4
URL https://www.leafworks.jp/



製造業

リングテック株式会社

健康経営優良法人

認定 1 回目

認定年度 令1 令2 令3 令4 令5 令6 令7



認定証が示す、従業員の健康を大切にしている企業姿勢。健康経営の実践で、働きやすい職場を実現しています

元気の秘訣

健康情報の提供からはじめる
明るくて働きやすい環境づくり
誰もが力を発揮できる職場へ



主な取り組み内容



声かけと仕組みで、有休取得率を大幅改善

有給休暇取得率が80%以上に

有給休暇の取得率向上を目指し、各部署の管理者へ方針を説明しました。従業員には声かけや推奨日を設定して意識づけを行い、スマートフォンアプリで取得状況を管理。外国人労働者にも制度を説明し、取得率は60%から80%へ改善しました。



検診は安心の第一歩。補助制度と声かけでサポート

婦人科検診の声掛けで受診率を増やす

男性が多い職場では意識されにくい女性特有の検診について、全女性従業員に丁寧に声かけを行っています。子宮頸がん・乳がん検診には補助を出し、検査日を出勤扱いとするなど、受けやすい環境を整備。国の制度を周知し、検診の重要性を伝えています。



安心してキャリアを続けられる環境へ

制度をしっかり伝え、就業環境の向上へ

2022年に創設された「産後パパ育休」を該当社員全員が取得しています。若いスタッフやグローバル人材にも制度について通訳を交えて丁寧に説明し、利用しやすい環境を整備。誰もが長く安心して働ける職場づくりを進めています。



取り組みの効果・メリット

従業員が安心して働ける環境を整えることは、長く働き続ける意欲や仕事への前向きな姿勢につながります。健康経営の取り組みを通じて、従業員一人ひとりに寄り添い、制度なども丁寧に伝えることで、働きやすい環境を実現しています。こうした取り組みが、会社への貢献という形で循環し、組織全体の力となっています。



代表取締役社長 長谷川 誠氏

事業所 DATA



多様な技術と経験をいかし金属加工分野で貢献する

鉄やステンレス、アルミといった金属を切断・曲げ・溶接し、さまざまな製品をつくり出しています。主に、工作機械、機械力バーなどの金属加工を行っており、図面に基づいた正確な加工と、美観・耐久性を高める塗装・組立まで一貫対応が可能です。日々のモノづくりを通して社会に貢献し、よりよい未来の創造を目指しています。

設立 1995年(平成7年)
従業員数 94人
所在地 甲賀市甲南町柑子2002-8
URL https://ringtech.co.jp/

あなたの事業所でも健康サポート(特定保健指導)を利用しましょう!



健康サポート(特定保健指導)とは

健康診断の結果に基づいて、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者とその予備群を対象に行われる、生活習慣改善のための健康支援制度です。

目的 1

生活習慣病の予防と重症化の防止

脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの発症や重症化を予防する

目的 2

メタボリックシンドロームの予防・改善

内臓脂肪量の減少により動脈硬化リスクを軽減する

目的 3

健康寿命の延伸

早期の生活習慣改善により、将来の健康リスクを減らす

目的 4

医療費の適正化

疾病予防により医療費増加を抑制する

対象者

健診を受けた **40歳以上** の方

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

OR

BMI 25以上

血圧

血糖

脂質

喫煙

上記のリスクが **1つ以上** ある方

※喫煙は血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加



健康サポートの対象者レベルになると「**虚血性心疾患**」や「**脳卒中**」のリスクが**男性は約3倍、女性は約4倍**に高まるといわれています

サポート内容

リスクレベルに応じて階層化され、専門スタッフ（保健師・管理栄養士など）が個々に応じたサポートを提供します。

支援レベル①

動機づけサポート

- ▶ リスクが中程度の方が対象
- ▶ 生活習慣改善のための目標設定と計画立案
- ▶ 専門スタッフによる初回面談とフォローアップ

支援レベル②

積極的サポート

- ▶ リスクが高い方が対象
- ▶ より積極的な生活習慣改善プログラム
- ▶ 3か月以上にわたる継続的なサポート
- ▶ 食事管理、体重コントロール、運動習慣などの具体的指導
- ▶ 改善目安：体重2kg減少、腹囲2cm減少など

ここがポイントです!

オーダーメイドのアドバイス	▶ 健診結果や生活習慣に応じた個別プログラム
自主的な取り組みを支援	▶ 対象者が自ら目標を設定し、実践できるよう専門スタッフがサポート
継続的なフォロー	▶ 定期的な面談や電話、オンラインでの継続的な支援

しかも **満足度 47支部中 全国1位!!**

＜健康サポート(特定保健指導)を受けた翌年の健診で改善した人の割合＞
※令和6年度 特定保健指導満足度調査(協会けんぽ実施)滋賀支部の保健師・管理栄養士(直営)による健康サポート利用者を実施したアンケート結果を集計

満足度 96%

対応の速さ

満足度 97%

親身さ

85%

他の人に勧めたい

90%

自分の健康づくりに前向きに取り組むようになった

さらに **改善率も全国1位!!**

＜健康サポート(特定保健指導)を受けた翌年の健診で改善した人の割合＞
※令和5年度に協会けんぽ滋賀支部の健康サポートを利用した方で、令和6年度に健康サポートの対象ではなくなった、または、サポートのレベルが改善した方

健康サポート(特定保健指導)に関するよくある質問をまとめました。

"?"にこたえる Q&Aコーナー

Q.1 健診結果は個人情報だから、会社が知っているのはマズイ?

A. 会社は、従業員の健診結果を把握するとともに、定められた期間保管する必要があります。ただし健診結果の管理には十分な注意が必要です。(労安法第66条)

Q.2 自分の健康は、自分で気を付ければいいのか?

A. 健康サポートを活用することで、従業員の健康保持と会社の生産性向上・労災予防という双方のメリットがありますのでぜひ活用しましょう。また会社は健診の結果、特に健康保持に努める必要がある従業員に対し、医師や保健師による保健指導を行うよう努めねばなりません。(高確法、労安法第66条)

Q.3 健診結果が「要治療」や「要精密検査」でも、本人任せでよいのか?

A. 会社には、従業員が健康に働けるよう「安全配慮義務」がありますので、「本人任せ」という判断は不適切であり、労災や過労死につながるリスクがあるため、必ず受診を推奨しましょう。また、従業員には健康管理をする「健康保持義務」があります。健診で判明した病気を放置したことが原因で労災や過労死となった場合、損害賠償額が減額された判例もあります。未受診は従業員にもデメリットであることを説明し、確実な受診につながるよう働きかけましょう。(労契法第5条、労安法第69条)

健康サポート(特定保健指導)の利用方法

パターン1

健診当日、健診機関でスタート

健診の日に健康サポートを受けられるので忙しい人にも便利です。

パターン2

後日スタート (健診から約4~6カ月後)

各事業所にて面談を行います。(協会けんぽ滋賀支部へお越しいただいての面談やリモート面談もOK!)

対象の健診機関 詳しくはこちら

3ステップで
カンタン!

滋賀の野菜で作る 元気レシピ

健康長寿のまち、滋賀県。*1でも実は、野菜の摂取量は全国平均以下なんです。*2
地元の野菜で、からだもこころもアップデートしませんか？

*1 平均寿命は男性全国1位、女性全国4位(平成27年都道府県別生命表)厚生労働省
*2 野菜摂取量の目標は男女とも1日350g。県平均は280gで70g不足。

滋賀の食材を
使ったレシピを
検索できます



(出典:滋賀県農政水産部
みらいの農業振興課「滋賀
の美味しいコレクション」)

Recipe #01

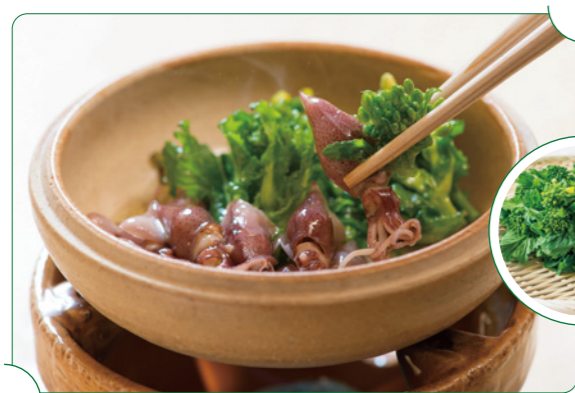
コレステロールが 気になる人に! 菜花のオリーブオイル焼き

● 材料(2人分)

- 菜花 25g
- ホタルイカ 10尾
- オリーブオイル 適量

● 作り方

- ① ホタルイカは、軟骨、目、口を骨抜き器やピンセットで取っておく
- ② 鍋にオリーブオイル適量と生の菜花、
①を入れ、塩を一つまみふる
- ③ 火にかけ、菜花に火が通ればできあがり



菜花の 元気の秘訣

冬に溜め込んだ老廃物を排出する「春の苦味」は、昔から養生食として親しまれてきました。ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラス。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や、コラーゲンの育成を促進するなどの美肌効果も期待できます。

#春 #冬 #免疫力 #美肌 #貧血

Recipe #02

風邪や疲れに 立ち向かう! 日野菜漬けのオープンいなり寿司

● 材料(4個分)

- 味付け揚げ(市販品) 2枚
- ご飯 150g
- 日野菜漬け 適量
- 千枚漬け 適量
- 黄たくあん 適量
- 黒ごま 少々

● 作り方

- ① 日野菜漬け、千枚漬けを粗みじん切りにして、炊き上がったご飯に手早く混ぜる(ご飯の分量が多くなければ、千枚漬けの漬け汁(甘酢)を混ぜて作ってもよい)
- ② 半分に切った味付け揚げに①を詰める
- ③ たくあんに細く切ったのせ、黒ごまをふる

日野菜の 元気の秘訣

滋賀県の伝統野菜。カブの一種。漬物(日野菜漬け/さくら漬け)にすると赤紫色が美しいことから、公家や天皇に献上されたと言われていました。栄養が豊富で、特に葉にはβカロテンとビタミンCが多く含まれています。生でも、焼いても、茹でてもおいしいいただけます。

#春 #秋 #美髪 #疲労回復 #食べ過ぎ



滋賀県提供

／ オフィスで脳活 ／

ひらめき 元気パズル

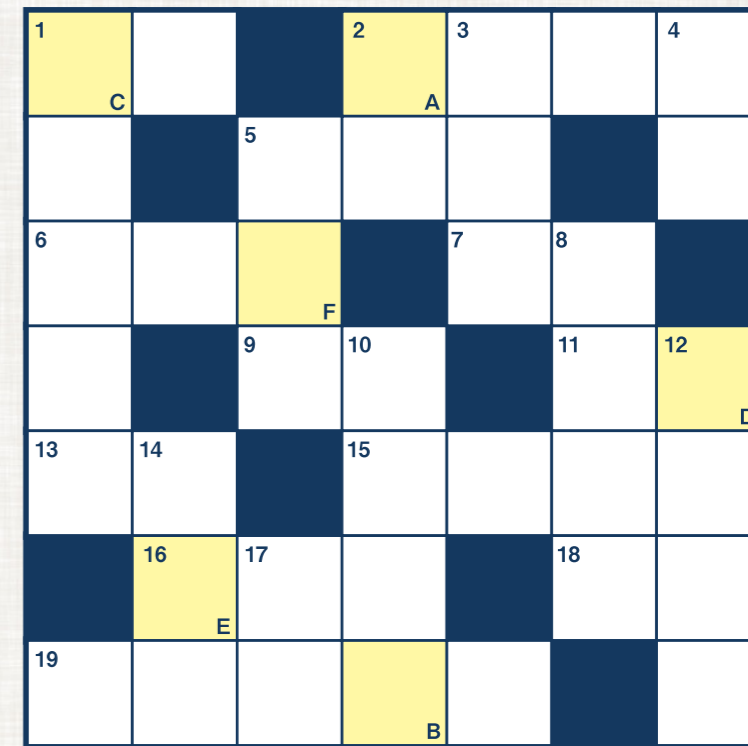
集中力アップ、ストレス軽減、コミュニケーションのきっかけにもなるクロスワードパズル。
仕事の合間に、楽しくチャレンジしてみませんか？

🔑 タテのカギ

- 1 学校の最高責任者
- 2 ペンは〇〇より強し
- 3 鳥の夫婦のこと
- 4 夫々?
- 5 困難から立ち直る心の回復力「〇〇〇〇エンス」
- 8 フランス語で市場のこと
- 10 江戸川乱歩の「〇〇〇〇二十面相」
- 12 体を動かすこと、健康維持に欠かせない
- 14 配信、カメラ、ビュー
- 17 無さそうに見えても7つあるとか

🔑 ヨコのカギ

- 1 ぶつけてブクッと腫れる
- 2 高くなると脳卒中のリスクが上がる数値
- 5 三匹の子豚で一番頑丈だった家の素材
- 6 珍しいできごと
- 7 リビングルーム
- 9 〇〇に冠を正さず
- 11 シチューやカレーに入れる固形状のもの
- 13 反対側は表
- 15 集中して取り組む「〇〇〇〇不乱」
- 16 料理を作る行為は炊事、子どもを育てることは?
- 18 火事とケンカは〇〇の華
- 19 病気や体調不良による欠勤のこと



こたえ

