



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストブライト1000

健康経営の取り組み

 菱和株式会社

2026年9月18日
津田 佳宏

- 01) 会社概要
- 02) 事業内容
- 03) 健康経営に取り組み始めた背景
- 04) 健康経営宣言
- 05) 取り組み内容、実践ポイント
- 06) 成功事例および課題

会社名	菱和株式会社
創立	1967年9月
本社所在地	和歌山市上三毛58
従業員数	235名

- 本社工場
和歌山市 上三毛 58番地



敷地面積 = 25,000m²

板金、制御盤、食品機械 各製作工場

- 小倉工場
和歌山市小倉411-7



敷地面積 = 3,600 m²

**ハーネス加工工場
その他、組立・倉庫**

- 吐前工場
和歌山市吐前802



敷地面積 = 3,900 m²

**食品加工機の組立
その他メカ組立製作**

事業内容

- ・ 食品加工機械 設計製作
- ・ 自動制御盤および板金部品製作

食品機械部

食品加工機械の設計製作



ハム スライサー



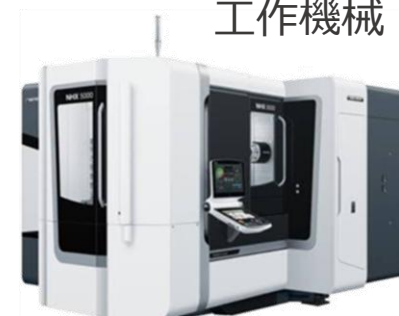
電気部

自動制御盤 製作



板金部

板金部品・カバー 製作



工作機械

塗装（構内外注）

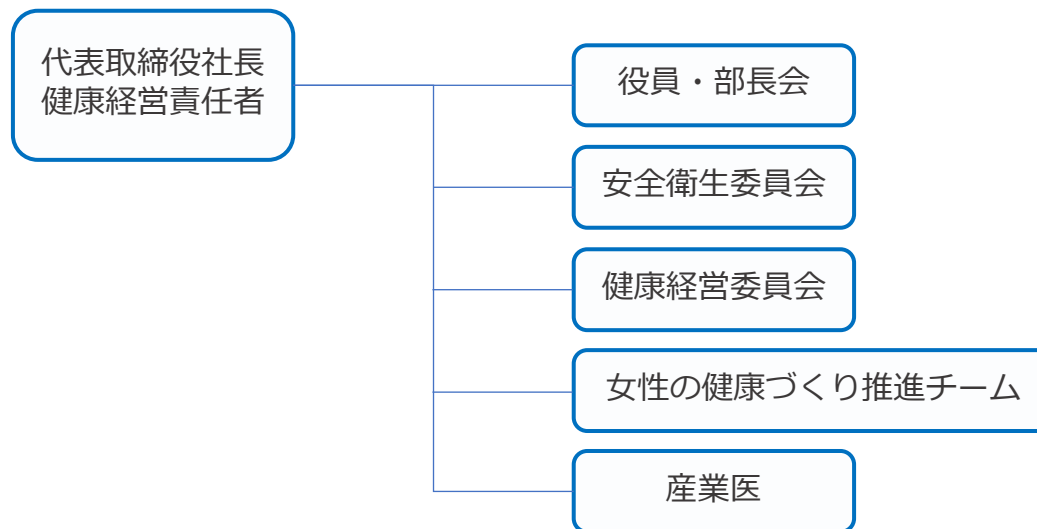
板金部品への塗装



健康優良法人認定取得までの流れ

- 2023年6月 : 主要取引先様主催のセミナー「健康経営に関するオンライン説明会について」を受講
- 2023年7月 : 「健康宣言事業への参加」のため「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に申請・登録
- 2023年8月 : 安全衛生委員会の内に「健康経営委員会」と「女性の健康づくり推進チーム」を発足
- 2023年10月 : 2024年健康経営優良法人（中小規模法人部門）初回申請
- 2024年3月 : 2024年健康経営優良法人（中小規模法人部門）認定取得
- 2025年3月 : 2025年健康経営優良法人（中小規模法人部門ブライト1000）認定取得
- 2026年3月 : 2026年健康経営優良法人（中小規模法人部門ブライト1000）認定取得

健康宣言「わかやま健康づくりチャレンジ運動」への参加、組織体制の発足から着手し、健康経営優良法人2024に認定を受け、2025・2026には（ネクストブライト1000）に認定されました。



健康経営宣言

菱和株式会社は、従業員一人ひとりが心身ともに健康で、いきいきと働くことが企業の持続的成長の基盤であると考えています。そのため「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に参加し、従業員の健康保持・増進に積極的に取り組み、組織全体で「健康経営」を推進します。

基本方針

1. 従業員の健康を経営課題として位置づけ、経営者・役員が積極的に関与し取り組みます。
2. 法令を遵守し、健康診断・ストレスチェックなどの健康管理施策を実施します。
3. 従業員の心身の健康保持・増進・健康意識向上のため、継続的な教育・啓発活動を毎月テーマを決め実施します。
4. メンタルヘルス対策に注力し、安心して働ける職場環境づくりに努めます。
5. 協会けんぽ、産業医などと連携し、効果的な健康施策を展開します。
6. 健康経営優良法人 認定への取り組みを通じて、当該基準に沿った継続的な改善を図ります。
7. この健康経営が生産性向上に繋がり、その効果で健康施策の原資となるよう取り組みます。

健康づくり意識改革

社員が携行するISO/安全カードに「健康づくり」の項目を設け
各自の心がけを記載することで意識を向上

ISO/安全カード

[illegible]

参考情報は厚生労働省「健康増進担当者向けツール」より引用

月別テーマによる社員教育の推進

健康づくりの取り組み

FY26	テーマ	健康づくり研修資料 ファイル名
4月	肥満に注意！ 高血圧などの健康障害もあるなら減量が必要です	202604:「肥満に注意！高血圧などの健康障害もあるなら減量が必要です。」.pdf
5月	歯周病予防	202605:歯周病予防.pdf
	5月31日は世界禁煙デー	202605-2: 5月31日は世界禁煙デー（13315広報しまもと より）.pdf
6月	食中毒予防	202606:家庭でできる食中毒6つのポイント（大阪府より）.pdf
		202606:家庭でできる食中毒6つのポイント（大阪府より） VNM.pdf
	熱中症予防	202606-2:熱中症予防 JPN:20230330 poster_a2_keypoint.pdf
		202606-2:熱中症予防 VNM:Vi_poster_a2_keypoint.pdf
7月	暑い時には水分と塩分を上手に補給しましょう	202607: 暑い時には水分と塩分を上手に補給しましょう.pdf
8月	紫外線から皮膚と目をまもりましょう	202608: 紫外線から皮膚と目をまもりましょう .pdf
9月	高血圧と食べ物	202609: 高血圧と食べ物.pdf

月別テーマによる社員教育の推進

季節トピックスによる継続的な教育を推進（事例：FY26 9月）

～減塩の工夫をしましょう！～

●うす味のみそ汁を試してみましょう！！

作 方 1人分食塩相当量1.2g（0.8%）

豆腐	30g	だしは、煮干またはかつお節、昆布などでとり、具材に火が通れば、みそを溶き入れて火をとめる。（みそを入れたら煮すぎない。）
はくさい	30g	
しめじ	20g	
だし汁	150ml（カップ3/4）	
淡色みそ	9g（大さじ1/2）	

※だしを濃いめにとるほうが、みその量は控えられます。
※みそ汁は野菜、きのこ類、海藻類をたっぷり使って具だくさんにしましょう。

●めん類のスープを残すようにしましょう

★うどん、そば、ラーメンなどのめん類を食べる場合はスープを残すことで減塩となります。

●割りじょうゆを利用してみましょう

★だし汁や酢などでじょうゆを割れば、うす味でもおいしくいただけます。

【だし割り】

しょうゆ	2	【割り酢】	しょうゆ	1
酒	1	酢（レモン汁）	1	
だし汁	1	酒	1	

●栄養成分表示を活用しましょう

★食塩はナトリウム（Na）と塩素（Cl）からできており、食塩相当量はナトリウムの数値から次の計算式により算出できます。

食塩相当量（g）＝ナトリウム【Na】（mg）×2.54÷1000

＜例＞

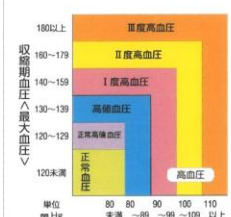
栄養成分表示	1食（220g）あたり	★この場合の食塩相当量は 500（mg）×2.54÷1000 ＝1.27（g）
エネルギー	248kcal	
たんぱく質	6.8g	
脂質	13.4g	
炭水化物	25.1g	
★ナトリウム	500mg	

高血圧と食べもの

高血圧とは

血圧とは血液が血管を流れるときにかかる圧力のことをいいます。
心臓が収縮して動脈に血液を送り出すときの血圧を収縮期血圧（最大血圧）、心臓が拡張して血管の受ける圧力が一番小さいときを拡張期血圧（最小血圧）といいます。
収縮期血圧と拡張期血圧のどちらかが高い状態でも“高血圧”となります。
血圧は一日のうちでも、また気温の変化や緊張などによっても変化するもので、できるだけ同じ条件で定期的に測りましょう。

血圧の区分

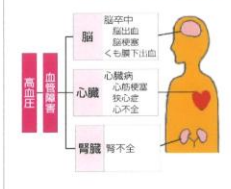


※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

高血圧の原因

- 食塩（ナトリウム）の過剰摂取
- 偏った食生活
- 運動不足
- 肥満
- 遺伝
- 喫煙
- ストレスなど

高血圧から おこりやすい合併症



アしましょう★

くちしょうゆ （小さじ1杯） 1.0g	ポン酢しょうゆ （小さじ1杯） 0.5g
ヨネーズ （小さじ1杯） 0.2g	ドレッシング （大さじ1杯） 0.9g
スープの素 （小さじ1杯） 1.4g	カレー粉 （1皿分） 2.1g
キムチ （30g） 0.7g	のりのつくで煮 （10g） 0.6g
から揚げ （3枚50g） 1.2g	ウィンナーソーセージ （1本20g） 0.4g
ルトカレー （1食分） 2.6g	カップラーメン （1食分） 5.1g
トナリッス （1食分） 0.9g	おかし （大1粒） 0.2g
みそラーメン 約9.9g	天ぷらそば 約9.0g
天丼 約4.5g	にぎりずし 約4.0g
チャーハン 約3.2g	

ポイント⑦ 生活習慣を見直しましょう

- ・規則正しい生活をする
- ・肥満を予防する
- ・適度な運動をする
- ・十分な睡眠と休養をとる
- ・急激な温度変化に注意する
- ・便通を整える
- ・禁煙を心がける
- ・定期的に健康診断を受ける

（※）はリーフレット「主食・副菜・主菜をそろえましょう」を参照してください

外（1人食前）

みそラーメン 約9.9g	天ぷらそば 約9.0g	天丼 約4.5g	にぎりずし 約4.0g	チャーハン 約3.2g
-----------------	----------------	-------------	----------------	----------------

（製品により食塩相当量に差があるので、表示を確認しましょう!!）

参考情報は大阪市WEB 健康づくり研修より引用

具体的な取り組み

全従業員の健康維持に向けた肥満予防・改善活動

課題	健康状態にかかわらず全従業員に対する疾病の発生予防
テーマ	肥満の予防・改善
目標	BMI値 前年比マイナス1を掲げ、活動を推進
取り組み	① BMI管理シートの配布 ② 個人別の施策記入 ③ 毎日の体重を記録・管理

(a) 課題のテーマ ↑の選択肢から番号を入力	1		健康状態にかかわらず全従業員に対する疾病の発生予防			
(b) 課題の内容	肥満の予防・改善 BMI（Body Mass Index）ボディマス指数にて 適正体重の維持・是正					
(c) 数値目標の内容と期限	どのような 数値目標か	BMI マイナス 1 （現状値※AはFY24健康診断値によるBMI値とする）				
	現状値		目標値		単位	
	※A		※A－ 1		(BMI)	
	開始年度	2024	年度	達成目標年度	2026	年度
(d) 申請時点の実施内容および推進計画	1) BMI 管理シートを配布する。 2) 計画：各自、同シートに施策を記入する 標準的な施策はあらかじめ印刷しておき☑を入れるようにしておく。 各人/独自の施策は、その他項目で記入出来るようにしておく。 3) 実施：概ね毎日、体重を測りBMI の変化を確認しPDCAを 回して目標値のクリアを目指す。 4) 達成目標：2024年10月時点での従業員数(232名)の過半数の達成を目指す。 備考：既に適正BMI 値の人は、それを維持することを目標とする。					

健康への意識づくりをスタート

健康維持に向けた取り組み ～肥満予防～

特定保健指導に基づき、健診結果から個別の目標・施策を設定

■具体的な取り組み

歩 ウォーキングやサイクリングなどの軽い運動

食 野菜中心のバランスの良い食生活

改 間食や飲酒を控え生活習慣を改善



昼食提供制度が始まりました

従業員の健康を支える取り組み ～昼食改善～



弁当給食



自宅の弁当



コンビニ弁当



惣菜弁当



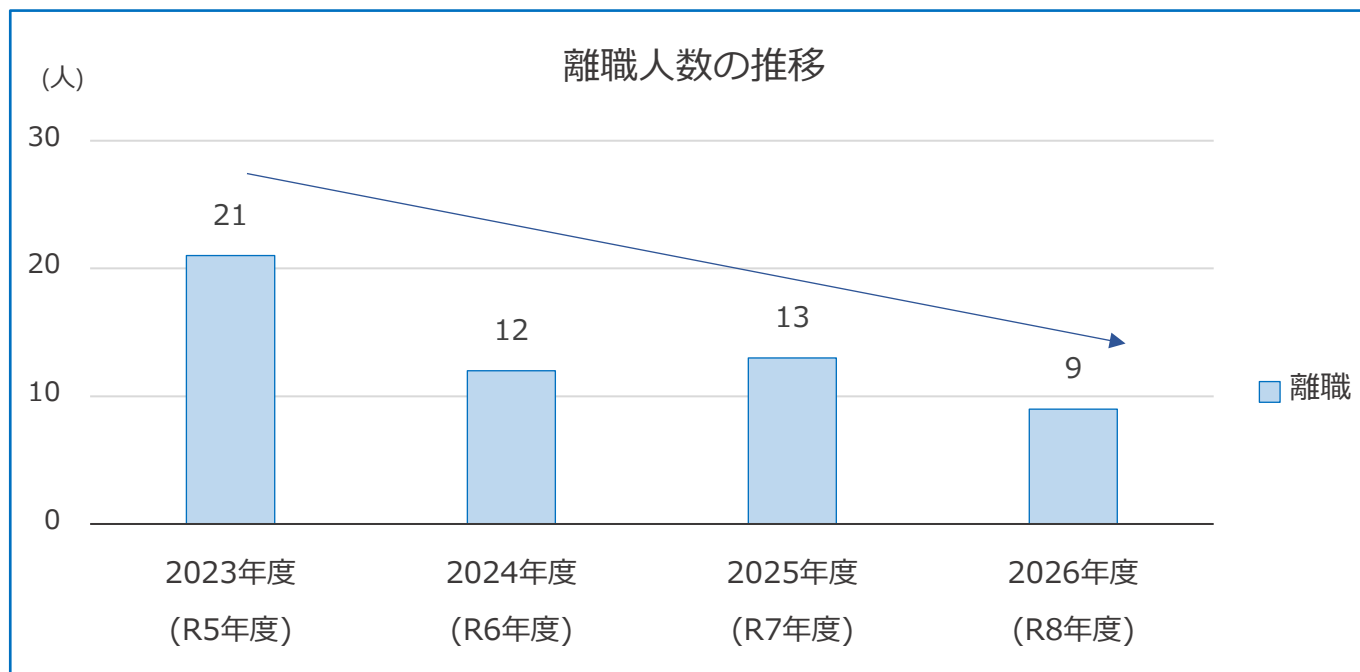
惣菜・菓子パン

栄養のバランスの良い食事を提供



健康経営から人材が集まる会社へ

2023年度からの健康経営取り組み開始以降、離職者数は減少傾向にあります。
働きやすい職場づくりを進めるとともに、その魅力を積極的に発信し離職を減少
新たな人材の確保にもつなげる。



健康経営による企業価値・業績向上

従業員の健康が、企業の持続的な成長と発展へとつながります。

