

健康事業所

宣言

取組事例集[第3版]



全国健康保険協会 北海道支部

協会けんぽ

はじめに

この事例集（第3版）は、平成29年10月～平成30年9月に「健康事業所宣言」にエントリーいただいた333社のうち、35社のご協力のもと、健康づくりに関する「取組事例」をまとめたものです。本事例集を参考に、従業員さまの健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

従業員のみなさまの健康づくりにあたって、協会けんぽ北海道支部に対するご意見、ご要望等ございましたら、お気軽に当支部企画総務グループあてご連絡ください。

当支部といたしましては、事業所さまの「健康経営®」の実践にあたって、今後もサポートさせていただきます。

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

令和2年7月

協会けんぽ北海道支部
011-726-0352 (代表)



目 次

健康経営優良法人 2020 認定

株式会社トッキュウ	04
株式会社コーケン	05
北電総合設計株式会社	06
相互電業株式会社	07
株式会社片桐紙器	08
公益財団法人 札幌市中小企業共済センター	09

建築業関係

株式会社中神土木設計事務所	10
大同産業開発株式会社	11
日吉建設株式会社	11
くどうエンタープライズ株式会社	12
株式会社 Mz 原田	12
河西建設株式会社	13

製造業関係

株式会社北翔	13
有限会社北海道厚生義肢製作所	14
株式会社工成舎	14
株式会社残間金属工業	15
株式会社村瀬鉄工所 札幌工場	15
富士エンジニアリング株式会社	16

北海道秋山造園株式会社	16
-------------	----

株式会社タンゼンテクニカルプロダクト	17
--------------------	----

運送業関係

北海コンノ急送株式会社	18
株式会社環商事	19
株式会社総合荷役物流	20
株式会社 FAITHcompany	20

保育・医療・福祉業関係

社会福祉法人旭川泉会 小規模保育園めつきら	21
社会福祉法人真宗協会 養護老人ホーム帯広信楽苑	22
社会福祉法人札幌石山福祉会 南陽荘入所部	23
エール株式会社	23

卸売業・小売業関係

北雄ラッキー株式会社	24
------------	----

生活関連サービス業関係

株式会社キャリア	25
株式会社ヒューマンインプリンク	25
プロテック株式会社	26
税理士法人ひまわり	26
株式会社知床第一ホテル	27
特定非営利活動法人 釧路市動物園協会	27



健康経営優良法人認定制度 (経済産業省) のご案内



2020

健康経営優良法人

Health and productivity

ホワイト500



2020

健康経営優良法人

Health and productivity

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

- ・北海道内における健康経営優良法人2020(中小規模法人部門)の認定法人は167社であり、このうち **141社が協会けんぽ北海道支部の加入事業所です。**
- ・ **健康経営優良法人の申請にあたっては、加入する保険者が実施している健康宣言等への参加が必須となります。**

健康経営優良法人の認定申請につきまして、ご検討いただきますようお願いいたします。

健康経営優良法人認定制度の詳細や本事例集で紹介した以外の認定事業所については、経済産業省のホームページでご確認ください。

健康経営優良法人

検索

※健康経営はNPO法人健康経営研究所の登録商標です。



株式会社 トッキュウ

所在地 〒068-0115
岩見沢市栗沢町最上 498 番地 9
創立 1959 (昭和 34) 年 6 月
事業内容 一般貨物自動車運送業
従業員数 260 名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

健康に対する意識を高めて、 みんなが利用しやすい環境にしています

- 特定健診の対象者へ利用するよう促しています。
- 勤務時間を調整し、利用しやすい環境作りをしています。
- 利用後は、社内で定期的に実施しているヨガ教室に参加するようになる等、健康に対する意識が高まりました。



健診で再検査が必要になった方への対応

いつでも再検査を受けられるように勧めています

- 受診状況や結果を管理者が確認し、仕事を調整して再検査できる環境作りをしています。

「健康プラン」の取り組み

- 喫煙所を設けて分煙を実施しています。

喫煙対策

- 喫煙室を本社屋から離れた場所に設置することで受動喫煙の防止に努めています。
- タバコの有害性に関するリーフレットを社員全員に配付して、家族にも読んでもらうことで、家族を含めた健康経営をしています。

健康づくりポイント

- 毎朝礼時にストレッチも合わせたラジオ体操を実施。30 年以上継続しています。
- 点呼時、血圧測定を実施。
- 健康に関するアンケートをもとに、面談を実施。
- 健康トライアスロンを 7～9 月、10～12 月、1～3 月の年 3 回実施。歩数、体重減少率、筋肉量の増加率、腹囲の減少率で競い、成績優秀者を表彰しています。
- ヘルシー料理教室を年 2 回開催。
- ヨガ教室を月 1 回、姿勢改善教室を開催。





株式会社コーケン

所在地 〒061-0211
石狩郡当別町中小屋329
創立 1985(昭和60)年10月
事業内容 健康食品製造
従業員数 42名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

生活習慣が改められ、健康意識が高まりました

- 対象者へは日程、勤務時間等を調整し、利用しやすい環境としています。
- 利用後は、生活習慣が改善され、健康に対する意識が高まりました。

健診で再検査が必要になった方への対応

連絡掲示板に掲示することで、誰の目にも留まるように

- 社内全体への周知のため朝礼時に受診するように通達しています。また、連絡掲示板にも掲示して、再検査、精密検査、要治療の従業員への受診を勧奨しています。

「健康プラン」の取り組み

- 自動販売機の飲料は、炭酸飲料など糖分を多量に含んだ飲料を禁止しています。
- 自社製品の健康補助食品を常備し、昼休み、休憩に自由に飲食出来るようにしています。
- 朝礼時のラジオ体操、地元の駅伝大会に参加することで、運動不足の解消および習慣化を勧めています。駅伝大会には開催の周知やブース出展もしています。



喫煙対策

- 新卒入社、中途採用者には会社の理念に賛同していただき、禁煙者を採用する方向で進めています。
- 敷地内は完全禁煙としています。

健康づくりポイント

- 朝礼時、体操を実施しています。
- 毎月、検便検査を実施し、感染症対策とウイルス対策をしています。
- うがい薬、手の消毒液を洗面所に設置しています。
- マッサージ機を設置し、疲労回復に努めています。
- 年数回、健康講座を講師の方から受講しています。



北電総合設計 株式会社

所在地 〒060-0031

札幌市中央区北1条東3丁目1-1

創立 2002(平成14)年10月

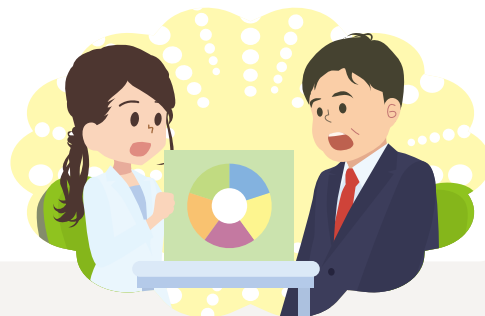
事業内容 建設コンサルタント

従業員数 171名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

保健師に相談することで自分の体について前向きに考えはじめました

- 利用にあたって保健師等との面談は、勤務時間内で利用するように環境を整えています。
- 対象者はメタボリックシンドロームに対する後ろ向きの潜在意識があるようでしたが、保健師の方々の精力的な指導により、前向きに改善された部分がみられました。



健診で再検査が必要になった方への対応

再検査の費用を補助しています

- 健診結果到着後、再検査の費用補助の案内及び受診勧奨をしています。

「健康プラン」の取り組み

- メンタルヘルス対策として、メンタルヘルス専門医と嘱託契約を締結しました。

喫煙対策

- 社内に喫煙室を設置して分煙し、受動喫煙を対策しています。

健康づくりポイント

- 従業員の心身の健康維持・増進を目的とした年1回のリフレッシュ休暇(3日連続)を就業規則に制定しています。
- 毎週水曜日をノー残業デーに設定しています。
- 部署ごとに有給休暇予定表を作成し、社内で掲示することで、休暇を取りやすい環境を作っています。
- アルコールスプレーやうがい薬を設置し、感染症等の予防対策をしています。
- 始業時にラジオ体操を実施し、運動を勧めています。



相互電業株式会社

所在地 〒080-0801
帯広市東1条南5-2
創立 1956(昭和31)年7月
事業内容 電気工事業
従業員数 29名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

安心して特定保健指導を受けられるようにしています

- 特定保健指導を利用する際、仕事の調整を行い、利用しやすい環境を整えています。

健診で再検査が必要になった方への対応

社員みんなが再検査を受けやすいように協力し合っています

- 会社で健診結果を把握し、対象者に再検査をするよう促しています。
- 再検査を受けやすいように、仕事時間の調整をしています。

「健康プラン」の取り組み

- 定期的に社内 SNS や会議で取得状況を確認しています。
- 血圧・体重測定を1月に1回実施しています。
- 会社でトレーニングジムの会員となっていて、社員は無料で利用できることを周知しています。
- 計画的な有休取得を推奨し、管理職が取得状況を確認しています。
- 外部で行っているメンタルヘルス講習を案内して、希望者を募って受講を促しています。
- スポーツをしている社員へ、活動に係る経費や特別休暇を利用できる支援制度を設けています。



喫煙対策

- 喫煙室を設置して社内を分煙することで、受動喫煙の防止を図っています。

健康づくりポイント

- 洗面所にうがい薬、玄関入口に消毒液を設置しています。
- 健康に関する情報を掲示して、従業員の意識高揚を図っています。





株式会社片桐紙器

所在地 〒078-8272

旭川市工業団地2条2丁目2-6

創立 1911(明治44)年8月

事業内容 段ボール箱、印刷紙器、貼箱の製造・販売

従業員数 80名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

利用しやすい日程で実施、健康への意識が高まりました

- 毎年7月最終週に実施しています。全社活動発表会の後に設定して、従業員に健康の重要性を高めてもらっています。利用後も健康への意識が高まりました。

健診で再検査が必要になった方への対応

みんなが再受診するように促しています

- 健康診断の結果を把握して必ず受診するよう指導しています。

「健康プラン」の取り組み

- 運動の推進として、「ゴミ拾い&ウォーキング」を実施しました。所管の警察に申請後、旭山動物園春の開園前に、正門入口に繋がる道路(歩道)をウォーキングを兼ねて清掃しました。往復約5km、時間にして約50分程度でした。



喫煙対策

- 喫煙室を設置し、「開放厳禁」の張り紙を貼り、特に喫煙者には副流煙を外部に流さないよう指導し、受動喫煙防止に努めています。



健康づくりポイント

- 健康診断結果の判定(A~D)を数値化、100点満点方式にし、血液検査の無い40歳未満の部と血液検査のある40歳以上の部の2つに分け、判定優良者には記念品を贈呈しています。
- ラジオ体操を毎日実施しています。
- うがい薬や消毒液を設置して、うがい手洗いを推奨しています。
- 令和2年からインフルエンザ予防接種を会社負担で実施することとしています。



公益財団法人 札幌市中小企業共済センター

所在地 〒060-0001

札幌市中央区北1条西2丁目経済センター 6階

創立 1975(昭和50)年3月

事業内容 中小企業を対象とした退職金及び福利共済事業の運営

従業員数 25名



健診で再検査が必要になった方への対応

対象者全員が勤務時間内に再検査を受診できるようにしています

- 所属長から再検査の受診指導を行い、必ず受診するよう徹底しています。
- 再検査を勤務時間内に受診できるようにしており、対象者は全員受診しています。



「健康プラン」の取り組み

- 計画的な有給休暇の取得として、職種によって年間5日以上または10日以上の取得を推奨しています。



喫煙対策

- 事務室内は完全禁煙、喫煙者はビル内にある喫煙室を利用しています。



健康づくりポイント

- 感染症対策に、入口に手の消毒液を設置しています。
- 職員の健康保持・増進を図るため、毎月3回以上のノー残業デーを実施しています。
- インフルエンザの予防接種を会社負担で実施。原則全員受けることとしています。





株式会社 中神土木設計 事務所

所在地 〒090-0065
北見市寿町3丁目5番4号
創立 1969(昭和44)年3月
事業内容 建設コンサルタント
従業員数 54名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

対象者全員が特定保健指導を利用！

- 対象者に特保の必要性を説明のうえ個人個人の都合を調整した結果、対象者全員が利用することができました。利用後は健康への意識が高まりました。

健診で再検査が必要になった方への対応

有休を取りやすいように会社から勧めています

- 再検査を受けやすいように積極的に有休の取得を勧めています。

「健康プラン」の取り組み

- 禁煙外来受診希望者に対し、受診費用を会社が全額負担しています。

喫煙対策

- 社屋内完全禁煙を実施し、別棟に喫煙室を設置しました。

健康づくりポイント

●積極的な感染症対策

洗面所に消毒薬、うがい薬、紙コップを設置。玄関に消毒液を置き外出先からの帰社時には手の消毒、手洗いを徹底しています。市等の共済助成制度を利用したインフルエンザ予防接種の案内をすることで、積極的に感染予防に取り組むよう働きかけています。冬季オフィス環境において加湿器により適正な温湿度の保持に心掛けています。又、栄養ドリンクや配置薬は自由に利用できるようにしています。

●健康診断受診率100%達成

協会けんぽの生活習慣病予防健診受診率100%を達成しています。人間ドック受診希望者には、受診料の半額を会社負担しています。市等の共済助成制度を利用したがん検診、脳ドック等受診の案内をすることで、積極的に健康診断を受けるよう働き掛けています。

●運動器具(ランニング、バイク等)を設置し自由に使用できるようにしています。

●協会けんぽから健康づくりに関する情報(メルマガ、情報紙、研修資料等)を社内回覧で周知しています。



大同産業開発株式会社

所在地 〒099-0111
紋別郡遠軽町白滝149番地1
創立 1964(昭和39)年7月
事業内容 建設業
従業員数 41名



「健康プラン」の取り組み

- 安全大会で、町の保健師による生活習慣改善についての講習を行っています。



健康づくりポイント

- 朝礼時のラジオ体操の推進。
- 水道設備のない現場におしぼりロボットを設置し、手洗いを推奨しています。
- 現場に血圧計と非接触型体温計を設置して、自己管理を促しています。



健診で再検査が必要になった方への対応

再検査受診を会社でサポートし、結果の把握にも努めています

- 健診結果を個人個人から提出してもらい、「要再検査」等の受診が必要な者には、会社で受診費用を負担しています。また、受診結果を報告させるようにしています。



喫煙対策

- 社内では喫煙室を設置して完全分煙となっています。

日吉建設株式会社

所在地 〒062-0004
札幌市豊平区美園4条2丁目1-5
創立 1985(昭和60)年4月
事業内容 建設業
従業員数 103名



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

喫煙者が禁煙を考える 良い切っ掛けになりました

- 特定保健指導後、特に禁煙の意識が高まってきました。



健診で再検査が必要になった方への対応

再検査者には個別に通知して 検査するよう促しています

- 再検査を受けるように個別に文書で通知しています。
- 勤務時間中の受診は、勤務扱いにするなど、受診しやすい体制を整えています。



喫煙対策

- 社内は完全禁煙です。
- 社内報で「禁煙」の指導をしています。



健康づくりポイント

- 一般検診で35歳以上の社員は、「腫瘍マーカーセット」「前立腺検査」「PET検査」「婦人科セット」を会社負担で受診させています。
- 現場では毎朝ラジオ体操をしています。
- 手の消毒液を設置し、感染症を対策しています。

くどう エンタープライズ 株式会社

所在地 〒041-0811
函館市富岡町3-24-21
創立 2013(平成25)年5月
事業内容 建設業、便利屋業
従業員数 24名



健診で再検査が必要になった方への対応

医療機関を会社で指定することで 再検査受診 100%へ

- 会社で医療機関を紹介し、必ず受診するよう徹底しています。
- 再検査受診の際は、休暇とし、受診しやすい体制を整えています。
- 受診結果の確認をしています。



喫煙対策

- 社屋内は禁煙としており、社屋外に喫煙スペースを設けています。



健康づくりポイント

- 作業前にはラジオ体操を実施しています。
- 手の消毒液、空間の消毒器を設置しています。



「健康プラン」の取り組み

- 健康づくりに関する情報を提供していますが、実施にあたって、社員の意見を聞いてプランの充実を図り、会社全員で取り組んでいます。

株式会社 Mz 原田

所在地 〒004-0003
札幌市厚別区厚別東3条2丁目1-35
創立 1970(昭和45)年2月
事業内容 総合工事業
従業員数 42名



特定保健指導の利用について、 工夫していること、利用して良かったこと

声を掛けて、気軽に受けられる 特定保健指導に

- 特定保健指導という名前に気押されないように、対象者には、日頃の健康相談するつもりで受けたらどうですか？などと勧奨しています。
- 勤務シフトで利用しやすい日程を調整しています。
- 保健師等のアドバイスを意識するようになったと思います。



健診で再検査が必要になった方への対応

受診状況の報告を徹底してから、 受診率が向上しています

- インターネット上に公開されていた、要精検者への受診勧奨通知文を参考にして自社内でも、書面で受診案内し、受診状況を報告してもらうようにしたところ、受診割合は向上したと思います。
- 勤務時間中に受診した場合でも、勤務扱いとし、受診しやすい環境作りに努めています。



喫煙対策

- 事務所内は完全禁煙です。
- 屋外に喫煙スペースを設けています。

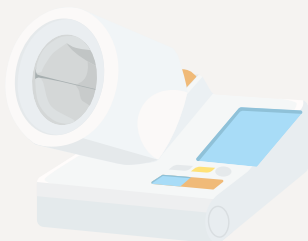


健康づくりポイント

- 各地で展開する工事現場の作業事務所には、手首式血圧計を配置して体調不良者の早期発見に努めています。
- 手のアルコール消毒液やマスクを設置し、感染症予防に努めています。

河西建設株式会社

所在地 〒090-0066
北見市花月町6番2
創立 1979(昭和54)年8月
事業内容 舗装業
従業員数 47名



健診で再検査が必要になった方への対応

会社で健診結果を管理して、適切な検査を受けているか確認しています

- 健康診断管理表で管理し、再検査の項目、日付、結果までの流れを把握しています。



喫煙対策

- 喫煙室を設置しています。



健康づくりポイント

- 血圧計を設置し、自己管理を促しています。
- 現場でラジオ体操を実施し、運動を推進しています。
- 手の消毒液を設置し、感染症予防に努めています。

株式会社北翔

所在地 〒067-0022
江別市江別太305番地の15
創立 1988(昭和63)年9月
事業内容 自動車部品販売、自動車整備
従業員数 23名



「健康プラン」の取り組み

- 有給休暇をだれもが積極的に取るために、自分の有休日数が残り何日かスケジュール管理システムで全ての人の分を見える化しています。



喫煙対策

- 敷地内は2012年より全て禁煙にしています。



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

悪化した時は要相談、社内で健康意識を高めています

- 毎年の健康診断で前年度と比べ少しでも悪化している事が見つかった場合は特定保健指導を受けた際に相談するように社内回覧で知らせています。
- 指導を受けた者は健康に対する意識が高まっています。



健診で再検査が必要になった方への対応

日常生活も注意を払うようにしています

- 日常生活で注意することを受診時に相談するように周知しています。

有限会社 北海道厚生義肢 製作所

所在地 〒003-0029
札幌市白石区平和通1丁目北4番18号
創立 1989(平成元)年10月
事業内容 補装具製造販売業
従業員数 8名



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

**定期的な健康管理への意識づけも
積極的に行っています**

- 会議の際等に、健康管理や特定保健指導の必要性についてその都度啓発しています。



健診で再検査が必要になった方への対応

**再検査を受けやすいように仕事の
調整をしています**

- 再検査の申し出に関し積極的にシフト調整をし、受けやすいようにしています。



喫煙対策

- 喫煙室を確保し分煙をしています。



健康づくりポイント

- 冬期にうがい薬を設置しています。
- 有給休暇を計画的にまた自由に取得出来るシステムと雰囲気作りを行っています。

株式会社工成舎

所在地 〒063-0833
札幌市西区発寒13条12丁目3番45号
創立 1958(昭和33)年3月
事業内容 暖冷房空調衛生給排水設備設計施工、
水処理機械・搬送機設計製作施工
従業員数 31名



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

**ひとりひとりが気をつけることで
健康に結びついています**

- 建設業の為、技術職の者がなかなか日程をあわせることができませんでした。しかし、利用した者はその後食生活など見直し、気をつけているようです。



健診で再検査が必要になった方への対応

**受診後、体調や生活習慣などの
声掛けを徹底しています**

- 会社控え分の診断書で、本人に再検査を促しています。又、受診後の体調も声掛けしています。



「健康プラン」の取り組み

- 定期的に郵送していただいている協会けんぽからの情報紙や健康づくりに関するチラシを掲示板に掲示し案内しています。



喫煙対策

- 社内禁煙で、人の行かない会社裏側に喫煙室を設けて分煙しています。



健康づくりポイント

- うがい薬、消毒液を設置。
- 現場が竣工したら、リフレッシュの為有給休暇を取らせています。
- 協会けんぽから健康測定機器を借りた際に、社員全員にメールで案内し、全員が活用できるようにすることで、健康に対する意識改善につながりました。

株式会社 残間金属工業

所在地 〒088-0614
釧路郡釧路町国営5丁目12番地1
創立 1957(昭和32)年4月
事業内容 鉄骨製作及び建築金物製作取付
従業員数 53名



「健康プラン」の取り組み

- 朝礼等で当社が、健康事業所宣言していることを社員全員に周知しており、ラジオ体操等の運動の推進を計っています。



喫煙対策

- 喫煙対策は喫煙室を設置していますが、まだ遅れているので、外部で実施しているタバコの有害性に関する研修会に希望者を募り参加しています。



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

勤務時間を調整して 全員が利用できるように！

- 特定保健指導を受ける為に時間調整をして必ず利用させています。
- 利用後は対象者の健康に対する意識が改善されました。



健診で再検査が必要になった方への対応

会社が協力して 再検査を受けやすくしています

- 再検査を受けやすいように病院の予約状況を確認して勤務時間を調整しています。



健康づくりポイント

- 毎日朝礼前に全員で(事務所女性も含む)ラジオ体操を外で実施しています。
- 体重計、血圧計を設置して、自己管理を促しています。
- 手の消毒液を設置して感染症予防に努めています。

株式会社 村瀬鉄工所 札幌工場

所在地 〒007-0885
札幌市東区北丘珠5条4丁目4-55
創立 1951(昭和26)年9月
事業内容 鋳鉄鋳物業
従業員数 67名



「健康プラン」の取り組み

- 各管理者から計画的に年休を取得するよう周知しています。



喫煙対策

- 喫煙対策として社内の分煙化を行いました。
- 喫煙の有害性に関するポスターを掲示するなど、健康に関する啓蒙活動を行っています。



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

健康について日常生活から 気をつけるようになりました

- 各管理者が特定保健指導のための時間を確保し勤務を調整しているので対象者は毎年全員利用する事ができています。
- 利用後は、体重が減少する者も現れ、日常生活に気をつけるようになるなど、健康に対する意識が高まりました。



健診で再検査が必要になった方への対応

会社で再検査者をバックアップします

- 健診結果で再検査が必要となった方に対して各管理者から受診を促しています。



健康づくりポイント

- 毎日始業時間からラジオ体操を実施しています。
- 体重計を設置し、自己管理を促しています。
- 自動販売機に特定保健飲料を導入しています。

富士エンジニアリング株式会社

所在地 〒060-0006
札幌市中央区北6条西12丁目14番地
創立 1967(昭和42)年1月
事業内容 環境設備の設計・製作
従業員数 13名



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

食事や体調管理に 気を使うようになりました

- 以前、事務所内で保健指導を受けたことがあります。今迄健康に対する意識が薄かったようですが、それを機に食事に対する意識、軽いストレッチを取り入れるなど、多少成りとも指導の効果があつたと思います。



健診で再検査が必要になった方への対応

会社ぐるみで 職員の体調を管理しています

- 職員の定期健診票が届くと、一通り目を通し健診内容によってはコメントを付し、再検査があれば、本人に受診を促すようにしています。
- 健康診断票を踏まえて、職員を見るようになりました。



「健康プラン」の取り組み

- 職員内でも平均年齢が高くなっているの
で、朝のミーティング時に必要に応じ、各
自健康話題を出すように心掛けています。



喫煙対策

- 社内で喫煙する者はいません。煙草の有害
性についてはよく知っており、嗜好的な要
素が強いです。
- みんなが集まるミーティングの時間など
を利用してさらに理解を深めています。



健康づくりポイント

- 現場にてKY活動時に入場者が体調が優
れない時や他の者が見て変に感じた時は、
すぐに報告するように促しています。

北海道秋山造園株式会社

所在地 〒007-0837
札幌市東区北37条東16丁目3番1号
創立 1966(昭和41)年3月
事業内容 造園業
従業員数 9名



健診で再検査が必要になった方への対応

会社の協力のもと、 再検査を受けてもらっています

- 再検査を受けやすいように、仕事の調整をしたり、
医療機関をさがすお手伝いをしたりしています。
- 原則受診にあたっては、勤務時間扱いとしています。



「健康プラン」の取り組み

- 社内分煙、あいさつ運動を健康プランとしてい
ますが、定期的に社員の意見を聞いて状況を確認
し必要に応じて改善するようにしています。



喫煙対策

- 喫煙室を設置し、社内分煙しています。
- 喫煙者に対して、禁煙外来やネットで調べてタバ
コの有害性について、話し合いました。



健康づくりポイント

- 健康づくりのために、協会けんぽの「たび旅ウォーキング」を利用しています。



株式会社 タンゼンテクニカル プロダクト

所在地 〒061-3271

小樽市銭函5丁目52番11

創立 1996(平成8)年8月

事業内容 レトルト食品製造業、調味料製造業、惣菜製造業

従業員数 40名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

対象者全員が利用し、健康への意識も高まりました

- 勤務時間を調整して、利用しやすい環境を整えました。対象者に説明した結果、特定保健指導の必要性を感じ、全員が利用しました。
- 初めて利用しました。対象者の方は、健康に対する意識が高まったと思われます。

健診で再検査が必要になった方への対応

再検査受診の周知と結果の把握に努めています

- 健診の結果、再検査等が必要となった方に対して、必ず受診するよう周知しています。また、受診結果も確認するようにしています。

「健康プラン」の取り組み

- 今年度からバス健診から専門の健診センターへ移行しました。個人個人が追加項目でオプションをつける等、健康に対する意識が高まり、この日は有休を使っているためゆっくりと自分の体と向き合う事が出来たと思います。
- 運動の推進とメンタルヘルス対策の一環として、ボウリング大会を実施しました。心身共に健康で働ける会社を目指しています。働き方改革により年間の有給も取りやすい状況をつくり、しっかり働き、しっかり休む。そのような会社づくりを考えています。



喫煙対策

- 社内の喫煙室を数年前に廃止し、社外で喫煙できる小スペースを作りました。

健康づくりポイント

- 会社として有給休暇年間表を作成し、社員の有給状況を把握しています。これにより計画的に家族で旅行に出かけるなど、リフレッシュする時間が持てるようになりました。又年1回有給の残数をお知らせする有給カードを発行し、今現在個人個人が有給がどれくらい残っているか確認できます。
- 会社の自動販売機に特保飲料を導入しました。
- 社内の至る所に消毒液を備え付け、手洗いを奨励しています。

有給残数のお知らせ		
入社日	2016年4月21日	
加算日	10月21日	
現在の有給残数は11.5日です。		
日数チェック!!		
日付	回数	残数



北海コンノ急送株式会社

所在地 〒007-0880
札幌市東区丘珠町499-44
創立 1987(昭和62)年5月
事業内容 一般貨物自動車運送事業
従業員数 70名



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

コミュニケーションを積極的に取り、健康に対する自覚を促しています

- 利用の際に配車係と相談し、シフト調整しています。
- 会社から声掛けをし、特定保健指導により生活習慣が改善され、健康に対する自覚が見られました。
- 会話を大事にし、コミュニケーションを積極的に行うようにしています。これにより会社として本人の状況を聴取りし、アドバイスしています。
- 保健師からのアドバイスにより、自動販売機の内容を1カ月に1度変更し特保飲料や甘さひかえめのもの(ブラックコーヒーやお茶等)にするなど工夫しています。



健診で再検査が必要になった方への対応

再検査者の代わりに病院へ予約して、確実に受診してもらっています

- 病院への予約をし、確実に受診するようにしています。
- 受診の際にシフトを調整し、受診しやすい体制を整えています。
- 健診結果から対象者へ受診勧奨をし、受診報告もしてもらいます。未受診者へはシフトを確認して病院へ予約をします。



「健康プラン」の取り組み

- ポスターや健康に関する情報を載せたラミネートを掲示し、生活習慣改善の推進を行っています。
- 禁煙に関するポスターと冊子を喫煙室に設置し、喫煙対策をしています。
- メンタルヘルス対策として、ストレスチェックを行い、高ストレス者への声掛けを行っています。
- 社員の意見をまとめて衛生管理会議で話し合います。



喫煙対策

- 会社敷地内を禁煙としており、別棟に喫煙室を設置しました。



健康づくりポイント

- 血圧計、体重・体脂肪計を設置し、自己管理を促しています。
- 消毒液や、手洗い用せっけんを用途に合わせて液体・固形・泡の3種類用意し、玄関・洗面所に設置しています。
- フィットネスジムと契約し、無料使用にして運動の推進をしています。





株式会社環商事

所在地 〒072-0007
美唄市東6条北5丁目3-1
創立 1973(昭和48)年2月
事業内容 一般貨物運送事業
従業員数 51名



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

ひとりひとりの心掛けで指導対象者が減りました

- 特定保健指導をうけてから健康に対する意識が高まり次年度は指導人数が減りました。



健診で再検査が必要になった方への対応

平日でも再検査してもらうことで、必ず受診してもらっています

- 担当者に再検査の結果を提出させ、受診に消極的な人には平日を休みにして、必ず受診するようにしています。
- 40代、50代の社員が多いので、平日の受診休みを半日もしくは1日で取得するように声掛けし、休みやすい環境作りを心掛けています。



「健康プラン」の取り組み

- 健康プラン①～④まで取り組んでいます。
- 健康事業所宣言をしてから毎年の健康セミナーのテーマを「生涯働き続けられるために」として保健師さん、栄養士さん、運動指導員さんに講師をお願いをしています。
- ストレッチなど汗をかくことも行っています。



喫煙対策

- 社内完全禁煙で、喫煙所は屋外です。
- タバコの有害性について、美唄市保健センターに健康セミナーをお願いして肺のスライドを見せてもらっています。



健康づくりポイント

- 毎年の健康セミナーは、保健センターにご協力いただき、食事、運動、ストレスについてなど、毎回希望テーマを変えて取り組んでいます。
また、アンケートをとり楽しみながら取り組めるように相談し、勧めています。
開催時期も健診の1カ月前など、健康への関心が高まる時に実施するようにしています。
- 協会けんぽの健康器具を借りて1週間設置したところ大変好評で健康への意識が高まったようで、購入を検討しています。
- 手の消毒液を設置して、感染症の予防を促しています。



株式会社 総合荷役物流

所在地 〒053-0006
苫小牧市新中野町3丁目1番12号
創立 2006(平成18)年7月
事業内容 運送業
従業員数 80名



健診で再検査が必要になった方への対応

会社から再検査を伝えることで
本人に自覚を持ってもらいます

- 再検査が必要になった人には、直接本人に伝え再検査を受けてもらうようにしています。
- 受診にあたって日程と勤務時間を調整し、受診しやすい環境を整えています。
- 必要に応じて受診結果を確認しています。



「健康プラン」の取り組み

- 社内分煙、計画的な有給休暇取得、消毒液を備えつけ、うがい手洗いの推奨をプランとしており、随時社員1人1人に意見をきき、参考にして取り組みをしようと思っています。



喫煙対策

- 喫煙室を設置して社内を分煙しています。
- 喫煙者にはタバコは体に良くないので禁煙しましょうと、1人1人に言っています。



健康づくりポイント

- 事務所内に血圧計を設置し、いつでも測定できるようにしています。

株式会社 FAITHcompany (フェイスカンパニー)

所在地 〒080-0028
帯広市西18条南4丁目30-5
創立 2017(平成29)年12月
事業内容 軽貨物運送事業・一般建築・
土木請負業、車販売・部品販売
従業員数 21名



健診で再検査が必要になった方への対応

社長自らが医療機関を手配して、
社員の健康に気を配っています

- 健康診断を受診した後は、個別に問診票を確認し、再検査であれば本人の要望をもとに、社長自ら医療機関を手配しています。また、受診結果によっては、本人と面談の上仕事内容を変更するなど業務改善に努めています。



「健康プラン」の取り組み

- 当社は月1回必ずミーティングを行っています。その中で社員の健康面をチェックし業務的にどうなのか？体力面・精神面等も詳しく調査しながら会社全体がよりやりやすい環境作りに力を入れています。特に当社は部署が3つあるため従業員を守ることには欠かせない事と思っています。



喫煙対策

- タバコの有害性に関する資料をミーティングの際に配付し、喫煙者の減少に努めています。



健康づくりポイント

- ストレス解消として当社では月1回食事会+ボウリング大会をしています。
- 血圧計、体重計を設置して自己管理を促しています。
- うがい薬や手の消毒液を配置して感染症予防に努めています。
- 健康づくりや業務災害に関する研修会を行い、個々の意識向上に努めています。

社会福祉法人旭川泉会 小規模保育園めっきら

所在地 〒070-8018
旭川市神居8条5丁目29番3号
創立 2016(平成28)年10月
事業内容 小規模保育事業A型
従業員数 11名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

みんなで健康の話題を共有して、健康への意識を高めています

- 食事や運動などの話題が格段に増えました。
- 受診や薬（ジェネリック等）など健康への関心・意識が高まりました。

健診で再検査が必要になった方への対応

受診結果の確認やシフト調整を行い、必ず受診するようにしています

- 再検査を受けやすいように、勤務シフトなど仕事の調整をし、必ず受診するよう徹底しています。
- 受診結果についても必ず確認しています。

「健康プラン」の取り組み

- 職業柄腰痛予防に力を入れており、園に施術師をお呼びして定期的にマッサージをうけるようにしています。
- 園長が定期的に職員と面談、心身の状態を把握するよう努めています。

喫煙対策

- 園敷地内は完全禁煙としています。

健康づくりポイント

- 旭川市保健指導課が行っている「90日間体重測定チャレンジ」に全員参加しています。毎日体重測定、歩数測定を行い、運動・栄養の指導を受けています。
- 園長等が、健康に関するセミナーに出席して、内容を全員に伝達しています。
- 血圧・体重計を設置し自己管理を促しています。
- 昼休みに各自が講師となってヨガや体操を行っています。
- うがい薬、消毒液を設置し、うがい、手洗いを奨励しています。





社会福祉法人 真宗協会 養護老人ホーム 帯広信楽苑

所在地 〒080-0836
帯広市空港南町 345 番地 2
創立 1957(昭和32)年10月
事業内容 老人福祉
従業員数 51名



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

利用しやすいよう工夫し、健康へ意識の高まりが見られました

- 勤務時間を調整し、利用しやすい環境を整えています。
- 利用後は、健康への意識が高まった者が見られました。



健診で再検査が必要になった方への対応

本人に直接健診結果を伝えて、必ず受診するようにしています

- 健診結果を本人へ通知し、再検査受診の促しを行っています。
- 再検査等の際には、公休日の調整や、有給休暇を取得しやすくするなど、受診しやすい環境を整えています。



「健康プラン」の取り組み

- 運動の推進について、職員が興味を持ちそうなテーマの運動を取り入れ、また、運動する機会が減る11月～3月の間月2回外部講師による背骨コンディショニング体操を実施しました。
- 職場以外で個人的に体操を受ける者も出てきており、健康に対する意識が高まっているようです。



喫煙対策

- 喫煙室を設置する予定です。
- 社屋内は禁煙にし、タバコに関する研修を実施しました。



健康づくりポイント

- 熱中症予防声かけプロジェクト／うるおい日本プロジェクトの賛同会員として登録を行い、夏季における体調管理に努めています。
- うがい薬や手の消毒液を設置して、感染症予防に努めています。

社会福祉法人 札幌石山福祉会 南陽荘入所部

所在地 〒005-0861
札幌市南区真駒内133-110
創立 2000(平成12)年4月
事業内容 知的障がい者支援(入所)
従業員数 23名



「健康プラン」の取り組み

- 喫煙対策として社内の分煙を図った結果、職場内禁煙になり、喫煙者が減りました。
- メンタルヘルスケアとして、シフト作成の際に、全職員年次有給休暇を取得できるように希望を毎月出してもらっています。
- また、メンタルヘルス関係の内部研修を実施しました。



喫煙対策

- 分煙を進めた結果、喫煙者が減り、職場内がほぼ禁煙になりました。喫煙したい人に関しては、休憩時間を自由な時間とし、自車や外で喫煙してもらっていましたが、喫煙者が減り、ほとんどの喫煙者が自分の車で吸うようになりました。



喫煙対策

- 喫煙場所を社屋外に設置し、社屋内は禁煙にしました。



健康づくりポイント

- 会社から有休の促しをしています。
- 手の消毒液を設置しています。



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

健康意識が高まり、 喫煙者が減少しました

- 対象者の日程や勤務時間を調整し、利用中の職場のフォロー体制も整え、利用しやすい環境としています。
- 利用後は喫煙者が減少するなど、健康への意識向上が見られます。



健診で再検査が必要になった方への対応

看護師が受診状況を確認して、 再検査を促しています

- 受診結果をコピーして本人に渡しています。
- シフトや仕事内容を調整して再検査を受けやすいようにしています。
- 管理職(看護師)が受診状況を確認しています。



健康づくりポイント

- ウェットティッシュやマスク、消毒液を各現場に設置し、いつでも使用できるようにしています。

エール株式会社

所在地 〒065-0025
札幌市東区北25条東9丁目2-10本間ビル
創立 2010(平成22)年2月
事業内容 福祉事業
従業員数 20名



「健康プラン」の取り組み

- 喫煙対策として喫煙場所を設けています。
- メンタルケアに関しては定期的にチェックシート等を利用して、個別面談をしています。



喫煙対策

- 喫煙場所を社屋外に設置し、社屋内は禁煙にしました。



健康づくりポイント

- 会社から有休の促しをしています。
- 手の消毒液を設置しています。
- 換気を心掛け、定期的に窓を開けています。
- 加湿器を設置して乾燥を防止しています。



特定保健指導の利用について、
工夫していること、利用して良かったこと

会議の前に行うことで、 常に健康意識を持たせています

- 会議の前に設定し、社員の健康に対する意識向上につながりました。



健診で再検査が必要になった方への対応

再検査を受けやすいように 仕事の調整をしています

- 再検査を受ける際に勤務シフトを調整し、受診しやすい体制を整えています。



北雄ラッキー株式会社

所在地 〒006-0851
札幌市手稲区星置1条2丁目1の1
創立 1982(昭和57)年5月
事業内容 食品、衣料、スーパーマーケット
従業員数 2,700名

特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

対象者への周知を積極的に行なっています

- 会社より所属長全員に利用することを促すメール等を流しています。
- 所属長から全従業員へ対象となったら利用するように周知しています。

健診で再検査が必要になった方への対応

対象者に直接知らせ、受診結果も提出してもらっています

- 会社より全所属長へ必ず再検査をするように促しています。シフト調整も配慮するように促しています。
- 対象者に受診案内文書を交付し、受診結果も報告文書で提出させています。

「健康プラン」の取り組み

- タバコについて、喫煙状況と意識についてアンケートを取って安全衛生委員会へ諮り、2020年4月1日より役員会で敷地内全面禁煙を決定しました。
- 協会けんぽの禁煙コンテストで達成者にお祝い金を贈呈する計画を立てました。

喫煙対策

- アンケートを実施しました。
- 全面禁煙の周知ポスターを全事業所へ配付、また、テナントに対しても理解を求め協力を得ました。
- 禁煙コンテストへの参加を促進しています。



健康づくりポイント

- 協会けんぽより健康測定器具を借りて自分で測定してもらい、健康への意識づけを行いました。休憩室にコーナーを作ったところ、自分の健康に対する考え方が変わった等、いろいろな意見を受けることができました。
- 健康づくりの研修を行いました。「食でつくる美肌セミナー」や、外部講師による「健康寿命」をテーマにしたセミナーを行いました。
- 従業員向けにラジオ体操を開店前に自動的に流しています。



株式会社キャリア

所在地 〒060-0061
札幌市中央区南1条西5丁目7
創立 2010(平成22)年6月
事業内容 コールセンター
従業員数 50名



健診で再検査が必要になった方への対応

個別に対応し、 食生活の助言を行なっています

- 個別に再検査を促しています。
- 改善できるよう食生活のアドバイスをしています。



喫煙対策

- 各部署の管理者が禁煙を促しています。
- ビルの喫煙室以外の喫煙は禁止しています。
- 禁煙外来の周知もしています。



健康づくりポイント

- インフルエンザ予防接種の実施。希望者は委託先の医療機関で受ける事ができ、費用は会社負担となっています。
- ウイルス対策として、消毒液と消毒液を散布できる加湿器を設置しています。
- 健康づくりに関する研修会に参加し、その内容を社員に伝達しています。

株式会社 ヒューマン インリンク

所在地 〒060-0002
札幌市中央区北2条西2丁目7
第2カミヤマビル5F
創立 2007(平成19)年3月
事業内容 人材派遣・紹介
従業員数 26名



特定保健指導の利用について、 工夫していること、利用して良かったこと

保健師に相談することで 体質改善する習慣が付きました

- 対象者が利用しやすいように、面談日は前もって余裕のある日程で調整しています。また、事前に対象者へ特定保健指導の内容をお知らせし、保健師と相談しやすくなるようにしています。
- 利用後に健康への意識が高まり、次回健診までの間に体質改善する習慣が増えました。



健診で再検査が必要になった方への対応

回覧板で再受診を促すことで 健康意識を高めています

- 年間通して、毎月社内回覧板で再検査受診の案内を行っています。



喫煙対策

- 大判の禁煙ポスターを社内の掲示スペースに掲示し、喫煙者へ向けて健康への意識を高めています。



「健康プラン」の取り組み

- 参加できそうな各種スポーツ大会について毎月検討し、社内一丸となって参加しています。競技の選定にあたっては、準備期間を十分設けて、全員が参加できるように社員の状況等の把握に努めています。



健康づくりポイント

- 毎朝ラジオ体操を実施しています。
- 体重計を設置して、利用を促しています。
- マラソン大会などのスポーツイベントに参加しています。
- 手の消毒液を設置して、感染症を対策しています。

プロテック 株式会社

所在地 〒060-0002
札幌市中央区北2条西18丁目1-5
創立 1987(昭和62)年10月
事業内容 ソフトウェア業
従業員数 14名



「健康プラン」の取り組み

- ノー残業デーにはお互いに声を掛けあい、早く退社するよう心掛けています。



喫煙対策

- 社内を禁煙にしています。



健康づくりポイント

- 有志により、昼休みに簡単な運動に取り組んでいます。
- 加湿器を設置して乾燥対策をしています。



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

利用しやすい環境作りにより 健康意識が向上し、生活習慣を改善

- 利用している時間は勤務時間扱いとしており、利用しやすい環境としています。
- 利用後は、生活習慣の改善が見られ、健康に対する意識が向上したと思われます。



健診で再検査が必要になった方への対応

忘れないように再検査を促しています

- すみやかに受診し、再検査を受けるよう個別に声掛けしています。
- 受診の際には、有給休暇を取得しやすい環境作りに努めています。

税理士法人 ひまわり

所在地 〒069-0365
岩見沢市上幌向町1360番地1
創立 1951(昭和26)年
事業内容 税理士業務、会計業務
従業員数 16名



「健康プラン」の取り組み

- 健康管理と安全運転は、職場と家庭を守るために最も大事なことと考え、毎月の全体会議でも、必ず議題とし、自己管理を徹底しています。
- 「長時間勤務で心筋梗塞増」(新聞記事コピー)とか、「わが国から肺がんと胃がんで亡くなる人をなくすために」(病院長講演資料)などを常に配付して、注意喚起しています。



喫煙対策

- 5年前に喫煙室を設置しましたが、現在2名に減少し、屋外か自分の車で喫煙するようになりました。皆、十分にタバコの有害性は理解しているようです。



特定保健指導の利用について、工夫していること、利用して良かったこと

利用により、健康意識が高まる！

- 利用後健康に対する意識は高まったようです。



健診で再検査が必要になった方への対応

再検査の対象者には 受診するよう繰り返し催促しています

- 毎年6月に、事業従事者全員が定期健康診断を受けています。法人負担で、オプションの検査項目全てを受けるように指導しています。その受診の結果、再検査及び精密検査の結果を受けた者について、責任者が必ず受診するよう、何度も督促しています。結果全員から受診の報告を口答で受けています。



健康づくりポイント

- 市で取り組んでいる「認知症サポーター養成講座」を全員で受講しました。各種研修への参加及び健康に関する資料配付を続けたいと思っています。
- 繁忙期を除き、定時で退勤するよう呼び掛けています。

株式会社 知床第一ホテル

所在地 〒099-4351
斜里郡斜里町ウトロ香川306番地
創立 1971(昭和46)年5月
事業内容 旅館業
従業員数 100名



「健康プラン」の取り組み

- 入退館、トイレ使用後の手洗いの徹底。
- 業務の見直し等を行い、残業時間を減らす取り組みをしています。



喫煙対策

- 喫煙箇所は、専用の部屋を設け、分煙しています。



健診で再検査が必要になった方への対応

個別に受診を促し、受診結果を 産業医から直接指導してもらいます

- 再検査を受けやすいように希望日を確認し、シフトを調整しています。
- 外国人従業員もいるため再検査の必要性を1人1人に説明しています。
- 結果は産業医に報告、産業医から指導しています。



健康づくりポイント

- 毎年連続して公休を消化できるようリフレッシュ休暇制度を最大15日設けています。
- 健康づくりに関するサークル活動を推奨し、会社公認を受けたサークルは活動費の一部を助成しています。

特定非営利活動法人 釧路市動物園協会

所在地 〒085-0204
釧路市阿寒町下仁々志別11
創立 2006(平成18)年5月
事業内容 釧路市動物園からの委託事業
従業員数 15名



「健康プラン」の取り組み

- 健康診断の結果で、再検査とはなくても数値が高めの方には、栄養士などと相談し助言を求めるように勧めています。
- 出勤・退勤時のあいさつでコミュニケーションを図る取り組みをしています。体調不良等の気付きの切っ掛けになります。
- 日常から定時退勤の声掛けをしており、スケジュール感を持って業務にあたらせています。



健診で再検査が必要になった方への対応

コミュニケーションを取り、 再受診を促しています

- 再検査の方には声掛け等をして面倒がらず受診することを勧めています。
- 受診後の結果についても確認しています。



健康づくりポイント

- 血圧計、体重、体脂肪計を設置し、自己管理を促しています。
- 除菌薬(手・空気)やうがい薬を設置して、感染症対策をしています。

どさんこヘルスサポートのご案内

協会けんぽ北海道支部では、加入者さま一人ひとりが自らの健康に対する意識を高め、健康の保持・増進に努めていただくことを目的として様々な取組を行っております。その取組の一環として「**どさんこヘルスサポートサービス**」を実施しています。

このサービスは、当支部の健康づくりに賛同いただいた企業さまの健康関連施設を利用する際に、当支部の「健康保険証」をご提示いただくことで、利用料金割引等の様々な特典サービスを受けることができます。

さらに「健康事業所宣言」にご登録いただいている事業所さまにお勤めの方とその扶養家族の方は宣言事業所さまを対象とした特典サービスを受けることもできます。

※どさんこヘルスサポートサービスの詳細は、協会けんぽ北海道支部のホームページをご覧ください。



協会けんぽホームページ

都道府県支部

北海道

健康づくり

どさんこヘルスサポートサービス

発行元



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ