

「特定保健指導を受ける」をデフォルトに シフト調整&気軽に受けられる工夫



愛知県名古屋市

業態：その他の対事業所サービス業

日本空調システム 株式会社

お話を伺った方

総務部 部長
総務1課
総務1課高村 晃延 さん (左)
都築 愛里 さん (中)
太田 雪乃 さん (右)

point

01 特定保健指導の予定をあらかじめ組み込む

2023年度に希望制から「対象者全員、特定保健指導を受ける」方針に転換。シフト勤務者が大半で、特定保健指導を受けられる時間はバラバラなため、総務部の担当者が実施日時を割り当て、それに合わせて各現場でシフトを組んだ後、現場責任者が確認をしています。

- 1つの現場に特定保健指導の対象者が複数いる場合は、日時が被らないように配慮。
- 会議などの予定が入っている時間帯は除外。
- 自社オフィスで実施の場合、遠方の現場の方は早い時間に設定。
- 2か月以上前に、本人・現場担当者に通知

特定保健指導リスト						
日 時	2日(火)第一会議室		2日(火)第二会議室		10日(木)第一会議室	
	氏名	事業所	氏名	事業所	氏名	事業所
1 9:00 ~ 9:30						
2 9:30 ~ 10:00	都築 愛里	●●●健康フライヤー	宮本 美穂	●●●健康フライヤー	高木 大悟	●●●健康フライヤー
3 10:00 ~ 10:30	伊藤 真理	●●●健康セミナー	山崎 理恵	●●●健康セミナー	高木 大悟	●●●健康セミナー
4 10:30 ~ 10:45	休 憩		休 憩		休 憩	
5 10:45 ~ 11:15	津木 真紀	●●●セミナー	高木 美穂	●●●セミナー	高木 美穂	●●●セミナー
6 11:15 ~ 11:45	大野 由加	●●●セミナー	高木 美穂	●●●セミナー	津木 真紀	●●●セミナー
7 11:45 ~ 12:00	休 憩		休 憩		休 憩	
8 12:00 ~ 12:30	中島 真由	●●●セミナー	高木 美穂	●●●セミナー	高木 美穂	●●●セミナー
9 12:30 ~ 13:00	吉田 大輔	●●●健康セミナー	山崎 理恵	●●●健康セミナー	小林 純樹	●●●健康セミナー
10 13:00 ~ 14:00	高木 真紀	●●●セミナー	高木 美穂	●●●セミナー	西村 心也	●●●セミナー
11 14:00 ~ 14:45	休 憩		休 憩		休 憩	
12 14:45 ~ 15:15			高木 美穂	●●●セミナー	中島 真由	●●●セミナー

※上記の氏名・事業所名は架空のものです。

発案は「女性活躍ミーティング」！

圧倒的に男性が多い会社だからこそ、「女性が働きやすい=社員みんなが働きやすくなる」という考え方のもと、女性社員のみで構成された委員会。「あらかじめ特定保健指導の予定を組んでしまう」というアイデアも、この女性活躍ミーティングで生まれたものです。



社員がより働きやすくなるよう、2か月に1回程度、健康経営などについて話し合っています。

不満の声にはこう対応しました

- 協会けんぽに協力を依頼し、担当者を含む女性活躍ミーティングのメンバーで、特定保健指導を擬似体験。実際に受けよかつたことを特定保健指導の対象者に説明するようにしました。
- 何かをさせられるのではなく、「体重減らないんだけど…」といった気軽な相談でもよいことを社員に伝えています。



「絶対受けなきゃいけない」という強制は逆効果。できる限りパワーハードルを下げ、納得して受けでもらうのがポイントです！

特定保健指導推進の
きっかけ・背景

「社員の健康をよりよくしたい」というのがきっかけです。シフト勤務の社員が多く、夜間勤務も影響しているのか、健康診断の結果がよくない方も多いので…。設備管理は身体が資本の仕事ですし、生産性の向上や勤務ローテーション維持のためにも、健康が重要なんです。それに、健康であればプライベートの充実にもつながり、会社・社員双方にとってよい形になると考えています。

point

02 現場での実施&オンライン面談も導入

特定保健指導は、基本的に自社オフィスで実施していますが、勤務地が社員ごとに異なるため、自社オフィスで受けることが難しい時もあります。その場合は、保健師・管理栄養士に対象者が勤務する現場に行っていただくほか、対象者の希望に応じてオンラインによって実施しています。

対象者の希望に応じて実施場所・方法を選べる！

自社オフィス 対象者の勤務地 オンライン

まずは自社オフィス
実施を提案来社が大変な方など
に提案

自宅からでもOK

現場で実施する場合は、
プライバシーを守れるよう、
個室で行っていただくようにと
必ずお伝えしています。



オンラインだと
気軽に受けやすい声も。
オンライン面談の需要が
高まっていると感じます。

point

03 働き方の特徴を事前に保健師と共有

シフト勤務の者は日によって食事時間や睡眠時間が異なるため、生活習慣の改善が難しいケースがあります。そのため、事前に保健師・管理栄養士に当社の働き方の特徴を共有し、一人ひとりの生活スタイルにあったアドバイスをしていただくようにしています。

例
夜間勤務
の場合

「夜遅い間に食事をとらない」は無理…
▼
「夜間に食事をするなら、どういう食事がよいのか」
をアドバイスしてもらう

全社員対象の健康イベントも！

協力会社も集まる大きな会議などの際に、誰でも参加できる健康イベントを行っています。

- ベジチェック(推定野菜摂取量を測定)
年2回ほど実施。前回との比較で、食生活を見直すきっかけに
- 血圧測定 ● 運動セミナー など

ラフに受けられる健康イベントを定期的に行なうことで、特定保健指導に対する抵抗感が低くなる効果も期待！

事業所担当者からひとこと //

- ✓ 特定保健指導を受けた社員から「間食の回数を減らした」「通勤で1駅分歩くようにした」などの声があり、少しずつ健康意識が高まっているようです。また、健康づくりの取組は採用活動でもプラスに働いていると感じています。
- ✓ 女性活躍ミーティングメンバーで特定保健指導の擬似体験を依頼したように、自分たちだけでやるのではなく、協会けんぽに協力をお願いすることも大切だと思います。

日本空調システム株式会社

愛知県名古屋市東区白壁1丁目9番地
<https://www.nikkusystem.co.jp>

設立：1975年10月

従業員数：318名 (2024年10月1日時点)

事業内容：空調設備、電気設備、給排水衛生設備、防災設備の設計・施工・保守・管理・整備／建物の警備・清掃・害虫駆除／空気環境測定及び貯水槽等の清掃など

