

健康経営®

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

茨城県内 16社
健康経営実践企業

企業の健康づくり取り組み事例集

健康経営で
事業所の **Happy**
従業員の **Smile**
はじめよう



全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ

健康経営

企業の健康づくり
取り組み事例集

CONTENTS

- 支部長のあいさつ 2
- 企業が従業員の健康をサポートしなければならない3つの背景 3
- 「健康づくり推進事業所認定制度」のご紹介 4
- 「いばらき健康経営推進事業所」、「健康経営優良法人」をめざしましょう！ 5
- Vol.1 有限会社 桜井工業 7
- Vol.2 株式会社 トレンディ茨城 9
- Vol.3 大栄システム 株式会社 11
- Vol.4 関彰商事 株式会社 13
- Vol.5 日本ナショナル製罐 株式会社 15
- Vol.6 センター家庭電器 株式会社 17
- Vol.7 茨城三菱自動車販売 株式会社 19
- Vol.8 株式会社 ベテル 21
- Vol.9 県南陸運 株式会社 23
- Vol.10 伸栄工業 株式会社 24
- Vol.11 東洋エアゾール工業 株式会社 筑波工場 25
- Vol.12 日本ゲージ 株式会社 27
- Vol.13 大川運輸 株式会社 28
- Vol.14 株式会社 三友企画 29
- Vol.15 株式会社 ヴィオーラ 31
- Vol.16 株式会社 武井工業所 32
- リフレッシュ！オフィス体操 33





従業員の健康は、会社の重要な経営資産 今こそ「健康経営」の取り組みを

医療保険者として、 「健康経営」の取り組みを支援

平成20年に設立された「全国健康保険協会（協会けんぽ）」は、中小企業を中心とした約237万事業所で働く人及びそのご家族約4,000万人が加入する日本最大の医療保険者です。

協会けんぽ茨城支部では、県内約4万1,000事業所約72万人の加入者の皆様の健康増進を図ることを目的として、健診事業をはじめとした様々な健康づくり事業を実施しています。その1つである「健康経営」の推進に関する事業は、健康づくりに関連する事業の大きな柱の一つとして実施しており、加入事業所の「健康経営」の取り組みへの積極的な支援を行っています。

「健康経営」に取り組む企業の見える化

「健康経営」とは、「従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。」です。つまり、企業が従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性向上をもたらし、その結果として業績向上や企業価値の向上につながることを期待されるというものです。

また、企業経営への効果だけでなく、国民のQOL（生活の質）の向上や国民医療費の適正化といった社会全体への効果も期待されることから、国、自治体、民間団体が一丸となって取り組みを進めています。

近年、「健康経営」が広く浸透し、多くの企業が従業員の健康保持・増進に積極的に取り組むようになり、そうした取り組みを進める企業を「見える化」するため、「健康経営銘柄」・「健康経営優良法人認定制度」をはじめとした国や自治体の各種顕彰制度が整備されてきました。

茨城支部においては、平成27年度から「健康づくり推進事業所認定制度」をスタートさせ、これまで647事業所を認定しています。今後さらに認定事業所の拡大を図るとともに、認定事業所への支援を充実させ、茨城県の「いばらき健康経営推進事業所」や国の「健康経営優良法人」へのステップアップをサポートしてまいります。

好事例を展開し、「健康経営」を1歩前へ

本事例集は、「健康づくり推進事業所」として認定を受けた16事業所の皆様のご協力をいただき、事業所が抱える健康課題や取り組みを始めたきっかけ、従業員の皆様の声などを中心にまとめたものです。

「健康経営」に取り組む事業所は着実に増えていますが、他方で、具体的に何から取り組めばよいのか苦慮している事業所、未だ「健康経営」の取り組みに着手できていない事業所も多いのが現状です。本事例集は、そうした事業所の皆様の参考になれば、また、取り組みを始めきっかけになれば、との思いから制作したものです。

茨城支部では、加入事業所の「健康経営」の取り組みがより効果的なものとなり、従業員の皆様が心身ともに元気に働けるよう、引き続き全力で支援してまいります。

なお、本事例集の制作に当たり、コロナ禍の大変な状況の中、取材等へご協力いただきました事業所の皆様には、心より御礼申し上げます。

全国健康保険協会（協会けんぽ）
茨城支部長

木城 洋



企業が従業員の健康をサポートしなくてはならない

3つの背景

1

従業員の高齢化

少子高齢化が進み、労働力人口の減少に伴う人手不足が深刻。健康で長く働ける職場環境づくり、健康サポートが重要な経営課題に。

2

健康を脅かす生活習慣病

一生懸命働くあまり体調管理は後回し、年齢的なリスクも加わり生活習慣病を発症して通院生活に。がん、心疾患、脳血管疾患を招く恐れも。

3

メンタルヘルスの不調が増加

長時間労働による過労、パワハラ、人間関係が原因でメンタルヘルスの不調を訴える人が増加中。



「健康経営」に取り組み、健康な従業員と共に業績向上を目指しましょう

企業が従業員の健康づくりを積極的にサポート

従業員が心身ともに元気に働ける企業にチェンジ

生活習慣病やメンタルヘルス不調の予防・改善

メリット

従業員が健康

=

企業価値UP

生産性アップ!

一人ひとりのやる気UP! 欠勤率の低下

イメージアップ!

企業ブランド力UP! イメージ向上! 労働力確保

負担軽減!

医療費の抑制、健康保険料負担の軽減

リスク回避!

事故や労働災害の予防、発生防止!

協会けんぽ茨城支部では、健康経営に取り組む事業所を「健康づくり推進事業所」として認定し、健康づくりをサポートします!

「健康づくり推進事業所認定制度」のご紹介

従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を協会けんぽ茨城支部が認定する制度です。事業所での健康づくりの具体的な取り組み方や効果の測り方などのアドバイスを行います。

ステップ

1

「健康づくり推進事業所」の宣言

協会けんぽ茨城支部へ

「健康づくり推進事業所」の宣言書を提出(申請)してください。

郵送の場合 〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル
全国健康保険協会 茨城支部宛

FAXの場合 029-303-2100

協会けんぽ
茨城支部HP→



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/cat070/20190204/201902041731/>

ステップ

2

協会けんぽから貴社へ ヒアリング

宣言書受付後、協会けんぽ職員が事業所さまにヒアリングを行い、
共同で「健康経営取組チェックシート」を作成します。

○チェックシートの記入は、協会けんぽ職員が行います。

ステップ

3

評価結果のフィードバック・カルテの交付[※]

「健康経営取組チェックシート」に基づき、
評価結果(高い順にS、A、B、C、Dの5段階評価)を送付します。
健康経営の取り組みが優れている(S、A、B)事業所さまには
認定証を発行します。

※健診結果データが10名分以上ある事業所さまには「事業所健康度診断カルテ」も併せてお送りします。

特典 認定証の発行で金利優遇!

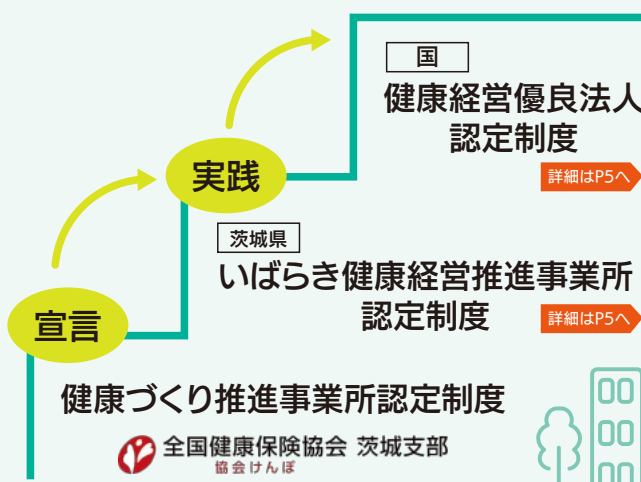
S、A、B、の結果に応じて、筑波銀行または常陽銀行から融資を受ける際に
金利の優遇が受けられます。(別途金融機関の審査があります。)

協会けんぽの認定を受けた後は…

協会けんぽ茨城支部の健康づくり推進事業所として認定を受けると、茨城県の「いばらき健康経営推進事業所認定制度」や国の「健康経営優良法人認定制度」への申請資格が得られます。

これまで健康づくり推進事業所の認定を受けた多くの事業所が、次のステップとして、「いばらき健康経営推進事業所認定制度」、「健康経営優良法人認定制度」へ申請しており、認定を受ける事業所は年々増加しています。

(国の「健康経営優良法人認定制度」は、大規模法人部門と中規模法人部門に分かれ、それぞれ上位500法人には「ホワイト500」や「ブライツ500」といった冠が付加されます。)



さらなる取り組みで茨城県の「いばらき健康経営推進事業所」、 国の「健康経営優良法人」をめざしましょう！

P4の下図を参照

協会けんぽ茨城支部の健康づくり推進事業所の認定を受けると、茨城県の「**いばらき健康経営推進事業所認定制度**」、国の「**健康経営優良法人認定制度**」の申請資格が得られます。

茨城県

いばらき健康経営 推進事業所 認定制度 とは

『働く世代のメタボリックシンドローム該当者割合が全国平均と比較して高い』という健康課題を抱えた茨城県が、『県民が日本一幸せな県』の実現に向けて、県民の健康寿命日本一を目指す「いばらき健康寿命日本一プロジェクト」の一環として生まれた制度です。

従業員の健康に配慮した取り組みを行う事業所を「いばらき健康経営推進事業所」として認定します。認定事業所は、求人や事業資金融資面での優遇措置を利用できるほか、茨城県HPで認定事業所として公開され、企業イメージアップを図ることができます。

認定を受けた企業のメリット

求人で

ハローワークの求人票に認定企業であることを記載、働きやすい企業としてイメージUP！

※求人票作成時に認定者の方が記入する必要があります。

事業資金融資で

県内の金融機関(常陽銀行、筑波銀行、茨城県信用組合、水戸信用金庫)による認定企業向け金利優遇プランを利用できます。

※詳細は各金融機関にお問い合わせください。

企業イメージ

認定事業所は茨城県のHPで公表しています。優良企業として広くPRできます。

詳細については

茨城県HP「いばらき健康経営推進事業所認定制度」

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/kenkou/kenkoukeiei/kenkoukeiei-top.html>



国

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®を実践している法人を顕彰する制度です。

認定は「大規模法人部門」、「中小規模法人部門」の2部門で行っています。「健康経営優良法人」に認定されると、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」として社会的な評価を受けられます。

また、「健康経営優良法人」ロゴマークが使用できたり、自治体や金融機関等によるさまざまなインセンティブを受けることができます。

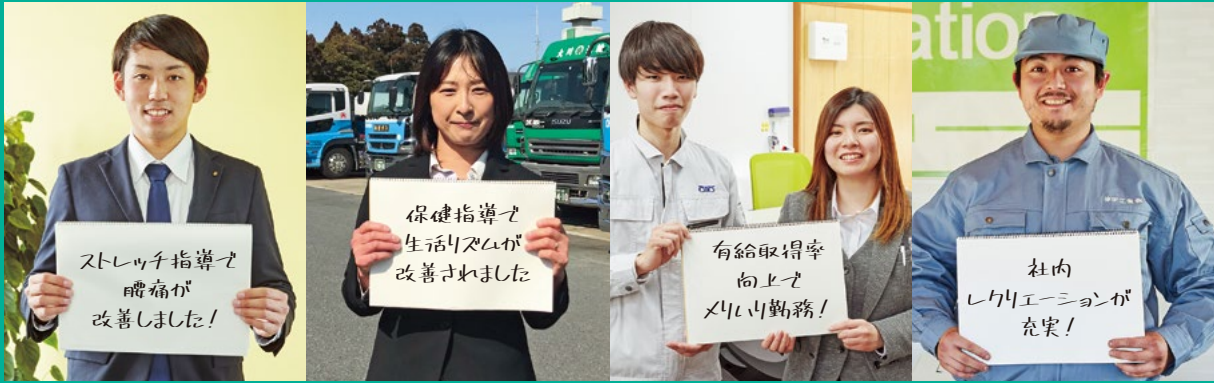
詳細については

経済産業省HP「健康経営優良法人認定制度」

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html



健康経営で



事業所の **Happy** 従業員の **Smile** はじめよう



健康経営への取り組みを 優秀な人材確保にもつなげる



健康経営の方針を定めるため 認定項目を指標に

再生ドラム缶の製造販売をはじめとする金属工業を手がける有限会社桜井工業。従業員の健康を守るため、2016年に健康づくり推進事業所の宣言をおこなったことをきっかけに健康経営優良法人認定制度を知り、健康経営への本格的な取り組みを開始しました。

社員の健康を守るために何をすれば良いか、その方法を模索していた同社にとって認定項目は行動基準となるもの。総務部の永門主任が中心となって健診の後追いフォローなどの取り組みを進め、2018年に健康経営優良法人の認定を取得しました。



禁煙成功者には報奨金も 禁煙を全面的にバックアップ

喫煙者が多いことが課題のひとつであったため、分煙化や禁煙外来費用の全額補助などに取り組み、健康経営優良法人2019の認定基準で受動喫煙対策が必須となったことを受けて建物内を全面禁煙に。本人の健康を守る目的はもちろん、溶剤など危険物を扱う業務上、安全面を強化する意味においても禁煙者が増えることを目指しています。

「長年吸っている人は、なかなかやめられないもの。そこを理解したうえで、根気強く取り組んでいく必要があると考えています。健康経営への取り組みを理解してもらおうよう丁寧に呼び掛けるとともに、禁煙宣言をして禁煙を達成した従業員には報奨金を出し、禁煙のきっかけづくりにしています」と高木総務部長。禁煙のメリットを伝える講習会を開催するなどして取り組み続けた成果は徐々に表れ、これまでに5名が禁煙を達成し、全体の喫煙率も2割ほど下がりました。



総務部長 高木 規雄

有限会社 桜井工業

代表取締役社長 桜井 裕一

■設立 1963年7月 ■所在地 茨城県下妻市谷田部89-1 TEL.0296-44-4804
■事業内容 金属工業 ■従業員数 53名



安全衛生管理も徹底し 安心して働ける環境づくりを

また、30歳前後の独身者が多く、朝食を摂らずに出勤する従業員や、夜更かしして寝不足のまま出勤する従業員が目立つことも課題でした。外部講師を招いて食生活や睡眠に関する講習会を実施するほか、出勤時に顔色が優れない場合は強制的に帰宅させることも。「少し厳しいかな、と思うこともありますが、寝不足や空腹は不注意による事故につながる危険もあります。それを自覚してもらい、体調管理を意識するよう促すことが大切です」と、毅然とした姿勢で安全衛生にも取り組んでいます。

高温の環境下での業務も多いため、夏場は熱中症対策として各工程に麦茶を設置。通常は午前と午後に1回ずつの休憩時間も1時間ごとに設け、こまめな水分補給と休息を呼びかけています。

このほか、1度目の再検査の全額負担やインフルエンザ予防接種の補助、月1回の職場の安全パトロールなど、健康づくりと安全衛生への積極的な取り組みを続けたことで、昨年の労災事故はごく軽微な1件のみ。いわゆる3Kの職場だからこそ、健康経営の取り組みを通して安心して働くことのできる環境を整え、認定制度によってそれをPRすることで若い人材や優秀な人材の確保につなげていきたい考えです。



働きがいのある職場であるために

健康経営に取り組んでから、有休取得の理由が変化しているように感じます。体調不良やケガによる休みが減り、「釣りに行く」「家族旅行」など趣味や家族サービスを目的としたものに。さらにメリハリを持って働けるよう残業時間対策にも取り組み、ワークライフバランスのとれた環境づくりを目指していきます。(専務取締役 桜井 尚貴)

法人認定をきっかけに 他企業・異業種との交流も

「健康経営に取り組んだことで、会社に対する外部からの目が変わったように感じます」と話す桜井専務。はじめて健康経営優良法人の認定を受けた当時はとくに反応が大きく、まったく付き合いのない会社からも「どんな取り組みをしているのか」「認定を受けるにはどうすればいいか」といった問い合わせが続き、驚いたそうです。

こうして認定をきっかけに他企業との交流が増えたことも健康経営への想いを深化させるいい刺激に。「限られた資金のなかでおこなってきた弊社の取り組みが、福利厚生に潤沢な投資をするのが難しい中小企業のモデルになれば幸いです」と笑顔で話し、より活発な交流にも意欲をみせます。

今後の目標は、運動機会の増進を図ること。スポーツジムの利用に補助を出す制度などを検討中で、社長自ら週3日のジムとプール通いを続ける姿を従業員に見せることで意識向上を図っています。

また、同社では健康経営とともにSDGsの活動にも積極的に取り組み、溶剤の廃液を蒸留し、洗浄用シンナーとして再生する装置を自社工場内に新設。持続可能な社会の実現に向けて、環境保護や資源の有効活用にも力を入れています。



健康経営優良法人として 従業員の健康を何よりも大切に



インフルエンザのまん延が 健康の大切さを知る教訓に

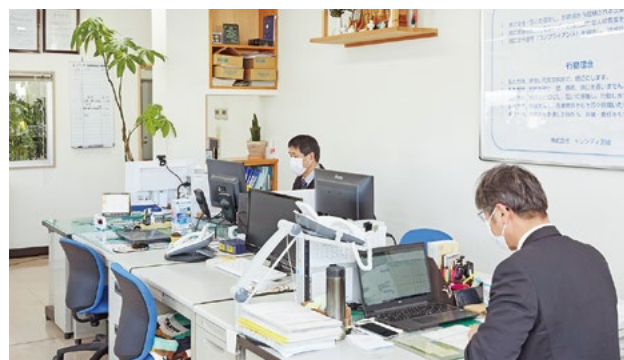
水戸ヤクルトグループの物流を主体とした貨物運送業をはじめ、保険代理店業、自販機事業などを手がける株式会社トレンディ茨城。県内でもいち早く「健康づくり推進宣言」をおこない、2016年に「健康づくり推進事業所」の認定を取得。翌年には県内で第1号となる「健康経営優良法人2017(中小規模法人部門)」の認定法人となるなど、早くから従業員の健康づくりに取り組んできました。

同社が本格的に健康経営に乗り出した背景には、2015年のある出来事があります。「インフルエンザが流行し、社内でも立て続けに6名も罹患者が出ました。業務が回らなくなる状態を経験したことで、従業員の健康の大切さを改めて実感しました」と当時を振り返る取締役の谷萩さん。うがい・手洗いの取行や予防接種の全員実施(当初は半額会社負担、現在は全額会社負担)などの対策が実り、翌年のインフルエンザ罹患者数はゼロでした。

一人ひとりの健診を徹底し ドライバー全員に脳ドックを

インフルエンザ流行の教訓から、万が一病欠者が出ても業務が滞らないよう、各業務を専任担当制から多能工制へと切り替えていった同社。毎年の健康診断受診率は100%で要精検者へのフォローも徹底していましたが、物流の現場を担うドライバーの平均年齢が上がってきていることをふまえ、2020年には全額会社負担でドライバー全員に脳ドックを実施しました。

今後は永年勤続者に5年毎の人間ドックをプレゼントする計画もあり、一人ひとりに対してのより細やかな健康サポートを目指しています。



株式会社 トレンジイ茨城

代表取締役社長 伊藤 忠士

■設立 1978年12月 ■所在地 茨城県水戸市谷津町1-30 TEL.029-254-6620

■事業内容 一般貨物運送事業 ■事業所 本社営業所 ■従業員数 32名



からだの中から健康づくり ヤクルトの愛飲で免疫力アップ

20年以上前から毎朝おこなっているというラジオ体操に加え、パート社員を含む全従業員にヤクルトを1日1本支給するという水戸ヤクルトのグループ会社ならではのユニークな健康サポートも継続中。事務所内の冷蔵庫に常備されているため昼食時や休憩時間などに気軽に飲むことができ、血压対策や野菜不足対策などの機能を備えたほかのヤクルト製品も併せて愛飲している方も多そうです。

また、3年前からエントランスの一角に健康サポートコーナーを設けて血压計と体重計を設置。協会けんぽ茨城支部より血管年齢や骨密度の測定器をレンタルして設置した際には、測定結果を話題にしてコミュニケーションが深まる場面もありました。コーナーには健康情報を発信する掲示物や冊子もあり、健康意識の向上を自然に促す雰囲気が出るとともに、観葉植物の緑が多い環境も心のリフレッシュに一役買っています。

さらにドライバーに対しては、脳ドックの全員実施のほか、協会けんぽのサポートを活用してストレッチ教室を開講。これは倉庫でのピッキング作業で腰を痛めるケースが多かったことへの対策で、休憩時間にストレッチで体をほぐす習慣がつかしました。



健康第一、仕事は第二 再受診も100%を目指す

健診の要精検者に対しては、1ヶ月以内の再検査を呼び掛けるとともに、検査が受けやすいよう会社側で業務シフトの調整をフォローするなど「健康第一、仕事は第二」の姿勢を大切にする同社。ドライバーとして勤務する40代男性社員は2年前の健診で3項目に所見がみつかり、再検査を受けました。「医者に、このままだと命に関わると言われ、家に帰って家族に話したら『パパ死んじゃうの?』と娘に泣かれてしまった。タバコをやめて、食生活を改善し、休日は少年野球の練習で率先して体を動かすようにしました。当時から体重は12kg減り、血压や脂質などの数値も正常に。会社の勧めでちゃんと再検査を受けて、ほんとうに良かったと感じています」と笑顔で話します。

以前は再検査を呼び掛けても「面倒くさい」「自分は大丈夫」と渋る社員がいましたが、健康経営への取り組みが浸透した現在では「再検査を受けたほうが安心」という雰囲気になり、要精検者の数も減少しています。また、禁煙教室の開催や管理職の社員が率先して禁煙したことなどで喫煙者も減りました。健康意識の高い社員が周囲にアドバイスをすることで全体の意識が高まる、理想的な相乗効果がうまれています。



健康なくしては健全な経営なし 持続的な健康経営を

会社が健全で持続的に活動するために、従業員の健康は何より大切。限られた人員で業務をおこなっているからこそ、一人ひとりの健康状態に目を向けるよう心がけています。健康であれば食事もおいしいし、仕事も楽しいですね。これからも健康第一の信念のもと、明るく楽しく健康経営へ取り組んでいきます。(取締役/産業カウンセラー 谷萩 寛子)

経営陣が健康づくりをリードし 会社全体の意識向上へつなぐ



IT業界が抱える健康課題に 多角的に取り組むために



アプリケーションシステムの開発および運用保守を手がける大栄システム株式会社。同社では、2008年より当時の社長（現会長）である大森氏の号令のもと、

全社一丸となって健康経営に取り組んでいます。

きっかけは、IT業界の従事者は他業種と比べて健康診断の数値が芳しくないというデータを目にしたこと。社員の健診結果をチェックしたところ全国および県内平均の数値を下回っていることがわかり、禁煙推進や長時間労働対策、健診受診と結果改善など健康づくりに関わる活動への積極的な取り組みを開始しました。



健康経営推進担当 浅井課長

喫煙率の高さや長時間労働 課題ごとに細やかな対策を

取り組みを開始した当時、健診の有所見者率は7割に迫り、喫煙率は3割超。また、有所見者の喫煙率が高いことも裏付けされました。実態把握に続いておこなった意識調査では、「タバコをやめたい」「本数を減らしたい」という回答がある一方、「喫煙は個人の自由」「社内全面禁煙は厳しい」という意見も。そこで、全社員の理解を得られるよう、段階的に禁煙を推進していくことを周知したうえで、地道な啓蒙教育や喫煙時間およびスペースの削減などに取り組んでいきました。



また、プログラマーやシステムエンジニアは、仕事の性質上デスクワークが中心で運動不足や腰痛になりやすく、就労時間も長い傾向にあります。加えて、客先常駐者が多いことも長時間労働対策の課題のひとつであり、社員全員の健康づくりのためにはさまざまな工夫が必要でした。

大栄システム 株式会社

代表取締役社長 畠山 博之

■設立 1991年12月 ■所在地 茨城県鹿嶋市宮津台151-56 TEL.0299-83-1350
■事業内容 情報通信業 ■事業所 鹿嶋本社 ■従業員数 97名



運動機会を増やす工夫と 喫煙者ゼロを目指す禁煙推進

長時間労働対策においては、週次での残業時間チェックによる細やかな管理、ノー残業デーの実施などにより、2017年度以降減少傾向に。客先常駐者に対してはお客様担当者へ就労時間調整の協力を仰ぐことでフォローしています。

また、ヘルスパレーやドッチビーなど、会社でのスポーツイベントも活発に開催することで運動の機会とコミュニケーションの場を醸成。なかでも、2014年度から開催している大栄ウォークラリーは格別な盛り上がりを見せています。全社員が歩数計を携帯し、半年ごとに集計して結果発表。上位者の表彰はもちろん、団体戦の実施やゾロ目順位者への景品進呈など楽しく参加できるアイデアを加え、日々の運動増進をサポートしています。

こうした健康経営へのさまざまな取り組みのなかでも、同社がとくに力を入れているのが禁煙の推進です。2012年に本社内喫煙スペースを廃止し、禁煙認証施設の認証を取得。2015年には就業時間内の喫煙を禁止し、環境整備を徹底しました。さらに、喫煙の悪影響を伝える講習会や掲示物などによる啓蒙教育に加え、禁煙外来費用の補助や禁煙宣言・達成者表彰制度も導入。禁煙宣言をした社員の上司や同僚が禁煙サポーターとなって応援することで、禁煙目標を達成しやすい環境づくりに取り組んでいます。



健康意識の高まりが 健診結果の改善につながる

活動の成果は確実に表れ、10年間で累計15名以上が禁煙に成功。3割を超えていた喫煙率は2020年には約1割となり、管理職の喫煙率はゼロになりました。自身も部長職時代に禁煙したという畠山社長は、こうして管理職が率先して見本を示すことが大きなポイントと話します。「タバコをやめた上司の言葉だからこそ重みがあり、「家族に喜ばれた」「においや吸いたいストレスから解放された」といった禁煙のメリットもリアルに響くのです。

トップダウンによる強力な推進力のもと一貫して健康増進に取り組み続けたことで、喫煙率や残業時間とともに健診での有所見者率も右肩



下がりに。健診で脂肪肝を指摘された50代男性社員の事例では、問診時に「痩せれば治る」と言われたことでダイエットを決意し、1年間で10kgの減量に成功。翌年の健診では、脂質と肝機能の血液検査の結果が向上しました。会社が健康経営に取り組んでいることへの認識や、大栄ウォークラリーも、モチベーション維持の大きな支えとなったそうです。

経営陣が健康経営に本気で取り組み、その姿勢を全社員にしっかりと見せることで全体の意識向上につなげた同社の健康増進活動は、業種や規模に関わらず多くの企業の参考となるはずで

経営者自ら、1日1万歩ウォークや禁煙を実践

弊社の目指す健康とは、「生涯現役」でいきいきと過ごせる健やかな心身を維持することです。そのために、社員には健康貯金に努めてほしいと話しています。体は個人のものですが、健康は家族や職場にも関わる問題。その大切さを自覚してもらうため、健康に関する資格取得や勉強に励み、有益な情報の発信も続けていきます。(代表取締役社長 畠山 博之)



多岐にわたる取り組みで サステイナブルな健康経営を



一つひとつの積み重ねが ホワイト500につながる

ガソリンスタンド運営をはじめとするエネルギーソリューション事業のほか、ビジネスから介護福祉まで幅広い分野においてさまざまなソリューションサービスを提供する総合商社・関彰商事株式会社。「すべての社員が長く働き、充実した人生を送れるように」との思いから、健康づくりや福利厚生への積極的な取り組みを続ける同社では、2018年に人事部を「ヒューマンケア部」に変更。健康的で働きやすい環境づくりにより力を入れ、2019年には「ホワイト500」に認定されました。



すべての社員へ 均等なフォローを目指す

申請を担当した健康支援室栗田主査によると、申請初年度の2017年は喫煙者の多さがネックとなり基準を満たせなかったため、現在は敷地内全面禁煙とするなどして禁煙推進に取り組んでいるとのこと。また、定期健診では高血圧の有所見者が多い傾向にあったため、各人が自分の健康状態を知り、健康づくりへの意識がより高まるようにと人間ドックの受診を推奨。提携病院の協力のもと社員専用の予約枠を設け、人間ドック、脳ドック、心臓ドックそれぞれに2万円の補助を出して受診を後押ししています。



茨城県内のほか東京や福島など各地に拠点を持つ同社は、グループ全体で約2,400名もの従業員を抱えているため、各地域へ均等なフォローを提供することも課題のひとつ。提携病院をエリアごとに用意する、自社開発の勤怠管理ソフトで有休の取得推進や残業削減をおこなうなどして対応しています。

関彰商事 株式会社

代表取締役社長 関 正樹

■設立 1938年1月 ■所在地 下館本社 茨城県筑西市一本松1755-2 TEL.0296-24-3121
■事業内容 総合商社 グループ会社22社 ■従業員数 665名 グループ会社約2,400名



マッサージ室を開設し 肩こりや腰痛の悩みを解消

2018年より導入した医療相談アプリ「LEBER」も、全従業員へ均等な健康サポートを提供するためのもの。スマホを通じて24時間いつでも医師に相談することができ、家族も利用できるため、「夜間の発熱や体調不良のときも医師が適切な対処法をアドバイスしてくれるので安心できる」と好評です。

また、3年ほど前に開設したマッサージ室も好評。本社の一角に設けた施術室で就業時間内に鍼灸師によるケアを受けることができます。運動指導士によるストレッチ指導も受けことができ、常設のマッサージ室に加えて各事業所を定期的に巡回することで遠方勤務の従業員もまんべんなくフォロー。健康づくりやワークライフバランスに関するガイドブックを定期的に作成したり、健康新聞を発行したり、健康に関する知識や意識向上のための情報も積極的に発信しています。



さらに、社内イントラを使って実施した健康に関するアンケートの結果、腰痛や肩こり、頭痛の悩みが多いことに注目し、新たな取り組みも展開中。まずは約50名のモニター社員を対象に3ヶ月の腰痛対策プログラムを組み、問診や悩みに対するストレッチ指導などをおこないました。今後は頭痛などほかの悩みに対するプログラムも進めていきます。

筑波大学と連携し 健康支援プログラムを展開

腰痛対策プログラムを受けた社員からは「問診で腰痛の原因がわかって役立った」「運動する習慣づけができた」などの声が寄せられ、反応は上々。ビジネスソリューション事業も手がける同社では、このプログラムをパッケージ化し、他社へも広げていきたい考えです。



昨年始動したこの健康支援プログラムへの取り組みは、筑波大学との連携によるもの。両者はこれまでもアスリート社員の受け入れやグラウンド整備の支援、ギャラリースペースの提供など、地域貢献にもつながるさまざまな連携をおこなってきました。アスレチックトレーナーをはじめとする専門家から健康支援を受けられるこの取り組みにも、スポーツ分野でも最先端をいく筑波大学との連携がいかされています。

「健康支援プログラムの受講もマッサージ室の利用も、取り組み開始当時は『就業時間内に受けるのは申し訳ない』という反応がありました。健康のために大切なことであると周知し続けたことで徐々に浸透し、マッサージ室の利用者も増えてきました。健診結果にも改善がみられ、手応えを感じています」と栗田主査。健康経営に対する多様な取り組みが結びついた先には、目標とする「長く元気で働ける」企業の姿があります。

「健康支援プログラムの受講もマッサージ室の利用も、取り組み開始当時は『就業時間内に受けるのは申し訳ない』という反応がありました。健康のために大切なことであると周知し続けたことで徐々に浸透し、マッサージ室の利用者も増えてきました。健診結果にも改善がみられ、手応えを感じています」と栗田主査。健康経営に対する多様な取り組みが結びついた先には、目標とする「長く元気で働ける」企業の姿があります。

「健康支援プログラムの受講もマッサージ室の利用も、取り組み開始当時は『就業時間内に受けるのは申し訳ない』という反応がありました。健康のために大切なことであると周知し続けたことで徐々に浸透し、マッサージ室の利用者も増えてきました。健診結果にも改善がみられ、手応えを感じています」と栗田主査。健康経営に対する多様な取り組みが結びついた先には、目標とする「長く元気で働ける」企業の姿があります。



ウェルビーイングの実現を目指して

健康経営に取り組むことの意義は、ウェルビーイングの実現に他なりません。社員一人ひとりが心身ともに良好な状態を維持できることは、家族にとっても会社にとっても良いこと。私たちが用意した健康増進の機会をプラスにとらえ、より多くの社員が健康づくりに積極的に取り組んで欲しいと願っています。(安全管理本部 ヒューマンケア部長 渡邊 誠)

コミュニケーションの力で いきいきと健康寿命をのばす



長く健康で働けること それを支えるのが会社の役割

1972年の創業以来、アルミニウム缶の製造販売を手がける日本ナショナル製罐株式会社。創業当初から現在まで交替勤務制をし、同社では、年2回の定期健診はもちろん、看護師を社員として直接雇用し常駐とするなど、早くから従業員への健康フォローに力を入れてきました。

「社会保険制度が変わり、年金受給も先送りになるなど、民間企業と従業員をとりまく環境が変化するなか、健康寿命をのばすことがより大切になっています。『長く健康で』働いてもらうために会社がするべきことは何か。その答えが健康づくりへの取り組みです」と島田社長。6年前に癌を患った自身の経験から、健康でいる幸せ、普通に食事がおいしいと感じられる幸せを改めて知り、健康経営への想いを一層強くしたといいます。



検査項目の充実で より精度の高い健診を

健診では法定項目に加え、腎機能や膵機能など10項目を超えるオプション検査を会社負担によって実施。特定年齢を対象に腹部エコーや腫瘍マーカー血液検査なども追加するほか、43歳以上の男性全員に前立腺検査、女性全員に子宮がん検査を実施し、がん予防検診にも力を入れています。

「2年前に着任したとき、検査項目の多さに驚きました。健診後の食事と飲み物も会社で用意されている気配りにも



感じました」と話す常駐看護師の佐々木さん。これほどまでに検査を充実させている背景には、「すべての異



常を見つけることは難しくても、発見の確率を少しでも高めたい」という島田社長の想いがあります。

日本ナショナル製罐 株式会社

代表取締役社長 島田 浩行

■設立 1972年12月 ■所在地 茨城県石岡市柏原9-2 TEL.0299-23-6111
■事業内容 アルミニウム飲料缶 製造・販売業 ■従業員数 205名



喫煙室を運動スペースに改装 心身ともに健やかな環境を

禁煙対策も推進中の同社では、2021年度より工場内を全面禁煙とすることを決定。「反対意見ももちろん出ましたが、働く人の健康を守る立場にあるリーダーとして、強い覚悟をもって臨みます」と話す島田社長もかつては愛煙者だったそう。全面禁煙化の事前告知をしたことで「もうすぐ吸えなくなるなら今やめよう」と禁煙に取り組む人も



も増え、すでに数名が禁煙に成功。非喫煙率はこの1年で6割から6.7割へと上昇しています。10箇所以上あった喫煙所は順次閉鎖し、居心地の

よい休憩室へと改装したほか、ぶら下がり健康器や腹筋ローラー、3D振動マシンなどを備えたフィットネスルームとして健やかに生まれ変わりました。

佐々木さんが常駐する健康相談室にも3D振動マシンが備えられ、15分間の相談時間をマシンに乗りながら過ごす従業員の姿も。「相談内容は健康に関するものばかりではなく、他愛のない世間話や愚痴など、ちょっとしたおしゃべりが気分転換やストレス緩和につながっていると感じます」と佐々木さん。これまで経験してきた臨床の現場とは違い、産業保健は予防がメインとなるため、健診のフォローも含めてひとり一人との関わりを大切にしています。



社内交流からうまれる 会話と運動のきっかけ

社内コミュニケーションの活性化への取り組みもさかんで、従業員の誕生日を記入したカレンダーを通路に掲示して声掛けがうまれるきっかけづくりをしたり、「ちょっと良い話」コーナーを設置したりといった独自の工夫が。「ちょっと良い話」は日ごろの行動への感謝や仕事で助けられたことなどを投書し、褒めた人と褒められた人がポイントを取得できるシステムで、お互いを認め合う機会を創出するためのもの。当人たちへはポイントに応じてアサヒスーパードライが贈呈されるほか、合計ポイントを換算した金額を寄付金とし、社会貢献にも活用されています。

運動機会の増進にもコミュニケーションが深まる工夫を取り入れ、県



が提供する健康サポートアプリ「元気アップ!!りいばらき」の登録を社内メールや掲示物で呼びかけています。アプリによって歩数ランキングが分かるため楽しみながら歩数を競い合うことができ、昼休みに構内をウォーキングする従業員の姿も増えたそう。自ら月100万歩に挑戦し、「最近では毎朝1時間のウォーキング中に考えを整理する習慣が付き、より充実した1日を送ることができるようになりました」と笑顔で話す島田社長。以前よりお腹周りがすっきりとしたその姿と健康への想いを熱く呼びかける姿勢が、会社全体の健康意識を高めています。



健康の大切さを、心の底から感じて欲しい

私自身が「健康でありたい」と思ったからこそ、言葉や行動で健康の大切さを伝えられたなら嬉しい。ご飯がおいしい、それが本当に幸せなことであると知って欲しいのです。健康であるためには、本人が健康を意識することが大切。そのきっかけづくりをすることで、働く人やその家族、そして会社を守っていきます。(代表取締役社長 島田 浩行)

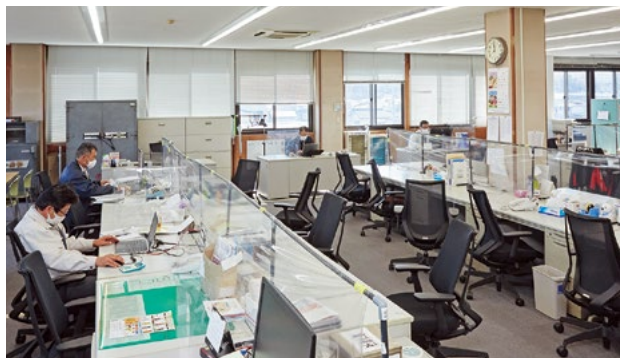
健康経営への取り組みを周知し 健康づくりへの気運も上向きに



認定取得をきっかけに 健康経営への取り組みを加速

日立家電品の販売卸業や環境省エネ事業など、地域に根差した事業を展開するセンター家庭電器株式会社。2017年に「健康づくり推進事業所」の認定を受け、「健康経営優良法人2019(中小規模法人部門)」と第1回「いばらき健康経営推進事業所」にも認定されました。

長年にわたり協会けんぽの保健指導を活用してきた同社は、認定取得以前から健診受診の徹底など従業員の健康づくりに力を入れていたため、認定の際に大きなハードルはありませんでした。



目標は再受診率100% 徹底した後追いがカギ

認定を受けたことをきっかけに健康経営への取り組みを一層深化させ、現在とくに力を入れているのは再受診の徹底です。人間ドックも含めた健康診断の補助は10年以上前からおこなってきましたが、認定取得後は有所見者、要精密検査者への再受診の呼びかけを強化。「受診だけで終わらせずにすることが大切」と、伊藤社長や総務が主体となって再受診の呼びかけをするほか、嘱託医に意見書を書いてもらうことでより一層の注意喚起に取り組んでいます。

「私自身、胃に腫瘍が見つかった経験がありますが、早期発見のおかげで大事に至らずに済みました。怖い、面倒だと言って再受診を嫌がるケースもありましたが、根気強く呼びかけることで後押ししています」と伊藤社長。社員の健康は会社の経営の基盤になるものであり、健康経営の取り組みは会社と社員にメリットがあることを伝えることで、全体の健康意識の向上を目指しています。

センター家庭電器 株式会社

代表取締役社長 伊藤 正義

■設立 1947年6月 ■所在地 茨城県水戸市水府町1548 TEL.029-226-2211
■事業内容 卸売業 ■従業員数 41名



残業対策や禁煙の推進で より健やかな環境づくりを

社員のおよそ7割が営業職の同社では、残業時間が多くなりがちという課題を抱えていました。そこで5年前からノー残業デーを導入するとともに、配送業務の一元化や直行・直帰体制の整備などをおこなうことで業務の簡略化や効率化を図っています。

「コロナ禍が続く状況もふまえ、リモート勤務も柔軟に導入しながらモチベーションやコミュニケーションが低下しないよう共通の出勤日を設けるなど勤務形態の工夫をしています」と、総務グループの小松崎課長と勝村さん。検温や消毒の徹底、シールドの設置など、感染対策にも細心の注意を払っています。



また、禁煙推進にも力を入れ、健康経営優良法人の認定をきっかけに喫煙所を社屋の外へ移動。

一部の愛煙者からは不満の声もあがりましたが、健康経営優良法人であることの意義や理由を説き、禁煙・分煙の理由を明確にすることで理解を得ました。今後は喫煙者への意識調査などをおこない、さらなる禁煙促進活動を進めていく予定です。



社員全員が高い意識を持つ 真の健康経営を目指して

ノー残業デーや禁煙促進などの取り組みを周知するため、社内各所にステッカーを貼り、エントランスには認定書を掲示。これにより、社員全員に健康づくりに対する意識づけが促進されるとともに、来訪者へのPRにもなっています。また、名刺に記載された健康経営優良法人のロゴマークは、名刺交換の際の話題づくりやイメージアップにも役立っているそうです。

こうした取り組みのほかにも、運動不足解消とコミュニケーションの活発化を目的とした社内ボウリング大会の開催や、スポーツジムの利用やスポーツ用品の購入などに利用できるポイントを全員に贈呈する福利厚生制度（ハートフルプラン制度）の導入など、さまざまなアプローチで健康づくりを進める同社。社内の自動販売機の商品ラインナップにも工夫を加え、缶コーヒーや甘い飲料が中心だった内容から、お茶やミネラルウォーター、特保商品を取り入れた内容に変更しました。

さらに、売上データを定期的に集計し、健康意識の変化を見る指標にも活用。単価の高さにも関わらず特保のお茶の売り上げが好調なことから、手応えを実感できているそうです。

健康経営優良法人であることの自負と自覚を全員が持つことで、健康経営の本質が根付き、健康づくりへの取り組みはますます加速していきます。



健康経営のためには、全員の自覚と協力が必要

認定取得を追い風に、会社の方針にも健康経営を大きく掲げて社内外への浸透を図っています。要精検者への再受診徹底や禁煙の促進など、個人の領域に会社としてどこまで踏み込めるかはデリケートな部分ですが、健康づくりのためにやるべきことは手を抜きません。健康を意識できる社員が育ってくれることを願っています。(代表取締役社長 伊藤 正義)



いきいきと働ける環境をつくり お客様と地域社会に貢献する



健康経営企業であることは 安心して働ける会社の証

「お客様・地域社会に貢献するためには、社員自身が健康であることが不可欠である」との考えのもと、早くから健康経営への取り組みをおこなってきた茨城三菱自動車販売株式会社。2019年には経済産業省による顕彰制度「ホワイト500」を取得し、2020年も継続して「健康経営優良法人」に認定されています。

「定期健診の100%受診など、健康づくりへの取り組みは会社として当然のこととしておこなってきました。認証取得は、安心して長く働くことのできる会社であることを証明するもの。要件はおおむね満たしていましたが、認証を得る過程で健康経営への取り組み体制を再確認できたことにも意義がありました」と話す外山部長。働き手不足が深刻な社会問題となるなか、優秀な人材、若い人材を確保するためにも、健康経営への取り組みを明確に示すことが重要だったと言葉を続けます。

会社トップや管理職が 率先して健康づくりを推進

健康経営をリードする立場として、日本健康生活推進協会の検定による健康マスター（エキスパート）の資格を取得するなど、健康づくりに関する知識の習得や発信にも注力する外山部長。例年、4月と9月に開催している全社大会では健康保持やメンタル改善など健康や生活に関するセミナーを企画し、食生活や禁煙、介護といったテーマについて全社員が学ぶ機会を設けるほか、乳がんの触診体験などのワークショップも実施。AEDの研修会も計画中とのこと。



茨城三菱自動車販売 株式会社

代表取締役 木村 英明

■設立 1957年9月 ■所在地 茨城県水戸市千波町海道付1982 TEL.029-241-1201
■事業内容 自動車販売業 ■事業所 水戸千波店 他5店舗 ■従業員数 70名



スポーツに親しむ環境づくりで健康増進を元気にサポート

健康経営への取り組みの一環として、同社が近年力を入れているのが運動機会の増進です。勝田全国マラソンや、水戸黄門漫遊マラソンへの参加奨励もそのひとつで、参加費用は会社が負担。あくまで自由参加という点がポイントで、有志が集まって千波湖で練習する際は日時をアナウンスして「よかったらみんな来てね」とマラソン参加者以外も気軽に練習に参加できる雰囲気づくりを心がけています。

マラソンのほかにも、ゴルフ同好会や、山歩きを楽しむ「麓歩(ろっぽ)会」などの運動サークル活動も活発で、麓歩会の活動時には会社で移動用の車両を用意するなどしてサポート。尾瀬のハイキングでは30名以上の参加者が集まったため、会社負担でバスを用意しました。また、3年前より健康増進と社員交流を目的とした社内運動会も実施し、全社員に向けて運動機会増進のはたらきかけをしています。昨年はコロナ禍の影響で中止となりましたが、今後も継続していきたいとのこと。2021年4月から始動する茨城日産自動車の社会人野球チームにもグループ会社の一員として参加し、日立製作所ラグビー部の協賛企業となるなど、地域スポーツの振興にも積極的に取り組んでいます。



義務ではなく自主的に取り組むためのサポートを

同社の取り組みで注目したいのは、社員が自分から健康の大切さについて考える機会や場を多く用意している点です。定期健診の実施や要精検者への再受診の呼びかけ、インフルエンザ予防接種の費用補助はもちろんのこと、心身の健康に関するセミナーやスポーツに親しむ機会を積極的に設けることで健康意識の醸成を図っています。入社2年目の若手社員も、学生時代の野球経験をいかして野球チームの活動に参加中。「入社してから健康づくりについて意識する機会が増えたので、炭酸飲料を控えてお茶にするなど自分の健康を気づかうようになりました」と爽やかな笑顔で話します。

禁煙推進への取り組みも、社員の理解を得るために労働組合と協議のうえで禁煙デー



を設けることに決定。休業日である火曜の翌日、同社にとって週のはじまりとなる水曜を禁煙デーとし、喫煙具の持ち込みを禁止しました。また、ショールームの一角に血圧計を設置し、普段から自分の健康状態を把握するよう意識づける工夫も。要精検者や喫煙者の数をもっと減らし、全社員がいきいきと豊かで快適・健康な生活を送ることができる環境づくりを目指しています。



「いい仕事」をするために、主体的な健康づくりを

お客様に喜びや感動を提供し、地域貢献をしていくためには、私たち自身が健康であることが大切です。会社の成長を支える社員と家族の心身の健康は、会社にとって重要な経営資源。押し付けではなく、社員自ら健康づくりに積極的に取り組めるような雰囲気と環境づくりを大切にしています。(事務部部长 外山 順啓)

社員の健康と安全をサポートし 働きやすい環境づくりを目指す



禁煙・分煙への取り組みが 健康経営推進のきっかけに



プラスチック成形の技術をいかし、医療・歯科・介護用製品の開発製造などを手がける株式会社ベテル。定期健診

の受診や保健指導、ストレスチェックなどは以前から当たり前のこととしておこなっていましたが、5年ほど前から健康経営へより力を入れています。

取り組み強化のきっかけは、時代の流れにあわせて社内でも禁煙推進や分煙化を進めたこと。

禁煙施設としての認定を受け、5箇所あった喫煙所を3箇所にするなどの環境整備をおこないました。



健診や予防接種はもちろん メンタルヘルスも大切に

3年前に社内でインフルエンザの罹患者が出たことから、一昨年より予防接種を会社の全額負担にて実施。社員食堂のスペースを利用しての集団接種のため、昨年はほぼ全員が予防接種を受け、インフルエンザの発生をゼロに抑えました。

定期健診も集団にて実施し、要精検者への再健診の呼びかけや医療機関の手配等のフォローをおこなっていますが、特定健診も含めて今後は個々が任意の日時や医療機関で受診できる体制も検討していきたいとのこと。これにより、よりスピード感のある検査・対応ができるのではと期待されます。

また、体の健康だけでなくメンタル面にも細やかなケアをおこなうため、ストレスチェックの有所見者にはカウンセラーの面談を実施するなどしてフォロー。さらに、ワークライフバランスの整った環境づくりを目指し、残業時間への対策にも力を入れています。

株式会社 ベテル

代表取締役社長 鈴木 潤一

■設立 1973年7月 ■所在地 茨城県石岡市荒金3-11 TEL.0299-23-7411
■事業内容 機械製造業等 ■事業所 本社・土浦・東京・大阪 ■従業員数 86名



残業対策にも力を入れ 誰もが働きやすい環境づくりを

残業時間対策の具体的な取り組みは、ノー残業デーの導入です。OEM(受託生産)事業も手がける同社では、繁忙期に残業が続くケースも多く、「仕事を切り上げるタイミングが難しい」「自分だけ先に帰るのは心苦しい」という声がありました。そこで5年前からノー残業デーを導入し、「堂々と帰ることのできる」状況を用意。全社一斉ではなく部署ごとに設定することで、生産体制になるべく支障が出ないよう工夫しました。また、実施日は事前に全社メールで周知し、ノー残業デー対象部署への時間外の電話応対などは他部署がフォローできる体制も整えています。

導入当初は目に見える効果は感じられなかったようですが、「社員へヒアリングをした際、『子どものお迎えができるようになって嬉しい』『家族の世話や家事など、家のことのできる時間ができてありがたい』という声があり、導入した意味があったと実感できました」と鈴木社長。さらに同社では、女性も長く働くことのできる環境整備にも力を入れており、育休の取得率はほぼ100%。石岡市の企業主導型保育園との提携によって、子育てしながら安心して働くことのできる環境も整えています。



健康的な環境と食事で 体も心もいきいきと

健康づくりの一環として以前から実施している毎朝のラジオ体操は、事故防止のための準備運動や気持ちの切り替えといった安全衛生面での意味もあり、体操後には持ち回りで各社員がスピーチ当番となってさまざまな話題を提供。全員で体を動かし、話題を共有することでコミュニケーションの増進も図られます。

また、社員食堂では週に2日、国産・無添加の素材や野菜を積極的に採り入れた栄養バランスの良い定食を350円という手頃な価格で提供。新型コロナウイルス感染症対策として席数を減らして休憩時間を部署ごとに時間差で設けるほか、定食やおにぎりのテイクアウト対応も開始しました。



自身もウォーキングやダイエットに取り組むほか、最近では脳の働きについて興味を深めているという鈴木社長。「毎日の適度な運動は、脳の劣化、ひいては身体機能の衰えを抑制する効果があり、そういった話題を朝礼の際などに話して健康意識の向上に努めています。照明の明るさ、植物の緑やアロマの香り、雑音対策など、集中力が高まる環境づくりにも取り組んでいきたいですね」と話します。

健康経営への取り組みと働きやすい環境づくりを同義に捉えて推し進める同社。未永く健康的に働ける会社づくりを目指しています。

一人ひとりに合わせた画一的でないサポートを

企業の目的は利益追求ですが、それを支えているのは社員です。一人ひとりの健康や生活を会社が守るのは当然のこと。生産性はその日の体調によっても左右されるので、画一的ではなく各人に合わせた細やかなサポートをしていくことが理想です。管理・監視がストレスとならないよう気を配りながら取り組んでいきたいですね。(代表取締役社長 鈴木 潤一)写真:左から2番目



一人ひとりへの声掛けで 体調管理と健康維持の意識づけを



社長自らの呼びかけで 再診受診を勧奨

中川ヒューム管グループの一員として、ヒューム管(下水道管)やセメントなどの輸送を担う県南陸運株式会社。8年前に大久保社長が就任して以来、再診受診の徹底に力を入れています。「ドライバーは単身で走行するので、出先で万が一のことがあったら大事故につながる。一人ひとりの健康状態に注意するのは当然のことです」と大久保社長は話します。

有所見者への健康指導と 健康リスクの周知も徹底

健診結果は社長自らが手渡しし、有所見項目についても細かく言及。夜間走行時の眠気対策として缶コーヒーやタバコの飲用が多く、肥満や糖への所見が高い傾向にあるため、年に1回さまざまな健康リスクに対する講義を保健指導の専門家から受けています。



健康管理こそ経営者の務め

事故は会社存続にも関わる重大な問題。事故防止の取り組みの最優先事項としてドライバーの健康の維持管理に努めるとともに、一人ひとりへの呼びかけを続けていきます。(代表取締役社長 大久保 正志)

毎日の声掛けが 一人ひとりの意識向上に

事務所で顔を合わせるたびに社長が声掛けを続けたことで、「社長が気にかけてくれるから、自分も気を付けなくてはと意識が変わった」と話すドライバーも。暴飲暴食を抑えるようになり、事務所の血圧計で高い数値が出たときは休憩を増やして体調管理を心がけているそうです。

また、40歳以上は5年ごと、50歳以上は2年ごとの人間ドック受診を推奨し、インフルエンザ予防接種は全額会社負担にて実施。「この数年でメタボ率が下がり、ドライバーから『前より数値が良くなったでしょ』と逆に声を掛けられることもあります」と、手応えを感じています。

運動機会の増進と 要精検者減が今後の目標

2019年にはグループ会社のユニフォームを着た社員ががすみがうらマラソンに参加。10マイルの距離を見事完走しました。また、荷物の手積み、手卸しがなく運動不足になりがちなドライバーに向けて、グループで運営するスポーツジムの利用を呼びかけるなど運動機会の増進にも努めています。

「要精検者の数をひとりでも減らし、まずは要観察、そして所見なしへとつなげるのが目標」と話す大久保社長。一人ひとりへの目配りと声掛けを続け、健康意識の向上を目指します。



県南陸運 株式会社

代表取締役社長 大久保 正志

- 設立 1955年4月
- 所在地 茨城県土浦市板谷7-635-2
TEL.029-886-3335
- 事業内容 道路貨物運送業
- 従業員数 37名



多方向からのアプローチで 長く健康に働ける環境づくりを



平均年齢の上昇に対し 健康支援の取り組みを強化

高圧ガス製品や大型装置部品の製造をはじめ、あらゆる金属加工を手がける伸栄工業株式会社。製造業界全体の課題でもある従業員の平均年齢の上昇に対して、「既存の従業員の健康を守ることが会社を守ることにつながる」との考えのもと、健康経営に取り組んでいます。

根気強い声掛けで 健診の後追いを徹底

これまで1割程度だった健康診断後の再検査受診率を引き上げることを重点目標とし、経営管理部の底部長と合田さんが中心となって対象者に通知と声掛けを実施。「以前は再検査は本人におまかせでしたが、根気強く呼びかけることで約8割まで向上しました」と底部長。再検査により異常が見つかり治療を開始した従業員もあり、「受けて良かった」という声も増えました。



長く働ける環境づくりを

新型コロナの予防対策やAEDの設置と講習会実施など、さまざまな健康支援をおこなっていますが、一人ひとりの健康づくりの意識を高め、長く健康に働ける環境づくりを進めています。

(経営管理部部長 底 信子)

予防接種を推奨し サークル活動にも支援を

20年ほど前、インフルエンザが流行して業務に支障が出た経験から、予防接種の推進にも早くから力を入れてきた同社。半額以上の費用を会社で負担し、近所の医院への予約も手配することで受けやすい環境を整え、8割以上の従業員が予防接種を受けています。

また、ボウリングや釣り、バドミントンなどのサークル活動費を補助するなど、運動機会やコミュニケーションの増進も支援しています。地域貢献の意味も含めてゴミ拾いをしながら筑波山を登るクリーンハイキングを企画したこともあり、今後も健康づくりの社内レクを活発化させたい考えです。



健やかな社内環境を目指し 禁煙・分煙への取り組みも

禁煙推進への取り組みも進め、昨年の健康増進法改正に合わせて屋内を全面禁煙に。協会けんぽのサービスを利用して禁煙教室を開催したほか、「受動喫煙による健康被害や禁煙啓蒙のポスターを各所に掲示しています」とのこと。分煙化とともに社内環境の向上にも力を入れ、自社の取り扱い製品でもあるペレットストーブを事務所内の暖房に採用。燃焼排ガスを給排気管を通して屋外へ排出する方式なので、室内を健やかな空気環境に保つことができます。



伸栄工業 株式会社

代表取締役 大和 幸雄

■設立 1983年6月

■所在地

茨城県かすみがうら市上稲吉1751

TEL.029-831-5315

■事業内容 金属加工業等

■従業員数 37名



意識のマッチングを大切に 現場に即した健康経営を



慢性的な運動不足がネック 夜勤者へのフォローも課題

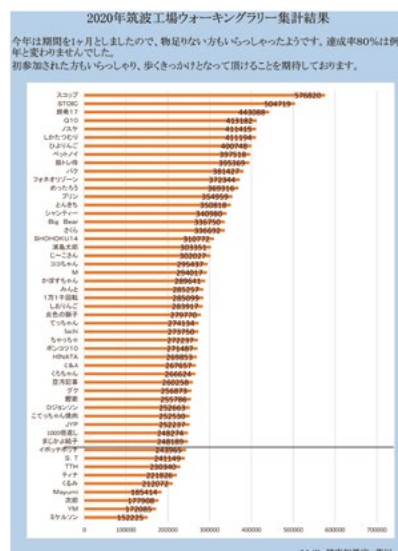
スキンケアやヘアケア用品などのスプレー缶やボトル、パウチパック製品を広く手がける東洋エアゾール工業株式会社。1953年の設立以来健康相談室(当時医務室)を設けており1987年に龍ヶ崎市の工業団地に東京工場より移転してきた筑波工場でも健康相談室は従業員にとってなじみのある存在でした。

健康経営への取り組みにより力を入れ始めたのは、2018年頃から。「9割近くがマイカー通勤のため運動不足になりがちで、年齢構成も少しずつ上がってきていました。そのためか、健診での有所見者率が高くなりはじめ、特に肝機能やコレステロール値の高い人が目立つようになっていました」と山澤総務課長。扱う製品が変わってきたことにより生産体制が変化し、以前は冬季に集中していた繁忙期が分散して夜勤の回数や時間が増えたことも背景にあるのでは、と話します。



歩く機会を増やすため ウォーキングラリーを開催

運動不足解消のために数年前から実施している就業前のラジオ体操は「肩こりがとれた」などと好評。1日8,000歩を目標にした社内ウォーキングラリーにも多くの従業員が参加しています。当初は一定期間内の歩数を競うというシンプルな内容でしたが、楽しく続けられるための工夫として期間ごとに集計し途中経過を



ニックネームで発表する事でモチベーションが続くようになり、リタイアする者がいなくなりました。最近では「次はいつやるの?」との声上がるほど盛り上がりを見せています。

東洋エアゾール工業 株式会社 筑波工場

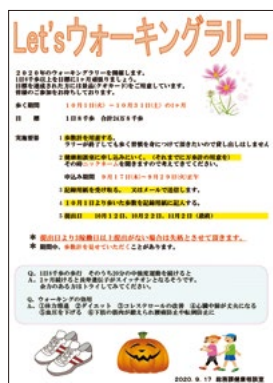
■設立 1987年12月 ■所在地 茨城県龍ケ崎市向陽台3-5-1 TEL.0297-64-1211
■事業内容 製造業 ■従業員数 250名

工場長 赤尾 亮介



運動不足の気付きと自覚が 意識向上のきっかけに

ウォーキングラリーの発案者は、健康相談室の常駐看護師として勤務する荒川さん。「皆さん最初は思った以上に自分が歩いていないことを知って驚くんです。運動量の少なさを自覚することで健康に対する意識が芽生え、積極的に歩こうという雰囲気が出たことは嬉しいですね。



メタボ率も下がってきています」と手ごたえを感じています。最初はウォーキングラリーの期間だけ張り切って歩いていた人も開催を繰り返すうちに普段から歩く習慣が根付きヘルスウォッチを身に付けたりジム通いを始めた人も増えたそうです。

また、禁煙・分煙対策にも積極的に取り組み、一昨年から建物内を全面禁煙として喫煙所を屋外に移動しました。派遣社員も多いため敷地内を全面禁煙とすることは難しいものの、正社員に対しては就業時間内の禁煙も徹底しています。

ほかにも、受動喫煙による健康被害の教室を開催したり、喫煙に関するアンケート調査の結果を掲示したり、禁煙や分煙の意義を知る機会を増やすことで各自の意識向上を図っています。

今後も取り組みを継続し、少しずつでも喫煙率を下げることが目標です。



健康づくりを意識し、実行しやすい環境を

健康経営への取り組みは、活動内容と従業員の意識のマッチングが大切。健康は最終的に自分自身でつくるものなので、そのきっかけづくりをいかに効果的におこなうかを重視しています。病気がなくても、体と心が元気でなければいいモノづくりはできません。従業員の健康こそ会社の基盤であると考え、健康増進をさらに盛り上げていきたいです。(総務課健康相談室/看護師 荒川 さなえ)

看護師常駐の健康相談室で 心の健康づくりにも注力

健康相談室は、保健室の役割を果たすことはもちろん、再検後のケアや食事指導、そしてメンタル面でのケアにも役立っています。荒川さんのもとにはさまざまな相談者が訪れ、人間関係の悩みや家庭での愚痴、孫自慢まで、その内容は健康相談にとどまりません。休憩時間やラインの型替えて手が空くタイミングなど、ちょっとした時間に利用できるのは、荒川さんが常駐しているからこそ。工業団地内の企業で看護師常駐の健康相談室を設置しているケースは少なく、同社の健康への意識の高さがうかがえます。

「おしゃべりが息抜きやストレス解消になれば、鬱対策にもつながります。夜勤者も多いため、睡眠の問題にも取り組んでいきたいですね。退勤時はサングラスをかけてお日様の光をなるべく浴びないように、など個別でのアドバイスはしていますが、相談室の利用者以外にも細やかな健康指導ができる環境づくりを続けていきます」と荒川さん。

同社ではさらに、健診のフォローもより充実させ、工場長自らの呼びかけによる再検査受診率の100%達



成、婦人科検診を会社負担とすることによる受診率のアップなど、課題をひとつずつクリアしながら健康経営への取り組みを強化し続けています。

健康を自ら意識する社員を 少しずつ増やしていくために



喫煙ルールの見直しが 健康への取り組みの第一歩

エレベータ部品をはじめとする精密板金加工の技能者集団である日本ゲージ株式会社。健診結果の統計によると肥満率や喫煙率、飲酒頻度などが高い傾向にあり、健康リスクも高めであることが悩みでした。そこで、健康増進法の改正にあわせて屋内禁煙としたのを機に、健康経営への本格的な取り組みを開始しました。

代表者自ら禁煙し 一人ひとりに親身な声掛けを

何回目かの挑戦で、まずは自ら禁煙を達成した山野内社長。「本人の健康はもちろん、受動喫煙やたばこの臭いを不快に感じる周囲の人のためにも禁煙や減煙に取り組む社員が増えてくれれば嬉しい。無理強いしては反発が起こるので、少しずつ仲間を増やす気持ちで根気強く呼びかけたい」と話します。



社員の家族の幸せも願う

体は自分自身のものであると同時に、家族や大切な人のためのもでもあります。会社の取り組みをきっかけに健康を気遣う社員が増え、未永く健康に働いてもらえることを願っています。

(代表取締役 山野内 十一郎)

目標は保健指導実施率100% 残業対策への取り組みも

健康の輪を一步ずつ広げる、草の根的な健康増進活動は禁煙だけに留まりません。メタボ対象者全員が保健指導を受けるよう社長自ら声掛けすることをはじめ、自販機に野菜ジュースを加えたりカロリー表示をしたりするなどの工夫で「自然と健康を意識するような環境づくりを心がけたい」とのこと。最初は「面倒だから」と保健指導に消極的だった社員たちも、根気強い呼びかけによってほぼ全員が保健指導を受けました。

「立ち仕事で残業も多く、帰ったら食事や晩酌をして寝るだけ…という生活では、どうしてもお腹が出てきてしまう。働き方改革にも取り組んでいきたいです」と、残業対策や業務の効率化にも意欲的です。

他の事業所とも力を合わせ 健康経営の輪を広げたい

健康経営に関わる研修会やワークショップへの参加にも積極的で、協会けんぽの講師によるラジオ体操講座の実施や、ジムインストラクターによる正しい歩行姿勢の講座などに参加している同社。「健康経営への取り組みはまだこれから。次に何をすればいいのかなど分からないことばかりなので、他の事業者の取り組みについて学べる交流会があれば嬉しい」と、取り組みの深化にも意欲的で、健康づくりの輪をさらに広げていく意気込みです。



日本ゲージ 株式会社

代表取締役 山野内 十一郎

■設立 1953年7月

■所在地

茨城県東茨城郡茨城町長岡3652
TEL.029-292-2511

■事業内容 一般産業用機械製造業

■従業員数 88名



健康意識を高める取り組みで 生活リズムの改善へ導く



改善すべき課題のひとつは 各自の健康への関心の低さ

1,000台もの車両を保有し、物流によって地域経済を支えてきた大川運輸株式会社。長時間運転の影響で生活リズムが崩れやすく、血糖値、脂質異常、高血圧など生活習慣病の原因となる項目での要再検査が多いという運送業界特有の健康課題を抱えていました。また、各自の健康への関心が低く、健康診断も「会社で決められているから受診する」という考えが目立ったことから、2016年より健康経営への取り組みを開始しました。

健康に関心を持つことの 大切さに気付かせる取り組みを

特定保健指導、労災保険の二次健康診断、SASスクリーニング検査などを実施するほか、健診時に地域の整体師による往診を追加。さらに、ドライバー研修の際にインスタント食品のカロリーについて学ぶ機会を設けるなど、自分自身の健康に関心を持つことの大切さに気付いてもらえるような取り組みを行っています。



保健指導がきっかけで 生活リズムが整い体調も改善

取り組み開始当初は特定保健指導の受診率が低く、声をかけても受診を拒む従業員が多かったものの、健康意識が高まるとともに受診率は上向きに。現在では保健指導員と和やかな雰囲気では話をしながら指導を受ける姿も多く見られ、保健指導を機に生活リズムを整えて体調が改善したという声も増えています。



心身ともに健康であってこそ 質のいい仕事ができる



「心身ともに健康であってこそ安全運転で質のいい仕事ができます。そうすることで社会に貢献していきたいと考えています」と話す大川社長。改善点を探りつつ、健康づくりへの取り組みをより深化させていく意気込みです。

(取締役社長 大川 光夫)

大川運輸 株式会社

取締役社長 大川 光夫

- 設立 1935年
- 所在地 茨城県鹿嶋市宮中4625-3
TEL.0299-82-1534
- 事業内容 一般貨物自動車運送業
- 事業所 坂東営業所他
- 従業員数 600名



社員みんなで10万歩ウォーク 楽しく取り組むことが継続のカギ



活動指針の第一に 「健康づくり」を宣言

「安心と安全のパートナー」をキャッチフレーズに、個人および法人向けの保険代理店として地域に根差した活動を続ける株式会社三友企画。社員を2つのグループに分けてCS活動をおこなう「お客様大好き委員会」と、社員満足度の向上を目指す「みんな大好き委員会」を立ち上げ、それぞれ活発に活動を展開しています。

健康経営への取り組みを担うのは、「みんな大好き委員会」のメンバーたち。これまでも定期健診の全額会社負担、2年ごとのがん検診の半額負担など、福利厚生充実によって社員の健康支援をおこなってきました。

そして2017年、全社員の活動指針となるコアバリューを設定。「愛をもって人と接します」「自分を磨き自己成長しつづけます」など10項目の宣言の中で一番目に「健康づくりに励みます」と記し、健康支援への想いを新たにしました。

朝礼時のスピーチでも 健康に関する話題がトップに

毎朝始業前に全員でラジオ体操をおこない、朝礼での3分間スピーチはコアバリュー10項目のいずれかをテーマとすることに決定。「今日のスピーチは、免疫力を高める方法についてでした。コアバリューの1番目に『健康づくり』を掲げているので、10項目の中でもやはり健康に関する話題がトップ。健康への気遣いや関心がより高まっている雰囲気を感じます」と大森課長。委員会メンバーの中心となって活動する堀江さんも、健康への意識が高まり食事にも気を遣うようになったと話します。



株式会社 三友企画

代表取締役 水柿 和則

■設立 1977年8月 ■所在地 茨城県筑西市西谷員291-2 TEL.0296-24-7756
■事業内容 金融・保険業 ■事業所 筑西市 ■従業員数 21名



健康サポートアプリを活用し 月10万歩を全員の目標に

同社の健康課題は、メタボの保健指導対象者と喫煙者の多さ。8年前からすでに屋内禁煙としていましたが、健康づくりに取り組む姿勢を強く示すことで、禁煙へのさらなる意識向上を図っています。「健康を大切にするとタバコは良くないよね、という当たり前のことを改めて意識づけることで、じわじわ効果が出ています」と堀江さん。ヘビースモーカーだった社員も含めて3名が禁煙に成功し、喫煙率は1割に下がりました。



また、メタボ対策や運動不足解消のため、毎月10万歩を全員の目標に。県の広報誌で知った健康サポートアプリ「元気アップ!りいばらき」を全員がダウンロードして活用しています。会社として団体登録したことでそれぞれの歩数やランキングが確認できるため、楽しく競い合いながら取り組むことができ、平均で8割の社員が目標の10万歩を達成しています。常にトップの座をキープする女性社員は、一旦帰宅してから徒歩で買い物に行くなどして日常生活の中で歩く機会を積極的につくっているそう。「コロナ禍が落ち着いたら皆でバドミントンをしたい」と運動サークルの立ち上げにも意欲的です。



運動機会の増進にも積極的に取り組みたい

仕事で生命保険を扱っていることもあり、以前から健康への気遣いはそれぞれが持っていましたが、会社として健康経営への取り組みをはじめたことでより意識が高まっていると感じます。バドミントン部や登山部をつくって欲しいという声もあがっているので、今後はこうした運動サークル活動も盛り上げていきたいです。(営業第一課課長 大森 貴光)

みんなでやるから楽しい! 声を掛け合い健康づくりを

このほかにも、協会けんぽのサポートを活用し、呼吸法や自宅でできるストレッチ、心のリラクゼーションに関するセミナーなどを開催。2017年にはインストラクターを招いて健康体操教室を開催しました。この教室がきっかけとなり、毎日15時頃になるとオフィスと店舗のスタッフ各自が3分動画を見ながら一斉に体操やストレッチをする習慣がうまれました。

また、2018年には社内マラソン部を立ち上げ、7名のメンバーが筑西市のマラソン大会に出場。お揃いのTシャツを着て出場し、見事全員が完走を果たしました。大会前の体力づくりには出場メンバー以外の有志も参加し、週に3日ほど退勤後に会社の周辺で1時間のウォーキングを。和気あいあいとした社風をいかして「みんなで体を動かす」機会を設けることも、健康づくりに一役買っています。

これらの取り組みが実り、健康経営優良法人2019の認定を取得した同社。毎週水曜をノー残業デーとしてワークライフバランスのとれた環境づくりにも取り組むほか、社内にコアバリューのポスターや「ストレッチしよう」「ラジオ体操実施中」などのステッカーを掲示し、健康意識を高いレベルでキープし続けることを目指しています。





社内活動のひとつとして 健康への取り組みを強化

おしぼりのレンタル事業を主軸とし、就労継続支援施設の運営も手がける株式会社ヴィオーラ。3S活動や女性支援、クレドの作成など、従業員のHappyをつくるためのグループ活動を積極的に展開するなかで、昨年11月、新たに『健康1番』プロジェクトが発足しました。家族や社員が病になった経験から「健康は何事にも代えがたい」と経営陣が実感したことが、その背景にあります。

健康増進活動も業務の一環 自主的に取り組める環境を

プロジェクトは、各部署からメンバーを集めた横割りグループ7名で始動。活動を業務の一環としながらも、その内容はあくまでメンバーの主体性に任せるのが同社のグループ活動の特徴です。ミーティングでは活発な意見が交わされ、健康新聞の発行が決まりました。



主体的な姿勢が力になる

週の初め、月曜日に「仕事に行くのが楽しみ」と感じられるような会社づくりが理想。体が健康であれば、精神的にも元気で健やかに過ごせます。自主的に取り組む姿勢に、頼もしさを感じています。

(代表取締役 藤本 昌宏)

健康新聞の発行を通じ 社内全体の意識が向上

『毎日いきいき通信』と名付けた壁新聞は、季節に合わせた健康づくりのアドバイスやレシピなどで構成。記事の参考に協会けんぽの冊子を活用し、毎月の発行を続けています。『おもしろかったよ』『読みやすいようふりがなをつけて』などの反応があり、皆さんが楽しく読んでくれていることが分かって励みになります。サイズをA3からA2に変更して見やすく、内容もより充実させていきたいです」とメンバーの大林さん。ウォーキングアプリを活用した運動促進やマラソン大会への参加など、新たな活動も計画中です。



予防を第一に考えて 「気付き」のきっかけづくり

健診受診の徹底による不調の早期発見はもちろんのこと、予防にも積極的に取り組むため、社内に体重計と血圧計を設置。毎月の計測を呼びかけ、各自の健康管理への意識が自然と高まるよう工夫しています。体重計はあえてアナログ式とし、データが残って他の人に知られるのが不安という女性心理に配慮した点にも細やかな気遣いが見られます。

活動の発起人である吉野部長は「上からの命令ではなく、自分たちでやりたいと感じる活動であることが大切。いきいきとした雰囲気が高まっている実感が嬉しいですね」と笑顔で話します。

株式会社 ヴィオーラ

代表取締役社長 藤本 昌宏

- 設立 1977年1月
- 所在地 茨城県水戸市見川町2131-404
TEL.029-241-8251
- 事業内容 レンタルおしぼり
リネンサプライ業
- 従業員数 180名(グループ会社)



生活習慣病のリスクの高さに 正面から向き合い健康づくりを



病欠者と有所見者の増加が 健康経営のきっかけ

道路や橋梁の基礎を支えるプレキャストコンクリート製品の製造などを手がける株式会社武井工業所。健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)の認定を受けた同社ですが、2016年、県内で2番目に健康宣言をおこなうなど早くから健康経営に取り組んできた背景には、体調不良による欠勤が目立ってきたことがありました。約9割が男性社員で平均年齢は40歳を超え、肥満や血圧・肝機能への所見が増えてきたことも、不安材料のひとつでした。

健診後のフォローを徹底し 再診率を倍に

まずは健診後のフォローを見直し、再診や保健指導の呼びかけを強化。宣言当時3割程度だった受診率は6割まで上がり、肝腫瘍マーカーなどオプション検査を増やしたことで、異常の発見・治療へつながった事例も。今後は婦人科系の検診も増やしていく予定です。



代表者の姿勢が推進力に

心身ともに健全であることは、会社のためだけでなく自分や家族のためにとっても大切なこと。影響力を持つ社長自ら健康づくりを呼び掛けることが、全体の意識向上の大きな推進力となっています。

(管理本部長 横田 一人)

社内メールによる啓蒙や 運動機会の増進にも注力

健康宣言をきっかけに経営陣が社内メールなどで健康づくりの意義などを発信する機会が増えたことで、会社全体の意識も徐々に向上。「社長自ら健康を気遣いはじめ、毎朝エアロバイクで運動してダイエットに成功しました。その姿を皆が見ているので、以前は再受診に消極的だった従業員の間にも、きちんと診てもらおうという空気がうまれています」と管理部の小仁所課長。コロナ禍の影響で現在は休止中ですが社内に野球部もあり、毎年秋に事業所対抗の球技大会を実施するなど、運動機会の増進にも取り組んでいます。



各拠点が気持ちをひとつに 全社一丸となった健康経営を

残業対策にも力を入れ、5拠点それぞれの勤怠状況や有休取得状況をチェックした一覧を管理職が共有することで注意喚起を実施。各工場の工場長へ向けて一定の人に仕事が集中しないよう呼び掛けるほか、現場では取引先となる建設業界にも配慮しながら勤務時間の調整や有給取得率の向上に努めています。

健康経営優良法人に認定され、「病欠者が減り、通勤中の事故や労災事故も目に見えて減少しました。窮屈に思う人もいるかもしれませんが、健康づくりのために介入させてもらうという強い意思のもと、健康経営への取り組みを続けていきます」と横田管理本部長。

株式会社 武井工業所

代表取締役社長 武井 厚

- 設立 1956年4月
- 所在地 茨城県石岡市若松1-3-26
TEL.0299-24-5200
- 事業内容 窯業・土石
- 従業員数 217名



Stretch!
Challenge

リフレッシュ! オフィス体操

朝のスタート・仕事のすきま時間にカラダリフレッシュ！仕事もスピードアップ！

朝 Stretch

朝のコリをほぐして、 カラダを目覚めさせる体操

肩とふくらはぎの 運動

ふくらはぎは
第二の心臓。
血流を下から上に促し、
めぐりをよくする
効果があります



つま先を床につけたまま、かかとを上げ、ふくらはぎを上を動かす。同時に肩も上げる。



肩を耳に近づけるイメージで。



浅く腰を掛け、ひざは90度。

引き上げた、ふくらはぎと肩を同時に下げる。これを10回繰り返す。



5秒間
キープ

上に引き上げたまま、5秒間キープ。肩とふくらはぎ、首も同時に力を抜いて落とすことで、さらにコリ固まった肩周辺の筋肉をほぐす効果が期待できます。

ご指導して下さったのは…

NPO法人
ちいきの学校

監修
NPO法人 ちいきの学校
トレーナー
健康運動指導士
鈴木直昭さん



長時間の
デスクワークは
肩、首、お尻に
コリが集中します
ストレッチで
スッキリさせましょう

午後
Stretch

デスクワークで固まった 坐骨と肩のコリを解消

動画で体操!

いつでもどこでも
リフレッシュ
オフィス体操ができます!

イバラキーボックス



<https://www.ibaraki-ebooks.jp/>

お尻と肩のストレッチ

坐骨周辺と肩の前側の
コリを解消し血流を良くします

1



やや浅く腰を掛け、
左足くるぶしを掴み、
引き寄せて腿の上
のせる。

2



右腕を真横に、左腕
を胸の前に伸ばす。

3



下から右腕を
左腕で抱える。

Point!

呼吸は自然に。
姿勢はまっすぐ正面に。
無理のない範囲で
しっかり
伸ばしましょう!

4



10秒間
キープ

腕を胸に引き寄せ
て、上体を前に傾け
ます。足とお尻を同
時に伸ばし、10秒間
キープ。左右を入れ
替えて反対側も行い
ます。

スッキリしますよ!
がんばって!



プラス! リフレッシュ!

この状態でひざを腕で押すと、
さらにお尻の伸びを感じるこ
とができますよ。



 **全国健康保険協会 茨城支部**
協会けんぽ

〒310-8502 茨城県水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル1階

企画総務グループ ▶ **Tel.029-303-1580**

保健グループ ▶ **Tel.029-303-1584**
Fax.029-303-2100