



健康経営優良法人2021認定企業

京から取組み

健康事業所宣言

取組事例集



おめでとうございます！

協会けんぽ京都支部の加入事業所様160社が**健康経営優良法人**※に認定されました！この度認定された企業様にお話を伺い、協会けんぽ京都支部にご加入の皆様にご紹介させていただきます。健康経営を始めたばかりの事業所様も、毎年取り組んでいる事業所様も、健康経営のトップランナーの事例を参考に、ぜひできることからステップアップを目指してみたいはいかがでしょうか？

※健康事業所宣言を行った法人から特に優良な健康経営を実践している企業等を経済産業省が制度設計した基準に基づき、日本健康会議が認定するもの。



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

トップランナーの **声**

社員の健康づくりに積極的に取り組み、かつ地域において健康経営の発信を行っている企業様に、その取り組みの背景や理念、取り組みを実施した際のエピソード等、これから健康経営をより一層推進したいと考えているみなさまへのメッセージをいただきました。

健康経営銘柄 2021 に 2 年連続選定 健康経営優良法人 2021- ホワイト 500- 認定に 4 年連続認定 第一工業製薬 株式会社

総務法務部長 村上 修様

具体的な数値目標を掲げて施策を推進

■ 生活習慣病の発生予防

健常者に対する発生予防として生活習慣病予防を設定し、その中の一つに腹囲基準を設け、これを超えるものの割合を減少することを目標にさまざまな取り組みを行っています。近年は、運動習慣の定着を目的にアプリを活用したウォーキングイベントを実施し、2020年度は約6割の従業員が参加、イベントアンケートでは参加者の約7割がイベント終了後の運動継続意思を示しただけでなく、運動習慣率も2017年度16%から19年度20%にアップしました。

また2020年度は腹囲に効くDKS体操(DKS EXERCISE)を作成して、毎日15時に実践するほか、オリジナル腹囲メジャーの配布、腹囲についての教育、腹囲の自己申告、『私の腹囲削減法』の募集、『腹囲削減大賞』の選定などの施策で意識付けを図っています。

『人は財産であり、人を大切にする』の思想のもと、従業員の健康と向き合っており、今後も従業員一人ひとりの健康づくりを支援してまいります。



DKS 体操 (DKS EXERCISE) 風景

主な取り組み

■ 3つのKPI

2020年から推進している5か年の中期経営計画(「FELIZ(フェリス) 115」)のひとつに、「幸福度経営」があります。社員がワクワクして業務に励み、社会に幸福を提供することをコンセプトとした経営計画です。その中で、同社の持続的な成長を目指すための指標として、以下の3つをKPIとし、24年度の目標値を定めて各種施策に取り組んでいます。

アブゼンティーイズムの低減

19年度：1.6%→目標値 2.0%以下を維持

プレゼンティーイズムの低減

19年度：2.5%→目標値 2.0%以下

ワークエンゲージメントの向上

19年度：50→目標値 51

健康経営優良法人 2021- ブライト 500- 認定 株式会社 西田製作所

代表取締役 民 理恵様

健康とは、身体的・経済的・精神的、この3つが揃って初めて健康経営と思っております。

まずは、健康診断の100%完全実施と二次健診も促していきました。

また、喫煙もこの取り組みを始めるまでは強く話していませんでしたが、積極的に禁煙を促すようになりました。健康経営推進の担当者の働きかけもあり、自発的に従業員の娘さんが「感染予防のポスター」を描いてくれました。それを会社の掲示板に貼っています。

従業員が自ら考えて、会社を良くして行こう！ と積極的に参加してくれています。

社員同士のコミュニケーションも増え、ワークエンゲージメントも高まっています。

今後、会社が拡大しても会社は家族的でありたいと私は思っております。

『自分が幸せになりたいなら、まず他人を幸せにすること』、人から与えられた幸せはずっと忘れることはないと思います。

今後も「思いやり」をモットーに社員みんなで健康経営に取り組んでいきます。



主な取り組み

- ① 朝のラジオ体操第1 ② 昼食時ヘルシー弁当の提供 ③ 禁煙希望者に離煙パイプの提供 ④ 毎週土曜日の階段利用強化日の設置

健康経営優良法人 2021- ブライト 500- 認定

有限会社 アドバンク

代表取締役 渡邊 功 様

弊社が健康経営に取り組むきっかけになったのは、若手社員の人材確保に悩んでいた事です。他社との差別化を図りたいと考えていたこともあり、社員の健康管理、働く環境、福利厚生が重要だということに気づかされました。社員一人一人が健康管理をしっかり実践すれば、勤続年数は増え、離職率は必ず低下するとの思いもあり、積極的に社員の健康管理に投資をするようになりました。会社としても継続しなければ全く意味もないので、10年連続で表彰されるように取り組みます。年4回ウォーキングキャンペーンを開催し、アプリで歩数を管理することで社内ランキングを発表しています。参加賞、特別賞など商品もだすことで、全社員が取り組みやすくして、日頃の運動不足解消のきっかけになってくれればと思っています。現在では、若手社員を5名増やすことができました。またブライト500にも選ばれ、より一層健康経営に力を入れていこうと思います。社員が健康であれば会社も健康になり、企業の継続的な発展に必ずつながると信じております。



主な取り組み

- 年4回ウォーキングキャンペーン実施(会社より全員に賞品あり)
- 全国健康保険協会から機材レンタルし、社員健康管理(血圧、骨健康測定器など)
- 従業員全員健康診断を受け、胃カメラ、ピロリ菌検査を実施。再検査については治療まで徹底管理。インフルエンザ予防接種も会社負担で実施。
- ウォーターサーバー、自動販売機設置(全社員無料)
- コロナ対策として、毎朝検温、アルコール消毒をし、交通機関での出勤者には不織布マスク配布。抗体検査、二酸化炭素濃度計、空気清浄機を設置して、換気の徹底。

健康経営優良法人 2021- ブライト 500- 認定

株式会社 システムクリエイト

専務取締役 岩崎 秀樹 様

弊社は生損保代理店として創業し、約17年間で他事業にも拡充してきました。創業当初は30代の若いスタッフが中心で、健康は個人の問題として捉えておりました。しかしスタッフの平均年齢も上昇し、近年の若手人材の求人難といった中小企業の問題は当社も解決できず、ましてや保険といった業界特有のイメージで社員の求人ももともと難しいのが現状です。そういった環境では、社員が健康で長く働けることが事業活動には本当に必要と痛感し、健康経営への取組を開始しました。弊社ではOne important in Enterprise(企業の大切なもの)をテーマにコンサルティングしております。今後自社でも【社員とその家族の健康を大切なもの】として健康経営により一層取り組みます。京都の経営者の皆様へ、中小企業にとって健康経営優良企業の認証は大きな価値があります。大手企業のような潤沢な資金やインフラも限りがあります。中小企業では、少しの資金と柔軟なアイデアで創意工夫することが醍醐味だと思います。健康経営にかかる取組コストを最も有効な投資であること位置づけ、【伝統と革新】の京都から多くの健康経営優良企業が増加すればと思います。



主な取り組み

毎月、保険者の協会けんぽ京都支部からのメルマガ配信サービスの情報を受信し、その情報を元に自社の【健康だより】を作成して社員全員へ配信しております。健康情報や季節のレシピなどを掲載することによって社員の家族へも渡しやすい内容を意識して作成しています。また、秋には全員で3か月間の歩数ダービーを開催し年末には健康表彰して、社員の運動への意識づくりを啓発しております。

ぜひ！わが社もさらに積極的に取り組みたい！
でも、何から取り組んでみたらよいか…
そんな貴社に！



具体的に企業様がどのような
取り組みを行っているのか、
好事例をご紹介します。

できることから！ 運動・食事 習慣改善事例

忙しいビジネスパーソンにとって、生活習慣を大きく変えるのはなかなか難しい！ 日々の少しの積み重ねから始めてみてはいかがでしょうか？

株式会社 健幸プラス

業態 飲食・サービス・医療・福祉業

健康経営優良法人 2021
健康経営優良法人 2021 —ブライツ500—
認定

主な取り組み

- 1 地域とともにラジオ体操
- 2 配食サービスの強みを生かした健康づくり

2019年より、地域の健幸支援をさせて頂くには、社員が…会社が…まず健康でなくては…！ という思いから、自身が保健師という強みから健康経営エキスパートアドバイザーの資格を取り、その取り組みを進めてまいりました。

全従業員に健康診断、ストレスチェックの実施で、自分のココロとカラダの状況に気づきを持ち、セルフケアに努められる環境の提供として次のような取組みを行っています。

- ①地域の皆様とのラジオ体操(2021年1月より、コロナ感染拡大予防の為、見合わせ中)
- ②社内でデクレポ(歩行歩数の競い合い)の実施
上位3位までは、会社のカフェのランチ券(味のある減塩食ランチ)プレゼントといった報奨付きです。また、参加することに意義があるので、社長くじで、ランクインしなかった参加者もランチ券ゲットのチャンスがあります！
- ③過重労働の見直し

残業時間の見える化、自ら業務の見直しや効率化を図り改善した社員は、お米5キロゲット！

取組みを実施する際は必ず達成感と、配食サービスという自社のサービスを取り入れたほんの少しのご褒美を活用して楽しみながら行いました。

2022年は、社内の健康経営継続と保健師とアドバイザーの資格を活かし、経営者、従業員双方の立場に立てる保健師として、健康経営を取り組みたい事業所さんの取組の応援もしていきたいと思えます。



フィトンチッドジャパン 株式会社

業態 製造業

健康経営優良法人 2021
認定

主な取り組み

- 階段利用奨励週間の設置「ニコちゃんマークを増やそう!!」

「森林浴成分「フィトンチッド」で健康的な空気環境をお届けする」という弊社のブランドイメージの向上を背景として、掛替えのない従業員の皆様方が、心身共に健康で働き続けることができる職場環境づくりの推進を目的として健康経営に取り組むことにいたしました。従業員の皆様方に「健康」についてアンケートを実施したところ、ほとんどの方が、日頃の運動不足に課題を持っていることが判りました。そこで「けいはんなプラザ ラボ棟10階」の立地を生かして、階段利用による運動不足の解消！を取組みの一つに取り入れることにしました。

日頃の運動不足のお陰様(笑)で、取組み開始当初は「3階まで上がるだけで足がパンパン！」と根を上げてた方も、徐々に登れる回数も増え今では10階まで登れるようになっておられます。施設の階段を有効利用した手軽な取組みとして活用させていただいています。また、取組みが継続する工夫として、階段利用者には「ニコちゃんシール」をカレンダーに貼ってもらっています。階段を歩くと増えるシール！達成感を味わえることから、「ニコちゃんシール」を貼るのも、ちょっとした「楽しみ！」として喜んでもらっています。



いまこそ！働き方改革とセットで捉えた事例

社員が多様で柔軟な働き方ができる職場づくり(働き方改革)は、長く健康に働ける人を増やすという面で健康経営と密接な関係にあります。

社会福祉法人 青谷学園

健康経営優良法人 2021
認定

業態 医療・福祉業

主な取り組み

従業員の多様性に配慮した働き方改革

職員の定着と就職希望者を確保するため、大胆な改革を続けています。

①週休3日制度

2017年度より導入し、1日10時間週4日労働、年間休日173日です。通勤時間の負担も軽くなり自分の時間を増やすことができています。また、副業を許可しており、休日を利用して副業する職員も多数います。

②残業なし

2019年度から開始しております。原則、終業時刻から5分以内に退勤するように全職員が心掛けています。2020年度の平均残業時間は15分です。

③子連れ出勤

悪天候などで学校や保育園が急に休みになった場合に可能です。子育て中の職員が一斉に休むことがなくなりました。子供はボランティアで来てくれる職員がみてくれます。

④短時間正規職員制度

2021年度から導入しました。勤続10年以上の職員が対象で、週32時間または30時間とすることもできます。賃金は賞与を含めて労働時間数に比例した額としています。理由は問わず、いつでもフルタイムに復帰することが可能です。



株式会社 IZUSHI

健康経営優良法人 2021
認定

業態 卸売業

主な取り組み

- 当社特有の5つの健康リスク改善
- システム導入による業務効率化
- コワーキングスペース・シェアオフィスの開設

当社では、企業価値の向上と生産性の向上を目指して、セミナーなどで情報収集を行い、健康経営をおこなっています。取引先や同業他社が健康経営の認定を取得されていたことがよい刺激になりました。

①5つの健康リスク管理

「5大所見」と題して、当社特有の5つの健康リスク(喫煙、コレステロール値、肝臓数値、慢性胃炎、体重増)について全社員の総所見数を半減させる目標を設定しています。個人の目標に落とし込んで具体的な取り組みを進めています。

②システム導入による業務効率化

営業支援とグループウェアを兼ねるシステムの導入で、これまで属人化していた営業の仕事共有データ化することに取り組んでいます。情報共有、ノウハウの蓄積、スケジュール管理、勤怠管理、経費精算、承認フローなどほぼすべてのことがワンストップでできるようになりました。効率化により労働時間の削減に貢献しています。

③コワーキングスペース・シェアオフィスの開設

社内にコワーキングスペース・シェアオフィスを開設し、人の交流を促すとともに、アウトドア志向のオフィスで新しい発想が生まれやすい環境の整備に取り組んでいます。



アウトドア志向のコワーキングスペース

いまこそ！働き方改革とセットで捉えた事例

株式会社 シオノ鑄工

業態 製造業

健康経営優良法人 2021
認定

主な取り組み

- リフレッシュ休暇制度
- 手作り昼食の提供

● リフレッシュ休暇制度

シオノ鑄工では有給休暇の取得が義務化される前からリフレッシュ休暇制度を導入し、年1回は5連休となるよう休暇を取り、休暇中は心身ともにリフレッシュできるよう、旅行やレジャーにかかった費用に対し最大5万円のリフレッシュ手当を支給するなどの支援をしています。



SNSにアップされた休暇の様子

● 手作り昼食の提供

またシオノ鑄工には本格的な厨房設備があり、毎日、社員に手作り給食を提供しています。もともとは、菓子パンやカップラーメンばかり食べている社員がいるのを先代の社長夫人が気にかけて、事務所を拡張して厨房を作り、始めました。今では現社長夫人が引継ぎ、社員も増えてきたので、もう1人調理担当の社員を増員して、2人体制で給食の提供をしています。健康を考え、毎回20品目以上の食材を使ったメニューを提供しています。



担当社員の手作り昼食を食べている様子

使わないともったいない！ 協会けんぽの事業 を活用しましょう！

健康サポート(特定保健指導)をご利用ください！

初回の面談の方法は4つの中から選べます！

① 健診機関で面談(健診を受けた当日又は後日)
面談を受けられる健診機関はこちら！



② 事業所で面談 保健師・管理栄養士が事業所を訪問します

③ 協会けんぽ京都支部へ来ていただいて面談

④ パソコン等を利用して遠隔で面談



対象となる方の事業所へご案内をお送りしています

※協会けんぽが委託している専門機関・医療機関がご案内する場合もあります

従業員様の健康づくりのため、健康サポート(特定保健指導)の実施にご協力ください！

健康サポートの対象者はいなかったけど…
従業員の健康づくりのフォローをしたい！
という貴社に。

職場における健康講座をご利用ください！

健康講座は、多数の講座の中からご希望のテーマに応じて、講師を無料で派遣いたします。

運動講座

メンタルヘルス講座

生活習慣病予防講座

etc…

令和3年6月頃～ ご案内させていただきますので是非ご利用ください！！

ノーコストで取入れ可！ 協会けんぽの事業 を活用した事例

社員の健康づくりに関して、たくさん予算も取れないし何から始めたらいいのだろうか？

そんな場合は協会けんぽの事業を活用すればノーコストで健康づくりを推進することができます！

ヤサカ観光バス 株式会社

業態 運輸業

健康経営優良法人 2021
認定

主な取り組み

協会けんぽの事業(健康講座)を活用した健康づくり

健康講座の実施

健康づくり担当者が運動系から生活習慣病予防の講座の中から2020年度は「体幹を鍛えて理想のボディメイク」というテーマを選んで受講しました。

講座で学んだことを積極的に取り入れ、毎日手軽にできるストレッチ運動や食生活の改善等、生活習慣病予防を未然に予防するための健康づくりへの意識向上ができました。

また、健康経営優良法人(中小企業部門)に2020年より認定され毎年申請しています。

運転士にはバス運行の安全・安心の為、脳ドック、睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査、インフルエンザ予防接種(一部負担)を行い、また健康診断受診100%を実施しています。また、健診をただ受けるだけでなく受診時に前回の結果を基にした保健師による健康相談や指導を受けてもらうことで健康促進向上に繋がるようにしています。



協会けんぽの健康講座を開催している様子

サント機工 株式会社

業態 製造業

健康経営優良法人 2021
認定

主な取り組み

- 始業前のラジオ体操
- あやちゃん健康ポイントへの参加
- 市民駅伝への参加
- 協会けんぽの健康講座の利用

当社は社員の皆さんの健康があって事業運営が成り立っているという事を大切に考え、まずは協会けんぽ様の「京(きょう)から取り組む健康事業所宣言」にトライし、ステップアップとして健康経営優良法人の取組みにもチャレンジしています。その中の取組みとして、綾部市のあやちゃん健康ポイントへの参加や、始業前のラジオ体操の取組みなどを行っていますが、今回協会けんぽ様より、健康講座の機会をいただきましたので、講師に来ていただき、本気のラジオ体操について勉強する機会を得ることができました。今まで当たり前に行っていたラジオ体操ですが、実際にひとつひとつの動きに意味があり、動かすべき部位がどこなのかポイントを教えてもらったことで、ラジオ体操第一をきちんと行くと、汗をかく位の運動になる事を学ぶ事ができました。今回の学びを契機に始業前のラジオ体操をしっかり行い準備運動をすることで、仕事中のケガの予防などにつなげたいと思っています。また、このような機会を活かさせていただきながら、社員の皆さんの健康につながる情報提供や取り組みを積極的に行っていきたいと思っています。



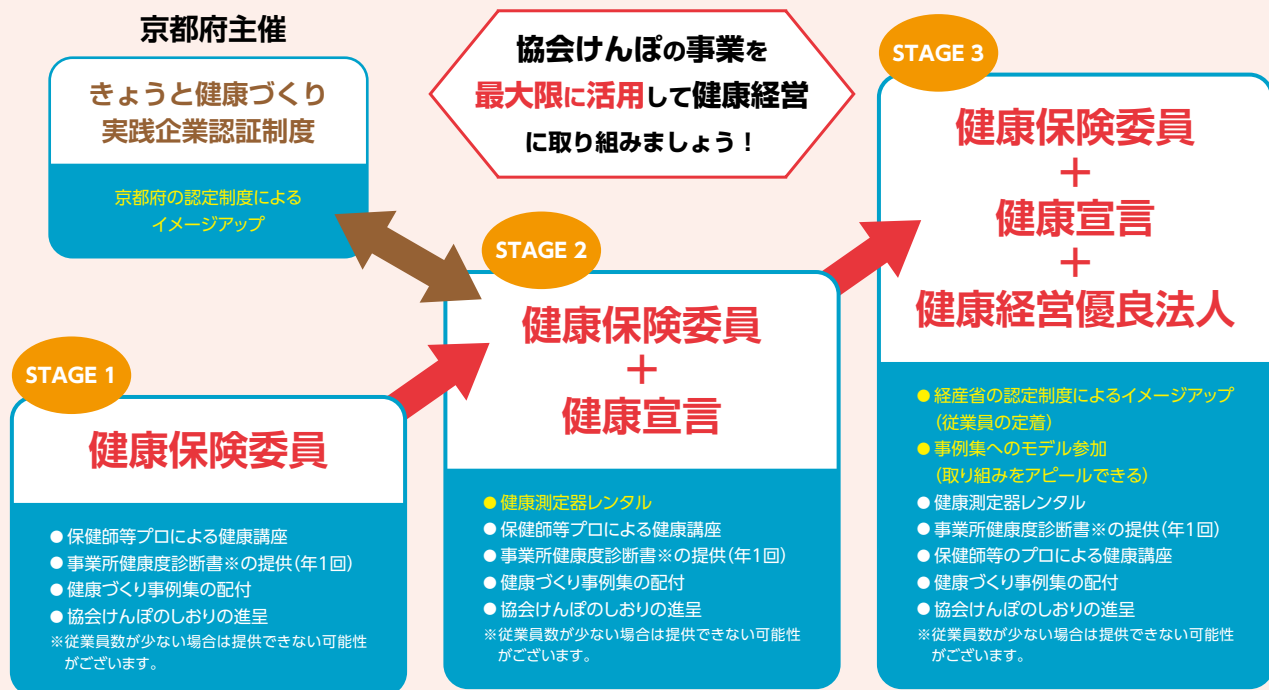
協会けんぽの健康講座を開催している様子

京都支部においては事業所様と一体的に健康意識を向上することを目指します。

「健康経営[®] チャレンジプログラム」

「健康経営[®]」は、NPO法人 健康経営研究会の登録商標です

…協会けんぽ京都支部のサポート内容など



現在の参加
事業所数

3,332社

613社

160社

※令和3年4月1日現在



発行

全国健康保険協会京都支部
企画総務グループ

〒604-8508

京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町 634

カラスマプラザ 21 1F

TEL : 075-256-8636

FAX : 075-256-8670