株式会社 富洋組

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和59年
	従業員数	13名

取り組みを始めたきっかけ
「100歳時代」「120歳時代」と言われるこれからの時代に、長く健康で働くためには何ができるのかと思いました。また、これからの採用活動のアピールにもなるとも思い、取り組みを始めました。

取り組み1 健診・保健指導

100%健診受診のため、日程をあらかじめ決定

社員や役員をはじめ全社員が健診を受診することとし、社員に都合の良い日を聞いて健診の日程をあらかじめ決めることにしました。また、再検査に該当したら、声をかけて行くように促しています。

2人再検査の対象になりましたが、1人は自主的に再検査に行き、異常がなく安心しました。健診では普段知ることができない自分の数値を知ることができ、今後1年間無事に過ごすための目安になります。これからも100%を継続できるようにします。

事業所からのメッセージ

建設業なので屋外での仕事が中心になります。そのため、健康第一でないと仕事ができませんので、これからも積極的に「健康経営」に取り組んでいきます。

取り組み2 感染症予防対策

アルコール消毒液やハンドペーパー、マスクを事業所入口に設置

インフルエンザや感染症予防のため、社員以外のお客様も使用できるように事業所入口にアルコール消毒液と使い捨てのハンドペーパー、マスクを設置しています。アルコール消毒液の容器には、消毒を促すシールを貼っています。

アルコール消毒液は、習慣になっていないとあまり使用しないものですが、時々気にして消毒するようになりました。マスクも突然咳が出たり、花粉症の時期に使用しました。お客様に気づいていただけることもあり、設置して良かったと思います。今後は、もっと活用されるように周知していきたいと思います。

設置したアルコール消毒液▶

吉川建設 株式会社

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和25年
	従業員数	22人

取り組みを始めたきっかけ
協会けんぽの研修やしおりで他社の健康経営への取り組みを目にしたことで、我が社なりの取り組みを行ってみようと思い実行しました。

取り組み1 要治療者への受診勧奨

毎週の再受診催促メールと担当者付き添いでの受診勧奨

要2次検査対象者には1ヵ月以内に受診するよう促しています。1週間毎に再受診のメールを送り、それでも2次検査受診結果が提出されない社員には、健康経営担当者が付き添って受診させるようにしています。

健康経営担当者が付き添って受診するまでに社員の自覚が高まり、対象者全員が1ヵ月以内に2次検査受診結果を提出するようになりました。

事業所からのメッセージ

私共は建設業を営んでいる会社です。お客様の立場で常に新しい技術を導入し、品質を向上させ誠意のこもったサービスを提供できるのは、会社の財産である社員が健康であるからだと思います。社員が健康に興味を持ち関心を抱くことにより、社員一人ひとりが健康で働けることが会社の成長に繋がると思います。

取り組み2 過重労働対策

休日出勤のデータ収集と代休取得の推進

1ヵ月毎の休日出勤のデータをまとめ、各部門長より代休を取得するよう本人に伝えてもらいます。

社員自身の意識が変わり、自発的に平日および第1、第3土曜日に代休消化を行っています。また、工事完成後長期代休取得を行い、過重労働対策としています。

◀会社外観

マルヒロ産業 株式会社

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和48年
	従業員数	17人

取り組みを始めたきっかけ 生命保険会社の方からのすすめで、認定内容を見て普段から取り組んでいることだったので、認定を受けてみようと思ったことがきっかけです。

取り組み1 感染症予防対策

手洗い・うがいを促す掲示物とアルコール消毒液等を設置

社内の手洗い場に、手洗い・うがいを促す掲示物を貼付し、あわせて薬用ハンドソープ・うがい薬・アルコール消毒液を設置しました。事務所・作業員詰所には、マスクとアルコール消毒液を常備しています。

こうした取り組みの結果、昨冬はインフルエンザ感染者を出すことなく乗り切ることができました。

▲社員のみなさん

取り組み2 健診・保健指導

全社員の健康診断と対象者への保健指導の実施

社長をはじめ全社員が健診を受けています。保健指導に該当した社員には、後日社内にて指導を受けてもらっています。

2年前には5名だった保健指導該当者が、昨年度は1名まで減少しました。保健指導を受けることで健康意識が高まり、生活習慣も改善されるので、該当者以外にも受けて欲しいと思います。

事業所からのメッセージ

まずは「やってみること」が大切です。健康優良法人も思い切って申し込んでみたところ、認定いただけたので挑戦してよかったと思っています。認定を受けたことで従業員の健康への意識も高まり、さらに良くしていこうという思いが生まれました。

株式会社 中村組

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和29年
	従業員数	60人

取り組みを始めたきっかけ 人手不足が叫ばれている建設業界にとって、従業員に長く働いてもらえるための環境整備は急務なものでした。従業員の健康状態やメンタルヘルスの改善は、業務の向上、医療費の抑制、そして人材の定着につながると考え、健康経営の取り組みを始めました。

取り組み1 過重労働対策

毎週水曜日にノー残業デーを実施

毎週水曜日をノー残業デーとし、定時で仕事を切り上げています。定時になると総務部から社内一斉放送でアナウンスをし、帰宅するよう促しています。

この取り組みを始めたことで、時間に対する意識が変わり、労働生産性が向上しました。また、退社後の時間を使って資格取得の勉強をするなど各自が自己研鑽に励んでいたり、趣味の時間に充ててリフレッシュしています。

▲本社外観。定時には一斉放送でアナウンスをしている

取り組み2 受動喫煙対策

分煙室を設置することで受動喫煙を防止

分煙室を設置して喫煙場所を区分しました。

分煙室の設置により、受動喫煙の防止になるほか、会社の壁や天井が綺麗なまま保たれ、職場環境の向上と喫煙リスク向上の認識により、愛煙者が減少しました。

▲新設された分煙室

事業所からのメッセージ

私共の建設業は、外気の影響を受けやすい屋外事業所がほとんどです。そのため、健康には十分配慮することで、お客様に高品質な製品とサービスを提供しています。

株式会社 鈴鹿

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	平成10年
	従業員数	134名

取り組みを始めたきっかけ 協会けんぽからの案内で「健康経営優良法人認定制度」を知りました。採用面でのメリットや認定取得した際には名刺にロゴマークを掲載できることから、企業のアピールになると思いました。

取り組み1 感染症予防対策

インフルエンザ予防グッズ設置と予防接種を会社負担で実施

◀インフルエンザ予防を呼びかけるチラシ

会社のエントランスにアルコール消毒液を設置しています。また、インフルエンザが流行する時期には、予防のチラシを一緒に置いて注意を呼びかけるとともに、予防接種の費用を会社で負担して実施しています。

費用負担の効果は大きく、毎年多くの社員が予防接種を受けているため、感染者数の増加対策につながっていると感じています。

取り組み2 過重労働対策

長時間労働の社員から問診票と報告書の提出

単月残業時間80時間超過者は、上長による問診（問診票あり）で体調を把握しています。また、月別残業時間60時間超過が3ヵ月連続した社員には、長時間労働報告依頼（本人と直属の上長へ原因と対策の提出）を実施しています。

このことで、問診と報告書を提出せずにすむよう各社員の意識が高まったように感じます。昨年人員比7.8%から今期2.5%の改善ができています。

事業所からのメッセージ

弊社の会社理念は「信頼され、必要とされる企業」です。そうあるためにも、健康を第一に考え「健康経営」に取り組んでいきます。

イケダアクト 株式会社

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和32年
	従業員数	37人

取り組みを始めたきっかけ 弊社は屋外での仕事が主になるので、社員が心身ともに健康であることが仕事の基本です。そんな折に目にした「健康経営優良法人認定」への取り組みは、社員の健康意識も高まると考え、認定申請をしようと決めました。

取り組み1 運動機会の増進

朝礼時に役員・上司を含めてのラジオ体操を実施

毎朝8時の朝礼時に、作業班別に役員・上司も交えてのラジオ体操を実施しています。

作業班別の少人数でのラジオ体操実施となるので、日々の社員のメンタルを含めて健康状況が把握できます。また、上司と行う事により、上司を含めてのコミュニケーションの場にもなっています。

▲ラジオ体操の様子

取り組み2 メンタルヘルス対策

毎年のストレスチェックとアフターケアを実施

従業員50人未満の事業場なのでストレスチェックは任意ですが、厚生労働省推奨「職業性ストレス簡易調査票」の簡略版（23項目）を使用し、毎年11月末日の半期報告大会時に実施しています。

自己診断の結果、希望者には病院の紹介や医師による診断を行なっています。会社はつなぎをするだけなのでプライバシー侵害の恐れもなく、利用しやすい環境が整っています。

事業所からのメッセージ

「健康診断受診率100%にします」と会社側から声を大きくあげる事により、全員が仕事をやりくりして受診する雰囲気ができ、健康への意識が大きく変わりました。

中村土建 株式会社

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和48年
	従業員数	29名

取り組みを始めたきっかけ 社長が自身の健康に関心を持ち情報収集をしている際に「健康経営」や「健康経営優良法人」について知り、ワークライフバランスの重要性を感じました。社員の健康や会社の生産性を高めていきたいと思い「健康経営」を始めました。

取り組み1 受動喫煙対策

社屋内の禁煙に成功

今までは事務所内に喫煙所を設けて分煙を行っていました。しかし、分煙していてもタバコの匂いは伝わってしまいます。また、喫煙することで時間のロスにもなってしまうことから、社屋内の禁煙を決意しました。あえて貼り紙ではなく口頭で健康への想いを伝えていくことで、現場事務所を含む社屋内の禁煙に成功しました。

非喫煙者の受動喫煙がなくなり、快適に過ごせるようになりました。また、喫煙による時間のロスもなくなり生産性も向上しました。今後は、敷地内の喫煙所の完全撤去を目指しています。

▲完全禁煙となった社屋

取り組み2 過重労働対策

リフレッシュ休暇を設定

各社員の誕生月にリフレッシュ休暇（年間2日間）を設けました。

休みがあることにより、仕事とプライベートのメリハリができるのではと期待しています。

事業所からのメッセージ

社員が健康で気分良く仕事ができる環境であると生産性が上がっていきます。社員の健康はかけがえのないものです。元気なときにこそ健康について考え、取り組んでいくことが重要です。

紀州鐵工 株式会社

企業のご紹介		
	業種	建設業
	設立	昭和42年
	従業員数	30人

取り組みを始めたきっかけ 社長交代もあり体制の改革を目指す中、社員の年齢層が高くなり体調不良による欠勤が多くなってきたときに健康経営のことを知りました。社員が心身共に健全に働ける会社を目指すことで、会社の成長をアピールできると思い取り組みました。

取り組み1 健診・保健指導

健康診断を会社の義務として実施

健康診断を会社の義務として強制的に実施しています。契約している健診機関で受診させ、再検査も勤務時間内に同じ機関で受けさせることで、病気の早期発見を目指しています。

こうした取り組みにより、体調不良を訴える人を減らすことができました。

◀会社外観

取り組み2 過重労働対策

残業を減らすために仕事量・人員を調整

過重労働や残業にならないように、仕事の分散や過重労働になりそうな現場には人数を増やしたりして対処しています。

こうした取り組みが出勤数や残業の軽減につながり、体調不良を抑制しています。

事業所からのメッセージ

社員や家族全員で会社の中身から健康になっていくように、健康経営により磨きをかけていきます。

株式会社 石吉組

企業のご紹介		
	業種	建設業／医療･福祉
	設立	大正15年
	従業員数	117人

取り組みを始めたきっかけ 代表者の「社員には心身ともに健康で1日でも長く働いてほしい」という気持ちが取り組みを始めたきっかけです。会社として「三重県で1番社員にやさしい会社」を目指しているので、社員の健康に関しては最も力を入れている取り組みの1つです。

取り組み1 健診・保健指導

健康診断に合わせて業務の調整を指示

社内の各種会議にて、健康診断の日程周知と業務の調整を指示しています。当社敷地内での受診となっており、受診しやすい環境となっています。短時間勤務のパート職も全て対象としており、99%以上の受診率となりました。

健康意識の向上により、疾病による長期の欠勤もなく、毎年数名が罹患するインフルエンザも今季は1人の罹患者もなく乗り切ることができました。

取り組み2 運動機会の増進

20年以上、毎朝ラジオ体操を実施

20年以上前から毎朝ラジオ体操を実施しており、ラジオ体操と関係が深いかんぽ生命様から表彰もいただきました。朝、従業員が集まって皆でラジオ体操することで連帯感が生まれて心身ともにスッキリし、仕事に集中することができます。

▲ラジオ体操の様子

事業所からのメッセージ

何事もトップのやる気と本気度にかかっています。トップが本気ならば社員は必ずついて来ます。取り組みの成果はトップの本気度次第です。がんばりましょう!

協会けんぽから ワンポイントアドバイス

平成30年度からインセンティブ制度がスタート!

インセンティブ制度とは、加入者および事業主の皆様の取り組みに応じてインセンティブ（報奨金）を付与し、ご負担いただいている都道府県支部ごとの健康保険料率に反映させる制度です。

加入者および事業主の皆さまに取り組んでいただきたいことは、健診受診率や特定保健指導実施率など5つで、この取り組みが医療費の適正化につながります。協会けんぽは全力でサポートいたしますので、一緒に取り組みましょう。

5つの評価指標

1. 特定健診等の受診率
2. 特定保健指導の実施率
3. 特定保健指導対象者の減少率
4. 受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率
5. 後発医薬品の使用割合

制度イメージ（支部ごとのランキング）

株式会社 四日市事務機センター

企業のご紹介		
	業種	情報通信業
	設立	昭和49年
	従業員数	36人

取り組みを始めたきっかけ　10年間勤続していた従業員が、奥様の病気が原因で退職したことがありました。その時弊社に柔軟に対応する制度や文化があれば、今でも一緒に働けたのではないかと感じたことがきっかけで、様々な制度を導入しました。

取り組み1　感染症予防対策

脱インフル計画・脱ピロリ菌計画を実施

インフルエンザの予防接種を毎年社内で実施することで感染件数を0件にする「脱インフル計画」を実施しており、家族も会社負担で受けられます。また、胃癌のリスクを軽減する「脱ピロリ菌計画」では、入社した従業員全員にピロリ菌検査を実施することでがんへの健康意識を高めています。こちらも家族全員に実施しています。

予防接種は未実施数0件、2018年感染件数0件を達成しました。社内で実施することで従業員の家族が来社するので、子供たちの成長を見ることもできます。ピロリ菌についても、従業員への感染は見られません。

▲社員の家族も社内で予防接種

取り組み2　職場の活性化

クラウドシステムによる感謝カードを導入

クラウドシステムによる感謝カード「GOLDRush」を導入し、従業員同士のコミュニケーション向上を図りました。毎月1,260円を電子マネーで従業員に支給し、メッセージを投稿すると「スマイルトーク」というメールが配信されるシステムです。1回の投稿は126円までとなっており、半年毎に賞与にて支給することで弊社のピアボーナス制度への取り組みともなっています。

上司が部下の頑張りを売上の数字以外で把握できるようになりました。過去の投稿が確認できるので、モチベーションも高まります。助け合いが連鎖するのでチームワーク向上の一助にもつながっています。

事業所からのメッセージ

弊社にはTFS（Team Family Satisfaction）という制度があり、大きく3つのプロジェクトに分かれています。その1つに「家族安心・健康支援プロジェクト」があるため、健康への意識は非常に高くなっていると思います。

株式会社 松阪電子計算センター

企業のご紹介		
	業種	情報通信業
	設立	昭和42年
	従業員数	305人

取り組みを始めたきっかけ　社員の平均年齢が年々上がってきている中で、健康面でのサポートの重要度が高くなっていました。健康経営に努めることで、様々な制度や取り組みの内容を社員に周知しやすくなると考え、取り組みを始めました。

取り組み1　要治療者への受診勧奨

再検査の通知を社内グループウェアに掲示

要治療者に向けて、期間内に再検査等を受診するよう社内グループウェアに掲示しています。再検査等については平日の勤務時間内に設定することで、受診しやすい工夫をしています。

未受診者には再連絡も行っているため再検査率が上がり、社員個人の健康への意識が高まりました。

取り組み2　過重労働対策

長時間労働者への取り組み

超過勤務時間が一定時間を超えた労働者に対し、上長と総務部による面談・業務の見直しなどを行っています。

また、本人の希望により産業医の受診も受け付けており、過重労働による健康状態の悪化防止に努めています。

週に1回部署ごとにノー残業デーも設定しており、過重労働防止対策も行っています。

事業所からのメッセージ

業職的にも残業が大きいイメージがあるので、作業管理や様々なフォロー・サポートをしていくために健康経営に取り組んでいます。

株式会社 宝輪

企業のご紹介		
	業種	運輸業
	設立	昭和43年
	従業員数	130人

取り組みを始めたきっかけ　弊社には様々な部署があり、どの部署の社員にも健康に気をつけてもらいたいという思いがありました。そんな折、総務担当が参加した協会けんぽ主催のセミナーに出てきた「社員の健康は重要な経営資源」という内容に共感し、社長に打診したところ「社員のみなさんとそのご家族が健康であり続けるため」に健康経営の取り組みがスタートしました。

取り組み1　職場の活性化　運動機会の増進

スマートウォッチをプレゼント

歩数・血圧・心拍数などを計測でき、専用のアプリでデータを管理できるスマートウォッチを希望者全員にプレゼントしました。

取り組み2　職場の活性化　感染症予防対策

「健康だより」の発行

3ヵ月に1回、健康委員から発行し、健康に関する情報共有のほか、気軽にできる健康習慣を掲載しています。健康だよりの発行により、健康に関する情報を目にすることが増え、健康を意識することが増えました。

取り組み3　感染症予防対策

予防接種費用の負担や予防ポスターの掲示

インフルエンザ・風疹の予防接種費用の実費の半分を負担しました。また、従業員が出入りする休憩所に消毒液を設置し、季節ごとに注意すべきこと（夏は熱中症予防など）のポスターを掲示しています。

予防接種費用を負担することで接種率が上がり、併せて風疹の怖さを知り意識が変わりました。目につくところにポスター掲示をすることで内容が自然と頭に入り、意識することにつながっています。

▲休憩所に掲示されているポスター

取り組み4　運動機会の増進

サッカーコーチによるストレッチ教室や健康だよりの発行を実施

協賛しているサッカークラブ「鈴鹿アンリミテッド」の協力を得て、ストレッチ教室や従業員向けの健康イベントを実施しています。また、3ヵ月に1回「健康だより」を発行し、情報共有のほか気軽にできる健康習慣を掲載しています。

鈴鹿アンリミテッドのヘッドコーチに来ていただいたことで、本格的なストレッチを学ぶことができました。「健康だより」の発行により、健康習慣として運動を日常に取り入れやすくなりました。

▲コーチを招いてのストレッチ教室の様子

取り組み5　健診・保健指導

健康診断結果による面談の実施

健康診断結果から再受診や再検査が必要な従業員に対して、面談チェックシートに沿って健康委員が個人面談を実施し、その後の経過観察も行っています。面談率100%、再受診・再検査率100%を達成しています。

その他の取り組み

- 「健康経営チャレンジ50」の取り組み
- 「健康意識手当」の支給
- 健康のためにしていることを宣言し、健康評価につなげる「健康活動宣言」など

➡詳細はホームページをご覧ください　https://www.kkhowa.co.jp

事業所からのメッセージ

「健康経営」は難しく考えず、ただ健康になりたいという思いがあれば始めることができると思います。弊社は、これからも社員のみなさんとそのご家族のみなさまの健康のため、積極的な健康経営に取り組みます。

株式会社 暁興産

企業のご紹介		
	業種	運輸業
	設立	昭和46年
	従業員数	95人

取り組みを始めたきっかけ 物置を運動施設へ改装したことで健康な職場づくりを進める空気が生まれ、こうした取り組みや企業の方向性をわかりやすく表現したいと考えました。そこで健康経営優良法人の認定を目指し、従業員の健康増進に関する取り組みをスタートしました。

取り組み1 運動機会の増進

使われていない物置を手作りのジムへと改装

活用されていなかった物置で従業員が筋トレを行なっているのを見かけ、これを主体的に健康増進に取り組んでもらえるチャンスだと考えました。物置を従業員自らの手で改装し、運動施設「暁ジム」が完成しました。

愛着の持てる運動施設が出来上がった事で、従業員の間で健康に関する話題が増加しました。また、企業の方向性を示す象徴的な施設となり、元々健康に関心の高い従業員の発言が活性化することにも繋がりました。

◀物置を改装した「暁ジム」

取り組み2 受動喫煙対策

煙のもれない喫煙所を設置

これまで喫煙できる場所には仕切りがなかったため、煙のもれない喫煙所を設置しました。

喫煙者から不満の声が出るかと身構えていましたが、実は喫煙者も仕切りのない喫煙所に抵抗を感じており、新しい喫煙所は一息つける場所となりました。また、非喫煙者のコミュニケーション環境向上へと繋がりました。

事業所からのメッセージ

職場の環境改善は必要不可欠なテーマとなっている昨今、健康経営優良法人の審査項目は取り組むべきことがクリアになる企業の健康診断のようでした。今後も活き活きとした職場づくりに取り組んでまいります。

協同海運 株式会社

企業のご紹介		
	業種	運輸業
	設立	昭和37年
	従業員数	22人

取り組みを始めたきっかけ 保健指導を受けたことがきっかけで、健康経営という取り組みを知りました。ちょうど社内でヘルシーなお弁当の導入や屋内での完全禁煙を始めたこともあり、社内外へのアピールにつながると思い始めました。

取り組み1 健診・保健指導 要治療者への受診勧奨

健診費用の負担や、保健指導の場所・時間の提供

健診・再検査共に就業時間内に実施し、費用は全額会社負担（女性社員は乳がん・子宮がん項目追加）とすることで、健診受診率100%を達成しました。要保健指導の社員には場所・時間の提供も行っています。

健診の徹底により中途採用者の早期がんを発見することができ、現在加療しながら出社しています。

取り組み2 食生活の改善

栄養価が表示されたヘルシー弁当を導入

カロリー・栄養価表示のされたヘルシー弁当（1食750kcal、女性は550kcal）を取り入れました。付属のお味噌汁には海藻、野菜等の具を足しています。

◀四日市市でヘルシー弁当を提供する「まるドラ弁当」のパンフレット

これまでコンビニ弁当やカップ麺だった人たちが食を見直すことで意識が高まり、食後のウォーキングや軽い運動をする社員も出てきました。体重や血液検査の数値に反映されている社員もおり、取り組みの結果を共有することで社員同士の相乗効果も期待できます。

事業所からのメッセージ

個人ではなかなか取り組めないことも、社内で目標を持って取り組むことによって社員自身の健康、延いては社会保険料の負担軽減へとつながると思います。今後も積極的に健康経営に取り組んでいきたいと思います。

久居運送 株式会社

企業のご紹介		
	業種	運輸業
	設立	昭和24年
	従業員数	68名

取り組みを始めたきっかけ　10年ほど前に、出勤前の社員が自宅で虚血性心不全で急死したことがきっかけとなりました。運転中に発症していたら大惨事になる可能性が高く、社員の健康の重要性を知り、取り組みを始めました。

取り組み1　運動機会の増進　職場の活性化

年に2回、ボウリング大会を開催

ボウリング大会は、30年以上前から年2回行っております。

参加者は、社員とその家族、取引先の方を含め40～50名ほどで、小さなお子様や初心者の方でも入賞できるような独自のルールを設け、皆様に楽しんでもらえるよう工夫をしています。

運動する機会が増えて、社員同士の会話が増え、コミュニケーションが活発になりました。

▲ボウリング大会の様子

取り組み2　健診・保健指導　要治療者への受診勧奨

健診案内を配布し全社員が健診を受診

すべての社員に必ず健康診断、二次健診を受けていただくために、書面・点呼・面談などあらゆる方法での呼びかけを行っています。こうした取り組みにより、全社員が健康診断、二次健診を受診するようになりました。

健診を受診していただくことで、自身の健康状態を知ることができます。社員の病気の早期発見や治療促進、健康意識の高揚につながっています。

事業所からのメッセージ

久居運送株式会社は、地域で一番「社員が健康な会社」を目指しています。健康診断や二次健診の100%受診、社内コミュニケーションの活性化のためのボウリング大会やバーベキュー大会などを企画しており、社員が健康で長く働ける環境を整えています。

株式会社 ファイン流通

企業のご紹介		
	業種	運輸業
	設立	平成6年
	従業員数	40名

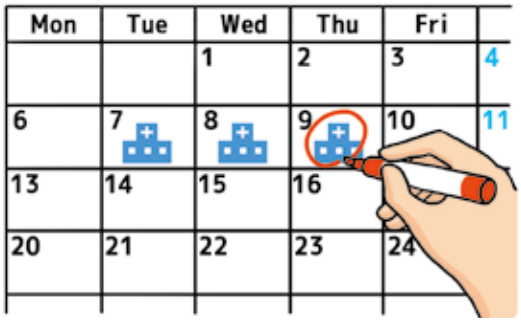
取り組みを始めたきっかけ　社員のほとんどがドライバーなので、不規則な勤務時間の影響なのか、メタボ体質になる人が多くなりつつありました。保険会社の方から「健康経営」という取り組みがあることを聞き、始めました。

取り組み1　健診・保健指導　要治療者への受診勧奨

健診受診日を複数日程から選べるように

受診日を複数の日程の中から指定させているため、社員の健診受診率は100%です。また、要治療者に対して、担当医から健診結果とあわせて指導用紙や報告書が提供され、病院に行くように促しているため、二次健診の受診率も100%となっています。

社員全員が健診を受診することができ、それぞれ自分のカラダの状態を省みるようになりました。カラダの不調などを訴える社員が少なくなってきたように感じます。



取り組み2　受動喫煙対策

事務所から離れた場所に喫煙所を設置

事務所と離れた場所に喫煙所を設置しました。

非喫煙者が不快な思いをせずに仕事に取り組めるようになりました。また、喫煙者はわざわざ移動する手間があるため、喫煙回数が減りました。

事業所からのメッセージ

社員が健康で活気のある会社を維持するため、「健康経営」の取り組みを続けていきます。

株式会社 ナヤデン

企業のご紹介		
	業種	小売業
	設立	昭和43年
	従業員数	18人

取り組みを始めたきっかけ　社員の「健康と幸」なしでは企業は発展しない。迫る問題に対して会社全体で意識しなければならない。そして意欲的に物事を考え、やる気の溢れる行動・態度でないと目標を達成することができない。ナヤデンでは、「従業員の心と体の健康が第一」と考え、取り組み始めました。

取り組み1　運動機会の増進

「駐車場を会社から遠くして、歩く機会を増やす」

社有車・マイカーの駐車場をあえて会社から歩いて10~15分程度の場所に契約することで、少しでも歩く機会（有酸素運動）を増やしています。また、出勤をマイカーではなく自転車や徒歩にて申請すると、「エコ通勤手当」を通勤補助として支給しています。

上記だけでも1日30分の有酸素運動になり、一人ひとりのやる気も出てきています。また、社員同士の「健康会話」が広がり、朝からリフレッシュして業務に取り組めています。

取り組み2　運動機会の増進　職場の活性化

「健康アプリによるキャシュバック制度の導入」

福利厚生で「健康アプリ」を使用し、歩数・睡眠・食事・気持ち（モチベーション）・飲酒・体重等をトータルで管理し、月に1回会社として集計しています。日々管理することでポイントが貯まり、各々キャッシュバックできる制度もあります。また、ストレッチタイムをそれぞれのタイミングで設けています。

健康管理をすればするほどキャッシュバックの金額も増加するので、社員の健康意識が高まっています。ストレッチタイムで都度リフレッシュすることで、仕事の効率もアップしています。

取り組み3　健診・保健指導　職場の活性化

「女性の健康保持・増進に向けた取り組み」

従業員の3分の1は女性ということもあるため、女性の健康相談窓口の設置や女性特有のリズム・健康課題に対する環境整備および取り組みを実施しています。

健康相談窓口ではいつでも相談しやすい体制を整えており、健康管理担当者は健康リズムカウンセラー等の資格を有しています。そのため、女性特有の体調に関して的確なアドバイスや健康管理に適切な整備を実施しています。また、会社負担にて婦人科検診をオプションで受診したり、休暇も積極的に取得しています。

それにより、事前に体調把握ができているため、業務の進め方に影響を及ぼすことがなく、病気等の事前発見にもつながっています。

「健康アプリ」でも、女性社員へは女性向けの内容となっており、今後も女性特有のリズムを管理しやすいよう取り組んでいきます。

事業所からのメッセージ

会社全体で「健康管理」を進めていくことで、確実に会社が元気になり社員に笑顔が増えてきています。時間はかかるけれど少しずつプラスになることが増えて、相乗効果も期待できるため、今後も続けたいと思っています。