

企業のご紹介	業種	卸売業
	設立	昭和38年
	従業員数	36名

取り組み1 職場の活性化

新年決起大会の開催

年の初めに「新年決起大会」を開催しています。全員にお年玉を配り、食事やカラオケ、抽選会などを行なっています。

新年に決起大会を行うことにより、新年度の会社方針の意識付けと、社員のモチベーションアップ・コミュニケーションの促進がなされています。



▲「新年決起大会」での集合写真

取り組み3 食生活の改善 運動機会の増進

健康を考えた「美味しい」「安全で安心」「楽しい」

宅配弁当を利用 など

①健康を考えた宅配弁当のメニューを提示

(食品安全マネジメントシステムの認証取得)

宅配弁当の利用により栄養のバランスを整えたり、メニューを提示することで個々の食生活と比較し、見直し・改善を促しています。

②飲料用ミネラルウォーターの設置

飲み水の安全性を確保し、いつでも水分補給できることで熱中症の予防にも役立っています。

③毎朝、全員でラジオ体操

運動機会の増進、コミュニケーション促進を行っています。



◀ラジオ体操の様子(③)



▲飲料用ミネラルウォーター(②)

◀利用している宅配弁当のチラシ(①)

事業所からのメッセージ

Service(サービス)・Speed(スピード)・Smile(スマイル)の頭文字から「三(サン)エスゴム」という社名になり、安全・安心・信頼をモットーに質の高いサービスを目指し、良い商品の提供によりお客様に満足いただけるよう邁進するため、社員教育などを積極的に行っています。



取り組みを始めたきっかけ

健康委員としてセミナーなどに参加して学び、従業員の心身の健康の大切さを実感し、健康経営の取り組みを行うことにしました。

取り組み2 健診・保健指導

健康診断・保健指導の受診促進

業務に支障なく全員が健康診断を受けられるよう、3日間にわたって日時を設定しています。遠方の営業所については近くの病院やバス検診などで受診してもらい、女性従業員の婦人科検診・乳房検診の費用も会社負担で行うなど、受診を促進しています。また、必要に応じて協会けんぽ主催の保健指導を、会社にて行っています。また、健康アドバイザーによる支援のもと、生活習慣webアンケートを実施。結果をレポートにまとめ、セミナーなどを行っています。

こうした取り組みにより、健診の受診率が向上しました。また、保健指導とセミナーを受けることにより、病気の予防と健康の増進に役立っています。

株式会社 まるかつ

業種	卸売業／小売業
企業のご紹介	設立 昭和63年
	従業員数 30人

取り組み1 健診・保健指導

健康診断受診の徹底と健康状態の把握

年1回必ず健康診断を受診するよう周知し、健診結果が悪い人には会社から声かけを行います。また、体調が悪いときは休養を取ることを推奨し、業務負担をフォローし合う環境を作っています。

健診受診率は100%を達成しました。お互いが体調の悪さに気付ける環境を整えることで助け合いの精神も生まれ、社員同士の絆が深まったように感じています。



▲まるかつスタッフの皆さん

取り組みを始めたきっかけ 従業員一人ひとりが心も体も健康で毎日働ける会社を目指すことで、求人面でもアピールできると考えたのがきっかけです。

取り組み2 感染症予防対策

会社負担で全員がインフルエンザ予防接種を受ける

毎年、インフルエンザの予防接種を全員で受けています。費用を会社で負担し、受診しやすい環境を整えています。

年末の忙しい時期に体調を崩すスタッフが出なくなり、業務に集中できるようになりました。

事業所からのメッセージ

サービス業なので、健康で明るく元気にお客様への感謝の気持ちを忘れずに仕事に励みたいと思います。

株式会社 山本本店

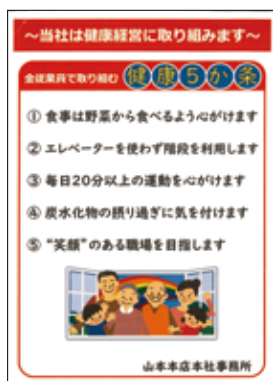
業種	不動産業
企業のご紹介	設立 昭和14年
	従業員数 48人

取り組み1 食生活の改善 メンタルヘルス対策

誰でも取り組める健康5ヶ条を制定

本年度より「健康5ヶ条宣言」を制定し、各自が今年重点的に取り組むことを5つに絞って掲示しています。

「なるべくエレベーターではなく階段を使う」「食事は野菜から食べる」など、誰でも取り組める項目にしたため、これまであまり健康に関心がなかった従業員からも「これなら続けられそう」という声をいただいています。



◀健康5ヶ条のポスター

取り組みを始めたきっかけ 従業員の心と身体の健康は組織の活性化に寄与し、ひいては会社イメージの向上につながるため、弊社なりの「働き方改革」の一環として健康経営に取り組むことを会社の重点課題としました。

取り組み2 感染症予防対策

インフルエンザ予防接種の会社補助を実施

今年からインフルエンザ予防接種の会社補助を行いました(領収証持参で接種料補助)。

2017年にはインフルエンザが流行して10名ほどが罹患し、業務にも支障をきたしましたが、2018年は計20名が会社補助制度を利用した結果、数名程度の感染に留めることができました。

事業所からのメッセージ

採用活動においても弊社の健康経営の取り組みをアピールするようにしています。応募者からもおおむね好感を得ていると感じます。まずは全従業員が取り組みやすい内容から始めてみてはいかがでしょうか？

株式会社 NTN多度製作所

企業のご紹介	業種	製造業
	設立	昭和36年
	従業員数	102名

取り組み1

運動機会の増進

職場の活性化

取り組みを始めたきっかけ

会社で働く従業員にとって、勤務による不規則な食生活・運動不足による生活習慣病予防は、大きな課題のひとつになります。当社は「従業員が明るく元気に働ける会社づくり」を目指し、従業員全員が将来にわたり、心身ともに健康で働くことができる環境を整えることを大切にしています。

駅伝大会への参加・食事会の開催 など

様々な取り組みを行うことにより、日頃コミュニケーションを取る機会が少ない他部署との交流を図ることができ、従業員同士のコミュニケーションが活発になっています。

駅伝大会への参加

毎年3月の第1土曜日に開催される大会に参加しています。若手を中心に構成されたメンバーを選抜し、30組以上のチームが参加する中、優勝目指して挑戦しています。当日は走るメンバー以外にも応援に駆け付け、みんなでひとつになって盛り上げています。メンバーで時間を合わせて職場近くの運動場で練習するため、運動習慣をつけるきっかけにもなっています。



▲駅伝大会の様子

食事会の開催

年に1回開催しています。より多くの社員に参加してもらえるよう、拘束時間を短く、ビュッフェ形式で気軽に参加してもらえるように工夫しています。社員の半数以上が参加し、コミュニケーションのきっかけになっています。



▲食事会の様子

その他の取り組み

- 慰安旅行などの「親睦会」開催
- 地域と共に従業員主体で行う「秋祭り」開催
- 従業員の家族を対象とした「家族見学会」開催
- 吸う人も吸わない人も気持ちよく「分煙環境」(厚生労働省分煙ガイドライン)
- 運動活動「フットサル」の推進及び実施
- 仕事の悩みや相談「キャリアカウンセラーによる個別面談及び研修」(入社6ヵ月・3年・5年・10年)の実施

取り組み2

過重労働対策

感染症予防対策

健診・保健指導

受動喫煙対策

勤務間インターバルの規定を制定・健康診断の受診促進 など

過重労働対策

勤務間インターバルの規定を制定して、従業員に周知し運用しています。時間外が40時間を超えるような状況があれば、全社で対応策を検討します。

感染症対策

インフルエンザワクチン接種率100%、はしか・風疹予防接種への補助金拠出などにも力を入れています。

健康診断の受診促進

健康診断受診率100%を継続していくため、健診内容や人間ドック補助額を手厚くしています。健診結果次第では二次健診を行い、改善が見られない場合は、生活習慣病の予防を図るため、産業医による特定保健指導を行うことで、常に健康について関心を持ってもらえるようにしています。

受動喫煙防止のため分煙環境整備

事業所からのメッセージ

従業員全員が将来にわたり心身ともに健康で働くことができる環境を整えることは、健康経営に通じるものであると考えます。今後も様々な取り組みを行い、「従業員が明るく元気に働ける会社づくり」を目指していきましょう！

東海住電精密 株式会社

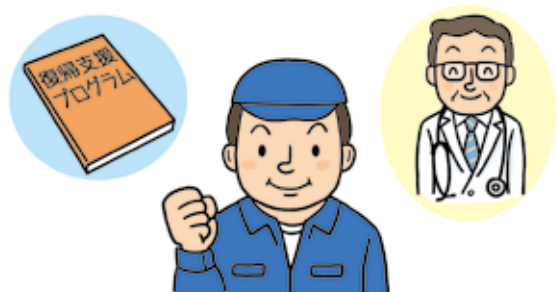
企業のご紹介	業種	製造業
	設立	昭和59年
	従業員数	200名

取り組み1 メンタルヘルス対策

メンタル不調からの 復帰支援プログラムをルール化

以前からメンタル不調により長期で休んだ社員の職場復帰支援について個別対応をしていましたが、誰がどのように対応すればよいか苦慮していました。そこで、社内担当者や責任者の設置、産業医の配置など復帰支援プログラムをルール化しました。

現在、本復帰プログラムに沿って通常勤務への支援を行っている社員もあり、ルールができたことで職場復帰が円滑に進められるようになりました。



取り組みを始めたきっかけ かねてより働きやすい職場づくりを方針として掲げており、三重県として「健康経営」に注力するタイミングで、さらに取り組みを推進するため「健康経営宣言」を行いました。

取り組み2 健診・保健指導 食生活の改善 運動機会の増進

保健師による保健指導の 実施 など

保健師による保健指導の実施のほか、昼食にヘルシーメニューを採用したり、ウォーキング大会への参加支援を行うなど、健康増進に努めました。

健康意識の向上や職場の活性化につながりました。

事業所からのメッセージ

当社の経営理念に「事業は人なり」という教えもあり、優秀な人材の発掘と育成は会社にとって最重要事項になっています。社員の活躍によって会社は成り立っていますので、これからも「健康経営」に積極的に取り組み、社員の健康づくりを推進していきたいと考えています。

株式会社 松阪鉄工所

企業のご紹介	業種	製造業
	設立	昭和27年
	従業員数	183人

取り組み1 食生活の改善

ヘルシーメニューと 計量式しゃもじを導入

社員食堂にてヘルシーメニュー（五穀米）を取り入れたり、ごはんのカロリーを意識してもらうように計量式（カロリー表示）のしゃもじを導入しました。

五穀米は好評で、計量式のしゃもじも意識してごはんをよそう人が増えたと感じています。

取り組み2 健診・保健指導

産業医による 生活習慣病の研修を実施

健康診断での有所見者を減らすべく、高血圧・高脂質・肝機能異常者を対象に、産業医に「生活習慣病予防や改善」の研修を毎年行ってもらっています。

有所見者の数は徐々にではありますが、着実に減少してきています。

取り組みを始めたきっかけ 中小企業として、新入社員など人材確保に難しさを痛感しています。そこで、健康経営の取り組みはホワイト企業である証と捉え、求人の際にアピールできると思い健康経営に取り組みました。



◀ 研修会の様子



会社外観▶

事業所からのメッセージ

働き手の確保が難しい今、従業員の健康づくりに力を入れることでホワイト企業であるアピールになり、人材確保の面でメリットがあります。また、健康診断での有所見者を減らすなど、従業員が健康になれば生産性も向上するため、今後も取り組んでいきたいです。

有限会社 太田コンクリート

企業のご紹介	業種	製造業
	設立	昭和38年
	従業員数	19人

取り組み1 感染症予防対策

インフルエンザ予防接種を 会社負担で全員が受ける

過去に社内でインフルエンザが流行して業務に支障をきたしたことがあり、それ以降、毎年全員が予防接種を受けています。費用は全額会社負担で、業務終了後に近隣の病院で受診しています。

こうした取り組みの結果、インフルエンザが社内で流行することなくなり、業務に集中できるようになりました。

事業所からのメッセージ

弊社では事業用のトラックに乗ったり重機や機械を扱うことが業務の中心ですので、病気に起因する事故が起きないように日々健康管理に取り組んでいこうと思います。

取り組みを始めたきっかけ 求人の際のイメージアップを図るために始めました。健康経営優良法人認定制度を知ったときに、すでに優良法人に認定されるほど取り組んでいたので申請しました。

取り組み2 健診・保健指導

全従業員が 協会けんぽの保健指導を受診

健康診断の結果をもとに、協会けんぽの保健指導をすべての従業員が受けました。

健康や生活習慣に対する意識が変わり、仕事をする上で健康であることがどれだけ大切か認識することができました。



◀保健指導を受ける様子

株式会社 光機械製作所

企業のご紹介	業種	製造業
	設立	昭和34年
	従業員数	100名

取り組み1 食生活の改善

自動販売機の飲料を 機能性表示食品に変更

社員が利用する自動販売機の飲料を、食事の糖や脂肪を抑える機能性表示食品に変更しました。

それにより、健康診断で脂質判定・糖代謝判定・肥満度で要経過観察となった社員が休憩時間や昼食時にそれらの飲料を購入し摂取するようになり、健康を気づかうようになりました。



◀自動販売機に取り入れた機能性表示食品の飲料

取り組みを始めたきっかけ 健康診断の結果、脂質判定・糖代謝判定・肥満度などで重複して要経過観察や要精密検査などの結果が出た社員がいました。食に対する知識が低いことに気がつき、改善策として健康セミナーを企画したことが取り組みのきっかけとなりました。

取り組み2 職場の活性化

社員全員参加の親睦会を開催

年に一度、パートも含む全社員参加の親睦会を実施しています。親睦会の企画・運営は各部署から実行委員を選出して行っています。

当日の配席はくじ引きで行い部署内で席がかたまらないように工夫することで、他部署の社員と交流が図れるようにしています。また、新入社員が自己紹介に続き歌やダンスなどのパフォーマンスを繰り広げます。後日、その内容が話題にのぼることも多く、社員同士のコミュニケーション向上に一役買っています。

事業所からのメッセージ

社員一人ひとりの健康が事業経営の根幹であり、社員が健康であることが事業の成長へとつながるものと考えています。来年度以降も、効果的な社員の健康の保持・増進活動を展開し、健康経営の推進に取り組んでいきます。

株式会社 J-FIVE

企業のご紹介	業種	製造業
	設立	平成19年
	従業員数	10名

取り組み1 運動機会の増進

毎朝ラジオ体操を実施

朝にラジオ体操を行なっています。
運動することで、スッキリと動けるようになりました。



ラジオ体操の様子

取り組みを始めたきっかけ 社員の運動不足や健康に対する意識・知識の向上、食生活の改善などの課題を自分たちだけではどう克服すればいいかわからなかったので始めました。

取り組み2 受動喫煙対策

屋外に喫煙ブースを設置し、社内を全面禁煙に

屋外に喫煙ブースを設け、社内を全面禁煙にしました。
工場内からタバコの匂いが無くなり、非喫煙者の社員のストレスが軽減されました。



事業所からのメッセージ

良い製品づくりには社員の健康が不可欠だと思います。

三重ブラザー精機 株式会社

企業のご紹介	業種	製造業
	設立	昭和52年
	従業員数	111人

取り組み1 食生活の改善 運動機会の増進

毎年2ヵ月間の健康生活月間を実施

毎年10月と11月に、親会社であるブラザー工業と健康保険組合の実施時期に合わせて「健康生活月間」を定めており、参加推奨をしています。食事や運動に関する健康宣言等を行い、腹八分目の食生活や1日8,000歩以上歩くなどの活動に2ヵ月間取り組んでいます。

健康生活月間により、従業員の健康への意識を向上させることができました。

事業所からのメッセージ

弊社では敷地内の森を「斎宮こぶしの杜」と名付け、生物多様性活動も行っています。その活動を通じて森に足を運ぶ従業員が増えれば、「歩く」ということが日常的に行われるのではと考えています。

取り組みを始めたきっかけ 以前から親会社から情報をもって健康経営に沿った取り組みを行っていましたが、健康経営優良法人の説明会に参加した際に、取り組みをされている企業の多さや健康経営の内容に興味を引かれ、私たちが仲間入りをしたいと思いました。

取り組み2 職場の活性化

従業員と経営層と一緒に昼食を食べる

毎月、その月に誕生日を迎える従業員が、経営層と一緒に昼食をとりながらコミュニケーションできる場を設けています。経営層と話す機会を作ること、従業員が意見や改善案を出しやすい環境が生まれていると思います。現場からの意見をもらうことで、事故防止にも繋がっています。



誕生会の様子

松井自動車工業 株式会社

業種	その他サービス業
設立	昭和48年
従業員数	3人

取り組み1 運動機会の増進

健康ポイントが加算されるアプリの導入

会社で全員分のウェアラブル端末を購入しました。健康ポイントが加算されるアプリで、やる気の維持に努めました。毎月、全員の歩数の合計値をグラフ化し、「全員で100万歩/月」を目標に事務所に掲示しています。

実際に歩数を測定してみると整備士と事務職員の運動量の差が歴然となりました。グラフを掲示することで歩数の比較やコミュニケーション促進につながり、夕方や休日に運動を増やしたりと意識的に体を動かすようになりました。

取り組みを始めたきっかけ 小規模事務所のため、一人ひとりの能力・活力がお客様へのサービスに直結します。社員の退職を機に、働き方についての思いを全員で共有したいと思ったことがきっかけで始まりました。以前から勤めのあった協会けんぽのセミナーに参加し、健康で長く働けること、事故防止の観点からも体調管理の重要性を感じ、即実践することになりました。



▲掲示している歩数のグラフ

取り組み2 職場の活性化

LINE公式アカウントを作成し健康情報を配信

「健康プロジェクト」というLINE公式アカウントを作成し、全員で登録しました。一斉メッセージ配信で健康情報、TV番組紹介、地元イベント告知などを行うほか、健康づくり担当者へ個別メッセージ送信も可能にしました。

「昨日のTV見逃したけど、どんな内容だった?」など健康情報が話題のひとつになりました。各自スマホで確認できるようにしたり、定期配信することで健康について関心を持ってもらえたようです。



◀LINE公式アカウントの画面

事業所からのメッセージ

健康経営をすすめるカギは「対話」だと思います。特別なことより今できることを実践し、意見があれば修正することが大切です。お互いが気持ちよく仕事に集中できる環境を整えていきたいです。

協会けんぽからワンポイントアドバイス

社内でのメール転送や回覧で教育機会の提供に!

メルマガ登録でおいしい情報をゲット



季節のレシピのほか健康情報などをご紹介します!



協会けんぽ三重 メルマガ

毎月人気の健康レシピをメルマガでご案内します

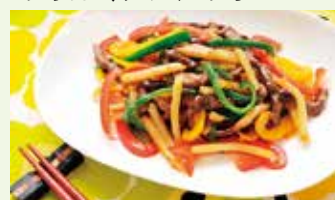


健康レシピ(例) シャキほくチンジャオロースー

栄養価(一人分)

エネルギー 553 kcal

塩分 2.4g



ホームズ 株式会社

業種	その他サービス業
設立	昭和37年
従業員数	17名

取り組み1 過重労働対策

年間休日を年初に発表・ 休日出勤の際には必ず代休申請

年間休日を年初に発表しています。12名いる営業担当者には、休日出勤をした際には必ず代休を申請させ、ワークライフバランスが取れるようにしています。

業務が個人ごとになるので、きちんとスケジュールを立て、残業が40時間を超えないようにしています。



▲健康経営優良法人認定証と社長

取り組みを始めたきっかけ 同業者から「健康経営」の取り組みを勧められ、「健康経営優良法人」の認定制度を知りました。以前より健康に対する意識が高く、分煙や健診受診に力を入れていたため、「健康経営優良法人」の認定を目指そうと思いました。

取り組み2 運動機会の増進

スポーツジム会費補助制度

スポーツジム補助制度を導入しました。
利用率は約50%ですが、80%を目指しています。



事業所からのメッセージ

同業者と情報交換をしつつ、社員、社員の家族がますます健康になれるよう引き続き取り組んでいきたいと思います。

有限会社 保険プロデュース

業種	その他サービス業
設立	昭和54年
従業員数	9人

取り組み1 運動機会の増進

毎朝のラジオ体操と、 月1回の「健康道場」体操

毎朝、朝礼時にラジオ体操を行っています。月1回は「健康道場」のサイトを見ながら健康体操を行います。ラジオ体操とは違った動きなので、笑いも出て場の空気も和んだりします。

体を動かすことから1日が始まるので、取り組みのおかげで正しい姿勢を意識したり、健康効果につながっています。



◀朝礼で体操する様子

取り組みを始めたきっかけ 親会社からの案内がきっかけでした。既に行っている内容が多かったので申請をしましたが、先日初めてセミナーを受講したことで、改めて社員の健康が会社の成長につながることがわかりました。

取り組み2 職場の活性化

社員による委員会を立ち上げ、 イベントを企画

年に数回イベントを開催し、日頃の親睦の場としています。
今年は社員による委員会を立ち上げ、活性化の取り組みを検討しました。社員も取り組みに関わることで、楽しんでもいいイベントを取り入れることができ、昼休みに卓球大会を行っています。

事業所からのメッセージ

健康経営に取り組むことで、食生活や体を動かすことへの関心が増えました。また、共通の話題でコミュニケーションが円滑になり、自発的なアイデアが出るなど、とても良い取り組みだと思っています。