

取組
内容

社員同士が業務を支え合い、受診をサポート

長年の健康経営が認められ 健康経営優良法人に認定

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を勧奨することに加え、社員一人ひとりの健康課題に目を向け、社内全体で健康増進に取り組んでいる。健診受診率100%を目指し、社員同士が助け合っ
て業務時間内に健診を受けられる環境を整えることや、予防接種費用も会社が全額負担。また、毎朝の運動を通して、心身ともに健やかに働き続けられるようサポート体制を強化している。



取組に至った経緯

2002年より、社員の健康に対する意識を高め、健康経営をいち早く取り入れることを決意。社員同士の健康意識の共有と、業務に対する支え合いの精神を高めたいとの思いから、社員一人ひとりに合ったきめ細やかなサポート体制を構築することに着目した。



プラスアルファ

+αのサポート

毎月、血管年齢を測定し、ストレスレベルも可視化。社員一人ひとりの健康状態を把握することで、その日の体調や業務内容に合わせて、働きやすい環境を提供している。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

健診希望日に予約が取れず、業務との兼ね合いから健診が遅れてしまうことがあった。そのため、健診への意欲の低下も懸念された。

改善

健診日に向けて事前準備を進める
毎年6～7月に受診できるように、早めの事前準備をしている。その結果、健診希望日に受診ができるようになった。



取組の成果

就業後の運動もサポート!



※写真はイメージです

2～3年前からは会社が費用を負担して、社員のジム通いを推進している。運動をすることで、美意識の向上にもつながり、喜ぶ人も増えた。

取組の担当者の声

協会けんぽに健診後細かくサポートしていただけることは魅力。受診予約可能期間になると同時に申し込みをするため、早めに個々の健診スケジュールも組み立てられます。

健康委員会 窪田さん

今後の目標や課題

社員の元気を作ることで 社内外の人にも元気を!

社員の健康はお客様の元気につながるとの意識から、今後も日々視野を広げて情報を取り入れ、新しい健康経営を目指していく。



株式会社GMC

●業種: リスクコンサルタント業・経営コンサルタント業

●社員数:11人

取組
内容

3工場で早期に日程を調整。受診率が大幅アップ

特定保健指導の利用率
70%以上を達成

330名の社員が健診を受ける中で、約50名の社員が特定保健指導の対象になることに。所属部門の管理職の理解を得て2ヶ月前からスケジュールを作成。協会けんぽと保健師の日程を調整して、それぞれの工場で特定保健指導を就業時間内に実施している。以前は保健指導を受ける取組に力を入れていなかったため、受診する社員がほぼいない状態だったが、2022年度の利用率は70%以上を達成している。



※写真はイメージです

取組に至った経緯

2022年に会社方針で健康経営の取組が明示され、「健康経営優良法人」の認定取得に向けて特定保健指導の利用率50%以上という目標を掲げて取り組み始めた。それ以前は社員の中で特定保健指導の利用への意識が希薄だったため、利用率は非常に低かった。



プラスアルファ

+αのサポート

特定保健指導の対象者が所属する部門の管理職に、社員の健康増進が体調不良による欠勤を減らし、業務の充実に繋がることを説明。理解を深めてもらっている。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

従来は力を入れていなかった特定保健指導の利用率をどのように上げていけばいいのか、当初は手探り状態からのスタートだった。

改善

特定保健指導への理解を深める

協会けんぽに相談し、社員の中で特定保健指導の重要性を認知してもらうための取組を進めた。



取組の成果

社員の健康に対する意識に変化が



保健師から丁寧な指導を受けることで、社員の健康に対する意識に変化が生まれつつある。当事者同士の話題に上ることも多くなった。

取組の担当者の声

保健師の方は柔らかい物腰で丁寧に話をしてくれて、有意義な時間になっているように感じます。指導を受けて、甘い缶コーヒーからブラックに変えたというケースもありました。

総務部担当者



今後の目標や課題

要再検査となる社員を減らしていく

健診を受診した後に再検査が必要となる社員を減らしていくことが目標。そのために、社員一人ひとりに丁寧にフォローしていく。

廣瀬精工株式会社

●業種：一般機械器具製造

●社員数：330人

取組
内容

就業時間内での個室WEB面談を実施

特定保健指導の支援を行う 担当者を設置

特定保健指導を受けやすい環境を整えるために、総務課に担当者を設置。業務に合わせて日程を組むことが重要と考え、対象者の所属部門の上司に業務の調整を依頼するとともに、プライバシーに配慮して、就業時間内に個室でオンライン面談を受けられる環境を整備した。また、希望に応じて土日や退勤後に自宅でオンライン面談を受けることもできる。取組を進めた結果、利用率は上昇傾向に向かっている。



プラスアルファ

+αのサポート

定期健康診断の結果を基に、会社で契約した保健師が対象の従業員に別途オンラインで「保健指導」を実施。就業時間内で、毎月2～3人程度が指導を受けている。



取組に至った経緯

健康診断の結果、特定保健指導の対象となっても指導を受けない社員が多かった。経営者が、社員の健康への取組に力を入れていこうと考え、他の会社の取組事例を参考にしたり、協会けんぽのアドバイスを受けるなどして、特定保健指導を受けやすくするための環境整備に取り組んだ。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

プライバシーの面から、特定保健指導を受けていることやその内容を周囲に知られたくないという女性社員の声が多かった。

改善



個室でのオンライン面談を実施

協会けんぽや外部委託機関と調整し、個室で保健師とのオンライン面談を受けられる環境を整えた。

取組の成果

「三重とこわか健康経営大賞2024」大賞受賞



特定保健指導への取組をはじめ、「おとなの健康診断」などさまざまな取組が評価され、「三重とこわか健康経営大賞2024」大賞を受賞した。

取組の担当者の声

「健康経営」への取組を始めた当初は社内での理解は十分とは言えませんでした。徐々に社員の意識が変化して、日程の調整に積極的に協力してもらえるようになってきました。



(左から)総務課 池田さん、阿形社長

今後の目標や課題

社員全員が「健康経営」への意識を高めていく

特定保健指導の利用率をさらに向上させるために、社員一人ひとりの意識を高めていきたいと考えている。

株式会社アイフク・テック

●業種:建設業

●社員数:38人

取組
内容

不規則な勤務による健康課題に着目し特定保健指導を推進

社員が特定保健指導を受けやすい環境を整えた

「健康経営優良法人2024」に認定された三重平安閣は健康に対する意識も高い。不規則な勤務時間による睡眠や運動などの健康課題が業務効率にも影響してしまうことを懸念し、重症化を防ぐために特定保健指導を推進している。特定保健指導を必要とする社員が忙しい業務の間でも必ず指導を受けられるよう、健診事務担当者が日程を調整することで利用を勧奨している。



取組に至った経緯

葬儀が中心の業務は急な事態に対応しなくてはならないことも多く食事の時間が不規則になりがちな他、社内で行っている健康についてのアンケートでも睡眠や運動不足についての課題が上がっていた。不規則な労働環境の中、身体と心のケアによる健康管理は必須だという思いから取組を始める。

プラスアルファ

+αのサポート



スタッフみんなで毎朝般若心経を読み上げ、朝から声を出すことがその日一日の活力につながっている。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

医師や管理栄養士などの専門家が健康のアドバイスをして、実際にアドバイス通りに行動を移したという社員は少なかった。

改善

自身と向き合い
身近な人と共有する

健診の結果を参考に、リアルな現状や社内アンケートにより他の方の意見と向き合うことで意識の改善につながった。



取組の成果

社内のポータルサイトで活用



社内アンケートを始めて2年。昨年との比較ができるようになり、課題であった睡眠と運動の質の数値が上がった。

取組の担当者の声

年に2回のアンケートと、健康に関するアプリを活用して健康推進を広めています。その声を反映し、今の生活習慣の中で無理なく何ができるかを模索したいです。

管理部 総務室 石川さん

今後の目標や課題

できることを模索しながら
無理なく健康に

「夏の水分補給の仕方」や「オフィスで簡単ストレッチ」などの情報を発信している。できることを取り入れ、健康につなげていく。



株式会社三重平安閣

●業種：生活関連サービス業

●社員数：201人

取組
内容

健診当日に病院で特定保健指導を受診

担当者が協会けんぽの資料を活用して個別に啓発

特定保健指導の利用率を向上させるために、健診当日に病院で特定保健指導を受けられる体制を構築している伊勢湾倉庫。健診を受けて自身の健康に対する意識が高まっているタイミングで特定保健指導を受けられるようにしたことで、受診率が大幅に向上した。社内には各部署の代表で構成される安全衛生委員会があり、総務課担当者を中心に社員への啓発活動に積極的に取り組んでいる。



保健指導を担当される健診センターのスタッフ

三重県内
24機関で健診当日に
健康サポートを
利用できます。



詳しくはこちら

取組に至った経緯

特定保健指導の受診を対象者各自の判断に任せていた結果、2、3年前から指導を受ける対象者が減少していた。受診率を高めるための手だてを協会けんぽに相談した結果、協会けんぽから健診を実施している四日市羽津医療センターへ当日に特定保健指導を受けられるように声かけしてもらった。



プラスアルファ

+αのサポート

協会けんぽ担当者が資料を作成し、社内各部署の代表者で構成される安全衛生委員会で直接説明。特定保健指導を通じた生活習慣改善の重要性の徹底を図った。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

特定保健指導の受診意欲が以前に比べて低下していた社員に、特定保健指導受診の必要性をあらためて認識してもらう必要があった。

改善



受診対象となりそうな社員に直接説明

協会けんぽが作成しているパンフを活用して、総務課担当者が直接、特定保健指導の重要性を説明。



取組の成果

6割の社員が 特定保健指導を受診

特定保健指導対象者の6割の社員が当日に特定保健指導を受診することになり、低下していた受診率が大幅に向上した。

取組の担当者の声

特定保健指導の対象となっても今までなら利用してくれなかったであろう方にも受けてもらえるようになりました。当日受診の取組の手応えを感じています。



総務管理部次長 藤井さん

今後の目標や課題

啓発活動を通じて社員の 健康への意識を高める

日頃から啓発活動を通じて健康への意識を高めることで、特定保健指導のさらなる利用率向上を図っていく。

伊勢湾倉庫株式会社

●業種：倉庫業

●社員数：131人

取組
内容

健診結果に応じて、個別懇談や働き方を相談できる環境に

個別面談と二次検診の時間も
就労時間として考慮

健診後の結果は、個人だけでなく会社にも届き、プライバシーを厳守した上で上長部の担当者のみが閲覧できる体制を整えている。二次検診が必要な場合は個別に面談を行い、業務時間内の受診を勧奨。さらに、通院時間も就業時間として認めることで、従業員は安心して治療に専念できる。この取組によって、生活習慣の見直しや健康状態が改善されるなど、多くの社員が健康増進を実感している。



取組に至った経緯

健診後のフォローになかなか踏み切れない企業が多い中、「家族のようにみんなのことを考えられる会社になりたい」という代表の考えのもと、健康に対して積極的に取り組むこととした。

2024
健康経営優良法人
Health and productivity

プラスアルファ

+αのサポート

病気入院に関しても、病院入院費は実質全額補助(保険適用)。安心して働ける数々の取組が認められ、何度も「健康経営優良法人」に認定されている。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

健康意識が高まることで、検査結果を見て不安や悩みが出てくることも。自分だけでは判断をしづらこともあり、改善行動ができずにいた。

改善

後押しをしてもらい「あと一步」を応援

健診結果は自身だけでなく経営層も認識。保健師の指導も受けながら、日々の生活習慣にも心がけるように。



取組の成果

結果を軽んじず、向き合うことの大切さ

病気を早期に発見し対処することで、業務の助け合いがしやすくなった。社員同士の補助体制も高まり、結果的に大病を防ぐことにもつながった。

取組の担当者の声

健診や二次検診のための時間を社員同士でフォローすることは当然と考えています。しかしこの会社の姿勢は特別で、当たり前ではありません。そのことに感謝しながら、仕事で恩返ししたいです。

健康委員会 出口さん

今後の目標や課題

創立50周年を迎え
より人を思うことを大切に

お客様に対してはもちろん、社員の心身の健康を重視。今後の時勢に対しても臨機応変により良い取組を模索していく。



株式会社GMC

●業種：リスクコンサルタント業・経営コンサルタント業

●社員数:11人

取組
内容

二次検診受診に最大3日間の有給特別休暇

協会けんぽのパンフを活用。 二次検診の重要性を説明

ほぼゼロだった二次検診の受診率を高めることに取り組んだアイフク・テック。二次検診の日程を確保しやすいように、有給の特別休暇を最大3日分付与することを就業規則にも盛り込んだ。さらに、総務課担当が協会けんぽの「活かそう健康診断」のパンフレットを用いて、対象者一人ひとりに二次検診の重要性を説明。検診結果について報告、相談を受けるなど、きめ細かいフォローを行っている。



活かそう健康診断
パンフレットは
以下よりダウンロード
できます



詳しくはこちら

取組に至った経緯

健康診断で「要再検査・要精密検査」などの指摘を受けても、二次検診を受診する社員がほとんどいない状態が続いていた。令和2年から健康経営への取組を本格的に進める中で、二次検診の受診率を高めるための方法を阿形社長と総務課の担当スタッフで検討した。



プラスアルファ

+αのサポート

健康習慣アンケートを実施して、社員の健康に関する課題を把握。新たな取組を実施する上でのヒントに生かしている。メンタルヘルスのサポートにも取り組み始めた。

取組によって生まれた課題 ▷ 改善方法

課題

当初は二次検診受診のための特別休暇制度を設けたことをメールで告知していたが、社員の間に伝わりきらない状況があった。

改善



対象の社員一人ひとりに丁寧に説明

総務課担当が二次検診対象の社員一人ひとりに個別に説明。「活かそう健康診断」のパンフレットも活用した。

取組の成果

二次検診の受診者数が増加



ほぼゼロだった二次検診の受診者が3分の1程度まで増加。社員の中に二次検診受診の必要性の理解が深まってきた。

取組の担当者の声

対象の方に1対1で説明する際には、二次検診の必要性を伝えるだけでなく、「健康面を心配しています」という気持ちを伝えていきます。検診を受ける人が増えてきて嬉しく思っています。



(左から)総務課 池田さん、阿形社長

今後の目標や課題

二次検診の受診率をさらに高めていく

新しく入社した社員にも有給の特別休暇などについて一人ひとり説明。二次検診受診への意識を高めていく。

株式会社アイフク・テック

●業種:建設業 ●社員数:38人

取組
内容

パンをお値打ちに販売し朝食摂取率が向上

体に良い素材を使ったパンを
会社の補助で購入しやすく

朝食を食べない、または簡易に済ませているという社員が多かった。体に良い朝食を手軽に食べられるようにと、地元の福祉施設が作る素材にこだわったパンを会社が3割程度補助し販売。配達に訪れたスタッフとの交流もでき、地域との良いつながりも増えている。



プラスアルファ

+αのサポート

冬に休憩室でスープの提供を始めた。お腹が満たされるだけでなく、「心身共にホッとする」と喜ばれている。

取組の成果



素材にこだわったパンをお値打ちな価格で食べられる環境を整えた結果、朝食を摂ってもらえるようになった。

取組の担当者の声

休日の朝は妻をゆっくりさせてあげたいなど、家族のために朝食用のパンを購入していく社員の姿も見られ、福利厚生にもつながっています。

管理部事務課 上原さん

株式会社 NTN多度製作所

●業種:製造業

●社員数:100人

取組
内容

1日10,000歩を楽しく取り組む仕組みづくり

健康意識向上の基礎を築き
個々の健康と企業イメージに貢献

毎日、従業員の歩数を万歩計で測定しデータ化。10000歩達成した日の数毎に、1000円分の商品券を贈呈をすることで、楽しみながら自主的に取り組む工夫をしている。実施して3カ月で健診の結果と社内全体の健康意識向上につながった。また月に一度道路沿いの清掃も行い、健康推進と共に地域の環境保全にも貢献している。



毎日、作業前にラジオ体操・健康維持についてのミーティングやストレスチェックを行っている。

プラスアルファ

+αのサポート

ストレスの軽減にも注視し、ゴルフ大会や忘年会、BBQ大会などのイベントを行い、コミュニケーションを深めている。

取組の成果

従業員の健康管理を経営的・戦略的に取り組んだことで「三重とこわか健康経営カンパニー」、「健康推進事業所」にも認定された。



取組の担当者の声

健康に対する取組は会社のイメージアップにもつながり、一石二鳥になると感じました。今後も心身ともに社員の健康を意識し、クリーンな企業として邁進していきます。

営業部長/健康管理推進者 篠原さん

株式会社 飯田商事

●業種:金属・非鉄金属売買業、建物解体業、一般廃棄物及び産業廃棄物の収集

●社員数:6人(+役員2人)

取組
内容

「おとなの体力測定」で運動習慣づくり

健診ではカバーできない 体力・運動機能や体組成を測定

自分の身体の状態を知ることで健康管理への意識を高めてもらうために令和5年に実施した「おとなの体力測定」。健診ではカバーできない運動機能や体力・筋力の衰え、体組成などを測定。参加者からは、必要な改善箇所がわかり、どのような運動をすれば良いかをイメージしやすくなったという声が上がっている。費用の一部は三重とこわか健康経営促進補助金を利用した。



プラスアルファ

+αのサポート

体力測定後にエクササイズ動画を配信して、日頃運動習慣のない社員への意識づけを図っている。

取組の成果



「次回の測定ではもっと良い結果を出したい」という声も。運動習慣のきっかけづくりにつながっている。

※三重とこわか健康経営カンパニー 三重とこわか健康経営促進補助金についてはP.20

取組の担当者の声

「おとなの体力測定」は日頃の運動不足をあらためて認識してもらう良い機会になりました。結果を踏まえて、少しでも継続的に運動を続けていってもらえたらと思っています。

阿形社長

株式会社アイフク・テック

●業種:建設業 ●社員数:38人

取組
内容

産業医による健康教室でヘルスリテラシーを向上

安全衛生委員会のメンバーが 講習内容を社員にフィードバック

社内各部署の代表者で構成される安全衛生委員会の会合に、月1回、産業医が出席して熱中症や新型コロナ感染予防などの時季に応じた健康対策や、睡眠、喫煙、食事、運動といった日常の生活習慣についてレクチャー。そこで得られた情報を参加者が社員にフィードバックして健康に対する意識を高めている。



※写真はイメージです

プラスアルファ

+αのサポート

産業医が健康教室の内容に沿った資料を作成。参加した委員会メンバーが理解を深められるように取り組んでいる。

取組の成果

医師の話を各部署の代表者が直接聞き、意見交換することで、生活習慣に対する社内の意識が高まった。

取組の担当者の声

産業医による健康教室は7年前から開催しています。委員会メンバーが健康に対する知識を深め、部署の社員に伝える流れをいっそう強化していきたいと考えています。



総務管理部次長 藤井さん

伊勢湾倉庫株式会社

●業種:倉庫業 ●社員数:131人