従業員の健康で事業所が変わる

中小企業の健康経営®事例集

※「健康経営®」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

全国健康保険協会　三重支部
協会けんぽ

この事例集では、これから健康経営に取り組みたいと考える経営者や人事労務担当者の方に向けて、健康経営の取り組みを「健康事業所宣言」を行った事業所の事例を交えてご紹介します。

ご紹介いたしました事例を参考に、貴事業所にあった健康経営を協会けんぽ三重支部の「健康事業所宣言」で始めてみませんか？

目 次

1 健康経営を始めよう！

3 協会けんぽ三重支部が健康経営をお手伝いします！

4 健康経営取り組み事例

- 4 株式会社 松阪鉄工所
- 5 辻木材 株式会社
- 6 株式会社 佐野テック
- 7 宇野重工 株式会社
- 8 マツオカ建機 株式会社
- 9 東海住電精密 株式会社
- 10 株式会社 マイプレジャー
- 11 イーバリュー 株式会社
- 12 久居運送 株式会社
- 13 株式会社 東産業
- 14 株式会社 ナヤデン
- 15 株式会社 四日市事務機センター

16 健康経営優良法人認定を目指して

17 皆様の取り組みで保険料率が変わる!!

健康経営を始めよう！

「健康経営」とは？

従業員の健康が将来的に生産性向上や事業所の成長につながるという認識のもと、健康づくりの取り組みを投資として戦略的に実践する経営スタイルのことです。

働き方改革としての「健康経営」

少子高齢化で労働人口が減少していく中、中小企業はあらゆる職種で人材不足の状況です。

また、中小企業白書などからも最近の学生は、賃金や知名度よりも、職場環境を重視して、就職先を選ぶ傾向がうかがえます。

職場環境を重視するのは、在職中の従業員も同様で、まさに健康経営は働き方改革の具体的な手段といえます。

「健康経営」が注目されている社会的背景

- 少子高齢化による労働人口の減少
- 従業員の高齢化
- 働き盛り世代の健康を脅かす生活習慣病
- メンタルヘルス不調者の増加

少数精鋭の
中小企業ほど
ダメージが大きい

健康は個人の問題だから
事業所は関与しない…？

事業所にはこんなデメリットが！

生産性の低下

- ✕ モチベーションの低下
- ✕ 欠勤率の増加
- ✕ 業務効率の低下

負担増加

- ✕ 業務効率の低下による人材費の増加
- ✕ 長期的には健康保険料の負担増

イメージダウン

- ✕ 企業ブランド価値の低下
- ✕ 社内的・対外的イメージの低下

リスクマネジメント

- ✕ 事故・不祥事等の発生
- ✕ 労働災害の発生

「健康経営」の進め方

事業主・労務管理ご担当者が
従業員の健康づくりを積極的に推進

従業員の健康状態を把握
協会けんぽがサポートします

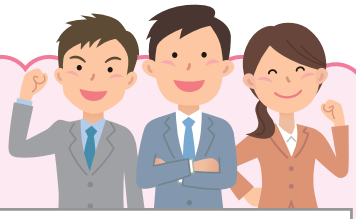
事業主の決意表明
事業所内外への発信

従業員が心身ともに元気に働ける事業所に

健康づくりの取り組み
協会けんぽがサポートします

従業員の意識が変化
個人で生活習慣の見直し

事業所が健康経営に
取り組むと…?



事業所にはこんな**メリット**が!

生産性の向上
- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

負担軽減
- 業務効率の向上による超過勤務手当等の人件費減少
- 長期的には健康保険料負担の抑制

イメージアップ
- 企業ブランド価値の向上
- 社内的・対外的イメージの向上

リスクマネジメント
- 事故・不祥事等の予防
- 労働災害の予防

「健康経営」成功のカギは

経営者の思いを従業員に伝え、経営者が先頭に立って取り組むことで、従業員がより健康を意識し、多くの従業員の健康づくりへの取り組みにつながります。

健康経営の取り組みの第一歩として、協会けんぽの「健康事業所宣言」に参加し、従業員の健康づくりに対する強いメッセージを発信しましょう!

協会けんぽ
三重支部が

健康経営をお手伝いします！

三重支部の健康事業所宣言に参加して、健康経営をスタートさせましょう！

三重支部の『健康事業所宣言』に参加することで、健康経営の目標や取り組み内容が明確化し、健康経営を実践することができます。

ステップ1
「健康度チェックシート」で現状の把握

事業所での取り組み状況を「健康度チェックシート」で確認します。健康についての現状や課題を把握することで、より効果的な取り組みが期待できます。

ステップ2
『健康事業所宣言』エントリー

健康づくりの担当者や事業所で取り組む内容を決めます。
『健康事業所宣言エントリーシート』を記入し、三重支部へご提出ください。

ステップ3
健康づくりの実践

三重支部から届く『健康事業所宣言書』を事業所内に掲示し、従業員に向けて宣言したら取り組みスタート！

健康づくりの実践に三重支部のサポートをご活用ください

健康診断　お得

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、検査項目が充実しており、費用負担の補助がありお得です。

事業所カルテ　無料

健診データや医療データから分析した事業所の健康度がわかる「事業所カルテ」をご提供します。

※被保険者数が一定規模未満の場合にはご提供できないことがあります。

特定保健指導　無料

健診を受けただけではもったいない
協会けんぽの健康サポート（特定保健指導）を活用しましょう！

生活習慣病になるリスクが高いと判定された方へ、保健師・管理栄養士による健康相談（特定保健指導）を無料で実施しています。

お一人おひとりの生活スタイルをお伺いしながら目標をたて、その方に寄り添ったサポートをしていきます。

株式会社　松阪鉄工所　様

企業のご紹介

- 1916年11月創業、
  昭和27年11月18日事業所設立。
- 社員数……190名
- 平均年齢……45歳

「モノづくり」へのこだわりをベースとして、高品質の作業工具、電動工具、配管用機器等を生産されています。また、蓄積された技術をもとに、新しいテクノロジへ挑戦されています。

株式会社松阪鉄工所様は、「健康体操＆健康スタンプラリー」「社員食堂における工夫」など、運動と食の両面から、従業員の皆様の健康増進を図られています。

健康に関する取り組みのきっかけ・取り組み内容

事業所内に血圧や脂質のリスクがある方が多かったため、取り組みを開始しました。

運動へのアプローチとして、毎週月曜日にお昼の休憩時間を使って「健康体操」を実施しています。外部のインストラクターを招き、フィットネス的な運動も取り入れています。1回参加する度に「健康スタンプラリーカード」にスタンプを受けられ、10個スタンプが貯まると様々な健康グッズから好きなものを選べるシステムです。

食へのアプローチとして、社員食堂では「白米・五穀米」を選択でき、カロリー計算表示のあるしゃもじを導入しています。また、月2回低カロリーヘルシーメニューを提供しています。

取り組みを行ってよかったこと

健康を気づかう方が増えてきました。また、症状が軽度の段階で医療機関を受診して、対策をする方も増えました。

健康づくりに関するその他の取り組み

- 健康診断の受診と健診後の保健指導利用の徹底。
- 重症化のおそれがある方には、産業医との個人面談を実施。
- 糖尿病等のジャンル別に、リスクのある方を集めて産業医による研修会を実施。

株式会社　松阪鉄工所様からのメッセージ

従業員が「健康」であれば、従業員と事業所双方が幸せになれます。そして、健康な状態で仕事に取り組むことで、より良い製品を作ることができ、それが社会貢献にもつながります。今後も、健康を意識する「輪」を広げられるように取り組んでいきます。

※けんぽだより 平成28年11月号 掲載

辻木材　株式会社　様

企業のご紹介

- 昭和27年7月事業所設立
- 社員数……27名
- 平均年齢……46歳

一般木材から寺社仏閣材まで、高い技術力により保障された高品質の木材を提供されています。事業所内にはプレカット工場をもち、木の専門家が木材の仕入れから加工・販売、設計から施工管理までお客様のご要望に沿った建築材料、住宅プランをご用意されています。

辻木材株式会社様では、健康経営推進のため「健康宣言!! チャレンジ2016　みんなdeスマイル」を企画し、従業員の皆様が健康づくりに取り組んでおられます。

「健康宣言!! チャレンジ2016　みんなdeスマイル」の取り組み内容

①ノー Carデー（週2回以上は車を使わずに、徒歩又は自転車でエコ通勤）
②たっぷりウォーキング（万歩計を付けて1日5000歩以上）
③こつこつ縄跳び（毎日10分以上こつこつと飛ぶ）
④べつ腹封印（週2回以上は主食以外の間食封印）
⑤きっちり休肝（週2回は飲まない日を設ける）
⑥前向き禁煙（せめて週2回でも禁煙、お財布にやさしく）

上記6つの取り組みの中から、従業員が1つ以上を自由に選択して一年間チャレンジしています。

取り組みを行ってよかったこと

・従業員の健康診断の数値が改善されてきました。また、朝から運動をすることで清々しい気分になり、仕事にも良い影響を与えていると思います。

今後の健康づくりの取り組み予定

・元気アップこものスポーツクラブ主催、菰野町教育委員会共催の運動教室に参加予定です。

辻木材　株式会社様からのメッセージ

わたしたちの健康宣言の中にもあるように「みんなdeスマイル」が健康経営を推進するうえでのテーマになります。笑顔で仕事をすることができて、従業員やその家族が心身ともに健康に暮らしていけることが重要だと考えます。

※けんぽだより 平成28年12月号 掲載

株式会社　佐野テック　様

企業のご紹介

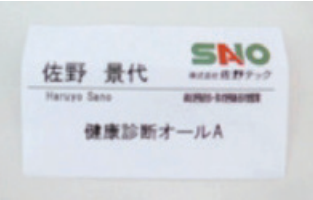
- 昭和7年3月創業
- 社員数……67名
- 平均年齢……35歳

第二名神、第二東名をはじめとした全国の橋梁に使用されている免震支承金物など、橋梁の最先端部品を製作されています。平成12年にはISO9001を認証取得されています。

株式会社佐野テック様は、従業員平均年齢が35歳と若い力が活躍されている事業所様ですが、これからの会社を創造していくにあたり健康の大切さをあらためて認識され、従業員の皆さまの健康づくりのために様々な取り組みをされています。

健康づくり推進の取り組み

・有給休暇の取得率向上に取り組んでいます。
取得率を向上させるためには、有給休暇が取りやすい環境づくりが重要と考え、まずは管理職が率先して有給休暇を取得するようにしています。また、有給休暇を取得する際には、休む理由は問わないようにしており、仕事に支障のない限り100パーセント取得させています。



・個人の名札に、健康に関する目標を記載しています。
「LDLコレステロールの数値を下げる」「腹囲を85センチ未満にする」などの1年後に結果がわかりやすい目標を記載して、全従業員が目標に向かって努力しています。

・週に一度インストラクターを招き、終業後に事業所内会議室で「バレトン」を実施しています。バレトンは、フィットネス・クラシックバレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素運動のことです。参加者の中には事務仕事をしている者も多いので、週に一度でも体を動かすと柔軟性が上がり、姿勢もよくなると好評です。バレトンの参加者はやはり女性が多いので、今後は男性の参加率をもっと向上させていけるよう取り組んでいきます。

株式会社　佐野テック様からのメッセージ

バレトンは、随時外部からの参加者も募集しています。今後はこの取り組みをもっと広く公報し、従業員はもちろん、地域の方にも参加いただくことで、一緒に健康づくりに取り組んでいくことができたらと考えています。

※けんぽだより 平成29年1月号 掲載

宇野重工　株式会社　様

企業のご紹介

- 昭和40年1月設立（明治41年創業）
- 社員数……137名
- 平均年齢……46.9歳

本社の他に、全国7か所に営業所を展開されており、橋梁の建設や補修等に実績をお持ちの企業です。

宇野重工株式会社様は、創業から100年以上の歴史があり、古くから地域住民との交流、美化活動、社会貢献活動にご尽力されてきました。また、社員の健康は企業の活動の源であるとの認識のもと、社員の健康づくりにも熱心に取り組まれています。

健康づくり推進の取り組みについて

・平成28年度の健康診断の受診率は100%でした。
また、健診の結果を産業医に診断してもらい、要治療・要精密検査の社員全員に対して、衛生管理者が二次検査を受診するよう推奨を行っています。

・玄関や食堂に血圧測定コーナーを設け、誰でも気軽に血圧計測ができるようになっています。

・事業所で注文できるお弁当は、メニューにカロリー、栄養素、アレルギー表示があるものを選び、社員が自身の健康に気遣いながら選択できるようにしています。

▲血圧測定コーナー

・毎朝ラジオ体操を実施しており、40年以上継続しています。ラジオ体操は日常にない動作を取り入れていますので、作業中の事故防止にも役立っています。

・談話室「いっぷく」を隔週水曜日の終業後に開き、役員と社員が談話できる場を設けています。プライベートから仕事で困っていることまで、なんでも相談することができるので、事業所内のコミュニケーションが円滑になります。

▲ラジオ体操の様子

宇野重工　株式会社様からのメッセージ

社員がいつまでも健康に働くことができる事業所を目指しています。私たちの事業所では、新たに70歳まで働くことができる特別再雇用の制度を創設しました。企業には、社員の健康づくりに率先して取り組む社会的な責任があると考えています。

※けんぽだより 平成29年5月号 掲載

マツオカ建機　株式会社　様

企業のご紹介

- 昭和33年7月設立（昭和13年創業）
- 社員数……195名
- 平均年齢……33歳

三重県内9か所の他に、愛知県内にも営業所を開設されており、土木建設機械、産業用機械などの車輌をはじめとしたレンタルリース販売や、工事、特別教育講習など、建設関連の総合レンタルサービス業として、社会インフラの整備に貢献されている企業です。

マツオカ建機株式会社様は、健康経営推進のための独自の「健康チャレンジ」を設定し、社員の皆様が健康づくりに取り組まれています。

第1回「健康チャレンジ」について

「健康チャレンジ」では、様々な健康づくりのコースの中から、社員それぞれが希望するコースにチャレンジします。チャレンジ達成者は社員大会等で表彰を行っています。

①禁煙コース

②体重・腹囲コース
体重マイナス5キロ。または、腹囲マイナス5センチにチャレンジ。各営業所に体重計、メジャーを配り、毎朝、チェックを実施しています。

③万歩計コース
1日の目標歩数は、3か月平均でフロント職が8,000歩、それ以外の職種が1万歩としています。

④自転車通勤コース
車通勤する社員が多いので、一週間のうち、半分以上を自転車通勤することにチャレンジ。

▲「健康チャレンジ」チラシ

その他の取り組みについて

・隔年で社員参加の運動会を開催しています。昨年開催した運動会では、関連企業の社員や社員のご家族も参加し、300名を超える規模となりました。

・生活習慣病予防健診の対象とならない社員（20歳、25歳、30歳）についても、血液、心電図、バリウム検査を希望する場合に、検査にかかる費用を事業所が負担しています。上記年齢以外の社員で希望する人は、血液検査について費用を負担しています。

▲運動会の様子

※けんぽだより 平成29年6月号 掲載