

「職場健康づくり宣言」事業所通信

「健康づくり好事例」4社を紹介します！

現在、協会けんぽ宮城支部では、健康経営に熱心な事業所様の健康づくりに関する取組を取材しております。今回は、以下の4社の取組を紹介しておりますので、ぜひご一読ください。(今後、本紙の4社を含め、計10社の取組を紹介予定です)

- ◆株式会社介援隊 (介護業) [P1]
- ◆コスモ警備株式会社 (警備業務、防犯対策) [P2]
- ◆有限会社山藤運輸 (貨物運送業) [P3]
- ◆ラコリス株式会社 (土木工事、運輸事業) [P4]

ラコリス株式会社



- 本社所在地 宮城県仙台市宮城野区 鶴ヶ谷2丁目8-1
- 主な事業内容 土木工事、運輸事業
- 従業員数 25人



健康経営優良法人認定
2020～2022認定 (2022はブライツ500)

健康経営に取り組むきっかけ

社員の平均年齢が高いことに加え、毎年の定期健診で有所見率が高い社員が多いと感じたことです。病気により人材の失うのは悲しいことなので、環境整備から始めました。

健康経営優良法人の申請については、当初は認定制度を意識していた程度ですが、これからの課題が見えると感じたので取り組むことにしました。課題はさほど大きなものではなかったため、ひとつひとつクリアし結果につながりました。現在は計画書を作成し、課題を毎月確認しています。



各種認定証

注力している取り組み

定期健診の所見で多く見られる高血圧やBMI数値をどうやって下げるか思索し、まずは喫煙率を下げることにしました。5年前に禁煙手当を毎月5千円でスタートし、急な禁煙よりも無理の少ない加熱式タバコへの移行を勧め、宣言した社員には器具代も支給しました。会社として健康増進の活動に取り組んでいることを社員に認知してもらうことが大切で、喫煙が様々な疾病の原因になっていることを理解してもらうよう働きかけています。



「ラコJ通信」

また、毎月発行している社内報「ラコJ通信」で主に健康情報を伝えています。以前に健康アンケートをとったことがあり、社員の関心の高いものからセミナーを開催して周知しています。

取り組みの課題

工事現場への直行直帰が多いので、時間的、距離的に社員と接することが難しく、どうしたら会社の考えを伝えるかが問題になりました。そこで社員の全体集合日の安全会議にて、衛生と健康の時間を割いて、啓蒙活動をしてきました。喫煙対策については、コロナ禍なので産

業保健センターの保健師と、オンラインで繋ぎ「タバコについて」のセミナーを開催し勉強してもらいました。

現在の課題は運動です。協会けんぽからの提供データではメタボの社員が多く、食事改善よりも運動の必要性に着目し、出前講座を開催して運動に興味を持ってもらえるようにします。また、コミュニケーションを図る意図もあり、社内ポウリング大会を企画しました。

コロナ禍で人と人が交わる機会が少ないので、こういった行事は大切だと考えています。社員のメンタルも意識しています。ストレスチェックなど専門家の意見をすり合わせし、見えない健康管理にも取り組みます。



健康セミナー風景

取り組みの効果

喫煙者数は、退職者や途中入社した社員もいるので、現在の在籍者の数値では微減かなと思いますが、少しずつ禁煙成功者が増えています。社内では敷地内禁煙にしたり、身近な機会を排除しながら喫煙を減らしています。

健診で「所見あり」の社員には再検査を促しましたが、当人意識が薄かったこともあり、時間がかかりました。しかし、根気強く取り組んだ結果、令和4年の実施率は、ほぼ100%になっています(実績75%/再検査予約も含めて100%)。

今後の展望をお聞きしました！

健康で継続的に働いてもらえることが望みです。病気を理由で退職するようなことは無くしたい。健全なメンタルと健全な体づくりに、協力していきたいと考えています。

建設業界は労働環境が良くないイメージがあり、若者の採用が難しくなっていますが、業界の存続のためにも率先して働き方改革に取り組み、イメージUPに貢献していきたいと思っています。



代表取締役 遠藤己夫 氏

株式会社介援隊



- 本社所在地 宮城県気仙沼市 本吉町宮内 44-23
- 主な事業内容 介護業
- 従業員数 37人



健康経営優良法人認定
2020～2022認定 (2021・2022はブライツ500)

健康経営に取り組むきっかけ

会社を立ち上げた頃は比較的若い社員が多かったのですが、現在は全体的に年齢層が上がりました。50代の職員が胃がんが長期の休みとなったことをきっかけとして、会社が出来ることを考え、健康経営優良法人に向けて取り組むことにしました。

介護職は24時間体制で夜勤もあり、人員確保が大切です。求人を募集しても思うように職員の補充は出来ず、何かしらの手を打たないと今後ますます難しくなります。そのためにも、職員には、できるだけ健康に長く働いてもらいたいと考えています。



各種認定証

注力している取り組み

介護業のため、感染症対策には力を入れています。検温、入室管理、消毒などの対策を徹底して行っているため、今までクラスターは発生していません。

関連会社が気仙沼市内で経営する飲食店では、バスケットコート併設しているので職員が福利厚生で運動出来るようにしています。社内バスケットボールクラブもあります。

給与明細と一緒に健康情報が掲載された情報誌を配布しており、健康相談の窓口も開設しました。契約している保険会社が面会の機会を用意しており、職員の相談に乗っています。



体育館



情報誌

取り組みの課題

健康経営を行っていることについて職員への浸透が今ひとつです。体育館の利用やクラブ活動も若い職員は参加してくれますが、

年齢が高くなると参加率も低くなります。健康のために頑張っているという働きかけが100%伝わっていないのが課題です。年齢が高い職員は健診の結果も良くない傾向なので、是非とも参加して欲しいです。

取り組みの効果

健康への意識は上がってきており、健診の結果を見ても、血糖の数値が高い職員が4人から2人に、また肝機能の数値の悪い職員も減少しました。データ的に取り組みの結果が見えています。

また、健康経営に取り組み、職員との話し合いの場が増えたことでコミュニケーションが活性化し、社内に団結が生まれてきたことが大きな成果だと思います。

介護医療職は喫煙者が多い業種です。近隣の本吉病院には禁煙外来があり、職員数名に通院してもらい禁煙に成功しました。業務と重なる場合は役員を中心にフォローすることに加え、費用を会社で負担しました。加えて、受動喫煙対策として屋内禁煙などにも取り組んだ結果、かつての喫煙率は役員を含めて総じて高く69%でしたが、45%に下がりました。今後は灰皿の設置を無くすなど検討していきたいと思っています。

食事も管理栄養士が準備したものを希望する職員に提供しました。いま、33名の職員のうち4名が提供を受けていますが、もう少し増やしたいと思っています。



管理栄養士が準備したメニュー

今後の展望をお聞きしました！

健康経営で培ってきたことを社外に広げる活動として、職員の発案で施設利用のない地域住民に向け、公民館などで体操教室を開くことを考えています。会社を広く知ってもらうためにも、職員だけではなく地域も含めて、健康推進に取り組んでいきたいと思っています。



取締役社長 阿部吉博 氏

コスモ警備株式会社



- 本社所在地 宮城県仙台市青葉区上杉 5丁目1-1 上杉五番館 2F
- 主な事業内容 警備業務、防犯対策
- 従業員数 110人

健康経営優良法人認定
2020～2022 認定



健康経営に取り組むきっかけ

警備業界は東日本大震災での繁忙が過ぎた後は採用難が続きました。その頃、50代男性の社員が胃がんで2ヶ月間の休業となりました。また、女性社員にも健康診断で乳がんが見つかり半年間休業ということがあり、定期健診の重要性を理解しました。健診はただ結果を見るだけでなく、健康増進に向けて取り組むことが大切で若者から中高年層まで健康な状態を維持し、長く勤務してもらうことが重要と考えました。



各種認定証

注力している取り組み

SDGsに関しては、大手には出来ない地域に密着した取り組みを行っています。警備会社にしかできない地域貢献を考え、毎夕方の通学時間に警備員が「こども守ろう隊」として自転車で巡回し、8年間継続しています。



3年前から、非メタバかつ非喫煙者に健康手当を月額5千円支給しています。タバコをやめることができた社員もおります。健康手当は社員の健康改善につながり、会社の業務存続にも役立っています。



リレーマラソン

また、社内で有志を募り、リレーマラソン(42.195キロ)に参加しました。がんを克服した社員、50キロ減量した社員も走りました。順位は93位と下位でしたが、一つの目標に向かって楽しく取り組みました。

取り組みの課題

喫煙者がなかなか減らないことです。工事現場は屋外仕事なのでタバコを吸いやすいことと、業務中の休憩は「一服タイム」と呼ばれており、タバコを一服、さらに甘い缶コーヒーと体に悪いこと尽くめです。周りからタバコを勧められると断りづらいということもあります。保健師を呼んでセミナーで肺がんの写真を見せても、意識は変わらず、喫煙はとて根深いものです。

また、警備員は独身者が多くコンビニや外食になりがちで塩分過多、肥満、高血圧と成人病のリスクが高まります。管理栄養士を呼んで定期的に研修会をしたり、研修会のお弁当も体にいいものを選んだりしますが、なかなか改善しません。喫煙と食生活改善は大きな課題なので、これからずっと取り組んでいかなければならないと考えています。

取り組みの効果

ホームページに健康経営の推進を掲載すると、それを意識して応募してくる新卒採用の学生もいます。社員が会社に定着してくれるために取り組んでいることが、今の社会の流れにマッチしました。

リレーマラソンに関しては様々な年代の社員が集まり、普段の仕事では接しない社員同士のコミュニケーションも高まり、結束力が増したと思います。

SDGsや健康経営を意識することで志が高くなります。あわせて、仕事のパフォーマンスが良くなっていきます。

今後の展望をお聞きしました！

警備業は労働環境が厳しいイメージがあり、人気の仕事にはなりにくいですが、コロナ禍でも極端に売り上げが落ちず、生活安全産業は社会の動乱にも強いと、社員とも実感しています。厳しい労働環境のなかで働ける環境作り、若い人と高齢者が協働できる空気作りが大事です。まずは「自分の健康は自分で守る」という意識作りを手伝うのは会社の役目だと思うので、様々な取り組みを進めています。



代表取締役
清水俊弘 氏

有限会社山藤運輸



- 本社所在地 宮城県本吉郡南三陸町 志津川字沼田 141-3
- 主な事業内容 貨物運送業
- 従業員数 49人

健康経営優良法人認定
2020～2022 認定 (2022はブライツ500)



健康経営に取り組むきっかけ

運送業界は残業が多く休日出勤もあります。ニュースでは心筋梗塞や脳梗塞などの健康起因事故を最近よく耳にします。もし事故があったら社会的影響も大きく危機感を感じました。業務改善を進めていくにあたり、コーポレートスローガンやビジョンを定め社員と共有し、その一つに「社員みんなが笑顔で働き続けられる企業」を目指すため、健康第一を念頭に進めていくことにしました。しかしながら成果も出てきた矢先に社員が重篤な病気となり、退職を余儀なくされました。社員の健康意識を高めなければと思い、さらに上位の健康経営優良法人認定に取り組ましました。



各種認定証

注力している取り組み

定期健診は受診率100%、夜勤者には年2回受けさせます。産業保健センターの医師の個別訪問で社員やドライバーへの健康面談を実施し、さらに年2～3回の賞与の際にも面談で健康チェックをしています。社内に血圧計を設置し、継続して記録を残し健康管理に役立てています。



社内体力測定



収穫された野菜の配布

働き方改革の推進、残業時間の削減、週休二日制の推進、有給休暇取得促進に取り組んでいます。女性のドライバーも働ける職場を目指し、ハラスメント対策を実施しました。

健康には運動も大切なので、会社としての町民運動会への参加、社内の体力測定、毎朝のラジオ体操、南三陸ベイサイドアリーナのジム無料券を配布など、運動への意識づけを行っています。

また、食生活改善については、環境事業部において農業も営んでいるので、出来たお米や野菜を福利厚生の一環で配布したり、「野菜たっ

ぱり豚汁」を振舞うことで、社員同士のコミュニケーションにも役立っています。

取り組みの課題

ドライバーの高齢化や人材不足が課題でしたが、近年は若者が定着し、現在ではパートを含めて平均年齢が40代半ばぐらいになりました。社員の健康意識は上がってきていますが、完全に浸透しているわけではないことから、全員に徹底させるためには粘り強くやっていくことが必要と感じています。



ジムトレーニング

取り組みの効果

禁煙チャレンジの成功者が5名出ました。また、体重の多かった社員が30キロ減量するなど健康診断の結果から良くなったのがわかります。

安全衛生委員会を設置し、衛生管理者を社内に置き人材育成にも力を入れたことで、社員から前向きな意見が出るようになりました。コミュニケーションも良くなり、働きやすくなったとの声も聞こえてきます。

健康アンケートを実施して4年目になりますが、健康意識調査のフィードバックを受け傾向と変化を把握し、改善が見えてきました。社員も健康系のセミナーに積極的に参加し、治療と仕事の両立支援コーディネーターの資格を取得するなどを社員が自主的に考え行動するようになってきています。

今後の展望をお聞きしました！

会社として脳ドックやがん検診などに対して、助成を出せるかを検討しています。脳に関する病気ががんは見つかるかと離職につながる恐れもありますが、将来的には治療と仕事の両立ができる職場環境を実現したいと思います。健康経営優良法人については、取得することが目的ではなく、社員が健康で働き続けられることを目的に今後も継続していきたいと思っています。



代表取締役
佐藤克哉 氏

◆ 各取材記事は、協会けんぽ宮城支部ホームページからダウンロードすることができます (右のQRコードより確認いただけます)。

◆ 健康経営に取り組み、従業員様が健康で長く働き続けられる職場環境を作ることは、従業員様の生産性向上につながり、事業所様の発展も期待できます。

健康経営の取組の輪を更に広げるために、来年度も取材を行う予定ですので、取材をご希望の事業所様は、企画総務グループ(連絡先は4ページに記載)までご連絡ください。

◆ また、健康経営に関してのご相談も随時受け付けておりますので、同グループまでご連絡ください。

