

## 健康づくりカレンダーをご活用ください

健康づくりカレンダーの令和6年度版(令和6年4月～令和7年3月)を作成しました。毎月、運動・減塩・禁煙のポイントをわかりやすく掲載しており、見るだけでも健康になれるような情報となっております。人目につく場所への掲示や社内報への記事掲載などに活用頂き、多くの従業員様へ周知をお願いいたします。



**遊びと休みのほなし**  
夏のおでかけを楽しむ  
遊びと休みのほなし

**8月**  
健康習慣3つのコツ

**みやぎけんいってき宣言!**  
医療費を抑えるポイントを掲載しております。医療費の抑制にご協力をお願いいたします。

**かんたん栄養チェック**  
二次元コードを読み取り、食べたいものの写真を選択すると、エネルギー量と塩分の「食べ過ぎ・足りない」がわかります。

### テーマごとの健康情報

1か月ごとにテーマを変えて、「生活習慣の改善」や「健康づくりに役立つ情報」を掲載しております。

### 健康習慣3つのコツ

「運動」、「減塩」、「禁煙」のポイントをわかりやすく掲載しております。「運動」は動きを動画でご覧いただくことができますので、ぜひ実践してみてください。

### みやぎけんいってき宣言!

医療費を抑えるポイントを掲載しております。医療費の抑制にご協力をお願いいたします。

### かんたん栄養チェック

二次元コードを読み取り、食べたいものの写真を選択すると、エネルギー量と塩分の「食べ過ぎ・足りない」がわかります。

# 職場健康づくり宣言 事業所通信 第10号

令和6年3月発行

## 「健康づくり好事例」を紹介します!

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り組みを取材しております。今回は、以下の4つの事業所様の取り組みを紹介しておりますので、ぜひ参考にしてみてください。  
また、5ページには「ヘルスアップ」「マイナンバーカードの保険証利用」について、6・7ページには「好事例集の掲載」について、8ページには同封の「健康づくりカレンダー」について記載しておりますので、そちらもご覧ください。

- ◆ 社会福祉法人 あおば厚生福祉会 (福祉(介護・保育)) ……【P1】
- ◆ みやぎ生活協同組合 (複合サービス業) ……【P2】
- ◆ 株式会社 コー・ワークス (情報通信業) ……【P3】
- ◆ 宮城ヤンマー 株式会社 (卸売業) ……【P4】

### CASE 1

## 社会福祉法人 あおば厚生福祉会

▶ 本社所在地/宮城県仙台市太白区茂庭台2-15-25  
▶ 主な事業内容/福祉(介護・保育)  
▶ 従業員数/250名

健康経営優良法人認定(大規模部門)  
2021~2024認定



### 健康経営に取り組むきっかけ

理事長が職員に対して感謝をカタチにするため、福利厚生を充実させていきたいという当初の思いが、健康経営の趣旨とマッチしたことがきっかけです。  
また、健康経営の実施により、当法人が展開する介護と保育の長時間労働や重労働等というマイナスイメージを払拭し、採用力の強化や離職率低下につながることを期待しました。

### 注力している取り組み

当法人の福利厚生の一環として、法人全負担による「業務災害保険」に加入しています。プライベートの怪我や病気、入院や手術の際も利用可能な保険となっており、出費に対し、保険金がある仕組みとなっています。この保険は、雇用定年を70歳へ引き上げたこともあり、高齢化に伴う健康サポートや怪我のリスクにも対応できます。また、女性職員が多く妊娠時の緊急入院時などでもカバーすることができるので、職員からの評価が高い福利厚生の一つです。  
昼食等の職員食の補助をしており、保育事業部ではほぼ全員の職員が栄養士監修のバランスの良い職員食を日々食べるようになるなど、金銭面・食生活面の両面でサポートを行っています。

当法人は多職種の従業員がおり、コミュニケーションの取り方にも工夫が必要と考え、定期的に職員へ運動の呼びかけとして、パレーボール等のレクリエーションを実施しています。この取り組みでも、職員に金銭的負担がかからないよう会場代は、法人負担としています。



### 取り組みの課題

保育施設、介護施設など、事業所を超えた交流を図りたいと考えています。現在保育園の子どもたちが、介護施設に赴くこともしていますが、他業種の法人なので今以上に事業所を超えた交流が行えるのではないかと考えており、コロナが落ち着いた昨今、少しずつその機会を増やしていきたいと考えています。  
採用面では、当法人が健康経営優良法人であることの認知がまだまだ求職者に浸透していないため、求人掲載の際に健康経営の取組紹介や面接時にアンケートを取るなどして健康経営の取組が求職者にどこまで伝わっているかの確認を進めていきたいと思っています。

### 取り組みの効果

メタボ・血圧リスクについては、宮城県の平均データ値より良く、運動機会の提供や協会けんぽからいただいたポスターでの啓発により少しずつ従業員の健康意識が高まっていると感じています。  
「健康経営優良法人に認定されているため、安心できる環境に感じた。」とのコメントを求職者よりいただいております。健康経営の取組の紹介が、応募の決め手の理由のひとつに挙げられるなど、法人の採用強化につながっていると実感しています。

### 今後の展望をお聞きしました!

健康及び健康意識の改善が、パフォーマンスや生産性の向上につながると考えています。食生活・睡眠・運動習慣を改善し、健康意識を変えていくことが大切であり、その余地がまだあるものと考えています。  
生命保険会社様が当法人の健康経営アドバイザーとしてサポートしていただいておりますので、生命保険会社様主催の禁煙・運動・食習慣などといったセミナーを通じて、更なる従業員の健康意識の向上につなげていきたいと思っています。  
そして、それらの活動が人材確保と離職率低下に繋がると信じ、引き続き安心して働きやすい職場環境を整えていきたいと思っています。



CASE 2



## みやぎ生活協同組合

- ▶ 本社所在地/宮城県仙台市泉区八乙女4-2-2
- ▶ 主な事業内容/複合サービス業
- ▶ 従業員数/8,035名

健康経営優良法人認定/2023認定(大規模法人部門)



### 健康経営に取り組むきっかけ

病気やケガ、メンタルヘルス不調での休職者が出ることで、他の従業員が穴埋めに回り心身の負担が増えてしまいました。結果的に生産性の低下につながりますし、何より「今働いている職員を大切にしたい」という思いを強く持ちました。

また、採用難や定着率の低下を感じている中で、企業のブランディングとしても健康経営に取り組む必要があると感じました。

### 注力している取り組み

1日2回、自社で作成した健康体操(オリジナルストレッチ)を実施しています。30年以上にわたり、毎日決まった時間に各部署で動画を流して実施し、継続しています。定年が60歳から65歳に引き上げられたことで、今後更に年齢の高い職員が増えることが予測されます。そのため、筋力の低下や、業務中の転倒などによる事故の予防のためにも、体幹を鍛えるメニューなど目的にあった内容を追加して実施しています。



また、今年度から始めた健康診断の骨密度検査費用補助は、現状骨密度が低下し始める更年期世代の女性に利用されています。今後も骨折予防の一環として、多くの従業員に利用してもらえるように浸透させていきたいと考えています。

メンタル面では、「こころの相談室」を設置し、ちょっとした悩みでも産業看護師に気軽に相談できるような体制を整えています。産業看護師は休職者への定期的なフォローや高ストレス者への対応だけでなく、毎月社内報で相談室についての周知を促すなど、メンタル不調の早期発見に努めています。

当社は女性が従業員の7割を占めているため、働き盛り世代の女性に多い子宮頸がんや乳がんの健診には特に力を入れています。子宮頸がん検診は自己負担なしで毎年受診でき、乳がん検診も1,000円の自己負担で毎年受診できるよう費用補助を行っています。

### 取り組みの課題

要再検者への受診勧奨については、なかなか受診してもらえないこともあります。根気よく個別案内を継続しています。

職員のヘルスリテラシーを向上



させるためにも、全従業員の健康診断結果の統計を外部委託して正確に集計し、そのデータを元に産業医が作成した健康についてのコラムを社内報として配布するなど、従業員に少しでも健康に目を向けてもらい、行動変容につながるよう働きかけています。

### 今後の展望をお聞きしました!

業種によって喫煙率の高さが目立っています。禁煙外来の費用補助や禁煙ポスターの掲示、セミナー等、あらゆる対策を継続して実施し、喫煙率の低下につなげていきたいと思っています。



専務理事  
尾川 輝敏 氏

CASE 3



## 株式会社 コー・ワークス

- ▶ 本社所在地/宮城県仙台市青葉区一番町1丁目8番10号  
京成寺番町ビル203
- ▶ 主な事業内容/情報通信業
- ▶ 従業員数/35名

健康経営優良法人認定/2020~2024認定



### 健康経営に取り組むきっかけ

従業員の人数が増えてきたこと、会社として健康課題への意識が高まってきたことから、労働安全法令上の義務が発生する「従業員50名以上の事業場」への準備として、従業員の健康管理の取り組みを始めたことがきっかけです。準備を進める中で、「従業員が心身ともに満足して働ける職場づくり」という当社の価値観が健康経営の基本方針と一致していたこともあり、本格的に健康経営の取り組みを始めました。

### 注力している取り組み

当社の健康課題としては、従業員が年齢を重ねることへの健康維持、コミュニケーション不足などによるメンタル不調が挙げられますが、改善に向けて次の取り組みを実施しています。

健康維持では、朝会の時間を利用して、毎回数分の体操をリモートの職員を含めて原則全員で行っています。



メンタルヘルス不調の改善については、まず従業員向けのセミナーを実施し、セルフケアの意識づけを強化しています。当初、セミナーやメンタルヘルスに興味を示さなかった従業員も回を重ねるごとに意識が変わり、今ではセミナーの参加率も非常に高く、従業員のヘルスリテラシーが向上していることを実感しています。

課題だけでなく全体のヘルスリテラシー向上にも取り組んでおり、社内報で月初に従業員全員に健康に関する情報提供を行っています。



### 取り組みの課題

コロナ禍でリモートワークが中心となり、対面にて全体で集まる機会が減り、コミュニケーション不足を感じるようになった時期がありました。そこで、「ココケア」というアプリを自社で開発したことにより、従業員の業務面・メンタル面のサポートができるようになったと実感しています。また、ストレスチェックを年に1回から2回に増やすことにより、気づきの機会を増やし、第三者である公認心理師によるサポートも行っています。



また、当社は、職業柄デスクワークが多いので、眼精疲労、腰痛、肩こりは対処していかなければならない問題と認識しています。

### 取り組みの効果

会社説明会で採用応募者から健康経営優良法人についての質問を受けたり、厚労省や他社からのインタビューやヒアリングの依頼を受けています。

また、社員間でのコミュニケーションに関しても社員交流補助制度導入後、実績が出ています。

### 今後の展望をお聞きしました!

サーベイで従業員の心と体の状態を聞くこと、また、それに対して話を聴く環境を整えることは継続して行っています。そこで出た結果で改善の必要がある項目は施策を検討し対応します。今年度は「睡眠」「肩こり」「腰痛」のセミナーを計画・実施しておりプレゼンティーズムの改善を推進しています。



代表取締役社長  
淡路 義和 氏

現在進行中の企画としては、社内全体で少数チャレンジで競走しながら歩数を増やす取り組みをしています。また、健康経営を事業計画に盛り込むことで、より会社全体での取り組みとして位置付けていきます。

### 協会けんぽ 宮城支部より

- ◆ 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、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、
- ◆ 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

従業員様の生産性向上および事業所様の発展も期待できます。健康経営の取り組みの輪を企画総務グループ(連絡先は8ページ記載)までご連絡ください。ご連絡ください。



協会けんぽが取材に  
お伺いします!

## 「健康づくり好事例」の紹介

CASE  
4



### 宮城ヤンマー 株式会社

- ▶ 本社所在地/石巻市松並1-14-5
- ▶ 主な事業内容/卸売業
- ▶ 従業員数/96名

健康経営優良法人認定  
2022~2024認定 (2023~2024はプライト500)



#### 健康経営に取り組むきっかけ

社員の平均年齢が30歳代と比較的、若者が多い会社ではあるものの、健康リスクを保有する若手社員が多く、要再検査率も高いことを問題視し、社員の健康と会社の未来のために健康経営に取り組むことを決意しました。

#### 注力している取り組み

「毎日必ず実行しよう5つの誓い」を掲げ、ラジオ体操の実施、血圧測定、検温、アルコール消毒の励行、手洗いの励行を全拠点において実施しています。



また、健康診断、特定保健指導、ストレスチェックは100%実施しています。

年単位では、毎年2回、全社員が集まる安全大会と社員大会を実施しており、いずれかの機会に必ず、産業医や生命保険会社と連携をしながら健康セミナーを行っており、社員が健康意識を持つきっかけになればと考えています。

また、社員の肝機能の数値改善のため、産業医との相談のうえ、「食習慣」と「運動習慣」の改善にも取り組んでいます。「食習慣」では社内に設置している飲料自販機の商品を発注する際、健康に配慮したお茶や無糖コーヒーを優先的に選択しています。

「運動習慣」では、社員から要望を受けて社内野球部を設立したり、毎年、新入社員と管理職が復興マラソン（ウォーキング部門）に参加する等、運動のできる環境づくりや機会づくりに注力しています。



今後は、野球部以外の愛好会や部活の設立、地域の運動イベントなど、様々な角度から運動の推奨をしていく予定です。

#### 取り組みの課題

定期健康診断後、35歳未満の社員で再検査が必要にもかかわらず、受診していない人が多いことが課題でしたが、担当役員による再検査受診勧奨面談を行い、対象者にアプローチを続けることで再検査受診率を35%から90%にすることができました。しかし、目標の100%は達成できていないため、目標達成に向けて産業医と打ち合わせを行いながら改善策を模索しています。

#### 取り組みの効果

社員が健康になることで、職場の活気が維持され、生産性の向上につながります。さらに働きやすい職場を作ることで、企業のイメージアップや社員満足度も高まり、リクルート効果も期待できると考えています。

また、積極的な運動の推奨やイベントの参加から社員同士のコミュニケーションの機会も増え、縦のつながり（上司部下の関係）だけでなく横のつながりも強化されたようにも感じています。

#### 今後の展望をお聞きしました！

高齢化が進み、生産人口が減少していく中、社員の健康を最優先事項と据え、働きやすい職場づくりを継続していくことが必要であると考えています。様々な取り組みをしながら、社員へのフィードバックを繰り返して、社員やその家族の生活幸福度を向上させていくような経営をしていきたいと考えています。



代表取締役社長  
浅野 文学 氏

今後は、保育施設とタイアップして社員の子供を優先的に預けられるような体制を整えたり、男性社員の育休を推奨したりするなど、育児と就労の両立支援にも力を入れていきたいと考えています。

## 協会けんぽの保険証を提示して ヘルスアップサービスを利用しよう！

対象施設の窓口でご自分の「協会けんぽの保険証」を提示すると、健康づくり・健康増進のお得な**特典サービス**（入会金や利用料の割引など）を受けることができます。

#### サービス提供施設

- 富谷パブリックコース(ゴルフ場)
- スポーツクラブルネサンス  
(仙台泉中央24、仙台南光台24、長町南24、仙台宮町24、仙台卸町24)  
他、全国のルネサンス直営店
- スポーツクラブカーブス、  
メンズ・カーブス 県内全店舗
- 日本産業カウンセラー協会東北支部
- オレンジフィールドインドアテニススクール

被扶養者(家族)もOK!  
入会金・利用料がこんなにお得に！



施設の利用に関することは各施設に直接お問い合わせください。

詳しくはコチラ▶



## 2024年12月2日に保険証は廃止されます 今から使おう！マイナ保険証

#### マイナンバーカードで受診するメリット

##### 安心 より良い医療が受けられる

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬投与のリスクも減少します。  
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

##### 便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。  
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。  
厚生労働省HP【マイナンバーカードの保険証利用でみんなにいいことたくさん!!】



#### 協会けんぽ 宮城支部より

- ◆ 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、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、
- ◆ 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

従業員様の生産性向上および事業所様の発展も期待できます。健康経営の取り組みの輪を企画総務グループ（連絡先は8ページ記載）までご連絡ください。



協会けんぽが取材に  
応じます！

# ホームページにて「健康づくり 好事例」を紹介しています!

今回紹介しました4つの事業所の取り組みのほかに、過年度においても「健康づくり好事例集」等として取り組みを特集しておりますので、ぜひご覧ください。



- ①株式会社 東部環境  
現場に寄り添い、季節の変化や職務に適した環境整備
- ②有限会社 武山商運  
定期健診受診の徹底、社員同士の交流の場づくり
- ③三和工業 株式会社  
社員と協力し健康を推進
- ④東北黒沢建設工業 株式会社  
女性の活躍推進、社内イベントの開催
- ⑤株式会社 アステム  
禁煙外来を全額会社負担、公共団体とのコラボ

「職場健康づくり宣言」事業所通信 第9号(令和5年度 作成)

- ①白石ポリテックス工業 株式会社(繊維ブリーツ加工業)  
「健康経営」を社内外に発信
- ②株式会社 宮城衛生環境公社(廃棄物処理業)  
～健康的な職場環境づくりを目指して～
- ③株式会社 CYBER DREAM (ICT教育事業)  
歩数チャレンジ(社内イベント)

北海道・東北地方 職場の健康づくり好事例集(令和3年度 作成)



- ①社会福祉法人 ありのまま舎(社会福祉・介護事業)  
健康経営で事業所イメージアップ
- ②株式会社 東京海上日動パートナーズ  
(損害保険代理業、生命保険の募集に関する業務)  
健康増進プログラムの実施で運動不足解消
- ③株式会社 登米プラス  
(樹脂・非鉄金属精密加工品及び印刷加工品の製造)  
社員の満足度を高め、生産性向上に
- ④ナカリ 株式会社(各種米穀の製造及び販売)  
セミナーやカウンセラーにより健康への意識づけ
- ⑤株式会社 ミヤックス  
(修景遊具環境事業、オフィスパブリック・施設事業)  
ヘルスケアアプリで健康状態を「見える化」

「職場健康づくり宣言」事業所通信 第7号(令和4年度 作成)



- ①ゴリラガードギャランティ 株式会社(警備業)  
自動販売機に工夫を凝らし、従業員を健康志向に誘導
- ②株式会社 大伸建設(塗装工事業)  
毎日の健康管理チェック表による管理
- ③ハリウコミュニケーションズ 株式会社(印刷業)  
「コミュニケーションを核とした心身の健康づくりの実践」

「北海道・東北地方 職場の健康づくり好事例集(令和元年度 作成)」



- ①株式会社 介援隊(介護業)  
福利厚生により運動環境の整備
- ②コスモ警備 株式会社(警備業務、防犯対策)  
SDGsと健康経営
- ③有限会社 山藤運輸(貨物運送業)  
治療と仕事の両立ができる職場環境へ向けて
- ④ラコリス 株式会社(土木工事、運輸事業)  
働き方改革で企業イメージアップ

「職場健康づくり宣言」事業所通信 第6号(令和4年度 作成)



掲載している  
ホームページの  
QRはこちら

