

協会けんぽへご加入いただいている皆様へ

協会けんぽの資格情報等を提示して

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「協会けんぽの資格情報」等をご提示いただくことで健康づくり・健康増進の**特典サービス**を受けることができます。

入会金の割引、利用料金の割引 など **おトクに健康づくりを始めてみませんか?**

ご利用方法



※「資格情報のお知らせ」、「マイナポータルの健康保険証情報画面」、「健康保険証」、「資格確認書」を提示することで利用可能

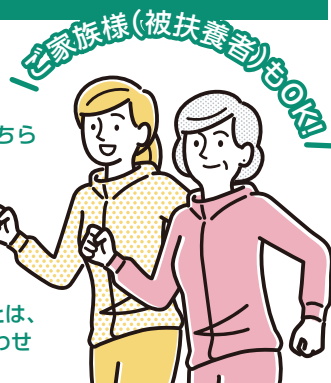
サービス提供施設

- 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 国内全店舗(直営店)
- スポーツジム 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

サービスの内容は



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。



協会けんぽ宮城支部

LINE公式アカウント

開設しました!!

友だち募集中!!

月2回程度、健康情報を配信します!

〈主な配信内容〉
・季節の健康情報
・健康診断のお知らせ
・医療保険情報 など



友だち追加はこちらから!▶▶▶



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/>

協会けんぽ 宮城

検索

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14F
企画総務グループ

☎022-714-6850

※音声ガイダンスが流れますので「4」を押してください。

職場健康づくり宣言

事業所通信

第12号

令和6年12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組を取材しております。今回は、以下の5つの事業所様の取組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、6ページには「取組状況チェックシート提出の御礼」について、7ページには「ヘルスアップサービス」について、8ページには「出前健康づくり講座」について記載しておりますので、そちらもご覧ください。

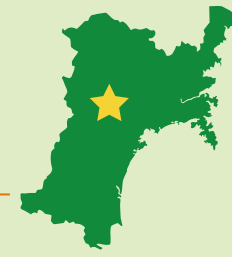
- ◆株式会社 友美装(職別工事業)……【P1】 ◆有限会社 マル工運送(運送業)…【P2】 ◆株式会社 白謙蒲鉾店(飲料品小売業)…【P3】
- ◆株式会社 仙台スイミングスクール(教育・学習支援業)……【P4】 ◆ハリウコミュニケーションズ株式会社(印刷・同関連業)……【P5】



株式会社 友美装

- ▶ 本 社 所 在 地 / 宮城県富谷市成田9-11-1
- ▶ 主な事業内容 / 職別工事業
- ▶ 従 業 員 数 / 21名

健康経営優良法人認定 / 2024認定 (ブライツ500)



健康経営に取り組むきっかけ

数年前に中小企業家同友会泉支部の仲間から話を聞いて、初めて「健康経営」を知りました。その後、腰痛、虫歯、喫煙などに悩んでいる社員が多くいることに気づき、このままではいけないと考え、本格的に「健康経営」を実践してみようと思ったのがきっかけです。

注力している取り組み

月に一度、外部の専門家を呼んで、身体の仕組みや筋肉の鍛え方などを学び、実際にストレッチ、腰痛体操、柔軟運動、ヨガ、マッスルトレーニングなどの運動を皆で行っています。有給休暇の取得を推奨することにより、虫歯や風邪などの軽い症状でも通院しやすい環境整備に取り組んでいます。社内にある灰皿を撤去するなどの受動喫煙防止対策に取り組んでいます。紙巻たばこを吸っている社員へ、まずは電子たばこへの切替を推奨するなど、禁煙に向けた啓発を行っています。

定期健康診断と同日に歯科検診を実施したり、釣り部会や野球部会を開催したりするなどの取り組みも行っています。これらは、仲間とのコミュニケーションやチームワーク向上を図る良い機会になっています。



取り組みの課題

月に一度の運動だけでは、運動不足解消には至らないと考え、運動動画の制作など現場の社員も含めて日常的に運動できるような取り組みに着手しています。また、「健康経営」の効果を社員一人ひとりに実感してもらうために、仕事の業績だけでなく健康づくりに対する取り組みを評価する制度の導入も検討しています。

その他にも、リクルート効果を高めるために、ホームページやSNSなどで「健康経営」の取り組みをこれまで以上にPRすることを計画しています。さらに、ストレスチェックは、年に1回形式的に行うのではなく、年に2回以上こまめに実施するなど、社員のメンタルケアを強化していきます。

取り組みの効果

腰痛の社員が減り、月に一度の運動を自宅でも実践しているという声が多く聞けるようになってきました。また、有給休暇の取得率が増加し、通院しやすくなったという声も多く聞けるようになってきました。

その他にも、虫歯のある社員や紙巻たばこを吸っている社員が減るなどの効果も実感しています。

今後の展望をお聞きしました!

温暖化の影響により、夏の暑さが年々過酷になっていることから、会社が決めた熱中症対策だけではなく、社員の意見も反映させた新しい熱中症対策を講じていかなくてはいけないと考えています。この考え方は、他の取り組みにも言えることであり、今後は幅広く社員の意見を反映させていきたいと考えています。

また、当社のアグリビジネス事業部では、東北・宮城で愛されるせりの生産事業を富谷でも実施できないか方法を模索しています。このような地域に根差した活動も大切にし、社員の健康を守りながら様々な取り組みを行っていきたく考えています。



代表取締役
熊谷 友紀氏

「健康づくり好事例」の紹介



有限会社 マルエ運送

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県石巻市重吉町8-7
- ▶ 主な事業内容／運送業
- ▶ 従 業 員 数／33名

健康経営優良法人認定／2022～2024認定
(2024はブライツ500)



健康経営に取り組むきっかけ

運送業界にとって「安全は最大の効率」といわれていますが、運送業界全体の傾向として、ドライバーの高齢化に伴い健康起因事故が年々増加しています。弊社においてもドライバーの高齢化は他人事ではなく、健康起因事故を防止するため健康に置きかけたことが健康経営を始めたきっかけです。

また、気持ちの良い「笑顔」「挨拶」「返事」ができるのも心身ともに健康であればこそと考え、安心して健康で長く勤めてもらいたいという気持ちが根底にあったことも取り組むきっかけの一つです。

注力している取り組み

地元の保健所の支援を最大限活用し、従業員参加型のセミナーを開催、人体の健康に関する模型を借りて休憩所に展示したり、休憩所へ血圧計を設置するなど、健康意識向上に取り組んでいます。また、協会けんぽの健康カレンダー掲示や保険会社提供の健康情報チラシを全員に配付するなど、常日頃から健康情報を従業員の目に留まるようしています。

そのほかにも、宮城県が行う「歩数アップチャレンジ」への参加、建物内禁煙の実施、インフルエンザ予防接種費用全額補助及び接種時間の就業扱い、感染症予防のマスクや消毒スプレー等の無料配付、熱中症対策の飲料水や冷却パック等の無料配付を行っています。

さらに、従業員全員に対し、社長自らが一人ひとりに健診結果を手渡ししながら受診勧奨を行うため、健診だけでなく二次健診の受診率も100%を達成しています。



取り組みの課題

運動不足の従業員や喫煙している従業員もまだまだ多くいるため、保健所から体力測定器を借りて、健康診断だけでは把握できない体の柔軟性や筋力などの現状把握を行うことや禁煙外来の費用補助や喫煙の健康セミナーなどを通じた情報提供なども検討しています。

そのほかにも、休日が不規則で交友関係が狭いため一人でできる趣味を持つ従業員が多いことから、どの年代においても従業員同士が繋がりを持てるような機会の提供に向け、コミュニケーションツール導入の検討も始めています。

取り組みの効果

取り組みの効果として、感染症に罹る従業員や休職する従業員が減少してきたことを実感しています。また、宮城県の「歩数アップチャレンジ」への参加などを通して、コミュニケーションが活発になり、会話の中で仕事以外の話題が増えたようにも感じます。

若干ですが、リクルート効果も感じており、今後は健康経営を積極的にアピールすることで、人材確保や社内の活性化にも繋げていきたいと考えています。



今後の展望をお聞きました！

これからは、従来のような「健康を犠牲にして働く」という短距離走のような意識から「健康で長く勤める」という長距離走のような意識に切り替えていく必要があると考えています。そのため、このような意識改革の推進とともに必要な取り組みを継続していきたいです。そして、今いる従業員を大切にしながら、若い人材の確保や女性が活躍できる環境の推進にも力を入れていきます。

“車はへこまらず、おなかをへこまそう頑張ります！”

協会けんぽ宮城支部が取材した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ご紹介します



株式会社 白謙蒲鉾店

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県石巻市立町2-4-29
- ▶ 主な事業内容／飲食料品小売業
- ▶ 従 業 員 数／202名

健康経営優良法人認定／2024認定(ブライツ500)



健康経営に取り組むきっかけ

創業時より「人を大切にする会社」を目指して、社員の健康づくりにも力を入れていましたが、東日本大震災での工場被災を契機に、人命第一優先とする防災・危機管理マニュアルの策定や安全衛生委員会の若手メンバーの育成に力を注ぎ始めました。その後、震災後10年の節目を迎えるにあたり、新たなテーマとして健康経営を掲げ、社長名で「健康経営キックオフ宣言」を行い、本格的に取り組みを開始しました。その結果、2021年2月に宮城県の企業で初めて「健康経営格付(日本政策投資銀行)」を取得しています。

注力している取り組み

社員の6割以上が女性のため、女性が働きやすい職場環境づくりに力を入れています。そのため、健康診断及び有所見者の対応と生活習慣病予防、メンタルヘルスケア、ハラスメント防止といった従来の取り組みに加え、新たに女性産業医を招いて女性特有の疾病を含めた健康に関する勉強会を開くなど、社員の心身の健康をサポートする体制を充実させています。また、重いものを運ぶ機会をできる限り減らすように運搬用ロボットを導入するなど、女性社員の意見を積極的に取り入れています。

そのほかにも、本店だけではなく工場・店舗でラジオ体操を実施したり、レクリエーションとしてボウリング大会を実施したり、入社3年目の希望する社員にゴルフクラブを贈呈するなどの取り組みも行っています。



取り組みの課題

次世代の健康づくり担当者の育成にさらに力を入れて、本店だけではなく工場・店舗にも少なくとも一人は健康づくり担当者を設置することを検討しています。

また、さらなる喫煙率低下に向けた対策として禁煙・禁煙継続を促す社内イベント開催などの必要性も感じています。

取り組みの効果

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に関して、職場内集団感染は今まで1件も発生させていません。リクルート効果も感じており、労働人口の減少などによる採用難の時代にもかかわらず、令和6年度は14人もの新入社員が入社しました。

また、女性の管理職も増えてきており、企業の活性化につながっています。さらには、企業全体として健診結果の数値も改善していることを確認できており、大きな効果として実感しています。

今後の展望をお聞きました！

会社と全社員が力を合わせて健康保持・増進に取り組むことで、生きがい、やりがい、楽しさを追求し、健康寿命を延ばせる職場をつくり、それを文化として次世代にも継承していくことを目指しています。

また、当社では地元石巻を中心に宮城県出身者の社員が数多く働いており、地域を元気にしたい、地域の未来をつくりたいという思いから、2024年5月、門脇工場近くの公園にモニュメントや遊具を設置し石巻市に寄贈させていただきました。公園には多くの地域の方や社員が集まる憩いの場所となっています。

これからも、会社・社員・地域の皆さまと助け合いながら、より良い環境・文化を次世代に引き継いでいきたいと考えています。



副社長
白出 雄太氏



協会けんぽが
取材にお伺いします！

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、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。



「健康づくり好事例」の紹介



株式会社 仙台スイミングスクール

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県仙台市宮城野区清水沼1-1-30
- ▶ 主な事業内容／教育・学習支援業
- ▶ 従 業 員 数／35名

健康経営優良法人認定／2021～2024認定



健康経営に取り組むきっかけ

当社は、地域の皆さまの健康づくりにお役にたてるスイミングスクールとして1971年に創業しました。スイミングスクール業界では、自分自身の健康よりもお客さまのサポートが優先という考えがあり、子育て、親の介護、病気の療養などによりお客さまのサポートを優先できない状況となったときに離職を選択する従業員も少なくありませんでした。しかし、皆さまの健康を支えるためには、まず私たち自身が健康でなければならないと考え、職員の健康を投資と考える「健康経営」を始めました。

注力している取り組み

子育て、親の介護、病気の療養をしながらでも安心して働き続けられるよう職員と話し合いながら就業規則や職場環境の見直しを行っています。また、半年に1回、健康関係だけでなく、子供の教育・住宅・老後など、お金に関する将来の備えを学ぶマネーセミナーも実施しています。一見、お金と健康は関係ないように思われますが、将来的な金銭の不安を解消することで心に余裕が生まれメンタルヘルス不調を防ぐ効果があると期待しています。

そのほかにも、前年よりも健診の数値が良くなった職員の冬のボーナスを増額したり、1日7,000歩のウォーキングや、1日7時間以上寝ることを推奨したり、定期的に健康情報を記載したリーフレットをひとり一人に配付したりしています。さらに、いつもお世話になっているスイミングスクール周辺地域でウォーキングを兼ねた地域清掃活動【クリーン&ウォーク】などの取り組みも行っています。



取り組みの課題

自分の健康の重要性に気付く世代とそうでない世代があり、世代間で健康に対する意識にギャップがあることが課題です。このギャップを少しでも埋めていきながら、健康という目標に向かって、みんなと協力して「職員の健康」→「お客さまの健康」という良いサイクルをつくっていかねばと考えています。

取り組みの効果

退職や病欠する職員が少なくなったことを実感しています。そのような職員が減ることで、お客さまに安定したサービスを提供できるようになるだけでなく、新規採用や欠員補充にかかる労力をお客さまに使うことができるようになり、職員が健康で働くことがよりよいお客さまサービスにつながっています。

また、職員同士のコミュニケーションの下地も出来てきており、今後、職員間で「お疲れさま」「大丈夫」などのねぎらいの言葉をかけ合う運動を計画しています。

今後の展望をお聞きしました！

当社は創業50年を迎えましたが、今後、60年…70年…100年を見据えて、お年寄りの方々の健康づくりにも力を入れていきたいと考えています。子は「宝」という言葉をよく耳にしますが、お年寄りの方々も「大切な財産」です。子ども達だけでなく、お年寄りの方々も元気でなくては地域全体が健康であるということにはなりません。

これからも健康経営に取り組み、職員の働く環境を整え、お客さまに還元し、地域全体の健康に貢献していきたいと思っています。



代表取締役
千葉 和喜 氏

協会けんぽ宮城支部が取材した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ご紹介します



ハリウコミュニケーションズ株式会社

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県仙台市若林区六丁の目西町2-12
- ▶ 主な事業内容／印刷・同関連業
- ▶ 従 業 員 数／31名

健康経営優良法人認定／2020～2024認定
(2021、2023、2024はブライト500)



健康経営に取り組むきっかけ

これまで印刷業界では長時間労働が常態化していました。当社でも「残業をするのが当たり前」という組織風土が根付いており、社員の心身の健康にも古い業界体質による様々な課題が影響を及ぼしていることがわかりました。元養護教諭で心身の健康を専門とする人材が入社したことをきっかけに、働きやすい職場づくりを目指し組織風土改革に取り組み始めました。その手立ての1つとして、「健康経営」を導入することにしました。

注力している取り組み

社食を通して食育

毎月1～2回、昼食を提供する「社食の日」を実施しています。総務部や役員が中心となり、社内のキッチンで調理を行っています。社食の日は、同僚との会話も増えコミュニケーションの場になっています。また、食育の視点から健康栄養メモを配布し食材の栄養素やその効能を伝えたり、配膳や下膳の作法を学べるように工夫しています。



健康づくりのための情報提供にも力を入れています。健康づくりに積極的に取り組むためには、正しい知識の習得が必要であると考え、健康づくり研修会を社内で開催しています。健診結果が届くタイミングに「健診結果の見方を解説した冊子」を全社員に配付したり、「病気の原因や予防・治療法をわかりやすく解説している雑誌」を定期購読し全社員に回覧したりしています。

そのほかにも、一般的に行われている健康経営の取り組みに加えて、週1回割り当てられたスペースや機器の掃除を行う「清掃の日」を設定し体を動かす機会にしています。



また、休憩・コミュニケーションスペースの設置、社員ひとり一人の健康情報をまとめた健康ファイルの作成、心身の不調で支援が必要な社員への医療機関（自宅）への付き添いや医療機関との連携など、当社独自の取り組みも数多く行っています。

取り組みの課題

現在、「健康経営」を導入するきっかけとなった元養護教諭の役員を中心に取り組みを行っています。将来的には、この人材がいなくとも実効性のある健康づくりの取り組みを継続できるよう、健康づくりの担い手を育成するとともに社員ひとり一人が健康づくりに主体的に取り組めるように健康教育にも力を入れていきたいと考えています。

取り組みの効果

生活習慣の改善に取り組む社員、症状が軽いうちに医療機関を受診する社員、心身の不調を早めに相談してくれる社員などが増えました。自身の健康だけではなく、他者の健康状態も気遣うようになり、社員同士で声を掛け合うようにもなりました。

部門間の連携強化や知識・技術の共有化などにより、多能工化や業務シェアが進んだ結果、生産性が向上し、社内全体の残業時間を減らすことができました。

人材の確保・定着にもつながっており、就労に支援が必要な社員や派遣社員などから「従業員の心身の健康を守る職場環境のためにこんなに尽力している企業は他になかった」といった声をいただき、長期雇用や正社員登用が増えています。

今後の展望をお聞きしました！

現在の健康経営を基盤とした働き方改革、ダイバーシティ経営を継続し充実させていくことで、誰もが健やかで充足感や幸福感を持って働けるウェルビーイングな職場の実現につなげていきたいと考えています。社員が健康で安心して働ける環境なくして、企業の持続的な発展はないと考えています。その基盤や風土・文化をしっかりと築いていきたいです。



代表取締役社長
針生 英一 氏



協会けんぽが
取材にお伺いします！

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。





取組状況チェックシートのご提出 ありがとうございました

今年度 8 月上旬に職場健康づくり宣言後 1 年以上経過している事業所様へ
お送りしました取組状況チェックシートについて、8 割を超える事業所様より
ご提出をいただきました。

このような集計結果となりました！①と④が低い結果に…。 n=1,948

宣言 6 項目 取組状況 集計結果	①	②	③	④	⑤	⑥
	職場健康づくり 宣言を社内外に 発信します	社内に健康づくり 担当者を設置 します	健診受診率 80%以上を 目指します	特定保健指導 実施率 50%以上 を目指します	検査・治療の 推進をします	事業所独自の オリジナルプラン に取り組みます
できている	60%	75%	97%	52%	86%	58%
どちらとも いえない	30%	15%	2%	28%	13%	28%
できていない	10%	10%	1%	20%	1%	14%

Point!

健康宣言したことを 社内外に発信するコツ

- 「宣言認定書」を社内の見やすい場所に
掲示したり、社内 HP に掲載する
- 社内 SNS を活用して年に数回メッセージ
を発信する
- 安全衛生委員会など皆が集まる機会を
活用する 等

Point!

特定保健指導の 実施率を上げるコツ

- 特定保健指導対象者を共同利用し、
対象者を管理する
- 健診日に特定保健指導が受けられる健
診機関を利用する
- 本人に代わり事業所側で日程調整を
行う 等

アンケート集計結果

設問 1 協会けんぽの「出前健康づくり講座」はご存じですか？

- 知っている、かつ利用したことがある・・・ 153 件
- 知っているが利用したことがない・・・ 1083 件
- 知らない・・・ 289 件

→「出前健康づくり講座」は無料で専門家の健康セミナーを受講できるサービスです！
詳しくは次ページをご覧ください！



設問 2 「出前健康づくり講座」にあったらいいなと思うテーマはございますか？

- 運動不足解消・・・ 1515 件
- 腰痛・肩こり予防・・・ 901 件
- 食生活改善・・・ 571 件

「出前健康づくり講座」では、食事、運動、禁煙、ストレスケア、
睡眠等の様々なテーマを取り扱っています！
詳しくは次ページをご覧ください！

お忙しい中、ご協力いただき誠にありがとうございました。
今回できなかった項目は次回までにできるように一緒に取り組んでいきましょう！

頂いた意見は次年度以降実施の際、参考とさせていただきます！

出前健康づくり講座

無料
のご案内

◆協会けんぽ宮城支部では、職場で働く皆様の健康づくりを応援するため、専門の
スタッフが皆様のお勤め先に直接伺い(オンラインも可)する出前健康づくり講座
のご案内を行っております。



まだ「空き」が
ありますので
ぜひお申し込み
ください！

実施期間

令和7年
～3/31月まで

※定数に達し次第終了いたします。

講座内容

スポーツクラブ ルネサンス

食事

- カラダかわるセミナー
- ～腸から始める～食事・運動習慣改善セミナー
- 体マネジメントセミナー など

運動

- 歩行動作の質を高める歩き方セミナー
- 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- 運動不足解消アクティブトレーニング など

その他

- レッツチャレンジ！禁煙
- 心のリラクセーション
- ヨガでリラックス など

詳しくはこちら



宮城県成人病予防協会

食事

- 食事の基本と時間栄養学
- コレステロール値を改善するための暮らし方
& 食べ方 など

運動

- 腰痛・肩こり予防
- あなたの体力、大丈夫？自分の思っている
体力と実際のギャップは？ など

その他

- 健康づくりのカギは健診結果に
- 忙しいあなたのための
睡眠&ストレスケア など

詳しくはこちら



医学的な知識を
学ぶことが
できます！



宮城産業保健総合支援センター

- 若年労働者向けメンタルヘルス教育
- 管理監督者向けメンタルヘルス教育

出前健康づくり講座 申込書

ダウンロードはこちら▶▶▶

FAXまたは郵送で申込ください。

