

健康づくりポスターのご案内

健康づくりに関するポスターの掲示も、立派な健康づくりの取り組みの1つです！
このたび、「減塩」「禁煙」「運動」に関するポスターを作成しましたので、
下記申込用紙に必要事項をご記入いただき、FAXまたは郵送でお申込みください。

【減塩編】サイズ：A2



【禁煙編】サイズ：A2



【運動編】サイズ：A2



必見!

ホームページからPDFをダウンロードすることもできます!

自前のプリンターで好きなサイズに印刷したい

メールや社内SNSなどで発信したい

などのお声にお応えし、協会けんぽホームページ上に上記ポスターのPDFデータを公開しています。どなたでも自由にダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



健康づくりポスター申込書 ※ポスター(紙)送付希望の場合

事業所名												
送付先住所	〒											
担当者名												
保険証の番号												
希望枚数	減塩		枚		禁煙		枚		運動		枚	
お申込みは FAX または郵送で	FAX番号 022-714-6857 郵送の場合: 〒980-8561 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル8F 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ宛											



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ

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

企画総務グループ

☎022-714-6851〈直通〉

協会けんぽ 宮城

検索

職場内で、掲示・回覧などお願いいたします。

職場健康づくり宣言 事業所通信 第9号

令和6年2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5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、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「マイナンバーカードの保険証利用」について、8ページには同封の「健康づくりポスター」について記載しておりますので、そちらもご覧ください。

- ◆株式会社 東部環境 (廃棄物処理業) ……【P1】
- ◆有限会社 武山商運 (道路貨物運送業) ……【P2】
- ◆三和工業 株式会社 (機械器具製造業) ……【P3】
- ◆東北黒沢建設工業 株式会社 (職別工業) ……【P4】
- ◆株式会社 アステム (機械器具製造業) ……【P5】

CASE 1



株式会社 東部環境

- ▶本社所在地/宮城県東松島市大曲字南浜1-4
- ▶主な事業内容/廃棄物処理業
- ▶従業員数/65名

健康経営優良法人認定/2020~2023認定



➡ 健康経営に取り組むきっかけ

従業員のことを最優先に考え、従業員の健康面をよくしていきたいという思いを強く抱いています。その中で生命保険会社様のご提案で健康経営の話を行い、会社のアピールになることや従業員の健康につながることを知り、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



毎年健康診断の日程を決め、巡回健診の依頼をするなど従業員全員が健康診断を受けやすい環境をつくり、疾病予防に努めています。

また、健康診断の結果をもとに、年1回、健康相談員(医師)と話をする機会をつくり、予防・改善についてまとめた用紙を個別に配付することで当事者意識の向上を図っています。

他にも、従業員の声を積極的に聞き、現場に寄り添った環境整備を行っています。夏場は従業員の提案により水冷服などの暑さ対策商品を提供したり、熱中症対策のために塩飴やスポーツドリンクなどを配っています。冬場はドライパーへ温感タオルケットを支給し、燃料消費削減につなげるなど、季節の変化や職務に適した環境整備を行っています。

➡ 取り組みの課題

取り組みに対して啓蒙活動は行っていますが、取り組みの成果を実感しにくいのが課題です。今後は具体的に数値化して評価する仕組み作りに努めていきたいです。



また、昨年は既に石巻市主催のスポーツイベントに参加しましたが、社内の一体感を醸成するため、今後も普段関わりの少ない部署との交流の機会を定期的に設けていきたいと考えています。

➡ 取り組みの効果

健康診断の受診率については、従業員が受診予約をしたり病院に行くなどの手間を省けるよう、当社担当者が受診日の設定や巡回健診バスを活用し、簡単に受診できる環境を整えているため、健康診断の受診率は100%です。

また、先に述べたように、昨年は特に暑かったわけですが、熱中症対策のために水冷服を提供したり、塩飴やスポーツドリンクなどを配った結果、体調不良や熱中症になる者はいませんでした。

➡ 今後の展望をお聞きました!

現在、様々な疾病予防に取り組んでいますが、健康診断の結果をもとに生活習慣の改善や治療に対するアクションを起こしづらいているため、まずは従業員個々人の健康に対する意識を高めていけるような取り組みを考えていきたいです。



代表取締役 王藤 豊和氏

CASE
2



有限会社 武山商運

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県石巻市あゆみ野4丁目10番地7
- ▶ 主な事業内容／道路貨物運送業
- ▶ 従 業 員 数／48名

健康経営優良法人認定／2021～2023認定
(2023はブライツ500)



➡ 健康経営に取り組むきっかけ

従業員が増えていく中で、労働者数50人以上の事業所になることに先駆けて、ストレスチェックを実施したのがきっかけになります。ストレスチェックを行うことで、会社側が従業員の心の健康面を知ることができると同時に、個々の悩みは会社が考えていたものとは違うという気づきにも繋がりました。

また、ストレスチェック後の個人面談実施を定着化させることで、結果について有効に活用しています。

➡ 注力している取り組み

トラック業界では健康診断の受診は必須となっています。1月は社員全員が受診、夜間作業員は年2回の受診が義務付けられているため、7月にも該当の従業員には受診をしてもらっています。

経営者側も従業員も健診を受診することが当たり前であるという会社風土が根付いているため、受診を促進する働きかけをしなくとも、毎年、受診率は100%を維持しています。

また、業務上、ドライバーの積荷や荷下ろしなど身体への負担が大きい作業を避けるため、請け負う段階で作業内容を精査し従業員の負担軽減になるよう工夫をしています。

➡ 取り組みの課題



長距離ドライバーも多くいることから、社員全体で朝集まったりすることができません。そのため、「さくらんぼ満腹ツアー」や、「焼肉を食べよう」と称して従業員の交流を深

めるイベントを企画しています。

従業員の健康面では、健康診断での結果と問診によりメタボ解消や喫煙率低下への対策を模索中です。健康診断だけでなく、要治療・要再検査や特定保健指導の受診率100%であることが従業員の健康につながることを少しずつでも働きかけていきます。



➡ 取り組みの効果

運送業にとって事故のリスクは避けられませんが、事故は朝方に多いとされています。そのため夜間運送の場合は、22時から8時までには必ず休息するように働きかけています。その結果、事故やトラブルの軽減につながっています。

➡ 今後の展望をお聞きました！

地域の企業に健康経営の取り組みを広げていく活動を行っています。同業種とは限らず弊社がしている取り組みを発信していきたいと考えています。

それが弊社の健康経営の取り組みのブラッシュアップにつながることも、様々な会社様とのやりとりにおいて、学んでいくことができるものと考えています。

実際に健康経営を続けていくことで、県内の会社が見学に来られたりする機会もありました。



代表取締役 武山 孝好氏

CASE
3



三和工業 株式会社

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県遠田郡美里町練牛字26の36
(本社所在地は上記になりますが、メインは石巻工場になります)
- ▶ 主な事業内容／機械器具製造業
- ▶ 従 業 員 数／50名

健康経営優良法人認定／2022～2023認定
(2023はブライツ500)



➡ 健康経営に取り組むきっかけ

創業者である会長が病気で他界したことで、「健康の大切さ」を改めて考えるようになりました。「あと10年生きたい」という会長の言葉が強く印象に残り、社員には同じ思いをしてほしくないと本格的に健康経営をはじめたきっかけとなりました。

最初は手探り状態で始まりましたが、進めていくうちに従業員からも要望や提案が出るようになり、会社全体で健康経営に前向きに取り組んでいます。



➡ 注力している取り組み

社員の思いに耳を傾けることは常日頃心がけていることです。月に1度行っている社内会議でもいつも積極的にアイデアが出るので、できることから実現するようにしています。その中で、1番好評なのは「健康に食事面の改善は欠かせない」と始めた外部サービスの「置き型社食」です。健康推進委員が筆頭となり、需要はどれほどあるのか・経費はどれくらいなのかなどを調べ、社長を交え3度のプレゼンテーションを行い「まずは3ヶ月試してみよう」と始めた取り組みでしたが、今では入荷したら数日で売り切れてしまうこともあるほどです。



社員の思いを形にしたことがしっかりと根付いたことで、結果としてプレゼンティーズムの改善にも繋がりました。

➡ 取り組みの課題

健康診断では運動不足やメタボが課題として挙げられています。そのため、社員の目に留まりやすい場所に注意喚起のポスターを貼り出したり、食に関するセミナーを開催したりと社内周知に努めています。

また、毎朝ラジオ体操を実施し身体を動かすことを日常化することで、健康改善に繋がったと実感している社員もいることから、継続の大切さを感じています。



➡ 取り組みの効果

スタート当初から健康経営を始める理由は「働く環境を見直し、社員の皆さんの健康と安全を守るため」ということを周知徹底できていたため、協力も得られ効果も高かったと感じています。

腰痛予防対策としてヨガ教室の開催を提案した際も、初め男性社員は乗り気ではありませんでしたが、参加後は「気持ちよかった」「やってみてよかった」との声が多く、全体を巻き込んで実施することの大切さを感じました。

現在計画しているのは、社員全員で地元・松島を散策するという企画。近いからこそなかなか足を運ぶことのない場所を散策しながら、コミュニケーションをとることで親睦を深めることが目的です。近く実現したいと考えています。

➡ 今後の展望をお聞きました！

今後は、「喫煙率」と「メタボ」を改善していきたいと考えています。そのためには、今まで同様社員からのアイデア・企画に付き合い、できることから実現していくという姿勢はぶらさずにいたいです。

我が社が大切にしているのは、自社の問題に合わせ独自の対策を行うことです。色々な会社から健康経営についての話を聞きますが、他社の取り組みを真似るのではなく、自社の問題に沿った対策・発信をすることが重要だと考えています。



代表取締役 佐藤 隆一氏

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！

CASE
4



東北黒沢建設工業 株式会社

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県仙台市若林区卸町東4丁目4番28号
- ▶ 主な事業内容／職別工業
- ▶ 従 業 員 数／84名

健康経営優良法人認定／2021～2023認定
(2023はブライト500)



➡ 健康経営に取り組むきっかけ

当社が健康経営を導入したきっかけは、社内風土の改善が第一目です。同時に、若手雇用を促進したいという狙いもありました。業界全体のイメージ向上も求められ、50～60代が非常に多い中、若い人材を呼び込み、業界に新しい息吹をもたらすことを目指しています。

加えて、業界イメージの向上を図り、良い環境づくりを通じて若い世代を引き寄せたいと考えています。これには、会社の労務環境を整えることが不可欠です。単なる現場の視点だけでなく、PCと運動した業務や新しい業態の導入を進め、変化する業界の魅力をアピールしていく方針です。

➡ 注力している取り組み

当社の健康経営の具体的な取り組みは、女性の活躍推進として、セクハラやモラハラ対策を積極的に行い、女性が働きやすい環境を整えました。



運動の促進では、衛生委員会メンバーによる歩数アップチャレンジ（宮城県が実施）やラジオ体操、ソフトボールチームの結成など、様々なスポーツ

活動を導入し、従業員の運動習慣形成をサポートしています。コミュニケーションの促進には、社内間の交流が少ない状況のため、積極的な交流イベントを実施しています。

芋煮会や牡蠣食べ会、毎月第4土曜日の外部講師によるミニライブなど、様々なイベントを通じて社員同士のコミュニケーションを図っています。

他にも、社内では野菜を育て、社員に配布したり、バーベキューイベントなども通じて交流の場を提供しています。



➡ 取り組みの課題

当社の健康経営の取り組みにおいて、まず、社内全体への浸透が難しいと感じています。この問題に対処するために、全体会議や社内SNSを活用し、健康経営の取り組みを積極的に発信し、社内に浸透させることが必要だと考えています。特に歩数アップチャレンジについては、衛生委員会を中心に取り組んでいるため、これを社内全体で広げていく計画を進めていきたいです。

また、メンタルヘルスに関しては、産業医への相談などの対策は進んでいますが、ストレスチェックについては課題感があるため、ストレスチェックの改善に向けて取り組んでいく予定です。

➡ 取り組みの効果

セクハラやモラハラ対策では相談窓口を女性に配置することで、従業員が気軽に相談しやすい環境が構築されました。これにより、セクハラやモラハラに対する問題を早期に解決でき、従業員の心の健康をサポートしています。

また、健康診断の受診率向上のために、年に2回の実施を固定日に行っており、全員が受診しやすい環境を整えています。この取り組みにより、受診率は100%に達し、全従業員の健康状態を把握し、早期の健康管理が可能になっています。

➡ 今後の展望をお聞きました！

健康経営の今後の展望として、現在取り組んでいる健康経営の通知が従業員に対して見過ごされていることがあるため、実践に向けてどのように推進や促進を行っていくかを検討していきたいと考えています。また、営業部門や経理部門などで衛生委員会を構成しているものの、本業の合間に健康経営が深く浸透するのは難しいと実感しています。従業員全体が健康経営に積極的に関与しやすい状況을築き、健康経営の本格的かつ持続的な展開を目指しています。



代表取締役社長 佐藤 龍哉氏

CASE
5



株式会社 アステム

- ▶ 本 社 所 在 地／宮城県刈田郡蔵王町矢附字川原脇1-2
- ▶ 主な事業内容／機械器具製造業
- ▶ 従 業 員 数／123名

健康経営優良法人認定／2020～2023認定



➡ 健康経営に取り組むきっかけ

特に「健康経営」として、ある時期から明確に意識して取り組んだ、ということはありませんが、喫煙率を下げる必要性は認識しており、健康診断受診率が上昇傾向にあることも問題視していました。そこで社会的に「健康経営」という用語が広まるに従い、従来から取り組んできたことを体系づけて捉えられるようになり、さらに多くの情報が入って来るようになって、それが企業価値を高めることに直結することを実感した頃が「健康経営」を導入するようになった時期です。

➡ 注力している取り組み

以前から問題視していた喫煙については、喫煙率が全国平均より高く、やめたくてもやめられない、できたらやめたい人のために禁煙外来の費用を全額会社で負担しています。また、協会けんぽが実施している受動喫煙防止宣言施設として登録しており、屋内禁煙の取り組みも行っています。



短納期を売りにしているため時間外労働が出てきますが、時間外労働削減のため個人毎の残業時数を細かく管理して、特定個人が突出することのないように努めています。また、勤務間インターバルを最低9時間は確保するように出勤時刻を遅らせることができる制度の導入や、製造の工夫など生産管理システムの精度向上、多能工化を使って負荷の平準化を心がけるなど様々な試みを行っています。

毎朝全社員でラジオ体操を行い、運動の機会をつくっています。さらに体操を効果的なものにするため、数名の推進員にラジオ体操協会の指導員資格を取得させて毎朝の模範演技に活かすとともに、週1回、ラジオ体操で意識して行うポイントなどの指導をさせて、健康づくりに効果のあるラジオ体操を目指してレベルアップを図っています。



➡ 取り組みの課題

ストレスチェックは専門業者に業務を委託し、結果を単に返却するだけでなく、就業時間を使い、説明を兼ねた個人面談を実施しています。実効性のあるものとするために、集団分析も実施しています。集団分析に関しては、部署ごとの人数が少なく、いくつかの部署をまとめて集団分析しているため、部署ごとのストレスの特徴を把握できないことを課題に感じています。集団の分け方を模索しているところです。

健康診断は健診バスを利用しているため受診率は100%ですが、所見ありの方に対してどう対応していくかは今後の課題として考えています。

➡ 取り組みの効果

禁煙外来の費用を全額会社負担にした結果、制度を利用したケースとしては、1人が禁煙に成功しました。

また、全国労働衛生週間の一環で、1週間禁煙チャレンジを実施し、禁煙レースは特に盛り上がりしました。8人全員が7日間の禁煙を達成し、うち2人は1週間の禁煙チャレンジ以降も完全に喫煙を辞めることができました。

時間外労働削減の取り組みが有給休暇取得にも繋がっており、取得率は80%以上であります。元々は休みを取りにくい環境でしたが、多角的に仕事ができるようになったことが大きいと思います。



➡ 今後の展望をお聞きました！

コロナ禍で実施を見合わせていた社内スポーツ大会を復活させ、あわせて初の試みとして蔵王町スポーツ振興課とのコラボレーションで社内体力測定会を実施しました。今後は参加率70%以上を目標に体力測定会を継続する事で体力増進の意識を高揚させ、最終的には従業員が継続的に運動をもらえるような働きかけを行い、体力測定会の結果が全国平均になるような職場を目指していきます。



代表者 野口 敬志氏



協会けんぽ 宮城支部より

- ◆健康経営に取り組む、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！

✓ 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 月下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。



結果発表 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=1,732

宣言 6 項目 取組状況 集計結果	① 職場健康づくり 宣言を社内外に 発信します	② 社内に健康づくり 担当者を設置 します	③ 健診受診率 80%以上を 目指します	④ 特定保健指導 実施率 50%以上 を目指します	⑤ 検査・治療の 推進をします	⑥ 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	62%	76%	97%	54%	88%	63%
どちらとも いえない	28%	14%	2%	26%	11%	23%
できていない	10%	10%	1%	20%	1%	13%

ADVICE



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

特定保健指導の実施率を上げるコツ

- 健診日に特定保健師指導が受けられる健診機関を利用し、その時間を確保してあげる
- または、本人に代わり事業所側で日程調整を行う

VOICE このようなご意見をいただきました！

協会けんぽに希望する情報提供について

- 生活習慣改善に関する情報 …… 677 件
- 健康経営好事例に関する情報 …… 353 件
- 健康経営優良法人に関する情報 …… 163 件

ご意見を参考に
情報発信していきます！



取り組んでいる受動喫煙対策について

- 敷地内禁煙又は屋内禁煙を実施 …… 916 件
- 喫煙室又は喫煙コーナーを設置 …… 613 件
- ポスター掲示や社内回覧などで啓発 …… 337 件

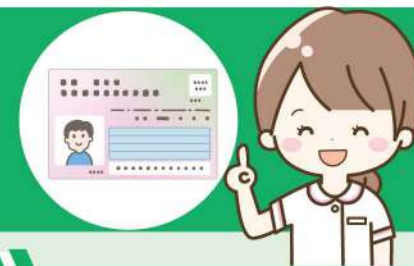
受動喫煙防止
宣言施設登録制度を
ご存じですか？

詳しくはこちら▶▶▶



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！

医療機関等を受診する際に マイナンバーカードを 一度使ってみませんか？



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよ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、重複投薬や禁忌薬剤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を入力でき、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。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

01

スマホから パソコンから
オンライン申請

02

証明写真機
から

03

郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。※以下から選択

医療機関で

医療機関・薬局の
顔認証付きカード
リーダーから申し
込めます



スマホから

- 下記3つを準備
- ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル



- STEP 1 ▶「マイナポータル」を起動する。
- STEP 2 ▶「申し込む」をタップする。
- STEP 3 ▶利用規約等に同意する。
- STEP 4 ▶マイナンバーカードを読み取る。



ここをタップ！

セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバー
カードのみ！

ATM画面

マイナンバーカード
での手続き

健康保険証
利用の申し込み



マイナンバーカードで受診する前に登録情報の確認を！

ご自身の健康保険証情報がシステムに正しく登録されているか確認をお願いします。

◆スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

※初めての利用時など、登録が完了しているかどうかわからない状態で受診する際は、念のため、
マイナンバーカードと合わせて健康保険証を携行してください。

