

職場健康づくり宣言 事業所通信

第15号

令和7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り組みを取材しております。また、今回は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。

健康づくり好事例 ①



社会福祉法人 みんなの輪

- ▶ 本部所在地／黒川郡大衡村大衡鑑沢 12-54
- ▶ 主な事業内容／障がい福祉、地域活動支援 ほか
- ▶ 職員数／180名

健康経営優良法人認定（大規模法人部門）
／2021～2025 認定



職員の健康をサポート、安心して働ける職場に

健康経営に取り組むきっかけ

障がい福祉サービス事業などを行うみんなの輪は、職員が長期に安心して働ける職場づくりを目指し、働く環境改善の一環として健康経営に取り組んでいます。仲野谷理事長は「職員には子育て世代の女性も多く、家族などの介護をする世代も増えていくことが予想される。利用者に寄り添う支援をしていくために、支援する側の心身の健康をサポートしたかった」と取り組みのきっかけを語ります。



事務室前に掲げられた認定証

注力している取り組み

理事長を委員長にした「健康経営推進委員会」を構成して情報共有を行うとともに、「健康習慣アンケート」で職員の健康状況や要望を把握し、さまざまな取り組みを行っています。そうした中、健康意識を高めるアイデアとして、約100人の職員が参加する運動会を令和6年度に初めて開催。綱引きや玉入れなどの競技で体を動かし、チーム対抗で交流を図りました。「親交も深められて、楽しかった」「運動会に向けて体づくりをした」と好評で、令和7年度も実施。職員同士が交流する場をつくることもやりがいや働きやすさにつながっています。



好評だった職員の運動会



看護師による職員の健康相談

取り組みの課題

福祉の仕事においては、職員のメンタル面への配慮も大事なため、今年度からストレスチェックを導入。外からは分かりにくいストレスを把握し、適切に対処していくことが課題です。半年に一度、職員が提出する目標管理シートに健康の項目も加え、自身で目標を設定。面談などで達成度を振り返ることで、さらに健康意識を高めていくことを目指しています。

取り組みの効果

健康習慣アンケートなどを通じ、職員が声を上げやすい環境づくりが進み、健康の話題を通じてコミュニケーションも活性化しました。採用面でも、健康経営優良法人であることで信頼感が高まり、人材確保や育成・定着においても効果を発揮しています。



職員の健康が、よりよい支援につながる

今後の展望について

職員一人一人の健康こそが大事

「障がいのあるなしにかかわらず誰もが安心して暮らせる地域社会をめざして」という理念を掲げて活動していますが、それには職員一人ひとりの健康が何よりも大切です。人を大事にすること、人と人との関わりが一番の核です。今後も健康経営の実践を継続し、よりよい社会づくりに貢献していきたいと考えています。



理事長 仲野谷 仁氏



株式会社 オンワードマネジメント

- ▶ 本社所在地／仙台市宮城野区榴岡5-1-35
- ▶ 主な事業内容／企業コンサルティング、総合保険代理店
- ▶ 従業員数／20名

健康経営優良法人認定／2021～2025認定
(2025はネクストブライト1000)



健康経営を学び、社員との関係性も良好に

健康経営に取り組むきっかけ

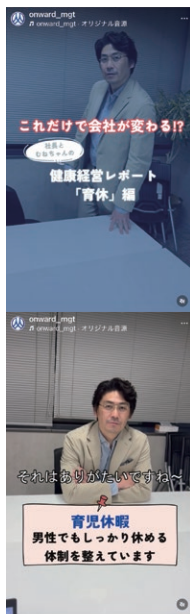
社員の一人が難病である膠原病にかかり、周囲に負担をかけることに悩んで辞職を申し出たことが、職場環境を見直すきっかけでした。なんとか治療と仕事を両立させられないかと宮城産業保健総合支援センターに相談。助言を受けて対応を行い、社員は正社員として働き続けることができました。これを機に役員が両立支援コーディネーター(※)の資格を取得。同時に健康経営の取り組みをスタートしました。



オフィスには認定証を掲示

※治療と仕事の両立のために、患者(支援対象者)・主治医・会社間のコミュニケーションを円滑に行えるよう支援する人材

注力している取り組み

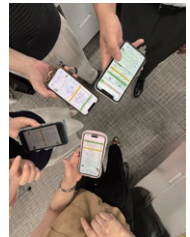


SNSの動画配信で健康経営を社外にも推奨

フレキシブルな働き方や病気休暇を定めた「治療と仕事の両立支援制度」を規定しました。また法人として医療保障制度に加入し、仕事以外の理由による病気でも入院中の治療費を保障。経済的な不安を払拭することで積極的な治療を後押しし、結果的に早期の回復と職場復帰につながっています。他に、定期健康診断受診率 100%達成、再検査費用の補助、長期休業補償制度など、社員の健康を守る取り組みを行っています。ワークライフバランスの向上に向けては、ノー残業デー、有給休暇取得率向上(現在 80%超)などを実施。育休取得率は 100%で、復職後の時短制度も活発に活用されています。

取り組みの課題

課題は若い世代へのアプローチ。意識を高めてもらおうとさまざまな情報提供を行っているものの、中高年に比べて関心が薄いのが実情です。スマホアプリを活用した手軽な健康管理や、ゲーム感覚で楽しめる施策など、参加しやすい方法を模索しています。



歩数アプリの活用も

取り組みの効果

長年悩みの種だった離職率の激減が、最大の成果。内田社長は「福利厚生面の充実だけでなく、経営陣と社員の関係性が大きく改善したことが要因では」と分析します。健康経営を学んだことで、社員との向き合い方や経営者としての意識が一変し、会社にプラスに働きました。求人への反応も良くなり、採用コストの削減にも成功。ベテラン社員がノウハウを蓄積しつつ、新入社員を育成する循環が順調に機能し、生産性も向上しています。

今後の展望について

「魂込めた健康経営」広めたい

健康経営には、会社を持続的に発展させるためのエッセンスが詰まっています。魂を込めて取り組めば会社を変えられる。しかし一般にはいまだ認知度が低いと感じています。私たちの事業の一環であるリスクマネジメントサービスを通じ、より多くのクライアント企業さまに健康経営の価値を伝えていきたいです。



代表取締役

内田 大介氏

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とは、健康経営の取り組み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、
- ◆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



塚田電気工事 株式会社

- ▶ 本社所在地／仙台市青葉区上愛子松原47-19
- ▶ 主な事業内容／電気設備の設計・施工、ZEB化事業
- ▶ 従業員数／23名

健康経営優良法人認定／2023～2025認定
(2025はプライト500)



「健康経営セッション」で、健康習慣の定着を

健康経営に取り組むきっかけ

電気設備の工事などを手掛ける塚田電気工事が健康経営に取り組むきっかけは、社員の高齢化と人手不足でした。体調不良で社員が休むと事業面への影響も大きくなることから、「一人ひとりが健康で楽しく、長く働き続けてほしい」との思いがあった」と船迫社長は話します。



地元の木材を活用した快適で心地よい社屋

注力している取り組み

健康経営の取り組みでは、外部から専門家を招いて開催する「健康経営セッション」に力を入れています。理学療法士を講師としたストレッチなどの運動指導、管理栄養士による生活習慣病の予防・改善を目的とした調理実習、認知症予防のレクチャー、歯周病と全身の健康を学ぶセミナーなど、さまざまな角度で健康づくりに役立つ講座やワークショップを開催。

また、初級、中級、上級編と3パターンある健康増進体操を社内で開催・推奨しています。さらに、その効果について、社内の測定室で筋肉量や体脂肪率などの数値を計測し、専門家が各自にフィードバックしています。社員には万歩計を支給し、チームで歩数を競い合う仕組みを取り入れるなど、運動習慣づくりを推進しています。



理学療法士による運動指導



調理実習は社員交流の場にも

取り組みの課題

業務上、工事の現場に出ている社員も多く、健康増進体操などに取り組みにくい場合もあります。その点をカバーするため、各自が空き時間に取り組めるようYouTubeの体操動画や健康づくり情報を配信したりするほか、万歩計の歩数を入力してもらうなど、社員自らアクションを起こしてもらう工夫を取り入れています。

取り組みの効果

健康経営に積極的に取り組み始めてから、血糖値などの数値や飲酒・喫煙習慣など大きく改善。その後、人員構成の変化などもあるため、数値にのみ着目するのではなく健康全体に対し意識を高めることや、取り組みを継続することを重視しています。社内アンケートでは、健康への意識が一気に向上し、運動習慣にもプラスの結果が見られました。健康経営セッションの中では、食生活改善の調理実習が大変好評で、社員同士の交流にも役立っています。

今後の展望について

社員のウェルビーイングのために

健康づくりに向け、さまざまな試みを行ってきましたが、これまでの取り組みを地道に継続していくことが大事だと思っています。現在、社員からの発案で、ソフトボール大会へ向けた練習など、今後はスポーツの取り組みも増やしていきたいですね。社員のウェルビーイングのため、豊かに楽しく働けるような職場環境づくりを実践していきます。



代表取締役社長
船迫 潤氏

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。
取材をご希望の事業所様は、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。



医療法人社団人愛会 石川内科 はちまん石川内科クリニック

- ▶ 所在地／仙台市青葉区八幡2-18-2
- ▶ 主な診療科目／内科・呼吸器科・消化器科・循環器科
- ▶ 医師・看護師・職員数／9名

健康経営優良法人認定／2025認定(ブライト500)



「有給完全消化」で、誰もが働きやすい職場へ

健康経営に取り組むきっかけ

現院長が2018年に先代からクリニックを引き継いだ際、経営者として課題に感じたのは離職者の多さでした。周囲に気を遣って休みを取れない、残業を断れないといった旧態依然とした働き方が主な原因ではないかと考え、「有給休暇の完全消化」の義務化を決断。「患者さんを元気にするには、自分たちから」をモットーに、総合的な職場環境の改善を行う過程で「健康経営」を知り、導入しました。

注力している取り組み

スタッフのほとんどが女性。長く働いてもらうためには家事や出産・育児、介護などと両立しやすい環境の整備が必須と考え、有給休暇を必ず取るルールを設けました。気兼ねなく休めるように求人を強化しスタッフを増員。人件費が増えても、将来的には必要だと判断しました。

また栄養面のサポートとして、数年前まで休憩室に野菜・総菜の宅配サービスを導入。現在はそれに代わって月に数回デリバリーサービスを利用し、温かく栄養豊富な食事を提供しています。健康面では自院で実施していた定期検診を、より設備の充実した健診センターに切り替え、希望によりオプション検査の費用も負担しています。



スタッフの皆さんの笑顔が、より良い医療の提供につながっています

取り組みの課題

機会を捉えてはスタッフ一人ひとりとコミュニケーションを取っているものの、まだ十分ではないと感じています。潜在的な課題を明らかにしたり、ニーズを把握したりするため、今後は定期的な個人面談を検討していきます。

取り組みの効果

取り組みを始めてから離職者は出ておらず、求人への応募も順調。10年以上働くスタッフは「格段に働きやすくなった」と話し、リフレッシュなどを目的とする有給取得も増えました。また、健康経営優良法人の申請作業を通して、職場の課題を客観的に把握できることもメリットです。石川院長は「一人ひとりがクリニックを良くしようと本当に頑張ってくれている。健康経営によって信頼関係を生み出した成果」と話しています。



院内の雰囲気は患者さんからも好印象

今後の展望について

多忙な職場にこそ重要な健康経営

業務に追われる多忙な職場にこそ、健康経営が重要だと思います。「スタッフが生き生き働ける環境が、患者さんの元気につながる」と信じ、継続したい。患者さんから「来やすいクリニック」と感想が寄せられるなど、院内の雰囲気も良くなりました。今後は、運動を取り入れた健康増進にも取り組みたいと考えています。



院長 石川 一郎氏

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、健康経営の取り組み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、
- ◆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



仙台商工会議所

- ▶ 所在地／仙台市青葉区本町2-16-12
- ▶ 主な事業内容／地域振興、経営・創業支援等
- ▶ 職員数／55名

健康経営優良法人認定／2020～2025認定
(2025はネクストブライツ1000)



ニーズに合わせ、時間単位の有給制度を新設

健康経営に取り組むきっかけ

仙台商工会議所では以前から職員の健康を意識しており、定期健康診断は法定以上の受診項目を設定し受診率も100%でした。しかし、その後の特定保健指導や再検査の受診状況までは把握しておらず、フォローの必要性を感じていました。また、地元企業の経営支援や地域振興に携わる中で、健康経営の重要性を認識し、より多くの会員企業に周知するためにも、まず自ら取り組もうと導入に至りました。



仙台セブタマツリの運営も担う仙台商工会議所。地域振興を推進する立場として、職員の健康づくりとともに、会員企業にも健康経営を広く周知する

注力している取り組み

健康診断の再検査率アップを目指し、費用の一部補助と就業時間内で受診できる仕組みづくりを行いました。働きやすい職場づくりの面では勤務体系を見直し、育児や介護に携わる職員が短時間勤務に加えて、就業時間の繰り上げ・繰り下げも選択できるようにしました。他には、職員からの要望に応じて時間単位の有給休暇制度を導入。活発に利用され、「子どもの保育園送迎がしやすい」「自分の通院に利用できる」「中抜けして役所の行政手続きに行ける」などの声が寄せられています。多様な勤務体系、有給制度の充実により生産性が向上し、残業時間の短縮にもつながっています。



新制度は「休暇が取りやすくなった」と好評

取り組みの課題

一つ目は、健康診断後の特定保健指導の受診率が低いこと。二つ目は、現状では法定検査項目のみ把握している状況のため、従業員の健康管理に、より踏み込んだフォローがしにくいことです。アプローチを工夫しながら改善を図っていく考えです

取り組みの効果

職員の健康への意識が年々向上していることが、意識調査で明らかになっています。習慣的な運動や食生活の改善など、それぞれの課題に個別に取り組む職員も増えてきました。高山常務理事は「勤怠管理のDX化や働きやすい環境への意識付けなど、数年前から少しずつ働き方改革に取り組んでいたことで、健康経営もスムーズに導入できたのでは」と話します。働き方改革と健康経営が相乗効果を生みだしています。



会員企業向け健康支援サービスも充実

今後の展望について

多様な視点で、よりよい職場へ

健康経営は内部制度を見直すきっかけになりました。今後も、健康増進だけでなくワークライフバランスなど多様な視点でニーズをくみ取り、よりよい職場環境の実現を目指します。健康経営認定制度開始の2017年当時、県内の認定中小企業は4社でしたが、2025年は531社と浸透。今後、さらに広がることを願います。



専務理事 高山 秀樹氏

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。
取材をご希望の事業所様は、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！

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割近い事業所様よりご回答をいただきました。

〈集計結果〉 ～①と④が低い結果に～ n=2,172

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	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	59%	74%	97%	52%	86%	56%
どちらともいえない	31%	15%	2%	28%	13%	30%
できていない	11%	11%	1%	20%	1%	15%



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に掲載したりする
- 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

健康カレンダーは活用していますか？

- 活用している (69%)
- 活用していない (31%)

→アンケートでは「衛生委員会の題材の一つにしている」など、掲示だけではなく内容も活用しているケースも多く見られました！



設問

②

健康カレンダーの送付を今後希望しますか？

- 希望する (75%)
- 希望しない (25%)

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！

頂いた意見は翌年度以降実施の際、参考とさせていただきます！

出前健康づくり講座 開催のご案内

まだ「空き」がありますので、お早めに！

～職場の健康づくりを応援します！～

《出前健康づくり講座とは》

協会けんぽ宮城支部では、事業所の皆さまの健康づくりをサポートするため、**職場へ講師を無料で派遣**し、健康に関するテーマで講話や実践指導を行っています。社員の皆さまの健康意識向上・生活習慣改善に、ぜひご活用ください！

▶▶▶ 講座テーマ（一例）

- 👤 脱メタボ大作戦～太りにくい体をつくる～
- 👤 肩こり腰痛予防
- 🍴 バランスの良い食事
- 🗣️ ストレスセルフケア
- 📖 たばこと健康セミナー
- 🛌 睡眠満足度アップのコツ など

健康づくりの
プロの話を
直接聞ける

▶▶▶ 対象

職場健康づくり宣言に登録している事業所の皆さま

▶▶▶ 開催方法

- /開催場所/— 県内どこにでも出張します
- /時間/— 60分程度（ご相談に応じます）
- /費用/— 無料
- /形式/— 対面、オンライン、VOD、DVD（講座による）

▶▶▶ お申込み方法

申込書をFAXまたはメールで送付
→申込後、担当から日程確認等のご連絡をさせていただきます。

詳しくは
コチラ▶



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

①利用したい施設へ
電話などで予約する



「協会けんぽ宮城支部」
ヘルスアップサービス
を利用します！



②施設窓口で**資格情報等※**を
提示し入会などの手続きをする



③健康づくり開始！



※「マイナポータルの健康保険証情報画面」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」
を提示することで利用可能※青色の保険証は12月2日以降ご使用いただけません。

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
- ・ オレンジフィールドインドアテニススクール
- ・ 日本産業カウンセラー協会東北支部

サービスの内容は
こちら▽



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。

ご家族様（被扶養者）もOK！

協会けんぽ宮城支部

LINE 公式アカウント

～ 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〉

- ・ 季節の健康動画
- ・ 健康診断や医療保険のお知らせ
- ・ 医療保険情報 など

様々なお役立ち情報を掲載！

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

〒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 14 階
☎ 022-714-6850（代表）

※音声ガイダンスが流れますので「4」を押してください。

協会けんぽ 宮城 検索