

# 一社一健康だより

2014.12

一社一健康宣言企業の優れた健康経営の取組みをレポート

VOL. 1 株式会社 テツゲン 大分支店

## 健康経営のポイント

**無理なく気軽に！健康づくりチェックシートで全員参加！  
体制をつくり、実行と反省をサイクル化！**

### 「人間主義」を基として社会に貢献するのが使命

株式会社テツゲンは昭和14年に石炭販売を目的として「明治石炭株式会社」を創立した。その後、商号を昭和18年に「製鐵原料輸送株式会社」昭和35年に「株式会社 鐵原」と改め事業を展開。平成9年より水処理事業を中心に海外へも事業展開をはじめ、平成14年7月に称号を「株式会社 テツゲン」と改称。現在、本社は東京で全国に7支店、2営業所がある。大分支店では、約170名の社員で活動している。

今回、同社の優れた健康経営の取組みをご紹介します。

毎朝、  
必ず行う  
ラジオ体操



### 自社で健康づくりポイント制！成績優秀者には社内表彰も

同社の健康づくりの中心となるのは、毎日つける個人健康チェック票、チェック票にある健康行動を行うとポイントが加算される仕組みとなっている。

#### ◎簡単な健康行動でもポイント

チェック票には、なんと93個もの健康行動があり、それぞれ行動内容に応じて点数が決まっている。チェックシートの内容は、全員が参加しやすいように、みんなで意見を出し合い、考えたもののため、簡単なもの（手洗いで1ポイント）から、本格的な

もの（ジョギング3～4ポイント）まであり、趣味を兼ねたもの（サッカー8ポイント）もある。

#### ◎マイナスポイント（ペナルティ）も

二日酔いはマイナス3ポイント、朝食抜きはマイナス2ポイントなど、ペナルティもあり、日頃の生活習慣から気をつけるような仕組みとなっている。

#### ◎上位者には社内表彰！

最終的に貯まったポイント数の上位者は、社内で表彰される。会社を挙げて社員の健康行動を評価する仕組みが出来ている。

## しっかりした体制づくりで多彩なレクリエーションイベント！ 必ず反省会も！

同社には、健康管理マニュアルがあり、メンタルヘルスも含めた、健診後のフォローなど、きめ細かいマニュアルを作成している。また、各勤務場所のヘルスリーダーで構成される「文体推進委員会」を中心に、「はつらつ健康運動」を推進しており、年間を通して、登山やボーリング、綱引き、ミニバレー、ソフトボール、バドミントン、駅伝大会まで、多くのイベントが開催される。

また、家族持ちの方も参加しやすいように、イベントに応じて家族の参加も可能となっている。

レクリエーションは社内の雰囲気づくりにも良い影響を及ぼしており、メンタル不調者が少ない。



血圧計と  
体重計を  
職場に常時  
設置している

## 若手リーダーの参加で多くの若手が積極参加！

以前は、健康づくりに参加するのは、比較的高年齢層が中心であった。そこで、「はつらつ健康推進体制」のヘルスリーダーに若手を起用したところ、若手の意見反映と、若手リーダーに影響される形で、行事等に多くの若手が参加するようになった。

## 協会けんぽの保健師からアドバイス！

このような優れた健康づくりの取組みをおこなっている同社でも、事業所診断シートを見ると、次の特徴があることがわかった。

◎喫煙率が県、同業態と比べて高い ◎40代の糖尿病リスクの割合が高い

そこで、協会けんぽの保健師からのアドバイスとして

「喫煙対策や40代、50代の食習慣、生活習慣を改善し、糖尿病のリスクを低下へ」

安全衛生課長の吉水さんも、今回の取材で、このような特徴があることをはじめて知ったそうで、早速、社内へ周知することとなりました。

今後、同社の益々の健康増進と同社の健康づくりが他の企業へも波及することを期待しています。

## 会社概要

事業所名：株式会社テツゲン大分支店  
事業内容：塩化鉄系酸化鉄メーカー

適用年月：昭和47年4月  
被保険者：約170名

## 健康経営 はじめました

一社一健康宣言の新規エントリー企業紹介！

〈事業所名〉  
株式会社 トキハキャリアクリエーション

平成26年7月、一社一健康宣言にエントリー

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

メンタルヘルス対策を  
中心に取り組んで  
行きたいです！



事業内容：人材派遣、請負、紹介事業  
所在地：大分市府内町2丁目1番4号  
適用年月：平成14年7月  
被保険者：約90名

