

社員の健康  
企業の力！

全国健康保険協会 大支部  
協会けんぽ



# 一社一健康だより

2015.3

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.2 株式会社 ベツダイ

## 健康経営のポイント

### 会社ぐるみで ウォーキングイベントに参加！

#### 企業紹介

株式会社ベツダイは昭和38年に創立し、不動産関係の事業を展開しています。本社は大分市で、支店やオフィスは東京、福岡、大分、別府の計9ヶ所にあり、現在約160名の社員で活動。今回は同社が3ヶ月間参加した「歩いて健康No.1決定戦」についてレポートします。



## 元気ですか！？ きっかけは日々の声かけから

同社では毎日、みんなで「〇〇さん元気ですか」と声をかけあい、その日の体調不良者の情報共有を行っており、その体調不良の内容で一番多い訴えが「腰痛」でした。

業務の大半がデスクワークで、椅子に座った姿勢が長時間におよぶことが、腰痛の原因のひとつであると考えられました。

## 運動部会設立！ 歩いて健康No.1 決定戦に参加へ！

また、普段から体を動かす社員が少なく、メタボリックシンドロームの予備軍と診断される社員もいました。この状況を受け、「社内において運動をする人を増やすべき」という意見があがり、運動部会の設立について話し合うことになりました。

このときちょうど協会けんぽの一社一健康宣言事務局より、大分県主催の「歩いて健康No.1決定戦」への参加案内があり、絶好のタイミングであったため社内より参加者を募り参加することとなりました。

## 3ヶ月間のウォーキング効果！ 意識・行動に変化が！

昨年9月から11月までの約3カ月間、継続してウォーキングに取り組んだところ、参加者に次のような意識や行動の変化がみられました。

- ・歩数の記録をつけるのが習慣になり、イベント終了後も続けている。
- ・これまで話題に全くのぼらなかった歩数計というアイテムについて、真剣に話すメンバー達の姿がみられた。
- ・ウォーキングをきっかけに体を動かすことに目覚め、テニス、ゴルフ、フットサルなど休日に積極的にスポーツを始める人が多くなった！
- ・毎晩歩くようになり、ほとんど晩酌をしなくなった。
- ・確実に健康意識が高まり、食事も気を付けるようになった。
- ・ダイエットに成功した！

## 当初の目標を超えた、最大の成果を獲得！

同社の担当者の方によると、ウォーキングの結果、腰痛持ちはほとんどいなくなり、当初の目標は達成できた。しかし、今回は、この目標達成よりも、これまであまり意識していなかった「健康」に対する意識が非常に高まったとみんなが感じており、このことが当初の想定を超えた最大の成果と感じており、今後もこうした取組みを継続できるような企画を社内で話し合っていきたいとのこと。

最後に、事業所診断シートをもとに協会けんぽの保健師から「プラス10運動」「分煙、禁煙対策」「適度なアルコール摂取」「減塩、野菜摂取」などのアドバイスをを行いました。同社の健康増進の取組みはまだ始まったばかり、今後、益々発展していくことを期待しています。

## 健康経営 はじめました

平成26年9月  
一社一健康宣言にエントリー

〈事業所名〉 株式会社 チーゼル精機



### 社員の健康に対する 社長の熱意がある

昨年10月、(株)チーゼル精機の担当者の方より「事業所診断シートについて、詳しくお聞きしたいのですが。」と協会けんぽ大分支部へ依頼があり、保健師とともに事業所を訪問しました。同席した森社長は、社員の健康に対する熱意があり、社員が健康になるには、今すぐ何を取り組めばよいのか。など真剣に質問をされていました。同社の事業所診断シートをもとに保健師から3つのアドバイス「禁煙対策」「甘味飲料、アルコール飲料の摂取改善」「プラス10運動」について提案したところ、「早速、明日の朝礼で社内周知する。」という意気込み。すぐに次のような対応策を実行したとの報告を後日受けました。

#### 禁煙対策

→喫煙場所と、休憩時間以外の喫煙禁止を徹底した。

#### 甘味飲料の摂取改善

→会社に設置している自動販売機の飲料水の種類に「野菜ジュース」と「ノンカロリーのコーヒー」を取り入れるなど、一部入れ替えを行った。

また、11月に社員の健康診断があり、健診の結果「要精密」の社員に対しては、すぐに仕事の目途をつけ病院を受診するよう、例年以上に強く促したそうです。

同社のように、社長の熱意により社員の健康意識が向上していくような企業が、今後も益々増えていくことを期待しています。当支部としても、事業所診断シートに大変興味を持っていただき、またすぐに社員の健康増進に活用していただいたことを大変うれしく思っています。

※「健康経営」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

発行：全国健康保険協会大分支部  
〒870-8570 大分市金池南1-5-1 ホルトホール大分 (MNCタウン2階)  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/oita/> ☎097-573-5630

