

令和6年度

健康経営 事例集



全国健康保険協会 滋賀支部



〒520-8513
大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階
TEL 077-522-1099
受付時間 平日8:30～17:15

R7.2発行



全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

はじめに 支部長からのメッセージ

全国健康保険協会 滋賀支部
支部長 岸田 寛司



日頃より、協会けんぽ滋賀支部の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

わたくしども協会けんぽ滋賀支部では、健康宣言事業「健康アクション宣言」を通じて、健康経営[®]に取り組む事業所のサポートを行っています。現在、高齢化の進行や今後確実に見込まれる労働生産人口の減少、感染症の流行といった時代背景により、健康経営に取り組む事業所が増えてきており、健康経営のファーストステップである「健康アクション宣言」へのエントリーについても、1,500事業所目前となっております。

協会けんぽの強みは、加入者の皆様の健診データや医療データに加え、個人特性や勤務する事業所に関するデータを保有していることです。滋賀支部には、滋賀県民の約4分の1にあたる34万人を超える加入者と約2万3,000事業所のデータがあります。これらのデータを分析することで、滋賀支部加入者の皆様の健康課題、事業所ごとの健康課題の特徴を発見し、「事業所カルテ」を発行するなど、健康課題解決に向けたサポートを行っております。

一方で、「健康経営に取り組みたいが、何をすればよいのかわからない」という事業所が多いのも現状です。「健康経営事例集」は「健康アクション宣言」にエントリーいただいた事業所の皆様よりご回答いただきましたアンケート等に加え、今回、経済産業省・日本健康会議の「健康経営優良法人認定2024」を取得した12事業所にご協力いただき、より具体的な健康づくりの取り組み等をご紹介します。

これから初めて健康経営に取り組む事業所、健康経営優良法人認定を目指している事業所及び具体的な取り組みのアイデアをお探しの事業所などの事業主・ご担当者の皆様に、この冊子がお役に立てば幸いです。

最後に、当冊子の作成にあたり、ご協力いただきました事業所の皆様に厚く御礼申し上げます。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

目次

contents

はじめに — 支部長からのメッセージ —

- P4…………… 従業員とその家族を幸せに、会社の業績を上向きに
そのカギを握るのが、「健康経営」です
「健康経営」とは？
「健康経営優良法人認定制度」とは？
「健康経営優良法人」認定のメリットは？
はじめよう！健康経営

- P6…………… 「健康アクション宣言」で健康経営スタート！
「健康アクション宣言」とは？
まずは「健康アクション宣言」にエントリーを！

- P7…………… 健康経営の取り組みに関する
アンケート

- P8…………… 健康ノート①
健康食材クイズ「サバ」
中田先生の健康講座「筋力アップ」

- P9…………… 「健康経営優良法人2024」認定事業所様12社の実践レポート
株式会社 一休庵
黄地電工 株式会社
株式会社 千商
長和産業 株式会社
西村鉄材 株式会社
彦根商工会議所
株式会社 平田自工
前出産業 株式会社
株式会社 リプテクス
株式会社 リンテック

- P20…………… 【コラム】健康サポート（特定保健指導）特設ページ
滋賀オカタ産業 株式会社
ツジコー 株式会社

- P23…………… 健康ノート②
健康食材クイズ「海藻」
中田先生の健康講座「コレステロール対策」

従業員とその家族を幸せに、会社の業績を上向きに。

そのカギを握るのが、「健康経営」です。

「健康経営」とは？

「健康経営」とは、従業員の健康管理を経営課題として捉え、積極的に改善に取り組むことです。メンタルヘルス対策や生活習慣病の予防・改善など健康づくりをサポートすることで、生産性の向上や活性化を期待できます。従業員の健康への投資は会社の成長につながるとして、健康経営に取り組む企業は年々増加しています。

こんなお悩み、
ありませんか？

- ☑ 人手不足で良い人材を確保できない
- ☑ 従業員の平均年齢が上がってきた
- ☑ メンタル面での不調を抱える従業員が増えた
- ☑ 従業員の病休で業務が回らなくなった
- ☑ 従業員を雇ってもすぐにやめてしまう
- ☑ 社内の士気が下がり、生産効率も下降気味

健康経営に取り組むことで、
人・業績・社会に対して様々なメリットがあります。

健康の促進

家族の幸せ 人生の充実

企業イメージの向上 求職者の好感度UP

取引先・人材の確保

作業効率のUP モチベーションUP 欠勤率の低下

離職率の低下

生産性の向上 業績UP

事業の安定・拡大

「健康経営優良法人認定制度」とは？

2016年度に経済産業省が創設した、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。規模の大きい法人を対象とした「大規模法人部門」と中小規模の法人を対象とした「中小規模法人部門」があり、大規模法人部門の上位層には「ホワイト500」、中小規模法人部門の上位層には「ブライト500」の冠を付加しています。また、中規模法人に関しては、2025年度より上位の「ブライト500」と通常認定の間に「ネクストブライト1000」が新設されます。通常認定に留まらず「次はブライトを目指してほしい」という意図を込めた名称で、上位501位～1500位が「ネクストブライト1000」として認定されます。

「健康経営優良法人」認定のメリットは？

近年、「従業員の健康や働き方への配慮があるかどうか」が就職先の観点の一つとなっており、健康経営への取り組みを客観的に評価する「健康経営優良法人認定制度」への関心が高まっています。認定されるとロゴの使用などにより社内外にアピールでき、企業のイメージアップやリクルート効果はもちろん、現従業員のモチベーションや愛社精神も高まり、業績向上にもつながることが期待できます。認定数は年々増加しており、滋賀県でも2020年は64事業所だったのが2024年には220事業所（中小規模法人部門）にまで増加しています。



滋賀県の
健康経営優良法人
(中小規模法人部門)
認定状況

2020年

64事業所

2021年

102事業所

2022年

153事業所

2023年

185事業所

2024年

220事業所

はじめよう！健康経営

STEP
01

健康宣言事業に
参加

協会けんぽ滋賀支部では「健康アクション宣言」を通してサポートしています（次ページ参照）。まずは、協会けんぽ滋賀支部にご連絡ください

STEP
02

健康経営を実践

STEP
03

申請書をダウン
ロードして申請

申請期間中に開設された申請ページから、申請書をダウンロード

STEP
04

健康経営
優良法人に認定

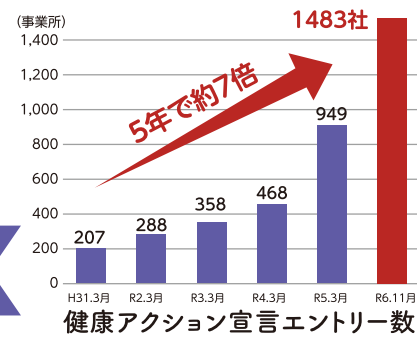
認定要件を満たした場合、認定通知がメールで届きます



具体的にどうすればいいかわからないという事業主様もご安心を！

「健康アクション宣言」で健康経営スタート！

滋賀県内1483事業所（令和6年11月12日現在）が参加！



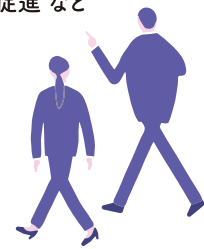
「健康アクション宣言」とは？

「健康アクション宣言」は、事業所全体で「健康づくり」に取り組むことを従業員の皆様に宣言いただき、その取り組みを協会けんぽ滋賀支部がサポートする仕組みです。

保健師等による健康サポート（特定保健指導）、健診費用の補助に加え、事業所カルテの提供、健康教室、健康経営セミナー、健康情報誌の提供など様々なサポートを無料で行っています。ぜひ、健康経営にご活用ください！

まずは「健康アクション宣言」にエントリーを！

エントリーに条件や費用の発生はありません。まずは以下の3ステップで「健康アクション宣言」にエントリーしてみましょう！



STEP①

エントリーシートをダウンロードして、印刷

STEP②

エントリーシートに記入

必須取り組み項目をご確認いただき、「事業所の健康度チェックシート」を参考に、選択項目の中から1つ以上選択して、チェックしてください

STEP③

協会けんぽ滋賀支部へFAX または郵送で提出

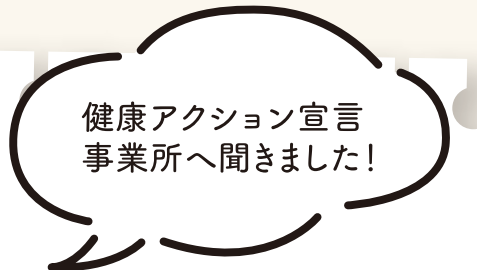
送付先 FAX 077-522-1138
郵送 〒520-8513
協会けんぽ滋賀支部宛（住所なしで届きます）

これでエントリー完了！



協会けんぽ滋賀支部から「宣言証」と「健康宣言ボード」を送付します。「宣言証」は受付などに掲示して、内外へのPRにお役立てください。また、各事業所が取り組むと決めた項目が記された「健康宣言ボード」は従業員の皆様に周知するためにご活用ください。

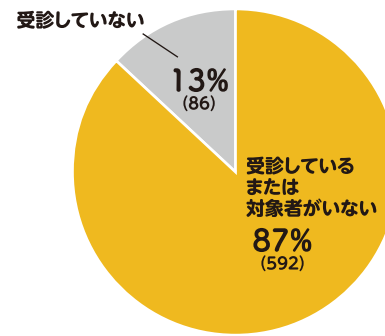
健康宣言部長「石田三成」
のさかなこうじ/新潮社



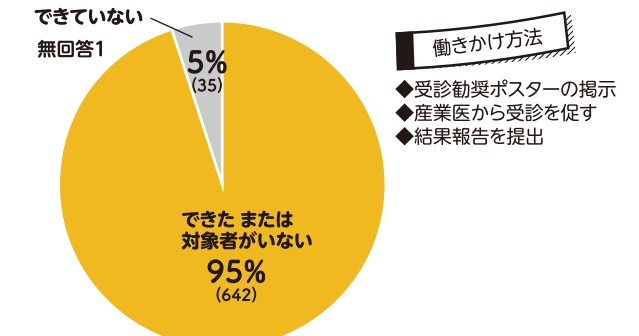
健康経営の取り組みに関するアンケート

令和6年5月実施 対象/1048件 回答/678件

35歳以上の被保険者について「生活習慣病予防健診」を受診していますか？



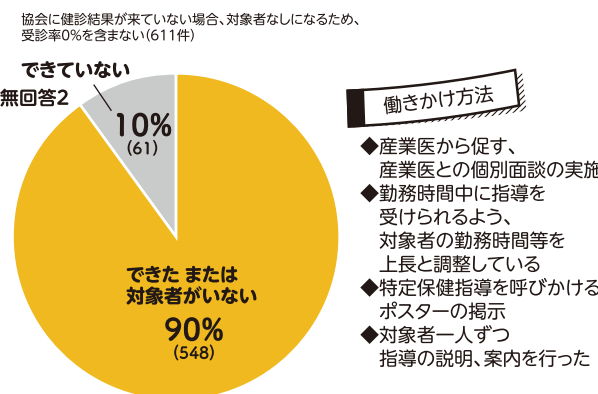
健診結果が要再検査や要治療となった被保険者に対して医療機関を受診するよう働きかけできましたか？



働きかけ方法

- ◆受診勧奨ポスターの掲示
- ◆産業医から受診を促す
- ◆結果報告を提出

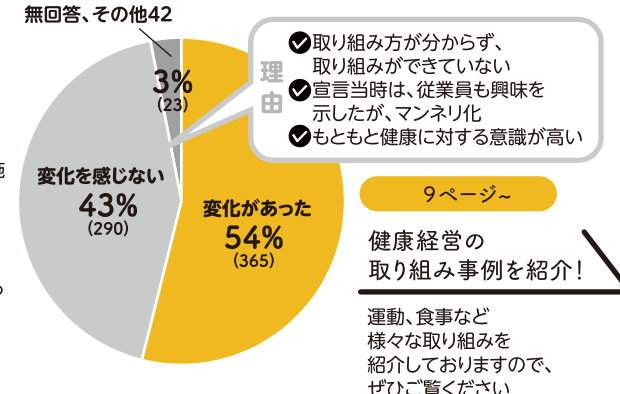
特定保健指導の対象となった被保険者へ健康サポート（特定保健指導）を利用するよう働きかけができましたか？



働きかけ方法

- ◆産業医から促す、産業医との個別面談の実施
- ◆勤務時間中に指導を受けられるよう、対象者の勤務時間等を上長と調整している
- ◆特定保健指導を呼びかけるポスターの掲示
- ◆対象者一人ずつ指導の説明、案内を行った

健康アクション宣言をして、社内に変化がありましたか？



- 理由
- ✓取り組み方が分からず、取り組みができていない
 - ✓宣言当時は、従業員も興味を示したが、マンネリ化
 - ✓もともと健康に対する意識が高い

9ページ～

健康経営の取り組み事例を紹介！

運動、食事など様々な取り組みを紹介しておりますので、ぜひご覧ください

アクション宣言後、社内に変化があった事業所の声

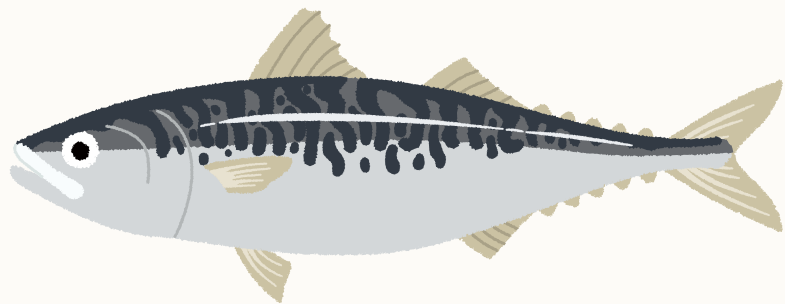
社内でウォーキングイベントを開催しました！普段あまり関わることのない従業員とも交流が図れたほか、継続することで健診結果の数値が改善してきました。

健康アクション宣言をしたことで、健診結果を詳細に確認する従業員が増えたように思います。また、「要再検査」「要治療」となった方が、以前よりも医療機関を受診してくれるようになりました。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。

回答結果より、9割以上の事業所で健診後の働きかけの実施が行われていること、5割以上の事業所でアクション宣言後に社内の変化を感じていただいていることが分かりました。また、今回のアンケートで多くのご意見をいただくことができました。協会けんぽでは、令和7年度以降、がん検診項目受診後の受診勧奨や、若年層を対象とした健診等の実施を予定しており、加入者の皆様の健康づくりを強くサポートすることとしています。今後とも、健康保険事業へのご協力をよろしくお願いいたします。

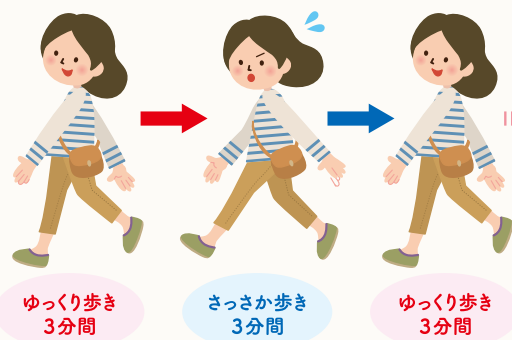
健康食材クイズ 缶詰でもOK! 優秀食材「サバ」



Q.サバの寿命は? A 約5年 B 約8年 C 約12年 答えは下記欄外

青魚の仲間であるサバは、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸や鉄、ビタミンD、代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれます。しかも、必須アミノ酸をバランス良く含む良質なタンパク源でもあります。タンパク質が不足すると筋力が衰え、集中力・免疫力の低下や糖代謝の悪化、太りやすく痩せにくい体質になるなどの悪影響が出てきます。手軽な「サバ缶」でも同等量のタンパク質を摂取できるうえ、骨や煮汁も丸ごと食べられるためDHAやEPA、カルシウムは生のサバより多く摂れます。

中田先生の健康講座 「筋力アップ」



インターバル速歩の行い方

- ・まずはウォーミングアップ(体操・ストレッチ)を十分に行ってください。
- ・「ゆっくり歩き」から始め、3分歩いたら、早歩きである「さっさか歩き」を3分行います。
- ・これを交互に繰り返します。
- ・速歩の合計時間が15分以上になるように挑戦してみてください。
- ・終わったらクールリングダウンもしっかり行ってください。

健康にいいとされるウォーキングですが、これだけではなかなか筋力の向上は見込めません。そこでオススメなのが、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返す新しいウォーキング法「インターバル速歩」です。早く歩く「さっさか歩き」は足の筋肉により大きい負荷をかけて筋力を向上させることができます。また、骨密度の増加や生活習慣病のリスク改善などにも有効です。速歩の合計時間が15分以上になるように挑戦してみましょう。



奈良女子大学
大学院工学系教授
中田 大貴 先生

答) B 約8年。年齢でいうと4歳くらいのサバが食べ頃だそうですよ。

健康経営優良法人認定事業所の「やってよかった!」取り組み事例をご紹介します!

自社の課題や目標に合わせてコツコツ取り組むことで、いつしか従業員みんなの意識にも変化が! 成果をあげた12社の実践例を、ぜひ皆様の事業所でもお役立てください。



株式会社 一休庵

飲食業

従業員間のコミュニケーション促進を図って心のケアを充実、仕事にも誇りと自信 …… P10

彦根商工会議所

経済団体

心身に無理のない働き方を推進健康経営事業所として、地域の見本に …… P15

黄地電工 株式会社

電気設備の設計・施工

体が資本の仕事だからこそ、何よりも大切にしたい従業員の健康 …… P11

株式会社 平田自工

自動車販売・車検・修理・自動車保険

従業員の心と体の健康は会社の財産健康経営が業績アップにも貢献 …… P16

株式会社 千商

建設業

健診受診率100% 健診結果の会社への報告で従業員の健康状態を把握 …… P12

前出産業 株式会社

製造業

総務通信の発信と健康アンケートの実施、女性特有のがん検診受診を推奨 …… P17

長和産業 株式会社

建具製造業、リフォーム業

健康サポートは恒例行事として定着休憩設備の充実で心身の健康をサポート …… P13

株式会社 リプテクス

建設業

健康を見る・知る・予防する長期的な視点で積極的に健康管理をサポート …… P18

西村鉄材 株式会社

鋼材卸売

歩数アプリ導入で、歩く習慣が浸透歩数上位者の発表でモチベーションもアップ …… P14

株式会社 リンテック

製造業

健診結果の報告・後追いを徹底産業医の協力も得て勉強会も …… P19

(企業名五十音順)



【コラム】健康サポート(特定保健指導)特設ページ …… P20

滋賀オカタ産業 株式会社

製造業(鉄製輸送パレット等)

対象者に直接声を掛けることで健康サポート(特定保健指導)を徹底 …… P21

ツジコー 株式会社

電気機械器具製造業

健康サポート(特定保健指導)を有効活用対象者の利用率ほぼ100%で健康状態が向上 …… P22



株式会社 一休庵

従業員間のコミュニケーション促進を図って 心のケアを充実、仕事にも誇りと自信



月1回開催している読書感想のシェア会は
関連な意見交換の場



年2回全従業員が集まって開催する全社会議は
従業員同士の絆を深める機会に

存在価値を認め合い やりがいを持って働ける職場に

取り組みのきっかけ・時期について

従業員が持病が原因で職場で倒れ、お亡くなりになったことがありました。「この悲しい出来事の後には健康経営のことを知り、今後同じようなことが二度と起こらないように、会社をあげて従業員の健康意識を高めていきたいと考えました」と代表取締役の上川 悟史さん。取り組んだ翌年から5年連続「健康経営優良法人」の認定を受けています。

取り組みの内容について

大きな軸は従業員間のコミュニケーションの促進による心のケアと運動不足解消。月1回、読書感想のシェア会を行い意見交換をしたり、年2回全従業員が集まって全社会議

を開催しています。また、世代や勤務店の垣根を越えたメンバーでチームを作り、旅行・食事会・ボウリングなど好きなことに取り組んで親交を深めるファミリー制度や、体育館を借りて運動会も開催。従業員間の絆が強くなり、大いに盛り上がりました。

取り組みの成果・影響について

メンタルヘルスを重視して取り組んできた結果、従業員のメンタリティーは安定してきています。従業員間のコミュニケーションが円滑になり、他店舗への応援要請もスムーズになりました。また、自分に自信を持って意見を言えるようになり、仕事に対しても「人を笑顔にできる仕事」だと誇りを持てる従業員が増えました。

株式会社 一休庵



飲食業

〒522-0254 大上郡甲良町池寺1-20
設立/1979年5月10日
従業員数/200人
代表取締役/上川 悟史
<https://www.19an.com/>



従業員が仕事に誇りをもって笑顔で働けることが、最大の付加価値です。個々の存在価値を高め合い、イキイキとやりがいを持って働くことができる職場環境づくりを今後も進めていきたいです。どこにもない唯一無二の会社を目指しています。



代表取締役
上川 悟史 氏

今後の目標

メンタル面での成果は出てきたので、今後はメタボや運動不足といったフィジカル面での問題解決に力を入れます。従業員参加の登山やウォーキングを企画していますが、まだ参加者が少ないので、周知徹底して参加者を増やしていきたいです。



黄地電工 株式会社



全従業員参加で行うバーベキュー大会は
取引業者さんも参加して親睦を図る場に



社員旅行は家族旅行のようにくつろげると
楽しみにしている従業員も多い

建設業界のイメージを一新して 「健康で長く働ける会社」に

取り組みのきっかけ・時期について

電気設備の設計・施工に特化した会社である同社は、20～70代まで幅広い世代の従業員が働いています。近年、有望な若手人材を獲得できたことを機に、建設業界にまつわる3K(キツイ・汚い・危険)を払拭して、「健康で長く働いてもらいたい」との一念から、健康経営に取り組むことに。

取り組みの内容について

要再検査や健康サポート(特定保健指導)の対象となった従業員には、就業時間中に受診できるように配慮しています。また、同社では現場で経験の浅い若手が他社の職方と一緒に働くことも多いとのこと。代表取

締役の黄地友彦さんは「若手が現場で気を使ってストレスを抱えていないか、気にかけています」。問題があれば、直属の上司と会食の機会を設けるなど、メンタルヘルスの充実にも取り組んでいます。

取り組みの成果・影響について

健診で要再検査になった20代の従業員が、会社のアドバイスに従って速やかに再検査を受診し結果も問題なくて良かったです。また、コミュニケーション力醸成のため、レクリエーションの機会を充実させてきましたが、その甲斐あってか「従業員の人が良い」と取引先や現場で評価を得て、新卒採用に繋がりました。

黄地電工 株式会社



電気設備の設計・施工

〒527-0125 東近江市小田町148
設立/1974年3月23日
従業員数/15人
代表取締役/黄地 友彦
<https://ochi-denko.com/>



全社的に健康経営に取り組むはじめてから、相乗効果が社内の雰囲気良くなりました。そんな雰囲気を気に入ってくれたのか、会社見学に来た母校の高校生を初めて新卒採用することになり、身が引き締まる思いです。



代表取締役
黄地 友彦 氏

今後の目標

業務的には現場仕事なので動き回ってはいますが、全身バランスよく動かしていません。結果的に運動不足という健康課題が見えてきたので、社内で簡単にできるストレッチなどの運動を紹介したり、将来的にはウォーキング・イベントを開催して運動促進を図っていきたいです。



健康サポートは恒例行事として定着 休憩設備の充実で心身の健康をサポート



各現場で長年継続している、朝の「ラジオ体操」(本社前にて)

健診後の受診を勧奨 ラジオ体操は業者も一緒に



「くさつランフェスティバル」には、3年前の初回から協賛社員が出席し、応援にも積極的に参加している

取り組みのきっかけ・時期について

地元滋賀を中心に、建築・土木で地域を支える株式会社千商は、SNSやテレビCM等の活用で知名度をあげるとともに、人材確保のために健康経営優良法人の認定を目指すことに。「従業員の平均年齢も高く、健康経営が必要だと思いました」と、総務部の中村正郁さん。代表取締役の森川守さんも率先して従業員への声かけをしています。

取り組みの内容について

健診受診率100%を維持しながら、結果を会社に提出することで従業員の健康状態を把握。要再検査の従業員には医療機関への受診を促すとともにその結果の報告を求め

ています。健康サポート(特定保健指導)は必ず受けるように会社主導で日程も決定。また、健康のために毎朝のラジオ体操を長年にわたり継続中。各現場で朝礼の際に下請け業者も含めて全員で体操をし、一日の仕事に向かうウォーミングアップとしています。

取り組みの成果・影響について

健康経営推進室を中心に取り組みを進め、健康経営スタートの2022年から3年連続で健康経営優良法人に認定されています。健診結果を受けての医療機関受診率はまだ100%には達していませんが、勧奨を続けている成果は現れつつあり、きちんと診察を受け治療や薬の服用などで症状が緩和している従業員が増えました。

株式会社 千商



建設業
〒525-0071 草津市
南笠東3丁目20番44号
設立/1990年7月17日
従業員数/28人
代表取締役/森川 守
<http://www.sensho-co.com/>



厚生労働省では健康経営に関連した様々な施策に対する助成金が設けられています。ホームページ等を確認して、健康経営を前向きに検討されてはいかがでしょうか。



総務部
中村 正郁 氏

今後の目標

要精密検査の従業員の医療機関受診率100%を目指して声かけを強化。男性の単身者も多く、食事面でのフォローも必要だと思っています。また、社員旅行や忘年会、地域イベントへの参加など、従業員間のコミュニケーションも深めていきたいです。



協会けんぽ滋賀支部主催の健康教室では熱心に聞き入る従業員の姿が

従業員の健康意識が高まり 若い人材の確保にも成功



酸素ルームや仮眠スペースなど健康促進につながる設備も充実

取り組みのきっかけ・時期について

アルミ建具の製造を担う長和産業では、8年前、心不全で40代の従業員が亡くなるという悲しい出来事がありました。「彼にはたびたび食生活や喫煙について注意していただけに残念でした」と取締役の藤本雄一さん。会社としてもっと介入すべきだったとの後悔から、二度とこのような事を繰り返さないために健康経営をはじめることになりました。

取り組みの内容について

全従業員の健診受診、健康アンケートをもとにした健康教室の開催等に取り組み、従業員対象の健康サポート(特定保健指導)については毎年の恒例行事として定着して

います。

また、リフレッシュ設備の充実にも力を入れ、マッサージ機や水素水、酸素ルームの設置、リクライニングソファを置いた仮眠スペースも確保。さらに、若手や社歴の浅い従業員に向けたメンター制度を導入し、定期的に面談を行っています。

取り組みの成果・影響について

健康アンケートの結果からも年々健康意識は高まっており、協会けんぽ滋賀支部主催の健康教室にも積極的に参加。禁煙者も増え、不健康を起因とする問題も起きていません。健康経営の取り組みを知った新卒者や求職者からの応募が増え、若手人材を採用でき、以前よりも活気が出てきました。

長和産業 株式会社



建具製造業、リフォーム業
〒526-0012 長浜市新庄中町158番地
設立/1970年5月1日
従業員数/32人
代表取締役/藤本 経次
<http://www.chowasangyo.jp/>



「企業は人なり」の言葉通り、事業成長のカギは「人」が握っています。従業員が健康でイキイキと働ける環境を整えることが、企業価値の向上につながると思います。そのためにも、従業員の健康促進・維持に全社をあげて取り組み続けます。



取締役
藤本 雄一 氏

今後の目標

従業員のリフレッシュ休暇制度の構築が目標です。人員にある程度の余裕がないと実現できないので、従業員の満足度を高めて人材の定着率向上に努めることも不可欠です。プライベートの充実を図ることで、次世代人材獲得の手段になればと考えています。



歩数アプリ導入で、歩く習慣が浸透 歩数上位者の発表でモチベーションもアップ



歩数アプリを導入し、毎月月末に集計をして上位3位のランキングを発表

従業員の希望を聞いて 協会けんぽの健康教室を受講

取り組みのきっかけ・時期について

鋼材の卸売業を営む西村鉄材は、従業員の平均年齢が53歳と高め。令和元年に4代目代表取締役に就任された西村三保子さんは「これから長く安定した経営を続けていくためには、従業員の健康管理がとても大切だと考えました」と語ります。創業80年近い会社を守るためにも、健康経営が不可欠だと思い至ったことがきっかけです。

取り組みの内容について

従業員全員の携帯電話に歩数アプリを導入し、毎月月末に集計をして上位3位のランキングを発表。1位に輝いた従業員には商品を贈呈するなど、モチベーションアップの工

夫もしています。協会けんぽ滋賀支部の健康教室にも年2回参加。受講講座は従業員のアンケートで決定しています。また、健康サポート（特定保健指導）が必要な従業員には、仕事の状況を見て、他の従業員の理解も得ながら、しっかり健康サポートを受けられる時間を確保できるように配慮しています。

取り組みの成果・影響について

会社主催のウォーキングイベントのほか、朝の散歩や犬の散歩、スポーツジムに通ったり、近くの山へトレッキングに出かけたりと、各自が日常の中でも「歩くこと」を意識できるようになりました。健康経営に取り組んでからまだ2年目ではありますが、従業員の健康意識はどんどん高まっていると感じます。

役立つ健康情報を掲載している「ニシテツ健康新聞」を発信

西村鉄材 株式会社



鋼材卸売

〒522-0054 彦根市西今町928番地
設立／1967年3月1日
従業員数／10人
代表取締役／西村 三保子
<http://nishitetu.com/>



何事も小さなことの積み重ねです。従業員に長く健康で働ける職場を提供するために、できることから一つずつ取り組んでいけたらと思っています。地域に愛される明るくオープンな会社を目指して、職場環境の整備に向き合っています。



代表取締役
西村 三保子 氏

今後の目標

運動は無理せず毎日の習慣として取り組むことが大事だと考えます。今後はラジオ体操や事務所内の階段の昇り降りなど、社内で従業員全員が無理なく取り組める運動を広めることで、みんなの体力強化を図っていきたいです。



心身に無理のない働き方を推進 健康経営事業所として、地域の見本に



彦根商工会議所内のワンフロアで実施する健康診断は、会員サービスとして好評



職員の健康意識の向上につながる会議や研修が充実

健診受診率100%を継続 研修や面談も定期的で開催

取り組みのきっかけ・時期について

中小企業の相談役である彦根商工会議所では、近年人材不足に悩む事業所の増加を不安視していました。「健康経営は従業員が健康で働くために必要な投資です。そこで、まずは当所が自ら健康経営に取り組み、会員事業所を先導することにしました」と担当の小川聖司さん。身近な見本になり、健康経営の浸透にも尽力しています。

取り組みの内容について

健康アクション宣言証、健康経営優良法人認定証をみんなの目につくところに掲示して機運を醸成し、月1回の職員会議で健康情報を提供。定期健康診断の受診率100%

を維持し、再検査等が必要な職員には個別面談で受診を促しています。年数回全職員を対象に個別に面談し、各自の健康状態・課題を把握して働き方を配慮。年1回の懇談会や職員旅行で、職員間のコミュニケーションの活性化も図っています。

取り組みの成果・影響について

健康経営優良法人の認定は、社会的評価やイメージの向上、職員の健康意識の向上につながっています。また、退勤管理システムの導入により、年次有給休暇の取得や定時退勤も推進しやすくなりました。スケジュールの見える化や個別面談により、健康サポート（特定保健指導）も受けやすくなりました。医療機関のスムーズな受診にも配慮しています。

彦根商工会議所



経済団体

〒522-0063 彦根市中央町3-8
設立／1938年4月1日
職員数／17人
会頭／沼尾 護
<https://www.hikone-cci.or.jp/>



人材を育て活用していくことは事業所にとって重要な経営課題です。従業員が元気に働くことができれば生産性上がるうえ、健康経営への取り組みはイメージ向上や採用時の選択肢にもなり得ます。健康経営の輪が地域に広がってほしいですね。



会頭
沼尾 護 氏

今後の目標

彦根商工会議所が今後も地域に欠かせない存在であり続けるためには、職員が元気に働ける環境整備を一層進めていく必要があります。健康経営の取り組みをさらに推進することで、健康経営に挑戦する会員事業所が増えることを願っています。



従業員の心と体の健康は会社の財産 健康経営が業績アップにも貢献



健診のオプション検査に補助金 ラジオ体操は毎朝20年以上



毎朝のラジオ体操は、各店で行っています

取り組みのきっかけ・時期について

ホンダカーズ土山・ホンダカーズ水口東・本社の3店舗を運営する株式会社平田自工の代表取締役社長石田清司さんは「社員が心も体も健康でいることに、会社としては一番注力していきたい」と公言。従業員の健康は会社の財産、従業員の健康があってはじめて仕事が成り立つと考え、健康経営に取り組むことにしました。

取り組みの内容について

健診受診率100%は以前から達成していましたが、オプション検査への補助金支給や、健診結果で注意が必要な従業員へ受診の声かけも強化。インフルエンザの予防接

種は全額会社負担で行っています。毎朝のラジオ体操は20年以上前から実施。また、健康経営に取り組むにあたり、全従業員に外部機関のストレスチェックも行いました。上の立場にいる者には、従業員に無理強いをしないように注意しています。

取り組みの成果・影響について

ジムに通ったり、食事に気を付けたりと、健康に対する意識が高くなりました。また、健康経営優良法人の認定ロゴを名刺に入れたところ、お客様から取り組みを評価してもらいました。業界の悪習として、お客様第一による長時間労働などが問題としてありましたが、労働環境の整備をお客様にもご理解していただく後押しになると期待しています。

株式会社 平田自工



自動車販売・車検・修理・自動車保険
〒528-0232 甲賀市土山町前野365
設立/1970年5月
従業員数/30人
代表取締役社長/石田 清司
<https://www.hondacars-tsuehima.com/>



商売の土台は、心と体の健康。従業員の健康を最重要視し、それを阻害する要因があれば取り除く。健康経営への取り組みは、エンゲージメントの向上につながり、結果として業績向上をもたらすと考えます。採用にも良い影響を期待しています。

代表取締役社長
石田 清司 氏

今後の目標

健康教室への参加を促すほか、睡眠や食事などプライベートの質向上に向けての提案も考えています。ソフトボール大会や、家族ぐるみで参加できるようなレクリエーションも実施してきました。仲の良い会社を目指したいです。



総務通信の発信と健康アンケートの実施、 女性特有のがん検診受診を推奨



ウォーキングを兼ねて実施した「いちご狩り」は、従業員の家族も参加して大盛況

「健康経営」は従業員が健康に関心を持つ動機づけに

取り組みのきっかけ・時期について

2020年頃、つきあいのある保険会社から「健康経営」という取り組みがあることを教えてもらったという同社。それを機に従業員向けの健康アンケートをはじめました。その時は「健康に興味がない」「健康のことを気にしていない」といった回答が多く、この結果を鑑みて従業員間の健康意識の向上を目指して「健康経営」に取り組むことに。

取り組みの内容について

健康情報を盛り込んだ「総務通信」を給与明細とともに配付しています。また、年1回「健康アンケート」を実施し、生活習慣を見直す機会を設けています。かつて子宮頸が

んを患い、治療に専念するために退職された女性従業員がいたことから、女性特有のがん検診の受診を推奨。さらに、運動不足解消の一助となるように、ウォーキングを兼ねた「いちご狩り」を実施。レクリエーションのように従業員の家族も参加され盛況でした。

取り組みの成果・影響について

「健康機器の製造販売をされている企業様のパートナーとして、健康に気を配らないわけにはいきません」と、取締役の前出みずほさんが話すように、「健康経営」は従業員が健康に関心を持つ動機づけに。女性のがん検診受診者が増え、3拠点で働く全従業員を対象にした「いちご狩り」では、運動不足解消のためウォーキングに励んでいました。



前出みずほさんの責任編集にて発信している「総務通信」

前出産業 株式会社



製造業
〒523-0015 近江八幡市
上田町1288-18番地
設立/1984年1月19日
従業員数/110人
代表取締役/前出 博幸
<https://www.maede.co.jp/>



勤続年数が長期におよぶ従業員が多く、定年後も働きたいと希望されている方がほとんどです。病気や通勤途中の怪我で休業される従業員を減らして、65歳以上になっても働きやすい職場環境を作っていきたいです。

取締役
前出 みずほ 氏

今後の目標

デスクワークで働く時間が長い方が多いので運動不足を解消する方法を探りたいです。メンタルヘルスに関しても、休業していた従業員の復職をサポートする仕組みや、社内のコミュニケーション面を充実させ、誰もが働きやすい職場環境を築いていくことが目標です。



健康を見る・知る・予防する 長期的な視点で積極的に健康管理をサポート



全社をあげての一大事業「えごま栽培」ではヘルシーなえごまオイルを提案

40歳以上の従業員には 脳ドック受診で 健康意識が大きく改善



併設のトレーニングジムにはランニングマシン、筋トレマシンを設置

取り組みのきっかけ・時期について

橋梁やトンネルといった公共施設の修復に特化した建設を担う株式会社リプテクス。「遠方への出張が多いせいか、従業員の多くに食生活の偏りが見られたんです」と、健康課題について説明してくれた代表取締役社長の西川徳俊さん。心身共に元気で働けるように、健康づくりの向上を目指して「健康経営」に取り組むようになりました。

取り組みの内容について

40歳以上の従業員には脳ドックを受診してもらっています。その結果を踏まえて自分の健康状態を知り、従業員の多くは会社併設のトレーニングジムで体力維持やメタボ改善に

向けて汗を流しています。さらに、田中HDグループで立ち上げた「スポーツ同好会」で企画したスポーツイベントや食生活の改善の一環として、えごま栽培に取り組んでいます。このような取り組みを通して健康増進と従業員間の交流促進につなげています。

取り組みの成果・影響について

会社負担により脳ドックを受けられたことで、生活を見直せたという従業員が増えたという同社。偏食や睡眠不足など不摂生な生活を改善し、高脂血症やメタボリックシンドロームのリスク軽減のきっかけになったと好評です。トレーニングジムの成果は道半ばですが、地道に続けている人もいますので今後の成果に期待しています。

株式会社 リプテクス



建設業

〒529-0232 長浜市高月町落川200-1
設立／2007年6月1日
従業員数／19名
代表取締役社長／西川 徳俊
<http://www.tanaka-reptecks.jp/>



当社の事業は現場作業であること、遠方出張が伴うことから自身の健康管理も事業の一つです。食生活はもちろん、日々の自己管理を怠らず情報アンテナをめぐらすことで健康管理に努めていきたいと考えています。



代表取締役社長
西川 徳俊 氏

今後の目標

健診で要再検査、要精密検査という結果が出た従業員の受診率100%を目指しています。さらに、課題としているメンタルヘルスへの具体的な取り組みを進めていくことが目標です。また、コロナ禍で奨励していた手洗い・うがいを継続することで他者への健康にも気を配ってまいります。



年1回のストレスチェックでメンタル面の健康も把握

取り組みのきっかけ・時期について

流量制御のパイオニアで海外にも事業展開する株式会社リンテックでは、細かい作業や座り仕事で中心で肩こりや腰痛に悩む従業員が多いことから、健康経営に取り組むことに。「健康経営優良法人の認定を受けてホームページなどでも告知できれば、採用にもいい影響があるのではと思いました」と管理部の北川さんは話します。

取り組みの内容について

管理部が従業員の健診結果を把握し、要再検査等になった従業員へは受診を勧奨。その結果も報告してもらい、産業医に相談したり紹介状を書いてもらうなど徹底してフォローしています。また、月1回、産業医に健康

に関する資料を送ってもらって社内で勉強会を開催し、指導内容は全従業員が閲覧できるように共有フォルダに保存。これまで、コロナ感染症対策や、インフルエンザの対策などその時々にあったテーマで取り組んできました。その他、年1回のストレスチェックや昼休憩後のラジオ体操も十数年に渡り、継続しています。

取り組みの成果・影響について

健診結果に従って再検査の受診を徹底することで、病気の早期発見・早期治療につながっています。また、健康経営優良法人の認定をホームページに載せることで、会社をあげてきっちり健康経営に取り組んでいることが求職者や取引先にも伝わり、信頼につながっていると感じます。

株式会社 リンテック



製造業

〒520-2277 大津市関津4-1-23
設立／1987年10月2日
従業員数／72人
代表取締役社長／磯田 頼孝
<https://rintec-mfc.co.jp/>



従業員の健康を第一に考え、心も体も元気に、快適に働ける職場環境を目指すことが、より良い企業への成長につながると考えます。健康診断の結果で再検査、治療が続く社員もいるので、治療を受けやすくするため、各部署の理解を深めてもらえるようにしています。生産性の向上や医療費の削減に少しでも貢献できるよう、会社をあげて健康経営に取り組む続けます。

管理部
北川 氏

今後の目標

健診結果で要再検査となった従業員の中には、その後治療等が続く者もいることから、少しでもきちんと治療を受けてもらいやすくするよう、各部署の理解をより深めてもらえるように取り組んでいきたいです。

気づかぬうちに…「生活習慣病」

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行、悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難なケースが少なくありません。

「まだ大丈夫！」
その考え
危険です!!

level1
よくない生活習慣
▶ 運動不足
喫煙・食べ過ぎなど

level2
内臓脂肪が溜まる
▶ 肥満、高血糖
高血圧、脂質異常

level3
生活習慣病を発病
▶ 肥満症、糖尿病
高血圧症、脂質異常症

level4
重症化が進む
▶ 虚血性心疾患、脳卒中
糖尿病の合併症

level5
生活機能の低下
▶ 半身のマヒ
日常生活における支障
認知症

健診結果が特定保健指導の対象となるレベルになると、

「虚血性心疾患」や「脳卒中」のリスクが
男性は約**3倍**、女性は約**4倍**に高まります

出典：日本の特定健診の基準による脳・
心血管疾患発症の相対リスク(HR)と
人口寄与危険割合：10コホートからの
住民集団約3万人の9年追跡より抜粋

子供が大きくなるまで
元気でいたい
もっと仕事を
頑張りたい

病気に
なんて
なってられない

健康サポート

(特定保健指導)を利用して

生活習慣病リスクを減らしましょう

対象者

40歳から74歳までの方で
腹囲 男性 **85cm以上** 女性 **90cm以上**、
または BMI **25以上** の方

さらに / 下記リスクが1つでもあれば、**対象者**に該当

⊕ **血圧** **血糖** **脂質** + **喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

当日から
利用

後日から
利用

健康サポート利用の流れ・内容

健診機関で当日から利用

協会
けんぽ
推奨

利用できる
健診機関は
こちら



協会けんぽ(または委託業者)から ご案内をお送りします

- ① 事業所様での訪問面談
- ② タブレットやパソコンなどを
利用したりリモートでの面談
- ③ 協会けんぽ滋賀支部もしくは健診機関での面談

自宅でも、
どこでも
OK

STEP
01

目標と
行動計画の
設定

20分～30分の初回面談

保健師や管理栄養士がライフ
スタイルや体の状態に合わせ
て、健康に向けた目標を一緒
に考えます。

STEP
02

3～6か月
チャレンジ

行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な
行動計画を実践。保健師ま
たは管理栄養士等が応援
します。

STEP
03

GOAL!

目標達成度のチェック

減量など、目標を達成でき
たかを確認するとともに、引
き続き健康に関するセルフ
ケア(自己管理)ができるよ
うに、アドバイスします。

協会けんぽの健康サポート(特定保健指導)を活用している事業所の取り組みを紹介!

滋賀オカタ産業 株式会社

今若さんが子どもの頃、同社で
勤めていたお母様と一緒に参加
した「お餅つき」は年末恒例行事



きめこまやかな個別対応により 従業員の健康をサポート



創業以来続けているラジオ体操は
従業員一同が顔を合わせる機会

取り組みのきっかけ・時期について

かつて同社では、体調不良で退職された
従業員が、翌年にがんで急逝されるという
不幸がありました。過去の健康診断の結果を
振り返ると、異常を示す所見が見られたそう
です。健康保険委員を務める今若昌子さん
は、再検査を勧めなかったことを悔やみまし
た。これを機に、従業員の健康管理の大切さ
を痛感した今若さんが、社長に進言し「健康
経営」に取り組むことになりました。

取り組みの内容について

特に力を入れていることが健康サポート
(特定保健指導)です。健康診断の結果、指
導の対象となった従業員には、今若さんが

直接赴いての個人面談を行い、必ず「健康
サポート」を受けていただき、必要に応じて
再検査の受診を勧めています。さらに、踏み
込んで、再検査を受診したかどうかの確認ま
で行っています。

取り組みの成果・影響について

年末の仕事納めの日に「お餅つき」を行っ
ている同社。「お餅つきを通して従業員が心
一つになれる、和気あいあいとした雰囲気
が弊社の魅力」と、今若さんが語るように、健康
経営への取り組みにも至って協力的でした。
健康サポートでは、今若さんが声をかける前
に精密検査を受診していた従業員が数名
いたことが確認でき、健康意識の高まりを実
感しています。

滋賀オカタ産業 株式会社



製造業(鉄製輸送パレット等)

〒527-0153 東近江市平尾町420-2
設立/1979年6月29日
従業員数/26名
代表取締役/岡田 米陽
<http://www.okata.co.jp/index.html>



健康課題は喫煙するう
えに昼食はカップラーメ
ンで済ますといった生
活習慣から、健康診断
では高血圧、高コレステ
ロールと判定される従
業員が多いこと。食生
活の改善をアドバイス
するなど、従業員に寄
り添って健康をサポート
していきたいです。



総務
今若 昌子 氏

今後の目標

弊社が実施しているバス
健診では女性特有の病
気の検診を受けられな
いので、今後は人間ド
ックや他院への受診を
検診して病気の早期
発見につなげたいです。
ゆくゆくは全従業員の
人間ドック受診と、健
診時の胃の検査をより
精度の高い胃カメラに
移行させることが目標
です。



ツジコー 株式会社

健康サポート（特定保健指導）を有効活用
対象者の利用率ほぼ100%で健康状態が向上



ストレッチ体操は、知識のある従業員が内容を考え毎日実施

「身近な当たり前」が健康経営の第一歩

➡ 取り組みのきっかけ・時期について

地域密着の「もの作り」で社会貢献を目指すツジコー株式会社では、60歳以上の従業員も多いことから、労働災害の防止と健康増進を兼ねて健康経営に取り組むことに。「以前から実践していたことも多く、私が確認して健康経営の申請をしました」と取締役社長の松本康宏さん。元気で就業してもらうことが会社の目指すゴールだといいます。

➡ 取り組みの内容について

労働災害に転倒が多いことから、平衡感覚や足腰の筋力を養うためにストレッチ体操を毎日実施。また、社内報を活用し、健診結果を受け止め生活習慣の改善や医療機

関を受診するよう促しています。健康サポート（特定保健指導）対象者への通知を徹底したり、各部門の責任者が都合のつく日を確認したり、仕事を抜け出しにくい従業員には責任者が保健師を現場までお連れするなど、指導を受けやすい工夫をしています。

➡ 取り組みの成果・影響について

健診で要再検査の従業員には早く医療機関を受診できるよう配慮していることも功を奏し、健診結果の数値が全体的に昨年より改善。協会けんぽの健康サポート（特定保健指導）対象者はほぼ全員が指導を受けているなど、健康意識も向上しています。なお、今年度は健康サポート（特定保健指導）対象者が半減しました。



対象者従業員の健康サポート（特定保健指導）の様子（野洲事業所にて）

ツジコー 株式会社



電気機械器具製造業

〒528-0057 甲賀市水口町北脇1750-1
設立／1965年5月19日
従業員数／65人
代表取締役会長／辻 昭久
http://www.tsujiko.com/



健康経営だからといって特別なことをしたわけではなく、身近でできることを当たり前にただけです。それでもみんなの健康状態の改善を実感できました。今後も全従業員が健康でいられるよう、会社としてしっかりフォローしていきたいです。



取締役社長
松本 康宏 氏

今後の目標

従業員の欠勤は周りの負担増につながります。業績アップ、ミスやトラブルの減少のためにも、健康で毎日出勤してもらうのが一番。毎年の健康診断を通じて、全ての従業員が健康的な社会生活を送ってもらえる環境づくりを続けていきます。



奈良女子大学
研究理工学系 教授
中田 大貴 先生

中田先生の健康講座

「コレステロール対策」

血中の中性脂肪を減少させ、HDL（善玉）コレステロールを増やすには、有酸素運動が有効です。中でも、最も手軽に始められるのが散歩やジョギングです。しかし、続けるのが難しいと感じる方も多いのではないのでしょうか。続けるコツとして、体質改善を直接の目的とせず、散歩自体を楽しむことを目的にするのがおすすめです。「結果的に健康につながれば良い」と考えることで、気軽に取り組めます。例えば、秋の紅葉を眺めながら歩いたり、買い物ついでに色々なお店を巡ったり、友人と会話を楽しみながら散歩するなど、「歩く」ことを通じて楽しい経験を増やしてみましょう。ぜひ「歩いて楽しいこと探し」を始めてみてください！



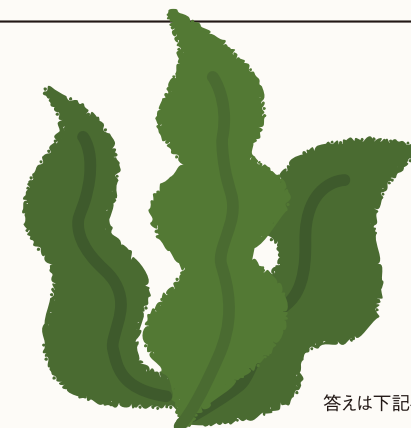
答） A 縄文時代。青森県の亀ヶ岡遺跡から縄文土器と一緒に発見されています。

健康食材クイズ

ドロドロにはネバネバ!?
LDLコレステロール対策に「海藻」

Q.日本でわかめが
食べられるようになったのは？

A 縄文時代 B 奈良時代 C 鎌倉時代



答えは下記欄外

食物繊維は、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の2つに大別されます。そのうち、特にLDLコレステロール値の低下作用が高いのが、水溶性食物繊維です。食物繊維がコレステロールから作られる胆汁酸に吸着し、体外へ排泄されることで、血中のLDLコレステロールを下げるのが期待できます。水溶性食物繊維はぬるぬるネバネバ系の食品に多く含まれるため、めかぶやもずく、わかめなどの海藻類から効率よく摂ることができます。野菜やキノコ類とともに海藻も毎日の食卓に取り入れましょう。