

鳥取県・協会けんぽから
中小企業の皆様のためにお送りする

健康づくり
を始めて
間もない
事業所様へ

今、元気な会社が
やっている



健康づくり文化創造シンボル
キャラクター「げんきトリピー」

「社員の健康づくり」

事例集



株式会社 エナテクス



株式会社 鳥取県倉吉自動車学校



鳥取部品 株式会社



株式会社 物流センター東伯



社会医療法人 仁厚会



有限会社 西川商会



東洋交通施設 株式会社



やまごう建設 株式会社



株式会社 シセイ堂デザイン



鳥取県金属熱処理協業組合



社会福祉法人 博愛会



株式会社 エッグ



エレックス 株式会社



有限会社 シオテック



有限会社 江府技研コンサルタント



社員を元気にして、企業を輝かせる！

新 人材戦略のコツがここに！

〈作成〉



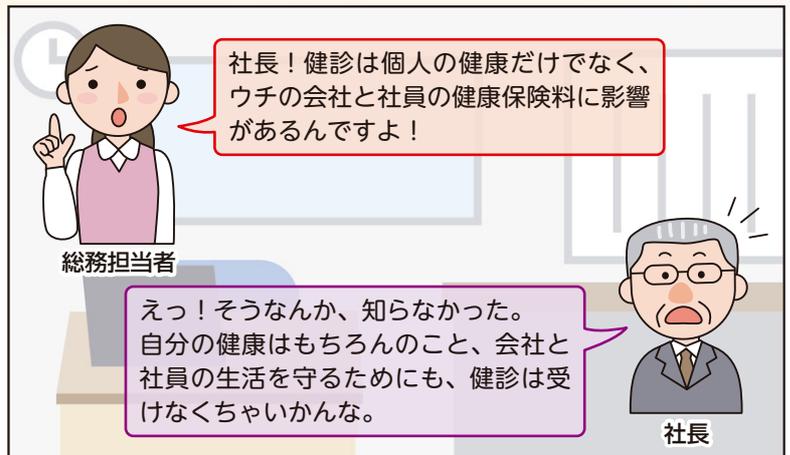
健康政策課：0857-26-7202



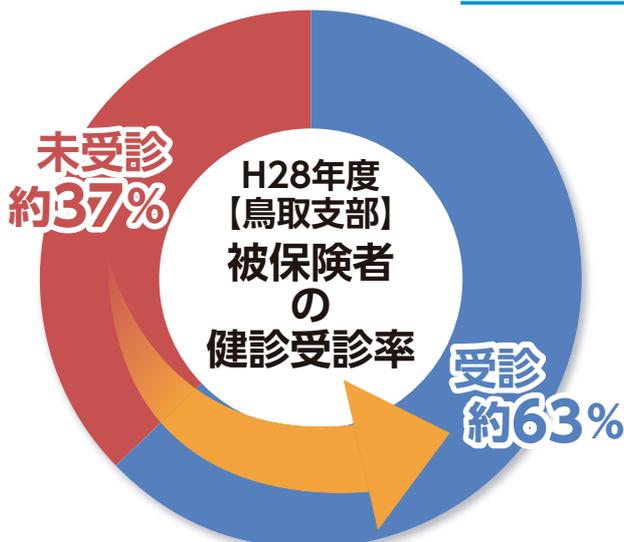
全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

健康経営係：0857-25-0051

健診が保険料の上昇を防ぐ!?



健診受診率には目標が設けられており、
目標達成率が **健康保険料** に影響します。



H28年度の受診率は **約63%** でした

保険料率の推移

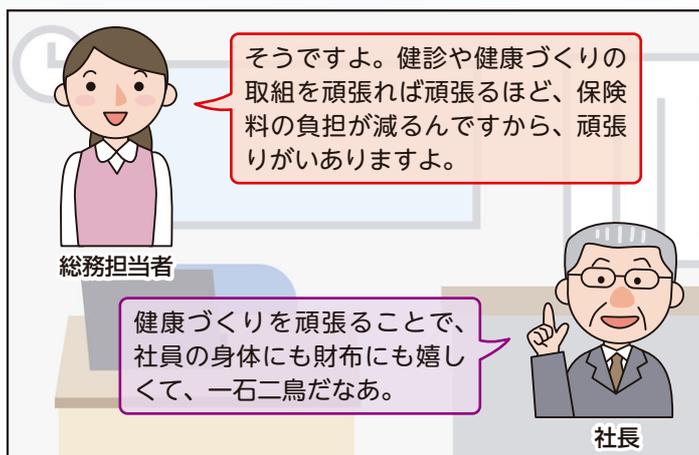
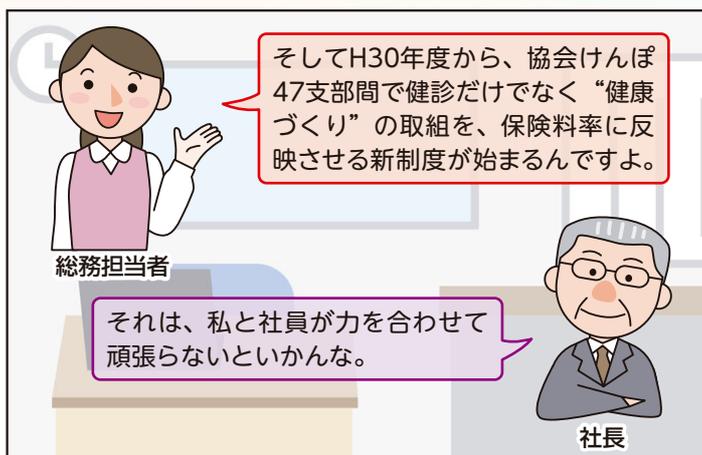
	H28年度	H29年度	H30年度
鳥取支部の保険料率	9.96	9.99	9.96
	→	↗	↘

皆様のご協力のもと、
H30年度の保険料率は **引き下げ** となりました！

鳥取支部では、保険料率を引き下げるため、健診や健康づくりの取組を推進しています。

まずは **「従業員の健診受診率100%」**
から始めましょう！

「健康づくりの取組」で保険料を引き下げ!



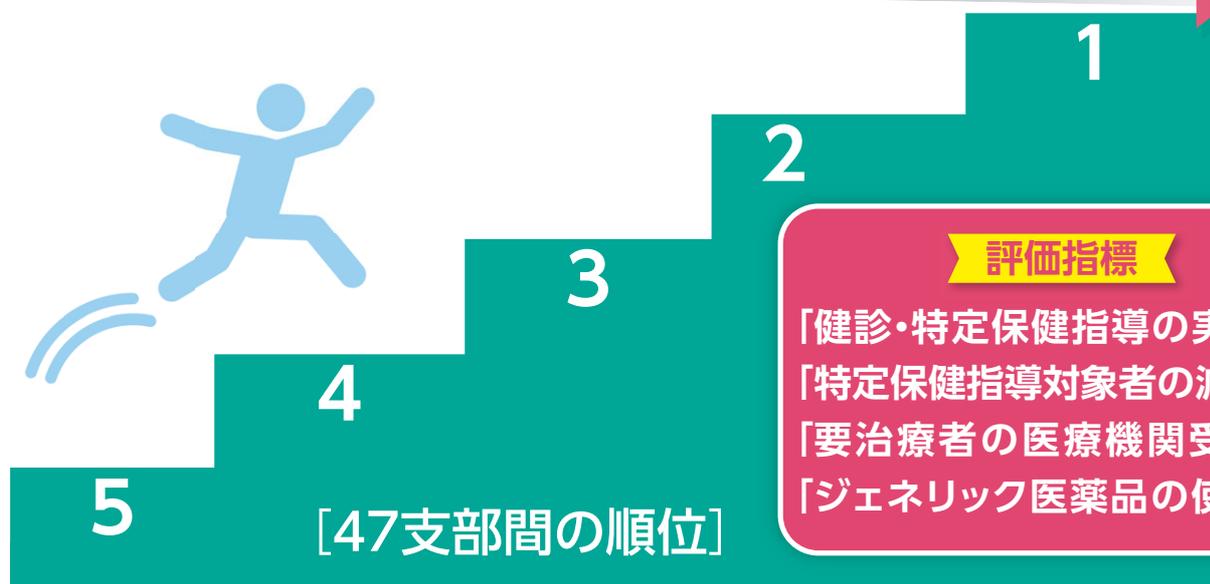
H30年度からの新制度! インセンティブ制度とは?

➔加入者の皆様の「健康づくりの取組」を、都道府県ごとの**保険料率**に反映させる仕組みです。

小

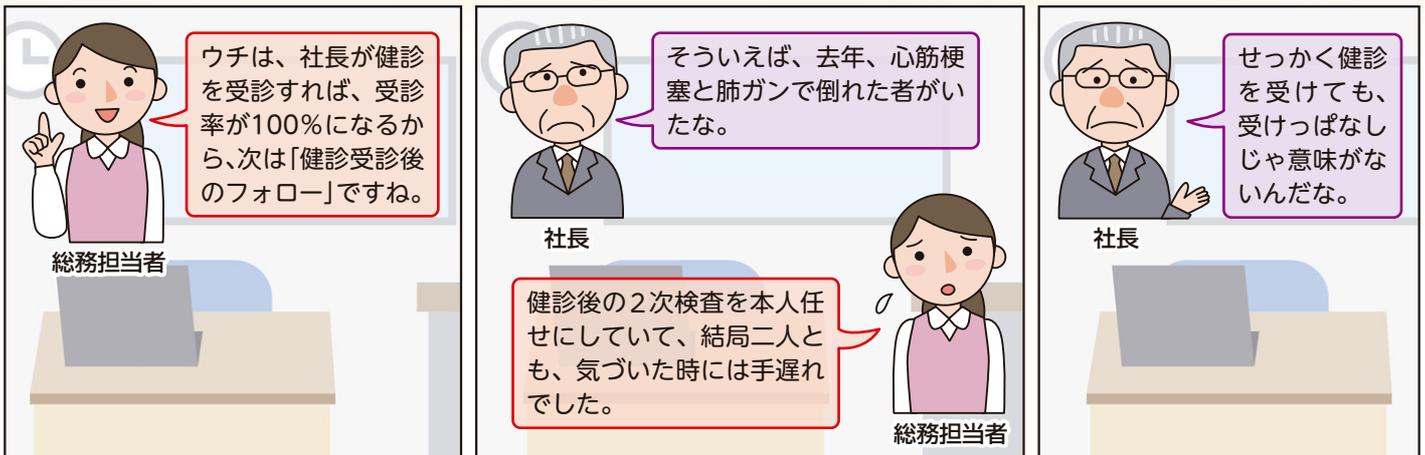
保険料率引き下げ

大



上位過半数の支部は、保険料率を引き下げることができますので、ぜひ「健康づくり」についてご協力をお願いします!

“受けっぱなし”健診は危険です!



せっかく健診を受けても、
受けっぱなしでは意味がありません!
健診受診後のフォローが大事です!



① 健診受診率100%

② 健診受診後のフォロー

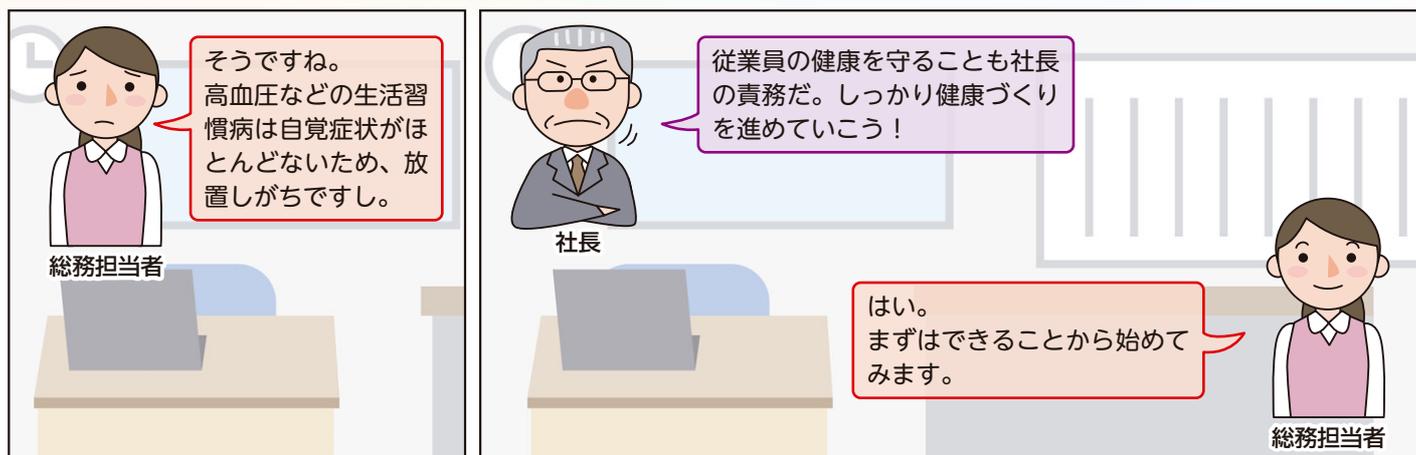
③ 自社独自の健康づくりの取組み



健診受診後

→ 「メタボ」の方 ⇨ 特定保健指導を受ける
→ 「要治療」の方 ⇨ 医療機関を受診する

まずはできることから始めよう!



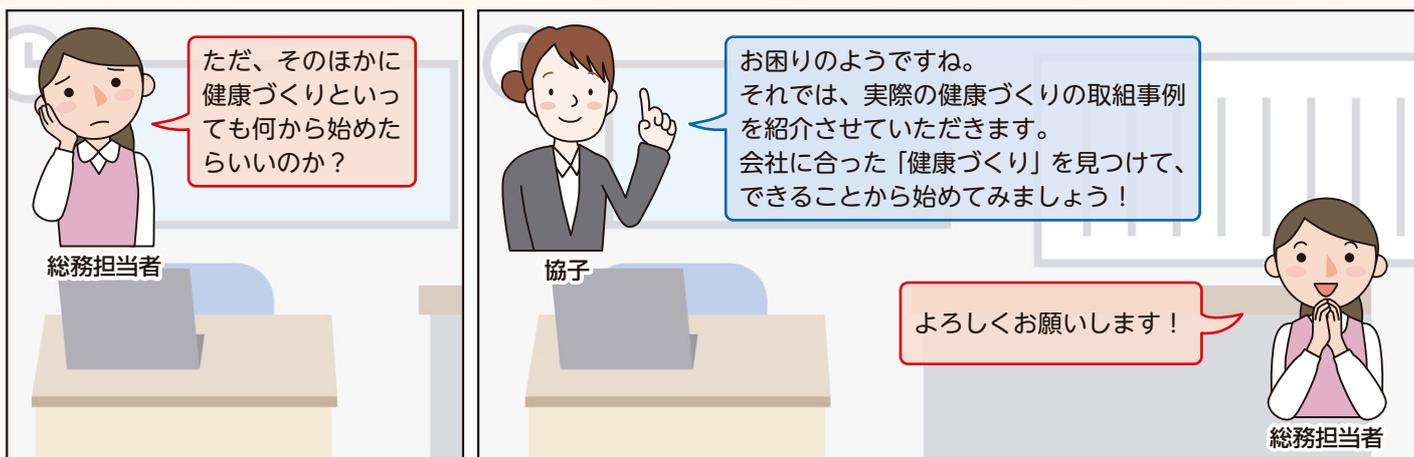
お金も時間もかけずに健康に! 今すぐできる「健康づくりメニュー」の11コ!

- 経営者が従業員に対して「従業員を大切にしている」ことを表明している。
- 快適な職場環境の整備(整理・整頓・清潔・掃除・しつけ)に努める。
- 長時間(過重)労働を抑制する仕組みをつくっている。
(ノー残業デーの設定など)
- 経営者が従業員の有給休暇の取得を奨励している。
- 朝礼時に健康づくり等の呼びかけ
- 健康づくりを啓発するポスターの掲示
- 健康経営通信を職場内で掲示・回覧している。
- 社用車の禁煙
- 社長自ら禁煙を宣言し実行している。
- 勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチ
- マイカー通勤から自転車通勤への変更奨励



お金や時間をかけなくても、できることは
たくさんあります。
まずはできることから始めましょう!

15社の健康づくりの取組をご紹介します



鳥取県の厳選15社の健康づくりを始めたきっかけ、その取組内容と効果などをご紹介します。
会社にあった「健康づくり」を見つけて、
できることから始めてみましょう!

社名	業種	ページ	健診受診の取組み	メタボ	禁煙	食習慣	運動習慣	ストレス	コミュニケーションの向上
株式会社 エナテクス	電気設備工事	P 7					✓		✓
株式会社 鳥取県倉吉自動車学校	自動車教習所	P 8		✓	✓				
鳥取部品 株式会社	製造業・農業	P 9					✓	✓	
株式会社 物流センター東伯	婦人靴下 梱包出荷・包装	P10		✓					✓
社会医療法人 仁厚会	医療・福祉	P11				✓	✓		
有限会社 西川商会	自動車リサイクル・ 中古部品販売	P12				✓			✓
東洋交通施設 株式会社	建設業	P13	✓					✓	
やまこう建設 株式会社	建設業	P14		✓				✓	
株式会社 シセイ堂デザイン	各種デザインの制作・ 総合広告代理店業	P15	✓			✓			
鳥取県金属熱処理協業組合	金属熱処理加工	P16	✓				✓		
社会福祉法人 博愛会	介護・福祉	P17		✓			✓		
株式会社 エッグ	システム開発	P18				✓			✓
エレックス 株式会社	電機製品卸売・ 交通信号機納入設置	P19			✓			✓	
有限会社 シオテック	住宅改修リフォーム・ 機械設置	P20	✓					✓	
有限会社 江府技研コンサルタント	一般土木・ 測量設計	P21			✓				✓

株式会社 エナテクス

事業内容：電気設備工事

代表者名：福井 利明 様

従業員数：28名

所在地：倉吉市清谷町2-73



取組事例 ▶ 社内業務改善活動「いきいき輝く職場づくり」

社員による業務改善チームが全社的に取り組む

取組
ポイント

●心と身体が健康で、いきいき集う 職場づくり

■ 1日30分以上の運動習慣がほとんどない社員が62%いたため、「定期スポーツ大会」の実施や大幅で歩くことを促す線を廊下に設置するなど、気軽に楽しく取り組める運動習慣の提案をしました。

■ 働き方スローガンを作成し、こんな働き方をしたいという思いを共有することで楽しく心地よく働ける職場づくりを推進します。

エナテクスの
働き方スローガン
募集します



取組の効果

日常に運動する機会を作ることにより、運動習慣が定着し、心身の健康維持が期待されます。またスポーツ大会では、社員間の交流が活性化されました。

スローガンは「わくわく出社 うきうき退社 エナテクス」に決定！会社に行くのが楽しみで、家に帰るのも楽しみな、仕事もプライベートも充実した働き方を推進しています。

株式会社 鳥取県倉吉自動車学校

事業内容：自動車教習所

代表者名：柴田 典子 様

従業員数：41名

所在地：東伯郡北栄町西園866



取組事例 ▶ 「全員参加の健康切り抜きニュース」の発行

従業員全員参加で意識の向上

取組
ポイント

● 従業員全員が健康に対する意識を高め、関心を持てる社内環境の整備。

■ 「全員参加の健康切り抜きニュース」を作成。職員休憩室のボードを活用し、週の当番が健康に関する記事を掲示しています。

■ 鳥取県の「健康づくりモデル事業」の認定を受け、運動アドバイザーより、健康運動を学びました。

■ 「がん予防教室」を実施し、生活習慣を見直すきっかけ作りを行いました。



取組の効果

多方面からの健康に関する情報や知識を知り、実践することで健康への関心が高くなりました。

これからの課題

生活習慣を改善することにより、メタボ予防や禁煙を行いたい。いつかは全員が「禁煙宣言」をしてほしい。



鳥取部品 株式会社

事業内容：製造業・農業

代表者名：川口 幸男 様

従業員数：98名

所在地：東伯郡琴浦町赤碕276-3



取組事例 ▶ メンタルヘルス日めくりカレンダーの設置

取組
ポイント

心も体も健康に！

●自分自身と向き合うきっかけを作ること
で従業員の意識向上。

■毎日目にするカレンダーにメンタルヘルスについての標語が記入されているので、無意識のうちに知識を得ることができます。

■運動習慣の定着のため、1日6,000歩を目標にした4か月間継続実施のウォーキングコンテストを実施。一定以上の歩数の社員には参加賞を、上位者には商品を贈呈しました。



取組の効果

毎日カレンダーの内容をチェックすることで、健康について考える習慣ができました。ウォーキングコンテストには78名が参加しました。終了後もウォーキングを継続している従業員もいます！

株式会社 物流センター東伯

事業内容：婦人靴下梱包出荷・包装

代表者名：種子 晋司 様

従業員数：21名

所在地：東伯郡琴浦町徳万731



取組事例 ▶ 心身の健康に関する各種講座の受講

取組
ポイント

自分自身や同僚の心身の変化に注目！

● 自分の心の変化に気づき、周りの人への声掛けを行える環境づくり。

■ 年に一回、琴浦町の保健師による心の健康に関する講座を全従業員が受講しています。

■ 普段より肩こりがひどい、という従業員の声がありましたので、鳥取県の「健康づくり鳥取モデル事業」を利用。ストレッチや体操を行いました。



取組の効果

保健師の講座を受講し、睡眠の大切さ、心のケアの大切さを学ぶことができました。受講後、お互いに声掛けを行うようになりました。

ストレスを抱え込んでいた社員がいましたが、声掛けにより重い口を開くようになり、問題解決へとつながり笑顔が戻りました！

社会医療法人 仁厚会

事業内容：医療・福祉

代表者名：藤井 一博 様

従業員数：1,061名

所在地：倉吉市山根43



取組事例 ▶ 管理栄養士の献立による職員食の導入

食事を見直して健康づくり

取組
ポイント

● 健康の基本となる食事について、事業所としてバックアップ！

- 職員食については管理栄養士の献立であり、栄養価が高く、健康にもよいものとなっています。
- 希望者はカロリー調整や減塩等の個別対応を行っています。

- 階段の使用推奨や朝礼時にストレッチ・腰痛体操を行い、日常生活の中で運動の機会を設けています。
- 職員合同運動会を年1回開催。適度な運動による健康意識の高揚とストレス発散につながっています。



取組の効果

一人暮らしの職員の中には食事が偏っている者もあり、栄養バランスの改善が図られています。昼食だけでなく、夕食も給食を頼む職員もいるなど、好評です。

運動会の開催により、家族を含めた従業員間のコミュニケーション向上が図られ、職場と家庭の両方に良い影響がでています。