

# 有限会社 西川商会

事業内容：自動車リサイクル・中古部品販売

代表者名：西川 正克 様

従業員数：32名

所在地：鳥取市湖山町東3-13



## 取組事例 ▶ 健康は私の財産・家族の財産、そして我社の財産

### 社員の健康が事業の原動力！

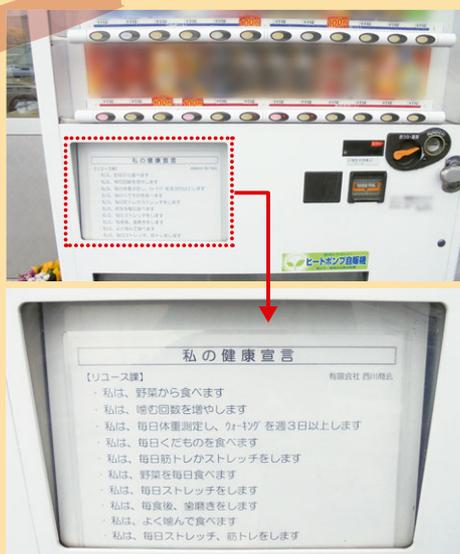
取組  
ポイント

● 朝礼や掲示板、メーカーの協力を得て、自動販売機の広告欄を利用して健康増進！

■ 健康管理の「見える化」を推進。その日の体調を出勤掲示板に表示し、社員全体で共有化しています。

自動販売機の前面に全員の「健康目標」を掲示し、健康への取り組みを推進しています。

■ リフレッシュを目的とした「記念日休暇」の導入。誕生日や家族の記念日に休暇が取得できる制度で「心のリフレッシュ」を図ります。



### 取組の効果

「食の重要性」をアピールし続けた結果、全員が朝食を取り出社しています。その効果で病欠が減り、社員の笑顔が増えてきました！

### これからの課題

社員の健康を支えてくれる、家族を含めた健康経営の推進。

# 東洋交通施設 株式会社

事業内容：建設業

代表者名：西垣 豪 様

従業員数：25名

所在地：鳥取市安長78-7



## 取組事例 ▶ 残業・労働時間を短縮して生産性向上・健康増進！

取組  
ポイント

### 全社的取組みで勤務時間短縮

## ● 過重労働をなくして健康づくり・メンタルヘルスの発生防止

■ 社内の連携強化で残業・労働時間を短縮しました。安全衛生委員会を設置し、年次計画を策定する等、全社的な取組みを行っています。

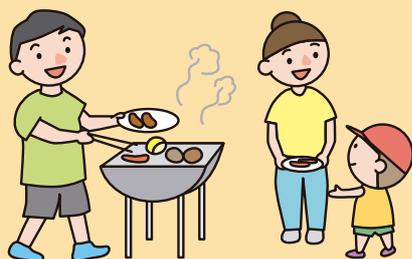
■ 健康診断の再検査受診の働きかけや、協会けんぽとの「コラボヘルス」への取組みを行い、従業員の健康に対する意識改革を行っています。



### 取組の効果

前年に比べて残業時間を大幅に短縮することができました！

従業員がより効率的に仕事に打ち込めるようになり、空いた時間を家族と過ごしたり、趣味の時間が増えたことで、心身ともにリフレッシュできるようになりました！



# やまこう建設 株式会社

事業内容：建設業

代表者名：岡田 幸一郎 様

従業員数：74名

所在地：鳥取市南隈255



## 取組事例 ▶ 「健康情報」の作成・掲示、歩数計の貸与

取組  
ポイント

できることから実践！健康づくり

● 心身の健康に興味を持って、できることから少しずつ実践しています。

■ 年に3～4回「健康情報」を作成。メンタルヘルス・コミュニケーション・身体等、内容が偏らないように工夫し、社内・現場事務所に掲示しています。

■ 歩数計を貸与し、近い所なら歩く、エレベーターをなるべく使わないようにするなど、歩くことの習慣づけを行っています。

## 取組の効果

定期的に健康に関する知識を得ることにより、健康づくりに関する従業員の意識が高まっています。

健診後の再検査を確実に受けることにより、早期発見・早期治療を習慣づけていきたいです。



# 株式会社 シセイ堂デザイン

事業内容：各種デザインの制作・総合広告代理店業

代表者名：植木 誠 様

従業員数：18名

所在地：鳥取市吉方温泉3-802



## 取組事例 ▶ 心と身体の健康が良い仕事を創る!!

取組  
ポイント

大切な従業員を守ることが会社の成長へ

● 社員の健康増進に取り組んだ企業には、  
様々な良い効果があると感じています。

■ 夏にはクエン酸豊富な「しそ茶」血管若返りの「ルイボスティー」冬には「しょうが紅茶」など、夏は熱中症予防、冬は風邪予防と季節にあったドリンクを就業中に自由に飲めるよう設置しています。

■ 健康診断は従業員全員が受診しています。また、女性は乳がん・子宮がん検診を、男性は前立腺がん検診を、会社が全額負担し、就業時間内での実施を毎年義務化しています。



### 取組の効果

健康経営宣言をしてから、確実に健康管理に対する個人の意識が高まっていると感じます。



### これからの課題

健康診断受診後のフォローとアドバイスを積極的に支援していきたいと思えます。「特定保健指導」の対象者は全員受け、健康管理に繋げていきたいです。

# 鳥取県金属熱処理協業組合

事業内容：金属熱処理加工

代表者名：森脇 孝 様

従業員数：35名

所在地：米子市夜見町3001-3



## 取組事例 ▶ 安全・快適な職場環境の構築

取組  
ポイント

### 快適な職場環境の整備で「良い仕事」

● 顧客満足を得る仕事をするには、従業員が心身共に健康であることが必要と考えます。

■ ウォーターサーバー・給茶機を常設し、熱中症防止に取り組みました。

■ 鳥取県の「健康づくり鳥取モデル事業」を活用し、運動アドバイザーより運動指導を受けました。

■ 全従業員が健診を受診できるよう、バス健診を利用。

当日未受診者はスケジュール調整を行い、就業中に社用車を利用し、指定医にて健診を受診しています。



### 取組の効果

こまめに水分補給を行うことができる環境が整い、熱中症の発症0件！

### これからの課題

健康であることは良い人間関係を築くことができます。良い人間関係は良い仕事につながります。良い仕事をして、顧客満足につなげたいと思います。

# 社会福祉法人 博愛会

事業内容：介護・福祉

代表者名：安田 明文 様

従業員数：155名

所在地：米子市一部555



## 取組事例 ▶ トレーニングルームの解放・血圧計の設置

取組  
ポイント

運動を習慣化し、自分の健康状態を把握

### ● 運動不足の解消と生活習慣病予防の研修 受講で健康づくり

- トレーニングルームを自由に使用できるように開放し、事業所として運動の習慣化をサポート。
- トレーニングルームに血圧計を設置。自分の健康状態を常に確認できます。

- 生活習慣病予防の研修を就業時間中に実施し、全従業員が受講しています。
- 健診を勤務時間中に受診することにより、健診の受診率100%を達成しています！



### 取組の効果

トレーニングルームの使用から運動することが習慣になり、生活習慣病の予防にも繋がっています。

### これからの課題

職員の健康管理について意識を向上することにより、生活習慣の改善・重症化予防につなげていきたいと思っております。

# 株式会社 エッグ

事業内容：システム開発

代表者名：高下 士良 様

従業員数：32名

所在地：米子市西福原4-11-31



## 取組事例 ▶ 社内交流で健康UP！コミュニケーションUP！

取組  
ポイント

### コミュニケーションの向上による社内活性化

- 各種交流会の開催で運動不足解消。  
リフレッシュも兼ねた社内交流で健康増進！

■ 月1回のランチ給食会を開催し、バランスのよい食事を取りながら社内交流を行っています。

■ 週に1回、会社の周辺を歩く「夕方ウォーキング」を実施しています。11月には参加者を募って「境港さかな・妖怪ウォーク」に参加しました！



### 取組の効果

健康増進だけでなく、社内交流・リフレッシュにも繋がり、健康で明るい職場になりました。

### これからの課題

全従業員が健康について関心を持てる職場作りをさらに進めていきたいです。

# エレックス 株式会社

事業内容：電機製品卸売・交通信号機納入設置

代表者名：宇佐見 明 様

従業員数：16名

所在地：米子市中島2-2-34



## 取組事例 ▶ 「5Sチェック」で快適な職場環境整備

### 従業員への健康に関する意識づけ

取組  
ポイント

● こまめな呼びかけ・周知を行うことで、  
少しずつ意識が高まっています。

■ 「5Sチェック」の担当者を決め、年2回チェックを実施。月1回の社内会議で健康づくり担当者が呼びかけを行っています。

■ 肺炎・ぜんそくに罹っている社員に配慮し、完全分煙を実施。  
■ 疲労やストレスなどの悩みを相談できる相談員を男女1名ずつ設置。悩みを抱えている従業員の負担軽減にむけての組織づくりを進めています。



### 取組の効果

呼びかけを行うことで、社員の意識が少しずつ高まっており、健康についての話題が増えました。

完全分煙と特定保健指導を受けたことにより、従業員2名が禁煙に成功しました。我が子のために禁煙を目指しているイクメンもいます！



# 有限会社 シオテック

事業内容：住宅改修リフォーム・機械設置業

代表者名：野間 誠一 様

従業員数：16名

所在地：西伯郡日吉津村日吉津25-1



## 取組事例 ▶ 「社員あつての会社」の実践

取組  
ポイント

健康で働ける大切さを感じてほしい

● 会社全体が元気で、活気あふれる組織づくりを目指しています。

- 健康診断は全員会社負担で行っています。オプション検査も会社負担で受診しています。
- 健康診断の結果、再診を受ける場合は出勤扱いとしています。

- 研修会に積極的に参加したり、健康に関する情報を回覧するなど、健康づくりの情報を従業員に発信しています。
- 休憩室に畳を敷き、冷暖房を完備。昼休憩時にリラックスし、体調を整えています。

### 取組の効果

健康について日々意識づけを行うことにより、自分自身の体調変化を感じ取り、健康の大切さを実感する機会が増えました。

### これからの課題

会社全体が健康で、家族みんなが幸せに暮らせるように、健康経営に取り組んでいきたいと思っています。



# 有限会社 江府技研コンサルタント

事業内容：一般土木・測量設計

代表者名：浦部 明郎 様

従業員数：16名

所在地：日野郡江府町武庫1198-1



## 取組事例 ▶ 「がんを知るセミナー」の開催

### がんを知り、喫煙リスクを考える

取組  
ポイント

● 従業員も多く加入している保険会社に依頼することで、一段と関心が高くなりました。

- 鳥取県、特に江府町はがん患者が多いことや、過去にがんでなくなった従業員がいたことから、セミナーを開催しました。
- 喫煙者の正面にポスターを貼り、自ら「喫煙をやめよう！」と思う環境づくり。

- 毎年4月に2名の担当者(そのうち一名は新入社員)を従業員で決め、親睦会や旅行を開催。和気あいあいとした雰囲気でのコミュニケーションを取っています。

### 取組の効果

セミナー受講後のアンケートの結果、90%以上が来年もセミナーを実施してほしいとの回答があり、がんへの関心を高めることができました。

### これからの課題

早期発見、早期治療の意識を高め、健康に自信がもてる会社になりたい。



# 平成29年度 健康づくり取組報告シート

## 皆様の取組状況です！

他の事業所様はどのような健康づくりメニューに取り組んでいるのか気になりませんか？  
ご提出いただいた460社の健康づくり取組報告シートの集計結果と、今回掲載させていただいた事業所様以外の独自取組をお知らせします。



### 1 職場でできる健康づくり

- 快適な職場環境の整備（整理・整頓・清潔・掃除・しつけ）に努めている。……273社
- 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。……222社
- 社内に「健康づくり担当者」を設けている。……152社

#### 独自取組

- 健康宣言強化月間を1～3月に実施。健康づくりへの関心を高めています。
- 出勤時に各自、血圧・体重を測定。常に健康状態を確認しています。



### 2 食事の見直し

- 従業員が自由に利用できるウォーターサーバーなどを設置している。……123社
- 仕出し弁当や食堂について、糖分・塩分に配慮したメニューにしている。……43社
- 甘味飲料の制限など就業中の飲み物に配慮している。……41社

#### 独自取組

- 野菜不足を解消するため、昼食にサラダ・お味噌汁を用意しました。
- 週2回の休肝日を各自設定し、メタボ改善に取り組んでいます。



### 3 運動習慣の定着

- 勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチ ……91社
- 階段使用の励行（2アップ3ダウン作戦など） ……42社
- 体操教室・ヨガ教室・ロコモ予防教室への参加促進 ……29社

#### 独自取組

- 姿勢教育指導や脳活性化トレーニングのセミナーを定期的で開催しています。
- 4階にある事務所へは階段を利用。他の建物でも階段利用を奨励しています。

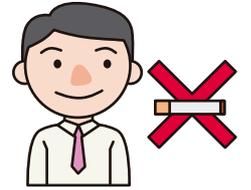


## 4 たばこ対策

- **建物内禁煙** ..... 232社
- 社長自ら禁煙を宣言し実行している。..... 183社
- 社用車の禁煙 ..... 152社

### 独自取組

- 禁煙治療費の助成。通院のために有給休暇を付与しています。
- 入社時から禁煙に取り組むよう声掛けを行っています。



## 5 メンタルヘルス対策

- **従業員間のコミュニケーション向上の親睦会・レクリエーションを実施** ..... 178社
- 誰もが利用できる休憩室を設置している。..... 175社
- 経営者が従業員の有給休暇の取得を奨励している。..... 153社

### 独自取組

- 30分単位で有給休暇を取得できるようにしています。
- 定時で帰れるよう、お互いに声掛けを行っています。



## 6 体の定期メンテナンス

- **経営者自らが率先して健康診断を受診し、健康管理に努めている。**..... 264社
- 健康診断を受けやすい環境を整備。(休暇の付与・バス健診車の手配) ..... 222社
- 健康診断の要再検査者などに対する受診促進と受診確認。..... 174社

### 独自取組

- アルバイト・パート従業員も含めたインフルエンザ予防接種(全額会社負担)
- 健康診断の再検査を促す文書を通知し、結果報告を義務化しています。



## 7 協会けんぽ・鳥取県が提供する健康づくりメニュー

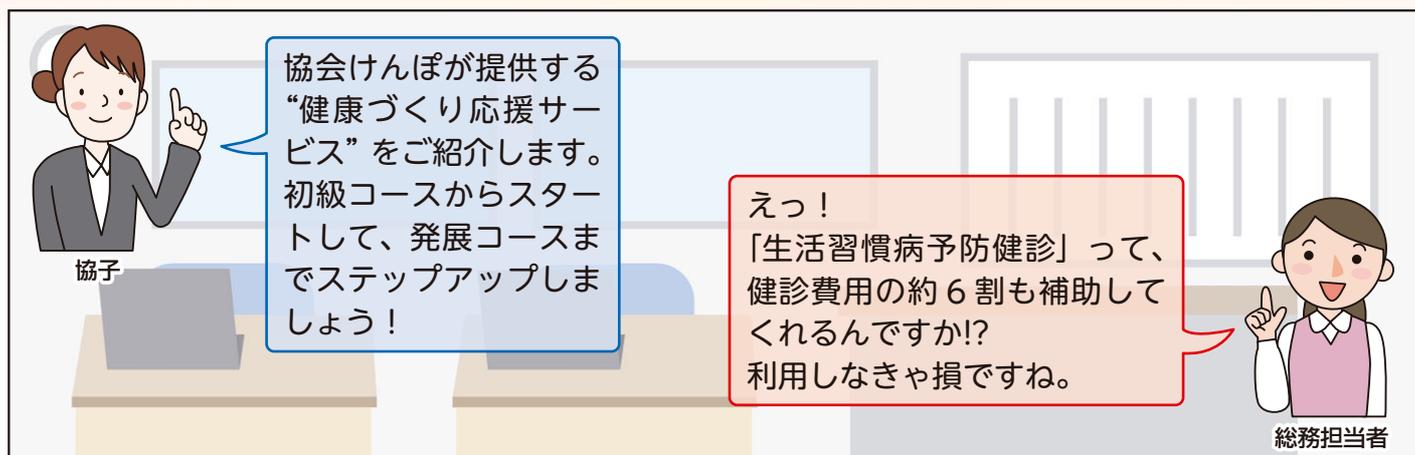
- **協会けんぽの「メールマガジン」を登録している。**..... 254社
- 健康経営通信を職場内で掲示・回覧している。..... 139社
- 鳥取県「がん検診パートナー企業」へ登録している。..... 102社

### 独自取組

- 各種研修会に参加後、研修内容を事業所内で報告・情報共有しています。
- メールマガジンや健康経営通信を事業所内で回覧しています。



# 職場の健康づくり応援サービス



## 初級コース

### 生活習慣病 予防健診

- 料金：**7,038円**  
(一般料金: 18,522円)
- 協会が健診費用の**約6割を補助**

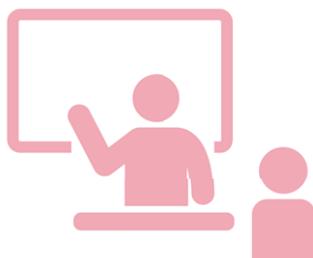


## 基本コース

### 初級コース のメニュー

### 特定保健指導

- 費用は協会が  
全額補助するため  
**無料**でお得  
(一般料金: 27,324円)



## 発展コース

### 基本コース のメニュー

「事例集」の中から  
どれか1つを  
取組む

### 重症化予防

- 健診結果が  
**「要治療」**の方には、医療機関を受診  
するよう、声掛けを  
お願いします。

問い合わせ先



全国健康保険協会 鳥取支部

協会けんぽ

健診・特定保健指導

: 0857-25-0054

健康経営・ジェネリック医薬品

: 0857-25-0051