

第2部【中級者向け】14：00～14：25

「スゴイ企業から学ぶ健康経営実践法！」

健康経営に取り組んでいる企業の取り組み事例から職場の健康づくりを見直してみよう！



■樋口 毅 (Tsuyoshi Higuchi)

株式会社ルネサンス 執行役員 健康価値共創部 部長

<関係団体活動>

- ・健康長寿産業連合会 事務局長／健康経営WG座長
- ・健康経営会議実行委員会 事務局長
- ・NPO法人健康経営研究会 理事
- ・Kenko企業会 理事長企業 事務局長
- ・公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事
- ・公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会 理事
- ・一般社団法人 健康な食事・食環境コンソーシアム 普及啓発委員
- ・一般社団法人 ワークフルネス 理事

<政府委員会・その他>

- ・健康・医療新産業協議会 健康投資ワーキング 委員※2
- ・厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト委員
- ・スポーツ庁 スポーツ・エールカンパニー 選考委員
- ・厚生労働省 転倒・腰痛等の減少を図る対策の在り方に関する有識者委員
- ・全国THP推進協議会表彰選考委員会 委員
- ・健康日本21推進全国連絡協議会 企画部会委員※1
- ・女子栄養大学大学院 非常勤講師

※1 公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会 会長・事業部会委員として参画

※2 健康長寿産業団体連合会 事務局長として参画



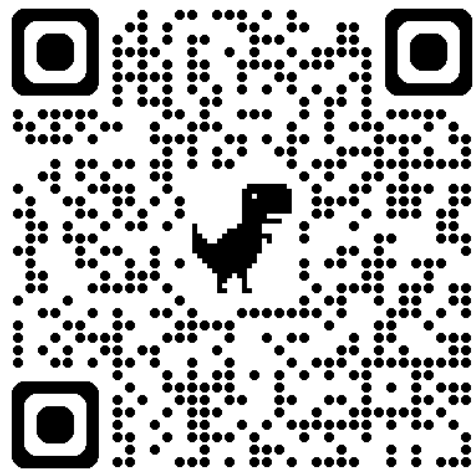
<専門領域・資格>

- ・順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科 修士課程修了
(専攻領域:スポーツ医学／運動処方／行動変容)
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー
- ・中央労働災害防止協会認定 心理相談員
- ・第一種衛生管理者
- ・健康体力づくり事業財団認定 健康運動指導士
- ・中央労働災害防止協会認定 ヘルスケア・トレーナー 等

順天堂大学院 修了後、凸版印刷株式会社(現TOPPAN(株))などを経て現職。
健康経営会議実行委員会事務局長、健康長寿産業連合会事務局長などを兼任。
健康経営の理念実装および、普及・啓発、コンサルティングなど、
「健康経営資本の構築」をテーマに多岐にわたる活動を行っている。

働きやすい会社づくりは 従業員の健康づくりから

健康経営取り組み事例集



社内に笑顔が
増えました！

健康経営を経営戦略として考えるポイントを教えてください

未来の会社の発展をイメージし、デザインする

戦略は目的

戦略は経営層が考える。
そのポイントは？

何を、何故するのかを考える。
そして決断する。

戦術は手段

戦術シナリオは
現場スタッフが組み立てる。
そのポイントは？

現場の知見を全面的に取り込んだ
戦術シナリオ作成する

戦術シナリオを具体的なイメージとして
チーム(組織)で共有・実行する

他社のやり方を参考にする前に、**自社を知ることから始める**
健康経営資本の構築とは、新しい社会インフラとの関係で経営戦略を考えること

健康経営を経営戦略として考えるポイントを教えてください

未来の発展をイメージし、デザインする

No imagine → No design

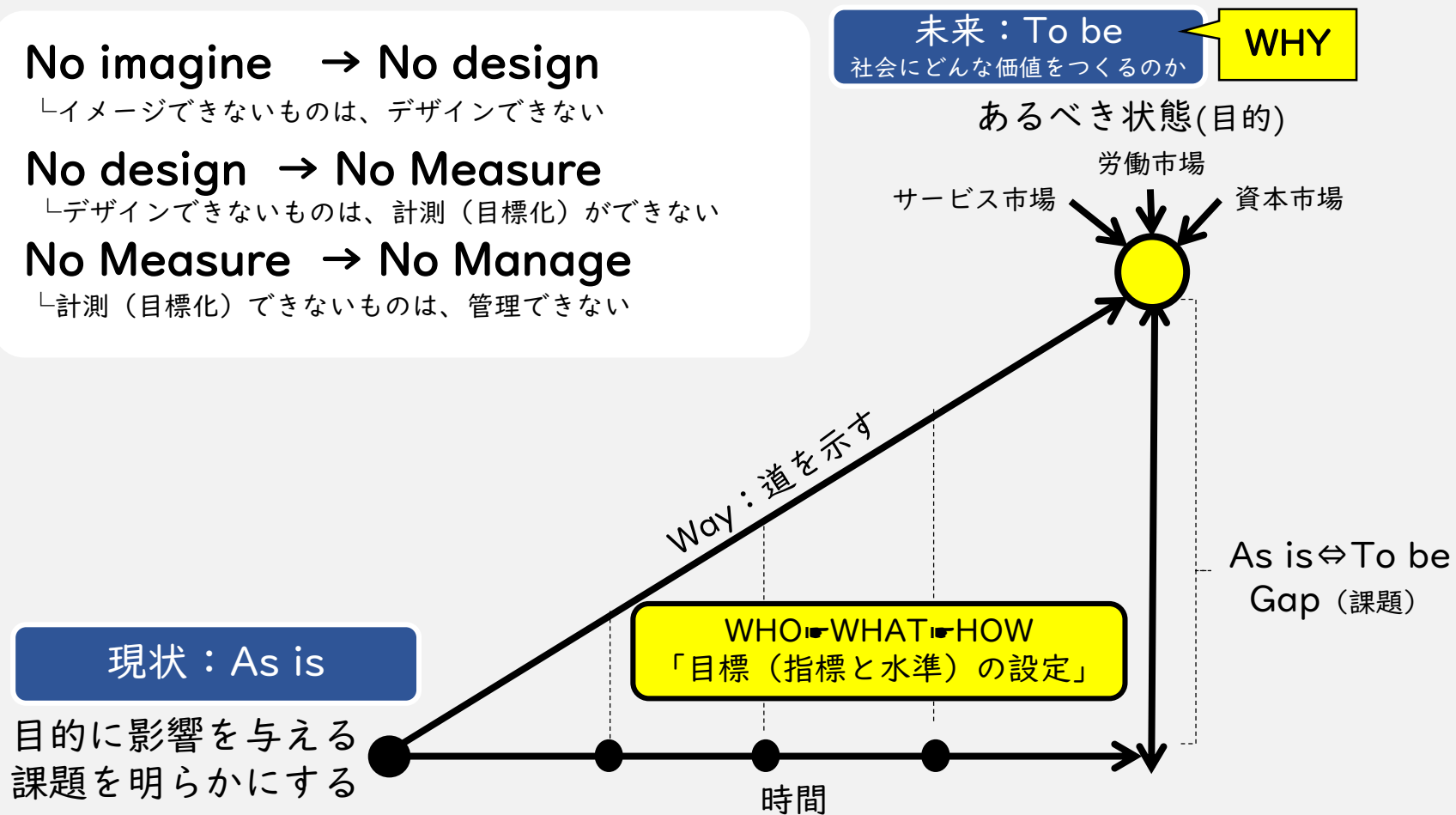
└イメージできないものは、デザインできない

No design → No Measure

└デザインできないものは、計測（目標化）ができない

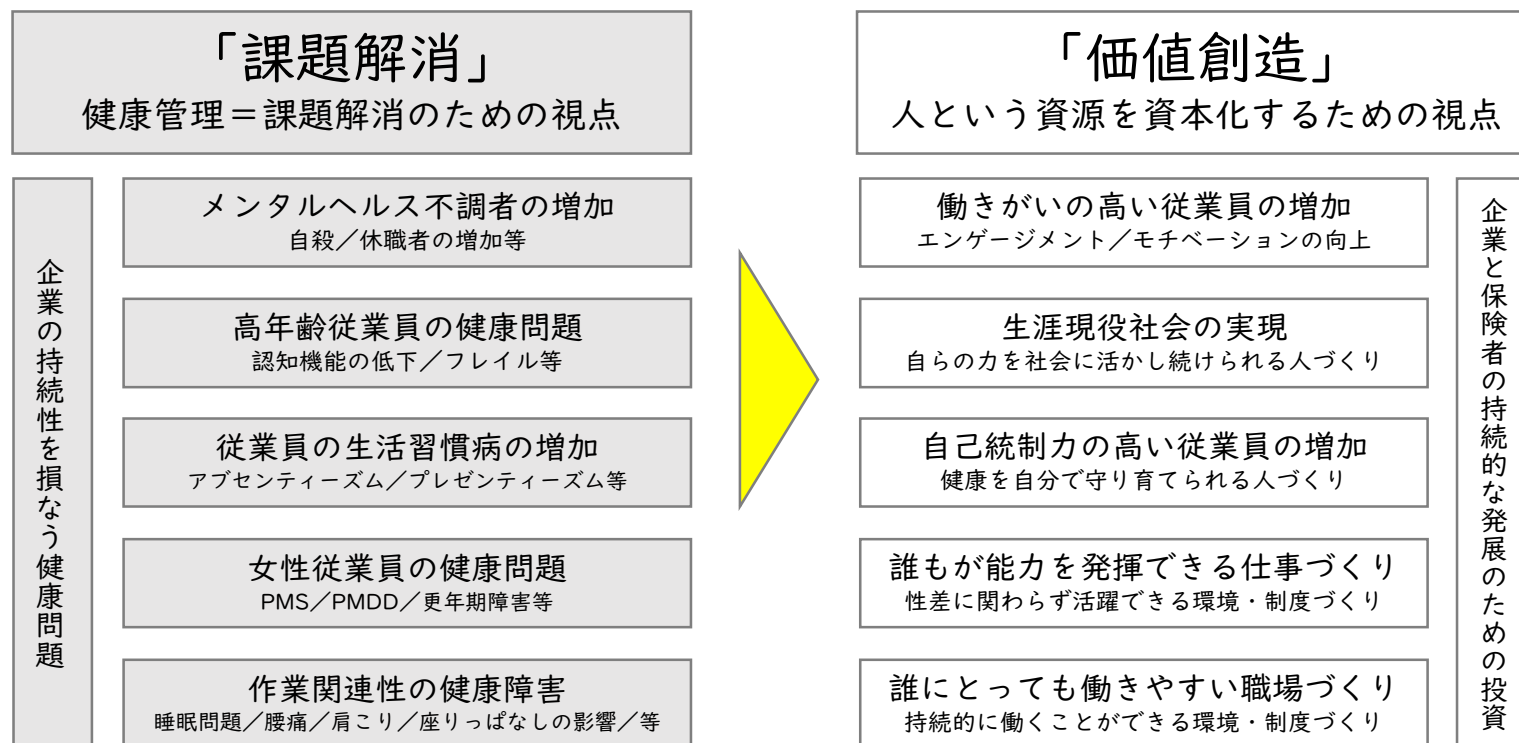
No Measure → No Manage

└計測（目標化）できないものは、管理できない



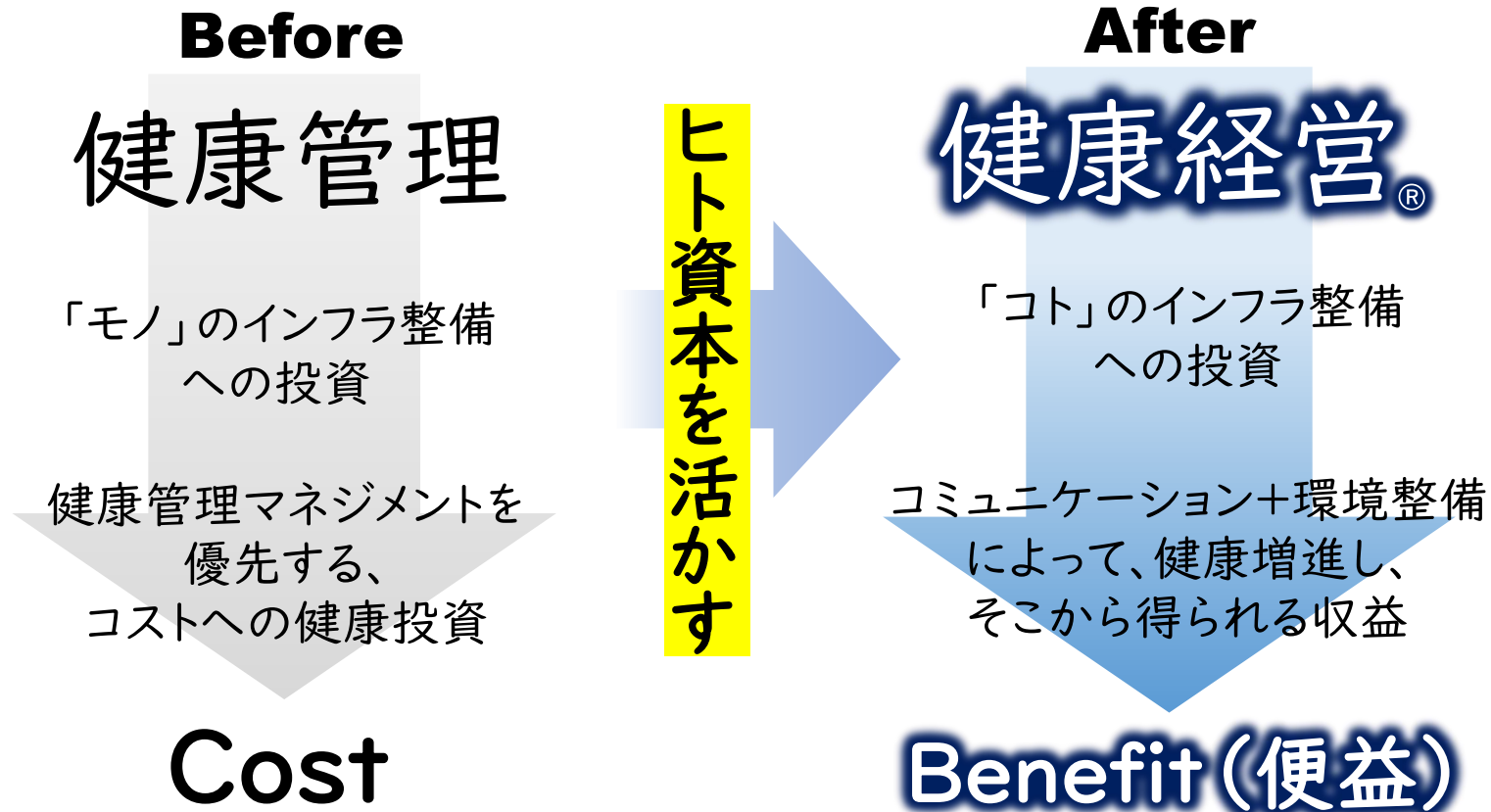
具体的な健康投資のテーマについて教えてください

「課題解消」から「価値創造」への転換



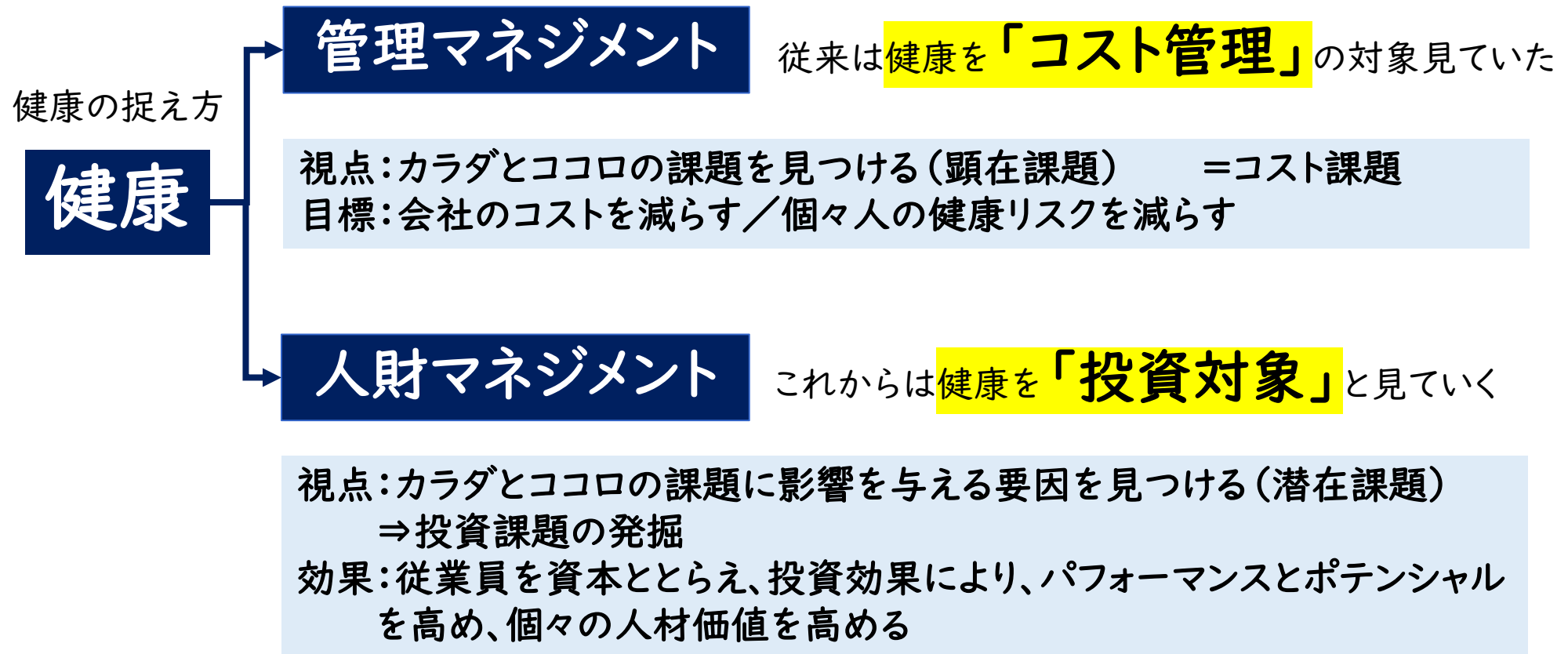
どんなことに取り組んでいけばよいのか？

管理マネジメントから人財マネジメントへ

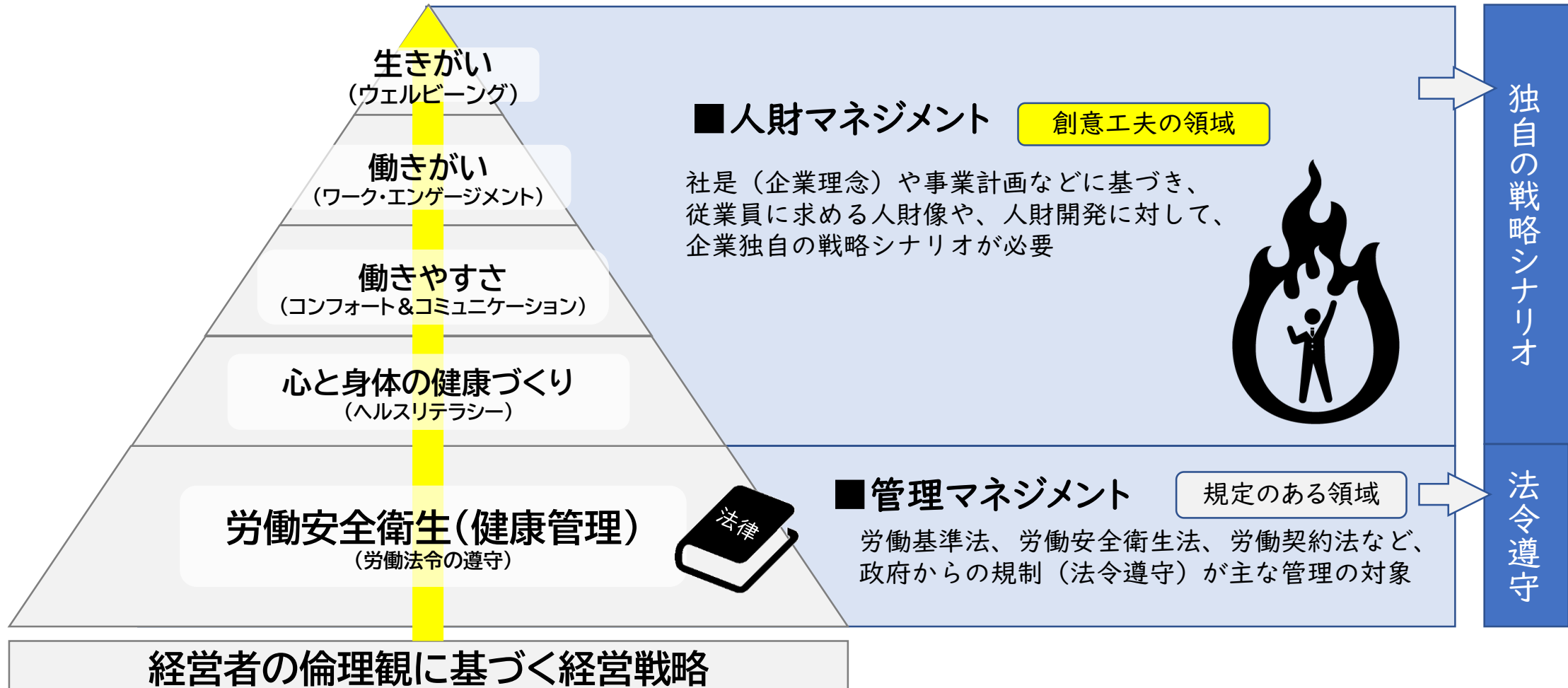


管理マネジメントと人財マネジメントの違いは？

従業員がパフォーマンスとポテンシャルを高く発揮できるための環境づくり



管理マネジメントと人財マネジメントの違いは？



心身ともに健やかに「従業員に選ばれる会社に、採用で選ばれる会社に」



健康経営を実践し
「サイバーリンクスで働く」価値を高めたい

取り組みのきっかけ

心身ともに健やかに
働いてもらえる環境を整え
「従業員に選ばれる会社」
「採用で選ばれる会社」に

取り組みの内容

- 健康診断の分散実施
- 「柔軟な働き方」
「柔軟な休み方」ができる
制度の整備
- ストレスチェックを全員に実施
- 新入社員向けの
メンタルヘルス研修を実施
- 集団感染予防対策実施
(在宅勤務手当、
ワクチン休暇の付与など)

従業員の
健康意識が向上

テレワークの定着により介護との
両立や遠隔地へ転居した従業員
が継続して勤務できるように。
健康意識が高まりストレスチェック
の回答率が上昇。



「従業員一人ひとりが心身ともに健康で生き生きと働ける環境を構築することは、当社が魅力あるサービスを生み出し持続的に成長しつづけるために非常に重要であると考えています」と、話してくれた総合管理部の鳥居さん。クラウド事業を担うIT関連企業であるサイバーリンクスでは、事業活動として安定的にサービスを提供し続けることは最も重要なことです。そのサービスを支える従業員のニーズをとらえ、常に働

健康課題の解決につながる健康経営

きやすい環境の提供のためにできることを模索し、全員の能力をいかに発揮できる会社であることは必要不可欠なこと。「柔軟な働き方」「柔軟な休み方」ができる制度を進めるにあたって推奨したテレワークの結果、「自宅での勤務が続くことによる慢性的な疲労など新たなストレスを感じているという声もあります。今後も新たな課題の解決策を事業部・管理部門で発信していきたいです」。



Web社内報で健康関連の情報を発信

株式会社サイバーリンクス

情報通信業

〒641-0012
和歌山市紀三井寺849番地の3
設立 / 1964(昭和39)年5月28日
代表取締役社長 / 村上 恒夫
従業員数 / 747名(連結)
543名(単体)
<https://www.cyber-l.co.jp/>



2021
健康経営優良法人
Health and productivity



従業員が健康情報にアクセスできるコンテンツを増やすことが目標です。Webセミナーの開催や各種相談窓口の充実を図り、疑問や不安を解消し実践につなげられる仕組みを提供していきます。ニーズや考えを反映しながら、従業員にとって良い施策を打ち出していきたいです。



総合管理部部長 鳥居 孝行



小西化学工業株式会社

多岐に使用される機能性化学品の開発・製造・販売及び受託製造

〒641-0007
和歌山市小雑賀3丁目4番77号
創立／1962(昭和37)年9月
代表取締役社長／小西 弘矩
従業員数／128名
<https://konishi-chem.co.jp/>



社員のこころの資本(心理的資本)とポジティブ組織行動を意識し「内なるHERO」と名付け活動中です。社員の意識の中に心理的安全性が備わり、新しいことに挑戦するエネルギーに満ち溢れた状態を目指しています。それが従業員のメンタルヘルスはもちろん健康経営全体に繋がっています。



代表取締役社長 小西 弘矩

取り組みのきっかけ

65歳まで三交代制勤務を
続けられるよう
健康でいてほしいから

取り組みの内容

- 健康診断
年2回実施(受診率100%)
- 協会けんぽ和歌山主催の「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に参加
- 運動機会の提供
本社に卓球台やバターゴルフ施設を、福井工場ではバスケットコートを設置
- 禁煙チャレンジキャンペーン
禁煙治療費を全額補助
- 心の健康
社内活性化活動でコミュニケーション活性化、産業カウンセラーによるサポート有り

健康経営優良法人2021
プライツ500に認定!

社員の健康状態が心身ともに良くなったことで、欠勤率が下がって長期休業者がほとんど発生していません。

社員の健康は重要な経営資源 心身ともに健康に働けるように



2013年施行の改正高年齢者雇用安定法により、社員が希望する場合65歳まで雇用することが企業に義務付けられるようになりました。「改正高年齢者雇用安定法が見直されたことで、以前から三交代勤務が基本となっていた製造部門の社員に、65歳まで三交代制勤務を続けられるよう健康でいてほしいと考えたからです」と、健康経営に取り組むきっかけを語ってくれた総務部長の大谷さん。

健康診断等の「健康管

健康理念を明確にし健康経営を推進

「理」から一歩進め、健康に対する健康理念を明確にし推進していきます。その一環として社員が健康で、持てる能力や個性を遺憾なく発揮することにより、キラリと光る明るく元気な活力溢れる会社を目指して「健康づくりチャレンジ運動」に挑戦。大谷さんは「全社員で楽しみながら取り組むことで、仕事に対する姿勢も良くなり、労働生産性の向上に繋がっています」と話してくれました。



健康経営の実践が担うべき取り組み 「SDGs」支援につながる

取り組みのきっかけ

定年を延長したことにより
平均年齢が上がった
従業員の健康促進のため

取り組みの内容

- 定期健康診断を年2回実施。
有所見者への
再検診声掛け100%
- インフルエンザ予防接種費用
100%会社負担
- 血圧計の設置・感染症対策等、
健康維持のための配備
- 健康資料の発信(毎月)
- 三大疾病保険加入費用負担
- ストレスチェック実施
- 産業医の巡回指導
- 有給休暇+5日間の
リフレッシュ休暇制度

再検診受診率とともに
従業員の
健康意識も向上

体調と向き合い早めの受診を心掛け、
禁煙に取り組む従業員が増えました。



「弊社では20年前に創業した
父の代から働いてくれている社
員もいて、離職率が低いので
す」と話す代表取締役の山田
さん。そんな社員に長く勤めて
もらえるように定年を引き上
げました。総務部長の山田綾
さんが「安全に運転業務を
遂行するためには健康第
一。総務部で情報収集した
健康情報を給料明細と一
緒に送付したり、健診結果
について産業医との面談を
行うなど健康意識の向上に
つながる
取り組み
を実践し
ています」
と教えて
くれました。
そんな
同社が支

「人財」が健康で働き続けられるように



援を表明したことが国連が提唱
するSDGs(持続可能な開発目
標)です。「17ある目標のうち健
康と福祉、環境保全は弊社が共
感をもって担うべき取り組みで
す。今後も全社員が心身ともに
健康で安全安心な労働環境を整
え、社会やお客様に『求められる
企業』を目指します」と、代表取
締役の山田さんが決意を語って
くれました。



光運輸株式会社

貨物自動車運送事業、自動車運送取扱事業、自動車リース業及び
レンタカー業、貨物軽自動車運送業、荷造梱包業、高速道路別納プレート取扱業、
(ハイウェイサービス協同組合関西代理所)、家電リサイクル指定引取場所

〒649-6333
和歌山市永穂271
創業/2001(平成13)年5月21日
代表取締役/山田 大介
従業員数/109名
<http://www.gr-hikari.co.jp/>



2021
健康経営優良法人
Health and productivity

社員一人ひとりが自覚を
もって「わかやま健康づくり
チャレンジ運動」に取り組
んでくれた結果「健康経
営」が浸透してきました。今
後も継続して実行してい
くのはもちろん、次のステ
ップとして疾病予防につな
がる取り組みを発信し会社
を挙げて実践していきたい
です。



代表取締役 山田 大介

「心の不調を作業環境を改善することで、作業効率をアップ」

ストレスチェックから出た従業員の声に即応 椅子を新調して体への負担を軽減



取り組みのきっかけ

心の不調を感じる
社員が増えてきたこと

取り組みの内容

- 毎朝のラジオ体操
- 年2回の健康診断と
ストレスチェック
- それを受けてのヒアリング

従業員の モチベーション向上にも

職場環境が飛躍的に改善されたこと
で、作業効率だけでなく従業員のモチ
ベーションも大きく向上した。



「高野位牌」「京型位牌」など国産にこだわった位牌の製造・販売を展開する松谷佛具店では、健康診断と並行して、協会けんぽからレンタルしたInbody測定や血管年齢測定、ストレスチェックなどを実施。それが直接、職場環境の改善に結びついたそうです。

「昨年10月、ストレスチェックをきっかけに研磨担当スタッフから環境面に不満があることが分かりました。ヒアリングした

スタッフからも大好評、作業効率がアップ

ところ『椅子を替えてほしい』とのことでした。詳しく聞いてみると、それまで使っていた椅子が、どうも今ひとつしっくりきていなかったようです。そこで、高さが調節できて、キヤスターが付いた椅子に替えたと、スタッフから大好評で、作業効率もアップしました」と、声を弾ませる松谷常務。「今後も、社員が健康で長く勤められる環境をつくっていききたいですね」。



株式会社松谷佛具店

位牌の製造・販売

〒648-0062
橋本市妻3丁目6番3号
創業／1970(昭和45)年11月1日
代表取締役／松谷 和美
従業員数／90名
<https://www.ma2tani.co.jp/>



社の企業理念の基本方針として、社員に対しては「物心両面の幸福を追求し、勤めてよかったと思えるようにする」こととしています。そのためにも、健康診断とストレスチェックを定期的に行うだけでなく、結果を受けて職場環境を改善していくことが大切と考えています。



代表取締役 松谷 和美

「安全第一の前に、やっぱり健康第一」



秋山通送株式会社 (あきやまていそう)

運輸業、郵便業

〒644-0002
御坊市南194番地
創業 / 1931 (昭和6) 年
設立 / 1959 (昭和34) 年2月
代表取締役社長 / 秋山 総一郎
従業員数 / 73名
<https://akiyamaforwarding.co.jp/>



運送業で社員が全員揃うことが難しいからこそ、健康情報の共有を図ってきたいです。来年も健康経営に取り組み認定を受けたいですが、具体的な目標は喫煙率の低下です。平均年齢50歳と高めになってきているので、健康第一で仕事に取り組んでもらえるように啓発していきます。



代表取締役社長 秋山 総一郎

社員間の健康意識を高めて 安全第一の前の健康第一で運送業務を担う

取り組みのきっかけ

安全第一の前に、
やっぱり健康第一

取り組みの内容

- 郵便体操
- ドライバーは毎年2回の健康診断実施
- ストレスチェックを実施
- 産業医の面談
- 禁煙支援制度
(禁煙外来受診費用を負担)

「健康経営優良法人」

認定により
社員間の健康意識をアップ
徐々に禁煙への気運が高まり、社内の分煙に成功。



郵便物の輸送をメインに、飲料・食品・雑貨・建築資材などの一般貨物の輸送を担っている秋山通送株式会社。「従来より、ドライバーの健康診断は年2回実施しています。社屋を新築後に健康アプリ付の自動販売機を導入するなど、健康について会社からの発信は少なくありませんでした」と代表取締役社長の秋山さん。
そんな会社の取り組みを全社的に浸透させたいと考え、「わかやま健康づ

会社発信の健康情報を全社的に周知徹底

くりチャレンジ運動」に参加し、「健康経営優良法人」の認定を受けました。
「認定されたものの、社員間の健康に関する意識は思ったほど高くありませんでした。毎月、安全衛生委員の活動として健康情報の発信と、産業医を招いて管理職と現場リーダーが参加して健康講習会を開いています。この情報が一切、発信できていませんでした。これからは有意義な健康情報を全社的に周知徹底し社員間で実践していきたいです。」



全国にある100年企業を支えたのはヒト

日本には創業100年以上の企業が42,966社※1あります

ー世界の創業100年以上企業は約80,066社※2ー

日本で2023年に創業100年以上を迎える老舗企業は、全国で4万2,966社。最古企業は、社寺建築の金剛組（大阪）で578年に創業、業歴1445年を数える。次いで587年創業の華道「池坊」の池坊華道会（京都）、705年創業の旅館でギネスで世界最古の宿と認定された西山温泉慶雲館（山梨）など。さらに業歴500年以上は「虎屋」などを含めて228社があります。

「老舗・100年企業」のリソースをブランドの核へ

老舗企業に確立した定義はありません。

「老舗・100年企業」の考え方は、創業100年に満たなくても、顧客からの「信頼」「信用」があり、「伝統」

「格式」「技術力」「品質」「こだわり」を有するイノベーション型未来の創業100年企業と考えています。

世界に類を見ない、世界に誇れるヒト資本
日本の老舗・100年企業の実力

全国には長い年月をかけて「信用」「信頼」を築き、
イノベーションを繰り返す

貴重な財産とする老舗企業が多く存在しています。
その数は世界的で日本が最多となっています。

地域において歴史と文化や視線を背景に、受け継がれてきた素材や技術・技能と特産・名産品の多くは、これらの老舗企業のたゆまなく努力によって存在しているものが多くあります。

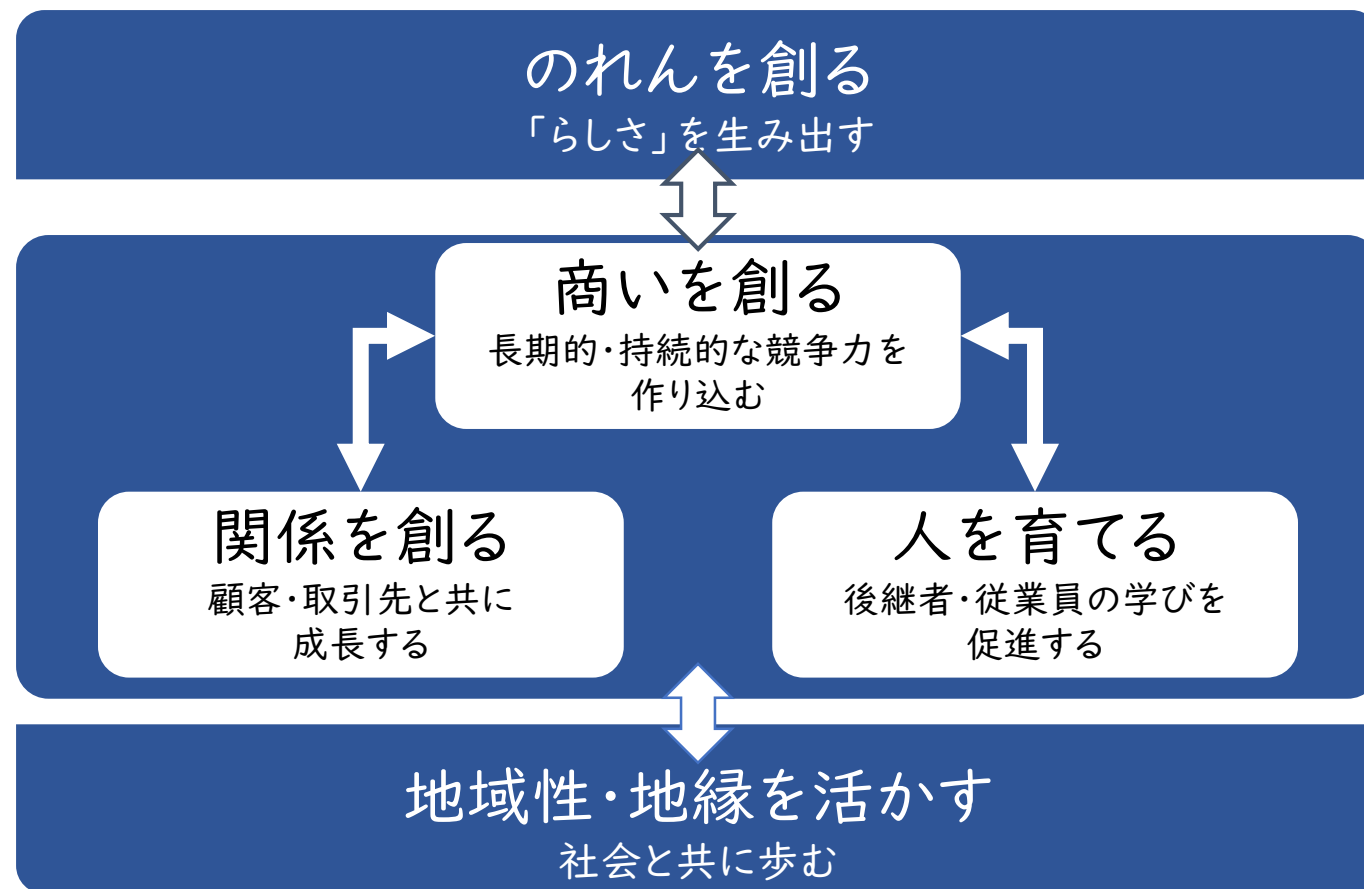
※1:東京商エリサーチ 2023年の全国「老舗企業」調査

※2:日経BPコンサルティング 2020年版100年企業＜世界編＞

全国にある100年企業を支えたのはヒト

老舗企業の強さの源泉

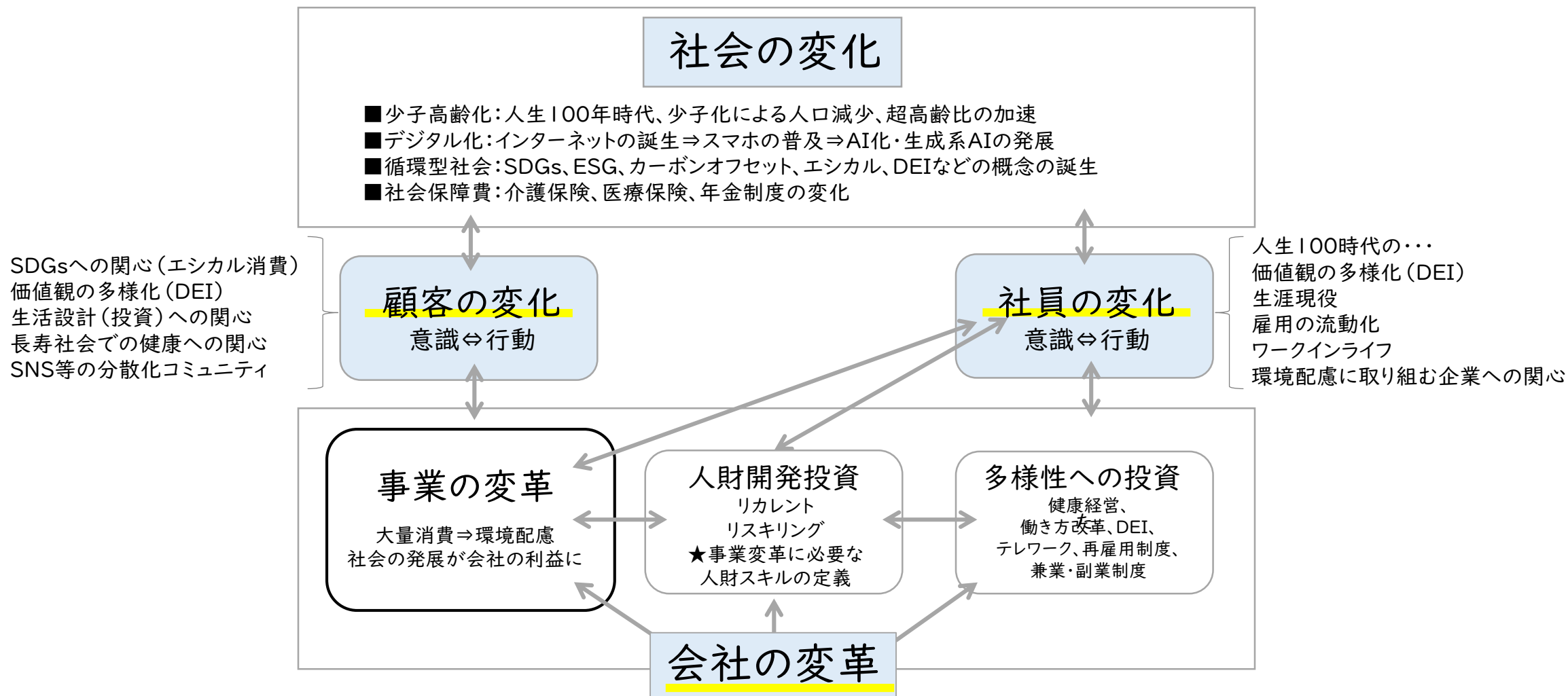
幾多の困難を乗り越え、長期間経営を継続してきた老舗企業の強さの源泉



[「老舗企業の強さに学ぶ」2010年10月27日東京商工会議所](#)

健康経営を経営戦略として考えるポイントを教えてください

健康経営は、新しい社会インフラとの関係で経営戦略を考えること

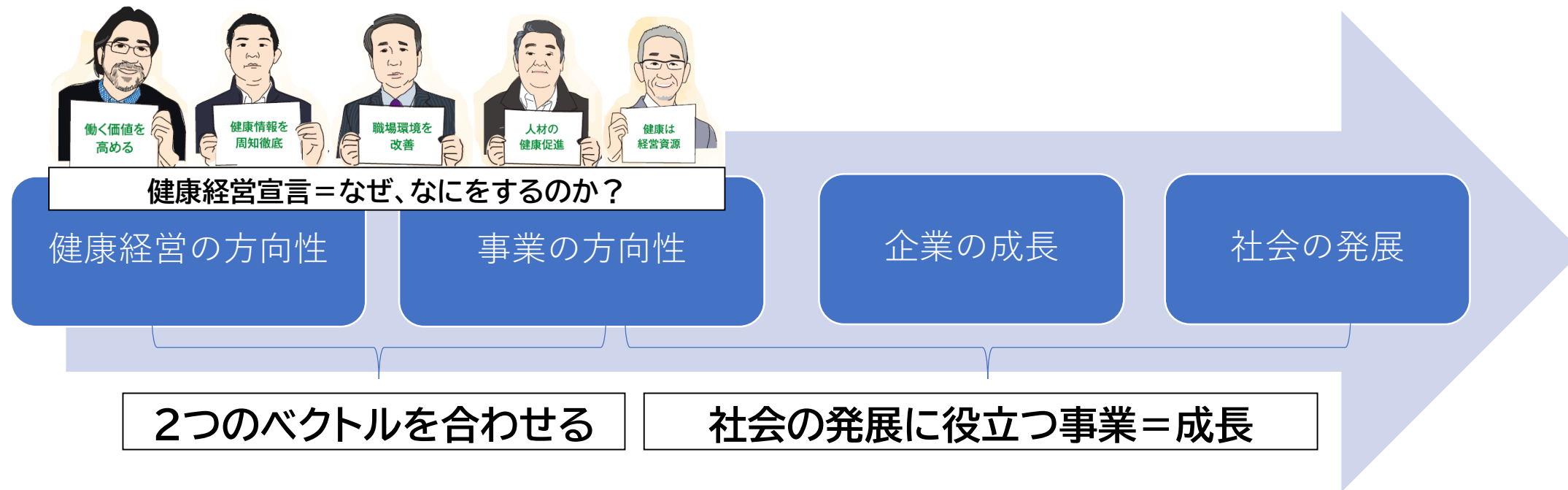


健康経営を経営戦略として考えるポイントを教えてください

「健康経営®」とは

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

人という資源を資本化し、企業が成長することで、社会の発展に寄与すること。



健康経営は、経営者と管理監督職、そして社員が同じ方向に向かうためのコミュニケーション戦略でもある

「健康経営」の第一歩は「健康宣言」から

健康経営宣言とは、戦略を具体的に示すことです

1. なぜ、健康経営に取り組むのかを宣言する（目的）

└Q 御社は、なぜ健康経営に取り組むのですか？

2. だれに、なにを、取り組むのかを宣言する（目標）

└Q 御社は、誰のどんな課題を価値に転換するのですか？

わかやま健康づくりチャレンジ運動を徹底的につかってみよう！

選べる会社から
選ばれる会社へ

今こそ始めよう！

健康経営®！

わかやま健康づくりチャレンジ運動

参加事業所募集中

従業員の健康を重要な経営資源としてとらえ、職場の健康づくりに積極的に取り組む経営スタイル「健康経営®」が目ざされています。

従業員の健康が促進されれば、

…といった、好循環が見えてきます。

多様な働き方が問われる今、選ばれるのは「従業員を大切にできる会社」です。

さあ、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に登録して、健康経営®を始めましょう！

健康経営®とはNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

登録件数は年々増加中！
900事業所超
(令和6年3月時点)

わかやま健康づくりチャレンジ運動とは？

協会けんぽ和歌山支部と和歌山県が共同で、職場の健康づくり（健康経営）の取り組みをサポートし、事業所も従業員も元気になることを目指す、それが「わかやま健康づくりチャレンジ運動」です。

チャレンジ運動に登録すると、事業所は協会けんぽ和歌山支部が提供する様々な健康サポートを無料で受けることができます。

協会けんぽ和歌山支部と一緒に従業員の健康づくりに取り組み、職場の活性化を目指しましょう！

簡単登録！

無料の健康サポートで職場を元気に！

チャレンジ運動の健康サポート

※健康サポートは全て無料で受けられます。

01 事業所カルテの提供

事業所ごとの健診検査値を集計し、健康リスクを見える化。同業種平均等と比較することで、自社の健康課題が把握できます。

※協会けんぽにある被保険者の健診結果データが中々未済の場合等は、事業所が所属する業種のカルテの発行になります。

02 健康経営セミナーの開催や健康情報誌を随時提供

健康経営の知識を深めるためのセミナーの開催や、健康に関する情報誌の提供を随時行っています。

健康情報誌「季節のけんこう」では、各季節（春・夏・秋・冬）に役立つ健康情報をお届けしています。

03 InBody [体組成計] による出張測定会

測定器に乗るだけで、普段計測できない「カラダのこと」がわかります。専門家が測定結果を見ながら個別にアドバイスをいたします。

InBody で分かること

- 体重、筋肉量、体脂肪量
- BMI、体脂肪率・基礎代謝量
- 体成分分析（水分量、タンパク質量、ミネラル量）
- 部位別筋肉量、部位別脂肪量、内臓脂肪レベル 等

InBody (体組成計)

04 出前講座

ストレッチ体操講座・ウォーキング講座等

運動のプロが従業員の皆様に、毎日の生活に簡単に取り入れられる運動法をご紹介します。服を着替えず事務所内でも行える内容です。

オンラインOK

05 職場における健康講座

保健師や管理栄養士等の専門家が事業所へお伺いし、健康な毎日を過ごすために役立つ実践法を楽しくお教えします。

オンラインOK

健康講座の例

食べて知る！食生活の改善ポイント
痛み解消でお仕事効率Up！
体幹を鍛えて 理想のボディメイク
ストレス管理とアンガーマネジメント
働く女性の健康管理 等

魅力的な講座がたくさん！

06 サポート機器の貸出

職場に設置できるよう、健康測定機器等の貸出を行っています。

- 血管年齢測定器
貸出期間：1週間
性別・年齢・身長・体重を入力してセンサーに指をかざすだけ！20秒程度で手軽に血管年齢が測定できます！
- 血圧計 + 体重体組成計
貸出期間：2週間
体脂肪率や骨格筋率等の体組成を正確に測定できます！

07 フードモデルの貸出

食生活の見直しの啓発に、2種類のフードモデルをご用意しています。（貸出期間：1週間）

- 料理モデル（塩分控えめ）
- 飲料モデル（糖質控えめ）

「一目で！美味しく！身近な食べ物の塩分量や糖質量の割合を見える化！」

チャレンジ運動に参加するには

01 申込書を協会けんぽへ提出

申込書を記入し、協会けんぽ和歌山支部へ提出（郵送またはFAX）してください。

※裏面の申込書に記入してください

02 登録証、サポートセットが届く

協会けんぽより登録証やサポートセット（事業所カルテ、サポートブック）等が届きます。

03 事業所カルテで健康課題を確認

事業所カルテで自社の健康状態を確認し、健康課題を見つけましょう。

04 健康づくりに取り組む！

協会けんぽがご案内する「取組メニュー」のできるからやってみよう！

1年経ったら

年1回、取り組み状況を振り返る「取組レポート」を提出いただきます。取組結果通知書を送付します。

さらなるSTEP UP! 県や国の顕彰制度で企業価値の向上を

わかやま健康推進事業所（和歌山県）

わかやま健康づくりチャレンジ運動において、特に取り組みが優れている事業所は、和歌山県から「わかやま健康推進事業所」として認定されます。

認定を受けた事業所は、求職者へ好印象を与えるほか、自治体の入札や金融機関の融資で優遇を受けられる等、企業価値の向上も期待できます。

わかやま健康推進事業所の認定事業所は 274事業所！（令和6年度）

認定件数は年々増加中！

健康経営優良法人認定制度（経済産業省）

「健康経営優良法人認定制度」は、経済産業省が主導して、特に優れた健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

認定を受けた事業所は、求職者へ好印象を与えるほか、自治体の入札や金融機関の融資で優遇を受けられる等、企業価値の向上も期待できます。

健康経営優良法人 Health and productivity

和歌山県では 大規模法人部門 4法人 中小規模法人部門 97法人 （令和6年度）

スゴイ企業の健康経営の特徴



1. なぜ、なにに取り組むのか？

- =経営戦略として健康経営に取り組んでいる
- =事業と健康経営のベクトルが一致している

2. なにを、どのように取り組むのか？

- =健康づくりに、時間・空間・費用に投資している
- =従業員への浸透に工夫している
- =成果を何らかのかたちで見える化している

3. 経営者（層）が積極的に発信している

他社のやり方を参考にする前に、**自社を知ることから始める**
健康経営資本の構築とは、新しい社会インフラとの関係で経営戦略を考えること

「スゴイ企業から学ぶ健康経営実践法！」

— ご参加いただきありがとうございました —
ご意見・ご質問はアンケートにてお声をお寄せください。

