

# 健康宣言



## はじめに

多くの事業所様のご協力のもと、「健康宣言好事例集」はVol.7の発行を迎えることができました。

今回は、「食生活の改善」「運動機会の増進」「受診勧奨・保健指導推進」など生活習慣病対策、SDGsの流れを汲んだ「女性の健康と活躍」、また、働きやすい職場づくりの一環としてコミュニケーションの促進等「メンタルヘルス対策」にスポットを当て、各事業所様が工夫を凝らして実施されている取り組み事例をご紹介します。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

Contents			食生活の改善	運動機会の増進	受診勧奨・保健指導推進	ご家族の健康づくり	禁煙対策	女性の健康と活躍	メンタルヘルス対策	歯とお口の健康
ページ		従業員数								
2	はじめに・Contents									
3	健康づくりご担当者様にうかがいました！									
4	サービス業 日本空調システム株式会社	314名								
6	イチブン株式会社	8名								
	株式会社オニックス	148名								
7	株式会社サイトー	40名								
	株式会社シーアイプラント	78名								
8	昭和製薬株式会社	31名								
	株式会社TDEC	142名								
9	有限会社花丘商事	12名								
	卸売業 クマガイ特殊鋼株式会社	63名								
10	運輸業 総合埠頭株式会社	25名								
	名古屋国際観光バス株式会社	45名								
11	建設 株式会社aiサービス	11名								
	サン・シールド株式会社	70名								
12	工事業 中日建設株式会社	75名								
	株式会社ホリキタ電工	9名								
13	サービス業 St medical株式会社	10名								
	福祉業 日本コミュニティケア株式会社	37名								
14	協会けんぽあいちコラボヘルス・サポートメニュー									
15	令和4年度優良事業所のご紹介									

どんな  
効果があった？

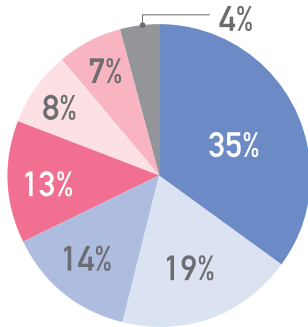
協会けんぽの  
ツールのうち、  
役に立ったのは？

# 健康づくりご担当者様に うかがいました！

(複数回答可)

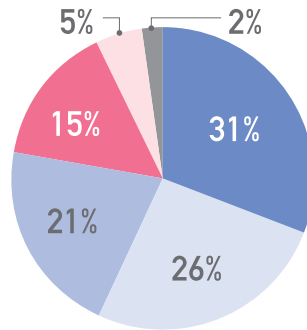
## Q1 健康経営・健康宣言に取り組み、 どのような効果がありましたか？

- 社員の健康に対する意識が変わった(高まった)
- 採用時のアピールポイントになった
- 社内の雰囲気よくなった
- 取引先等に対するイメージアップにつながった
- 病気休職者が減った
- 社員が健康になり、仕事のパフォーマンスがあがった
- その他



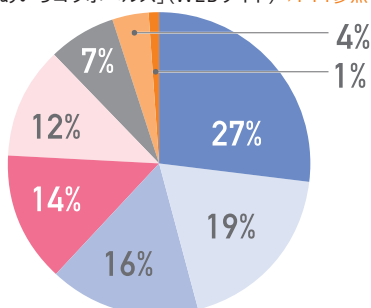
## Q2 経済産業省が実施する「健康経営優良法人」 の認定に関心がありますか？ →P15参照

- 関心があり、過去または現在、認定を受けている
- 関心があるが、やり方・取り組み方がわからない
- 関心があり、来年度の認定を目指している
- 関心がない
- 関心があるが、取り組む時間的・人的余裕がない
- その他



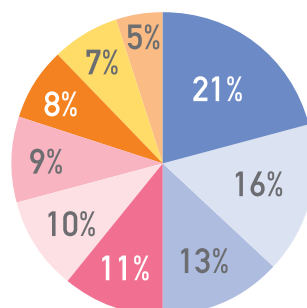
## Q3 健康経営・健康宣言に取り組むにあたって 効果を感じている協会けんぽの ツールはありますか？

- 協会けんぽ愛知支部メールマガジン
- 「協会けんぽからのお知らせ」(広報誌)
- 「けんぽ委員だより」(WEB広報誌)
- 「ヘルスアップ通信簿」
- 協会けんぽが提供している「好事例集」
- その他(協会けんぽ以外の企業や団体が主催するセミナーやアプリなど)
- 市町村が実施している健康講座などの健康メニュー
- 「協会けんぽあいちコラボヘルス」(WEBサイト) →P14参照



## Q4 今後、取組みを深めたい項目や、 興味のある項目はありますか？

- メンタルヘルス対策
- 運動
- 食事
- 健診
- 禁煙対策
- 特定保健指導
- 歯の健康
- 女性のライフスタイルに伴う健康
- 私傷病の治療と仕事の両立支援



令和4年度 取組結果報告書アンケート集計結果より

# 日本空調システム株式会社

事業内容 空調・電気・給排水衛生・防災設備等の設計・施工・保守・管理、建物の清掃・警備、空気環境測定等

インタビュー

## Interview

- 総務部 総務1課 テクニカルリーダー 市川 智美さん
- 総務部 総務1課 都築 愛里さん

—健康経営を推進するうえで女性が活躍されているとうかがいました。男性従業員の比率が高い中、性別に関係なく長く働ける健康的な職場づくりに力を入れているそうですね。

**都築** 現在、女性従業員の割合は1割に満たない程度ですが、当社には性差なく働ける業務がたくさんあります。今後、より多くの女性が活躍できる場として社会への役割を果たしていけたらと思ひ、社を挙げて女性の活躍の推進と、誰もが長く働ける職場環境をめざして取組みを行っています。

—どんな取組みですか？

**市川** 「性別に関係なく働きやすい職場環境・制度づくり」をめざす意見交換会「女性活躍ミーティング」を定期的で開催しています。発足当初は毎月、今は隔月で、担当となった女性従業員数名が活動しています。

—「女性活躍ミーティングの成果」として、実際に改善されたことは？

**都築** 慣習で女性従業員が行っていたゴミ回収やお茶出しなどを、性別・役職関係なく全体で分担することにしました。また、現場に立つ女性作業員から、「点検で作業服が汚れることがある」という意見があり、使い捨ての袖付きエプロンを全現場で使用することになりました。清潔感は印象を左右する大切なポイントであり、女性のきめ細やかな視点が活かされた例だと思ひます。

**市川** 当社にはもともと従業員からの「改善提案」を経営者が大切にしてくれる社風があり、「女性活躍ミーティング」発足と改善策の提案も、その流れのひとつだと思います。その他、育児休暇に関しても、これまで男性社員の取得が0だった点を省みて現場責任者に対し理解を促すセミナーを開催したり、社内サイトに特設ページを設けて取得の流れをいつでも確認できるようにしたりと工夫した結果、今年は既に4名が取得しています。

**都築** 育児特設ページは市川さんの改善提案です！



イクボス(上司)からのプレゼントであるエプロンを着用して育児中！

育児休業取得者には、会社独自で作成したオリジナルキャラクター付きエプロンを支給。育児取得への後ろめたさを感じてしまう従業員もいるため、「育児・家事にも活躍できるよう会社全体で応援している」というメッセージを込めて作成した。

**市川** 当社では、全従業員が年間8件ほどの改善提案を行っています。

**都築** 採用されるととても嬉しいですし、励みになりますよね。

—従業員の声が届く素敵な制度ですね。

ところで、特定保健指導を受ける方が前年度比64%アップしたそうですが、どのような取組みをされたのですか？



協会けんぽ提供「脱メタボ・メタボ予防セミナー」の案内。WEBで期間中いつでも閲覧でき、夜間勤務者でも受講しやすい。



都築さん

市川さん



所在地……名古屋市東区  
従業員数……… 314名

食生活の改善

運動機会の増進

受診勧奨・保健指導促進

ご家族の健康づくり

禁煙対策

女性の健康と活躍

メンタルヘルス対策

歯とお口の健康

**都築** 業務上、夜間勤務も多く、生活習慣の乱れから保健指導対象者が多くいるのですが、積極的に指導を受けてもらえないことが課題でした。そこで、健診予約時に保健指導の予定までをあらかじめ決めて、就業時間内に受けてもらうようにしました。

**市川** また、「女性活躍ミーティング」の中で「健康増進に取り組みたい」という声があり、特定保健指導を受ける理由や改善の方法について学ぶべきだという意見が出て、協会けんぽさんにご協力いただき女性活躍ミーティングのメンバーでセミナーを受講しました。得心のいく内容ばかりで勉強になり、知識を得ることで納得して指導を受けられると感じたので、対象者にも自信をもって受診を勧めています。

— 健診関係では、女性のがん検診受診率も上がったそうですね。

**都築** 会社が全額を補助することとし、定期健診とセット受診できるようにしました。受診申請の窓口を女性従業員として、心理的な抵抗感への配慮も行いました。

— 最後に、他事業所の方へのメッセージや、今後の意気込みなどを。

**都築** ジェンダー平等や健康づくり施策を進めることは働きやすい環境につながり、SDGsの観点からも大切にしていけるべきポイントだと思います。今後も協会けんぽさんをはじめとする外部サービスの力を借りながら、改善を積み重ねていきたいです。

**市川** 人材不足の折、「性別にかかわらず活躍できる職場」「元気でいきいきと働ける職場」であることが、会社にとって重要な要素になると思います。誰もが健康で長く働ける環境を整備できるよう、これからも尽力していきます。



こんな取組みも要チェック!

## 自社で育てた野菜は格別！ 野菜不足解消のきっかけづくり

障がいのある方の就労による自立と社会参加の促進を図ることを目的とした障がい者専用企業向け貸し農園施設「わーくはびねす農園」にて、各種野菜栽培を行っています。

農園で収穫した野菜は、野菜を食べる機会の増加につながればと願って従業員に配布しています。

普段はあまり購入しない種類の野菜も配布されるので、野菜を食べる、よいきっかけになります。従業員のご家族からも好評ですが、「食べ方がわからない」などの声があったため、調理法や栄養素についてのオリジナル解説資料を添えたところ、喜んでいただきました。



調理法や栄養素を伝える独自の配布資料



収穫した野菜たち

## 取組みの成果

性別に関係なく活躍できる職場環境の整備をめざし、「女性活躍ミーティング」を中心として従業員がさまざまな改善策を提案・実施。健康増進への意欲も高まり、特定保健指導や女性のがん検診受診の促進にもつながりました。

また、育児休業の取得率アップに向けて会社全体で取り組んでいるほか、社会福祉への貢献を兼ねて、貸し農園での野菜栽培と収穫物の配布を行い、野菜摂取の機会を増やしています。

# イチブン株式会社

事業内容 寝装・インテリア・ギフト品の製造

- 歯とお口の健康
- 受診勧奨・保健指導推進
- 運動機会の増進

所在地……………蒲郡市  
従業員数……………8名



## 公的事業も活用して、持続可能な健康経営を

「歯周病は万病のもと」と知り、早期発見・治療をしてほしいと、歯科健診の費用を年1回全額補助することにしました。

また、全従業員が出席する月例会議で「健診は受診してからが大切」と伝え、健康に関する資料配布を行ったり、健康づくりに効果的なスマホアプリを紹介したりして健康意識の醸成に努めています。

その他、蒲郡市が行う「体重測定100日チャレンジ」など、自治体主催の健康イベント情報を収集し、積極的な参加を促しています。



社長と取締役の真剣なディスカッションで、健康づくりに関する配布資料のテーマを決める



全従業員が出席する月例会議で健康意識を高める

### こんな取組みも要チェック!

協力団体が無料提供する健康づくり資料や新聞記事などをフル活用。なるべくコストや時間をかけず、無理なく健康経営を続けられるよう心がけています。

### 取組みの成果

歯科健診の全額補助により、2年連続で受診率100%を達成。歯科健診では毎回歯みがき指導も受けられるので、歯科疾患予防に非常に役立っています。

健康づくりに取り組み始めてから、2人が禁煙に成功したほか、始業時のラジオ体操が定着するなど、各人の意識も高まっています。

## message

社長 市川 文太郎さん(左)  
取締役 市川 太基さん(右)



8年ほど退職者が出ておらず、長く働いてくれる従業員が多い当社。一人でも欠けると会社へのダメージが大きいため、従業員の健康と働きやすい環境づくりを大切にしています。健康と家族を第一に考えてほしいとの思いで多方向からのサポートを行ったところ、健診項目の数値改善などにもつながりました。元気に働ける体になると業務効率がアップし、業績が向上し、会社も従業員も笑顔になれるという好循環が生まれ、健康づくりは経営にもよい影響を及ぼすのだと実感しています。

従業員の健康こそ会社経営の要

# 株式会社オニックス

事業内容 光学医療機器および精密機械の製造、ブライダル・エステ事業

- 運動機会の増進
- 禁煙対策
- ご家族の健康づくり

所在地……………蒲郡市  
従業員数……………148名



## 健康意識の醸成は自主性を重んじて

従業員全員に「健康習慣アンケート」を実施したところ、80%以上が自身の健康に対して関心が薄いということがわかりました。そこで、蒲郡市主催の健康づくりイベントへの参加を促し、成績優秀者には会社独自の表彰を行うなどの取組みから始めました。

健康づくりにおいて大切なのは「押し付けはしない」こと。参加促進は社内掲示のみ。掲示物のデザインやキャッチコピーを工夫し、従業員のヘルスリテラシーの高まりと自主的な行動変容に期待しました。



健康づくり成績優秀者を表彰



禁煙ポスターなども目をひくように工夫を凝らしたオリジナル



契約スポーツ施設で気軽に運動

### こんな取組みも要チェック!

気軽に運動できる機会を増やすため、スポーツ施設と法人契約。24時間365日、家族も利用できます。

### 取組みの成果

掲示のみの啓発にとどめ、「やってみよう」という自主性を尊重する姿勢を貫いた結果、ヘルスリテラシーの高まりとともに、互いに励まし合いながら減量にチャレンジするなど、健康づくりの幅が自然と広がりました。

健康は自ら興味関心をもつことに意味がある、というスタンスが改善につながりました。

## message

社長 福垣 達也さん(左)  
副社長 大岡 恵子さん(右)



初めは理解を得ることに苦労しましたが「健康が何よりも大切」だと広報し、ご家族を含めた健康の大切さを粘り強く伝えたところ、徐々に健康意識が高まってきました。「やらされ感」でやっけても真の健康づくりとはいえません。個々のヘルスリテラシーが向上するようずっと背中を押した結果、従業員の心身の健康につながっていると感じています。

必要なのは「押しつけ」ではなく「お手伝い」

# 株式会社サイトー

事業内容 工業炉等の設備設計、エンジニアリング

- 受診勧奨・保健指導推進
- メンタルヘルス対策
- 食生活の改善

所在地 名古屋市昭和区  
従業員数 40名



## 一人ひとりの状況に合わせた取組みを実施

少数精鋭で成り立っている会社であり、一人でも欠けると大きな痛手となるため、従業員の健康に配慮しています。「まず自分の体を知ることから」と始めたのが、健診受診勧奨。メールなどで従業員に直接働きかけ、医療機関と連携して就業時間中に受けられるようにするなど、周知とバックアップを徹底しました。ストレスチェックも実施し、心身両面からの健康づくり心がけています。

長期で海外出張をする従業員が多いため、一人ひとりの環境や状況に合った健康づくり心がけています。



「すべての人が幸せに」という経営理念のもと、健康づくりに注力



長期出張での体調管理を考慮し、食事手当を支給。(写真は中国出張時の現地の様子)

### こんな取組みも要チェック!

毎日のお弁当代の半額や、出張時の食事代を支給。経済的負担を減らし、健康的な食生活を維持して、ますます元気に仕事に取り組んでほしい、という願いを込めています。

### 取組みの成果

「従業員の健康は会社の健康でもある」と伝えてきた結果、一人ひとりが自身の健康状態に向き合うようになり、健診受診率だけでなくストレスチェック受検率ともに100%を達成しています。心身の健康維持の大切さに理解が深まり、従業員が互いの健康を気づかう風土も生まれました。

### message

品質保証部 合瀬 弘正さん



これまで「健診は面倒」という従業員もいましたが、根気よく健康維持の大切さを伝えました。「企業は人なり」という言葉があります。そのとおり、働く人が心身ともに健康でなければ、お客様に喜ばれるよい仕事はできないと考えています。

働く人の健康がよい仕事につながる

# 株式会社シーアイプラント

事業内容 金属プレス加工、パイプ加工、ペーastroろう材製造、各種ASSY加工等

- 食生活の改善
- 運動機会の増進

所在地 豊橋市  
従業員数 78名



## 「体・心・家族」を大切に！ベストパフォーマンスは朝食から

「人生の最期まで自分の足で立とう」が健康づくりのテーマです。そのためには、体と心、そして家族の健康が不可欠と考えています。健康によいと思ったことはどんどん取り入れています、中でも「朝食支援」は大人気。

口にしやすいバナナやゼリー、野菜ジュースなどから始め、徐々に種類と数を充実させていきました。

また、生活習慣アンケートを実施したところ、睡眠不足の人が多いという結果が出たため、仮眠室を設置。「帰宅後は運動しない」という人が休憩中や帰りに体を動かせるよう、ジム設備も整えました。



バナナや栄養補助バー、野菜ジュースなどを朝食用に無料配布



専務との健康増進企画会議



社内のジム設備

### こんな取組みも要チェック!

腸内環境の改善からさまざまな健康効果が見込めることで、「ヤクルト1000」の無料配布を行っています。

### 取組みの成果

朝食支援を始めたことで「集中して業務に取り組めるようになった」という反応がありました。

空腹でイライラする人が減り、雲間気が明るくなるなどメンタルヘルスにおける改善効果も見られました。

### message

総務人事部 西郷 和さん



上司である専務とディスカッションを重ね、結果が見えやすく実行しやすい取組みから着手しています。専務は従業員の健康への思いがとて強く、「従業員の健康について考えるのは当然のことで、そのための投資はあたりまえ」といいます。「笑顔で元気に働いてほしい」と願って日々あたたかめたアイデアを実行しながら、これからも「従業員が喜ぶ健康増進」を考えていきます。

「従業員が喜ぶ健康増進」をめざして



食生活の改善



運動機会の増進



受診勧奨・保健指導推進



ご家族の健康づくり



禁煙対策



女性の健康と活躍



メンタルヘルス対策



歯とお口の健康

# 昭和製薬株式会社

事業内容 健康茶のOEM生産



所在地……………豊橋市  
従業員数……………31名

- 食生活の改善
- 運動機会の増進
- 受診勧奨・保健指導推進

## 食事と運動でWアプローチ

社内アンケートで従業員の38%に体重増加が認められ、「食生活の改善」と「運動機会の増進」の2つの方向から改善のアプローチを始めました。食事と健康が関係していることを意識してもらうため、内臓脂肪が付きにくいという和食弁当を導入。運動面では、豊橋市のウォーキングイベント「企業対抗チャレンジマッチ」に参加したり、社内で「ミニ運動会」を実施したりと、楽しく体を動かす機会を設けました。

社内報で健康に関するメッセージを発信する、一人ひとりに積極的に声かけをするなどの取組みも続けています。



豊橋市の健康マイレージアプリを利用したウォーキングイベント



「しっかり食べて内臓脂肪を減らす」を目的とした和食弁当

### こんな取組みも要チェック!

「風通しのよい会社」であることを大切にしている、それは社風だけでなく文字通り常時“換気”を行う意味も。おかげでインフルエンザなどの感染症が蔓延しにくい環境づくりができています。

### 取組みの成果

取組み開始後の社内アンケートでは、「なんらかの運動・スポーツをしている人」の割合が90%を超え、運動の大切さへの理解と運動習慣の浸透が見られました。

健診結果では、メタボ予備群が9名から5名に減少し、「Wアプローチ」の効果を感じています。

### message

健康に関わる商品を製造しているからには、まず自分たちが健康でなければと考えています。今後は大きな病気の予防、リバウンド防止、よい生活リズムを習慣化することが目標です。

いろいろな施策をすぐに結果に反映させるのは難しいと感じていますが、「継続は力なり」を信じて、従業員が飽きずに楽しんで健康になれるような取組みができたかと思っています。

担当 林さん



すぐに結果は出なくても…「継続は力なり」!

# 株式会社TDEC

事業内容 輸送機器用プレス金型製造・プレス加工、プレス金型技術者派遣



所在地……………津島市  
従業員数……………142名

- 運動機会の増進
- 受診勧奨・保健指導推進
- 禁煙対策

## 社長も参加して「チーム対抗ウォーキング」

従業員の平均年齢が上がるにつれてメタボ予備群も増えたため、健康習慣を身につけてもらおうと「チーム対抗ウォーキング」を企画・開催しました。職種や年代などで不公平にならないように考慮したチーム編成を行い、社長も参加。毎週歩数ランキングを発信して個人のモチベーションとチームの結束力を上げ、上位チームには表彰・賞品を贈呈して功績をたたえました。

また、二次検診の受診勧奨は、費用補助だけでは効果が上がらなかったため、「社長のお手紙」を添え、受診報告までを一連の流れとしました。



ウォーキング大会の表彰式。このときの賞品は健康食品



対策の第一歩とした禁煙チャレンジ講座

### こんな取組みも要チェック!

喫煙対策として講座開催による啓発から始め、喫煙場所・時間の制限へと徐々に進めていきました。吸う人・吸わない人双方に配慮し、喫煙者ができるだけ自然に禁煙を受け入れられるよう段階的に進めています。

### 取組みの成果

平均歩数が4,000歩以上増え、歩くことの習慣化に成功しました。ウォーキングを通じて健康に興味を持った人が自転車通勤に切り替える、生活習慣を見直すといった相乗効果も。参加者間のコミュニケーションも活発になりました。

二次検診については「社長のお手紙」が効果的で、「受診について会社や周囲の理解がある」と感じてもらうためか、58%だった受診率が96%にまで上昇しました。

### message

普段から「どうしたら気持ちよく元気に長く働けるだろうか」という視点で意見交換をしてきました。目に見える結果がすぐに出ないことも多々ありますし、二次検診の受診勧奨のように、費用面のバックアップだけではなく、モチベーションにつながる精神面での配慮が必要と感じたこともあります。

社長をはじめとした経営層も巻き込み、スモールステップの精神を大切にしながら、従業員の「今」だけでなく、「将来」を見据えて、健康の大切さを伝えていきたいと考えています。

管理部 伊藤 真理子さん



スモールステップの精神で、一歩ずつ



# 有限会社花丘商事

事業内容 リサイクル肥料の製造・販売



所在地……………豊田市  
従業員数……………12名



## WEBウォーキングイベントに参加、健康意識向上へ

農や食にかかわる仕事をしていることから、働く人もできるだけ健康でいてほしい、と考えていますが、車や作業機に乗る仕事が多く、どうしても運動不足になりがち。全従業員を対象にアンケートを実施したところ運動に関心な層が33%存在したため、手始めにWEBウォーキングイベントへの参加を促すことにしました。

また、健診は受けた後が重要。「要精密検査・再検査」だった従業員には個別に声をかけ、受診を促しています。



年2回開催されるWEBウォーキングイベント



休み時間に一緒に歩いて運動意識を高める

### こんな取組みも要チェック!

病気や健康づくりのポイントをまとめたチラシを、給与明細を手渡しする際に一緒に渡しています。あえて紙で渡すことで、後日読み返したり、同僚やご家族と共有したりして活用できるツールになればと思っています。

### 取組みの成果

WEBウォーキングはアプリで実施されるもので、歩数目標などを達成すると特典などがあり、モチベーションが上がります。アプリ内の「健康クイズ」を朝礼で共有したり、休憩時間にみんなで歩いたり、楽しんで運動を続けられます。

また、「要精密検査・再検査」を受診した従業員からは受診報告を得ています。

### message

代表取締役  
梅谷 明子さん



若い従業員は自分の子どものよう。その人が持つ能力を最大限に活かせるようにサポートしていきたいと思っています。ベテラン世代は、健康を無視して休まずに働くことがよいと思込みがちなので、休息と健康の大切さを伝えていきたい。一人ひとりに向き合った対策を心がけていきます。

一人ひとりに向き合った対策を

# クマガイ特殊鋼株式会社

事業内容 特殊鋼材、一般鋼材の販売加工



所在地……………名古屋市緑区  
従業員数……………63名



## “心の声”と向き合う面談でストレスのない社内に

社内の雰囲気为重く従業員の笑顔が少ないことが気がかけていました。退職者も複数名おり、メンタルヘルス対策の第一歩として「総務部長との1対1面談」を実施。フランクな雰囲気の中、個々の心の声に耳を傾け、気持ちに寄り添うことで「あなたは独りではない」というメッセージを伝えました。

また、心身ともに健康であるには食生活も大切だと考え、健康的な食事をサポートする置き型社食を導入しました。



健康づくりのアイデアを出し合う企画会議



野菜を取り入れる大切さを社内掲示

### こんな取組みも要チェック!

社内ウォーキングイベントやフットサル大会を全面的にバックアップ。運動面からも、会社全体が健康になれるような取組みを行っています。

### 取組みの成果

面談を通じて、従業員それぞれがさまざまな悩みを抱えていることがわかりました。悩みを話せた満足感からか、その後のストレスチェックでは「高ストレス者」の数が8分の1にまで減少。社内の雰囲気も明るく元気になり、仕事へのモチベーションと会社全体のメンタルヘルスが向上しました。

置き型社食導入で野菜ジュースなどを昼食にプラスする人が増え、栄養バランスを考えるきっかけとして役立っています。

### message

総務部  
土谷 楓さん



長く働いてほしいという想いで、面談の実施や毎日のラジオ体操など、すぐにでも始められるところから取組みを始めました。また、継続する対策はマンネリにならないよう、ウォーキングイベントに賞品を出したり、フットサル大会用にお揃いのユニフォームを作ったりしてモチベーションが続くような改善を加えています。新しい取組みも考案中です。

従業員が健康になっていく姿を間近で見られることが私の原動力です。

マンネリ化を防いで従業員のモチベーションを維持



食生活の改善



運動機会の増進



受診勧奨・保健指導推進



ご家族の健康づくり



禁煙対策



女性の健康と活躍



メンタルヘルス対策



歯とお口の健康

運輸業

# 総合埠頭株式会社

事業内容 輸入貨物の運搬、通関手続等の代理等



所在地……………豊橋市  
従業員数……………25名



## 家族の健康も大切にしてこそ、真の健康を得られる

従業員がベストの状態働くには、その家族も健康でなければならないと考えています。健診は費用の補助だけでなく、配偶者と一緒に受けられるよう会社が予約手続きを行い、受診をサポートしています。

また、二次検診受診は「職場に迷惑がかかる」とためらう人が多かったため、業務時間中に受診動奨をして、その場で予約を取るところまで見届けるようにしました。

女性のがん検診受診については、男性では理解が難しい部分もあるため、女性従業員がとりまとめ、受診における不安を取り除けるようはたらきかけています。



女性の健康面は女性からのほたらきかけが効果的

こんな取組みも要チェック!

健診日は有給休暇とし、午後は配偶者とゆっくり過ごしてもらえよう配慮しています。

### 取組みの成果

上司や同僚に遠慮することなく二次検診を受診するためには、会社からのほたらきかけが必要だと判断しました。少し強引ではありますが業務中に「呼び出し」をすることで、受診につなげることに成功しました。費用のサポートだけではなく、受診をためらう理由に寄り添った“おせっかい”が功を奏したと感じています。

### message

管理部  
杉本 和嗣さん



従業員の健康は会社の宝です。予防接種や生活習慣病健診の補助だけでなく、普段から健康問題について相談しやすい雰囲気をつくり「会社全体で従業員の健康を考え、守る」という姿勢を見せることが大切だと感じています。

健康問題はデリケートで、本人から言い出しにくいことも。会社が少しだけ“おせっかい”を焼くことが従業員の健康を支える秘訣だと思っています。

よい意味での“おせっかい”が大切

運輸業

# 名古屋国際観光バス株式会社

事業内容 送迎バス・観光バス・旅行事業等



所在地……………大府市  
従業員数……………45名



## 健康チャレンジ企画で社員の健康意識がアップ

送迎バスや観光バス事業等を行う当社では運転乗務員の多くに運動習慣がなく、まずは楽しく手軽に運動機会を増やしてもらうため、「健康チャレンジ企画」としてウォーキングコンテストを開始。その後、食事やオーラルケアなどの項目をプラスし、歩く以外の健康習慣を自然と身につけられるよう年々工夫を重ねています。

また、二次検診受診率の伸び悩みがあったため、受診しない理由を個別に聞き取りました。「休日を使って受診するのは損をした気分になる」という声があったため、二次検診日は午前中だけの勤務とし、午後に受診したら直帰OKとしました。



「健康チャレンジ企画」は現場の声を取り入れて毎年改善



乗務前の体操で心身ともにすっきり

こんな取組みも要チェック!

命を預かる職業上、運転乗務員には法定回数以上の健診を独自に義務づけています。健診で要精密検査等の判定が出たら、すぐに受診し、独自の用紙に医師から「ドライバー勤務の可否」サインをもらうルールを策定。医師の許可がないと運転業務はできません。

### 取組みの成果

「健康チャレンジ企画」によって運動習慣や健康意識が身につく、特定保健指導対象者が減少傾向に。空き時間に誘い合ってウォーキングする姿も見られ、個人業務が多い従業員の連帯感醸成にも役立ちました。

二次検診は勤務予定の組み方への工夫だけでなく、一人ひとりに合わせた声かけをして意見をすくい上げたことで、納得して行動してもらえるようになり、受診率100%と健康意識の向上につながりました。

### message

健康管理チーム(左から)  
専務取締役 内田 裕子さん  
矢田 美紗さん  
運行部統括部長 山崎 陽一さん



まずは自分たちが楽しく健康づくりに取り組む姿を見せるよう心がけています。市の体育館のトレーニングルームや会社近くのウォーキングコースなど、無料で気軽に始められる運動の情報を共有して従業員を誘い、楽しさを分かち合っています。

一人ひとり異なる従業員の事情や状況を理解し、何でも話せる関係性を維持することが健康経営につながると感じています。

「楽しさ」を共有、コミュニケーションを大切に

食生活の改善



運動機会の増進



受診動奨・保健指導推進



家族の健康づくり



禁煙対策



女性の健康と活躍



メンタルヘルス対策



歯とお口の健康

# 株式会社aiサービス

事業内容 施設・建物の総合メンテナンス、サッシ・シャッター工事、  
ガラス修繕、セキュリティ工事等



運動機会の  
増進



食生活の改善

所在地……………東海市  
従業員数……………11名



## 毎日の「健康目標」で、意識とやる気が向上

BMI・中性脂肪の値が高い従業員が多く、食生活改善や運動促進に向けてのモチベーションアップが課題でした。「どうすれば楽しく健康になれるか」を考え、始めたのが「目標の見える化」。

すべての従業員に「健康目標」を設定してもらい、血圧測定・体重記載を出勤時の日課に。ランキング化して賞品も用意したところ、取組みへの熱意が高まりました。

「健康目標」に体重を記載することについては否定的な声もあるかと心配しましたが、個人情報に配慮しつつ、できるだけオープンにすることで「他人の目」がやる気につながりました。



毎朝「健康目標」達成度を記入してから業務を開始



ヨーグルトも会社が全額負担で支給

こんな取組みも  
要チェック!

一人暮らしの従業員が多く、コンビニ飯が続くことも課題でした。そこで社長自らが腕を振るう食事支援「社長めし」を開始。食べる人の健康を考えた手づくり料理が大好評で、おいしそうに食べてくれる顔を見た社長も笑顔に。

### 取組みの成果

「健康目標」をきっかけに、健康意識が大きくアップ。数値改善につながりました。コミュニケーションが活性化することで、仕事に対する悩みなどのストレス解消にもなり、いきいきと働く従業員が増えました。

また、若手を中心となってボウリングやドッジボールなどの大会を企画し、運動機会の増加とともに絆がさらに強まったようです。

### message

総務・人事担当  
小黒 香織さん



「従業員が健康でなければ、よい仕事はできない」という社長の方針のもと、社内で健康に関する企画を募っています。「健康増進」をキーワードに従業員が互いの健康を考え、アイデアを出し、かたちにする喜びを通じて、企画力や交渉力、書類作成能力も向上。よい意味で予想を裏切った効果がありました。「健康」を考えることが、仕事力の向上にもつながるのだと感じています。

健康は仕事力の向上に直結!

# サン・シールド株式会社

事業内容 一般土木工事、舗装工事等



食生活の改善



受診勧奨・  
保健指導推進

所在地……………安城市  
従業員数……………70名



## 健康経営のPRで若手人材の応募増

長期出張の連続で生活習慣が乱れがちな従業員が多く、若年層にまでメタボ(と予備群)が広がったほか、社長の体調不良もきっかけとなり「会社全体で健康になろう」と健康づくりの取組みを始めました。

社内の自動販売機に無糖・低カロリーの飲料を増やす、100%にんじんジュースを配布する、本社社屋裏の畑で野菜を育てるなどの取組みを通じて、食生活改善に関心を持ってもらえるようにしました。



食育にもなる野菜づくり



無糖ドリンクを多くし、カロリーも表示

こんな取組みも  
要チェック!

健診とインフルエンザ予防接種は、同日の就業時間中に受けられるようになりました。健診終了後に無料配布する軽食が好評です。

### 取組みの成果

30kgもの減量に成功した社長の姿を見て、通勤手段を車から徒歩と公共交通機関に変更したり、ジムに通い始めたりする従業員も現れました。

また本社裏の畑で育てる野菜がきっかけで、食生活を見直した従業員も。

会社全体が健康を意識することで、求人応募も増え、人材採用面にも効果を感じています。

### message

社長  
米森 清祥さん  
総務部  
河辺 裕美子さん



健康づくりの意義に納得して取り組んでもらいたいため、社長自身の体調改善経験もふまえて、一人ひとりに合った伝え方で声かけをしています。心身ともに健康に働けるよう、ノー残業デーの日はただ設定するだけでなく、声かけを行い、仕事から離れてリフレッシュすることの大切さを伝えています。今後はデンタルケアも推進したいです。

社長が先頭に立ち、健康づくりへの意識改革



食生活の改善



運動機会の  
増進



受診勧奨・  
保健指導推進



ご家族の  
健康づくり



禁煙対策



女性の  
健康と活躍



メンタルヘルス対策



歯とお口の健康

# 中日建設株式会社

事業内容 河川工事・道路工事等の公共土木工事の請負・施工



- 受診勧奨・保健指導推進
- 運動機会の増進
- ご家族の健康づくり

所在地……………名古屋市中区  
従業員数……………75名

## 人間ドック費用は全額補助、受診率100%に

対象者に腹部エコー検査・腹部CT検査を含む人間ドック費用(3万~4万円程度)を全額補助しています。健診・人間ドックは毎年同じコースを受診してもらうほか、若い世代へ健康関連情報を発信して健康意識の向上を図り、人間ドック対象年齢となったら自然と人間ドックを受ける流れをつくっています。また、健診後には、産業医から従業員に対し直接メールで所見が届きます。さらに、受診報告のある配偶者の健診費用も一部負担し、家族の健康に配慮しています。



「活性化チーム」が企画した運動会に社長も全力で参加



各種イベントは、普段話す機会が少ない人とのコミュニケーションの場にも

### こんな取組みも要チェック!

若手従業員が「活性化チーム」を結成し、家族も参加可能なイベントを企画。運動とコミュニケーションの機会を増やし、社内を活気づけています。社長も全イベントに参加し、会社全体の雰囲気盛り上げます。

### 取組みの成果

人間ドック対象者の受診率は100%となっています。また、イントラネットなどで人間ドックの案内を発信する際は、まだ対象外である若い従業員にも同時に告知をすることで、早い段階から人間ドック受診に関心をもってもらえています。産業医からのメールは、健診結果の振り返りと二次検診の受診勧奨として役立っています。

### message

総務部 執行役員  
総務部長  
河合 正善さん



従業員の高齢化もあって健康への意識は高まっていると感じますが、健康管理はデリケートな問題であり、まずは従業員との信頼関係を大切にしたいと考えています。

産業医との連携も重要で、説得力のある働きかけのためには事業者・経営者・担当者・産業医がタッグを組んで取り組む必要があります。

産業医らとタッグを組んだ説得力のある健康づくりを

# 株式会社ホリキタ電工

事業内容 配電工事、設備メンテナンス



- 食生活の改善
- 運動機会の増進

所在地……………海部郡蟹江町  
従業員数……………9名

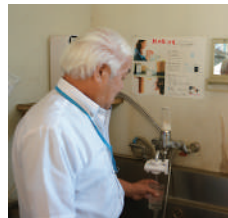
## 健康になると心まで前向きに。仕事も効率アップ!

現場作業は体が資本。健康問題を理由に従業員が働けなくなったら、会社にとっても大きな損失です。そこで、口から入るものが体をつくるという考えのもと、食生活を見直してもらうことから始めました。スナック菓子やジュース類の差し入れをやめ、野菜摂取量が簡単にチェックできるツール「ベジチェック」を定期的に使って食事バランスへの意識づけを行っています。

また、社内で編集した『健康News!』を掲示して運動や生活習慣などに関する啓発活動を続けています。



『健康News!』は毎月発行



体重の約半分は水分。だからこそ、毎日飲む水にも配慮

### こんな取組みも要チェック!

ベジチェックを利用した「野菜を食べようキャンペーン」では、野菜摂取量が増えた人にQUOカードを贈呈。それで野菜のおかずを購入し、ますます健康になってもらいたいという願いを込めています。

### 取組みの成果

「体は口にするものからできている」と根気強く伝えたところ、自身の健康を飲む水から考えたり、野菜を食べる量を増やしたりして健康を気づかう人が増えました。さらにはジムで運動しながら打ち合わせをする姿も見られ、コミュニケーションの場としても活用されています。体のコンディションにより変化を感じる人が増えた結果、仕事に対する意欲も高まりました。

### message

総務担当 取締役  
堀北 衣里さん



健康への関心は個人のバックグラウンドによって差があるため、取組みへの理解を得ることは多少の困難が伴いました。仕事を通じて長い時間をともに過ごす仲間は家族も同然です。家族にやってあげたいことをする気持ちで、従業員と向き合っています。これからは家族同然の人たちが長く健康でいられる取組みを、どんどん実践したいと考えています。

家族同然の人たちに、いつまでも健康でいてもらうために

# St medical株式会社

事業内容 医療機器販売・貸与、健康診断コンサルティング、産業医紹介事業



所在地……名古屋市市中川区  
従業員数……10名

- メンタルヘルス対策
- 食生活の改善

## SNSから始める健康対策で、若い世代にもアプローチ

若い世代が多く、「どうすれば自身や仲間の健康に関心を持ってもらえるか」が課題でした。そこで、若い世代が得意とするSNSに着目。受診勧奨などから発信を始め、SNSに従業員全員が慣れたいけるようになりました。

また、業務以外での交流を促進するため、釣り・ゲーム・テニス・登山・キャンプなどの趣味のサークル活動を応援し、仕事上だけではなく絆が生まれるようSNSを使ったコミュニケーションを促しました。



栄養バランスが考えられたお弁当で体も心も健康に



健康経営チーム会議のキーワードは「会社全体で健康に」

### こんな取組みも要チェック!

食事が体だけでなく心も豊かにするものであることに着目し、栄養バランスのよいお弁当を無料で提供しています。

### 取組みの成果

SNSのグループや掲示板でコミュニケーションが活性化し、互いを理解するきっかけになりました。

また、SNS上でスケジュール調整することで社内の団結力が向上。さらに、趣味を通じて同僚の仕事以外の顔を垣間見て、仲間を思い合える雰囲気がつくられていったことが潤滑油となって、業務の効率化にもつながりました。

### message

社長 篠原 聖二さん(左)  
健康経営チーム 細谷 有紀さん(右)



健康経営にあたり、経営者もメンバー入れた“健康経営チーム”を結成しました。「従業員全員が参加しやすいことは何か？」を考え、社内コミュニケーション活性化のツールとしてSNSを取り入れました。コミュニケーションが円滑だと会社楽しく感じるもの。仕事楽しくと思えば自然と笑顔が増え、仲間のことを思いやったり、自身の健康を顧みたりする余裕も生まれます。心の余裕が健康意識への高まりに、そして心身の健康へとつながっていき、その結果として会社全体も元気になれるのだと感じています。

コミュニケーションは健康へのカギ

# 日本コミュニティケア株式会社

事業内容 医療・介護・障害者福祉・児童福祉等に関する支援・相談・施設運営等各種サービス事業



所在地……名古屋市南区  
従業員数……37名

- 禁煙対策
- 食生活の改善
- メンタルヘルス対策

## 強制ではなく、自主性を尊重して

喫煙や間食をやめられない人が多くいましたが、ストレスの多い職場環境を考慮し、あえて禁止せずに行いました。

喫煙者には「吸ってもいいが、場所は自分の車等で(敷地内禁煙)、時間も限定」と伝え、喫煙機会が減るような環境を整えていきました。同時に、呼気に含まれる有害物質が利用者や同僚に健康被害を与えるという情報の展開も行いました。

また、「ゴミゼロ運動」を実施し、『ゴミは持ち帰る』とルール化したところ、持ち込みのお菓子が減り間食対策になったという思わぬ効果もありました。



禁煙啓発ポスターを社内に掲示



業務上、腰痛持ちも多いため、社内で予防体操を実施

### こんな取組みも要チェック!

心身に問題があると感じた場合は会社から働きかけ、堅苦しい面談ではなく、雑談からコミュニケーションをとるよう努めています。複数の管理者が連携を取り合い「みんなで考える」ようにしています。

### 取組みの成果

自主的にたばこをやめる人が多数現れ、従業員の健康だけでなく、当社が提供する福祉サービスの向上にもつながりました。「ゴミゼロ運動」の効果で間食が減った人の中には、自然と減量できた人もいます。

さらに、たばこやお菓子をストレス発散のツールにしないために、根本的な問題に向き合う必要性を痛感し、積極的なコミュニケーションで風通しのよい職場を心がけるようになりました。働きやすい環境づくりが、心身の健康につながっています。

### message

作業療法士 後藤 和さん



医療・介護・福祉に従事する者として、まず自身が健康でなくてはなりません。健康状態に不安があると、利用者さまにもそれが伝わってしまいます。

従業員の健康は会社全体の課題であり、みんなで考えること。看護師・保健師・リハビリスタッフ・介護士などさまざまな職種の人が垣根を越えて意見を出し合い、働くことが楽しくと思えるような明るい環境を整えることが、従業員の健康維持に大切だと考えています。

従業員の健康は会社全体の問題として考える



食生活の改善



運動機会の増進



受診勧奨・保健指導推進



ご家族の健康づくり



禁煙対策



女性の健康と活躍



メンタルヘルス対策



歯とお口の健康

## 事業所と従業員の皆様を応援するWEBサイト

ご存じ  
ですか?

協会けんぽ  
あいち

# コラボヘルス

協会けんぽ あいち  
コラボヘルス

「健康宣言」について あいち支部サポートツール 取り組み項目別インデックス 健診・保健指導について 応援団の部室

愛知県の加入者様の健康増進と  
良質で効率的な医療が受けられるために全力で応援します！

### コラボヘルス応援団

加入者様の健康増進と  
良質で効率的な医療が受けられるために全力で応援します！

健康経営を進めるための  
サポートツールが  
満載です！



ぜひ  
ご利用  
ください

健康宣言ナビゲーター  
教えて!「Tell me!テルミ」



好事例集のバックナンバー

詳しくはこちら!

協会けんぽ あいち コラボヘルス

検索

## 協会けんぽ愛知支部は こんなサポートメニューをご用意しています

(以下は一例)

### 健康づくりに関するセミナーを開催・健康づくり講座を開設

協会けんぽ愛知支部が主催・共催・後援、または協定している自治体等が主催する、健康づくりに関するセミナー、イベント等をご紹介します。

また、ライフスタイルやエクササイズ、メンタルヘルス、女性のライフステージに合わせた健康管理術等、ニーズに合わせた講座をご提供します。



### ヘルスアップ通信簿

健診結果等のデータから、事業所ごとの健診受診率や血圧・血糖リスクなどを「見える化」したもので、自社の健康課題を把握することができます。

発行をご希望の場合は、協会けんぽ愛知支部までお問い合わせください。

※発行対象：協会けんぽで保有している被保険者の健診結果が10名以上かつ記載内容から個人が特定できない事業所



### ご家族にも健診プロジェクト

従業員が仕事に打ち込めるのは、ご家族の健康あってこそ。従業員のご家族に事業主様名で健診受診を勧めるお手紙を送付するプロジェクトです。



令和4年度

# 健康宣言優良事業所

をご紹介します

協会けんぽ愛知支部では毎年度、積極的に「健康宣言」に取り組む事業所様を「健康宣言優良事業所」として表彰しています。

2023年9月6日、愛知県庁にて令和4年度の表彰式を執り行いました。

昨年度に続き愛知県が運用する「2022年度あいち健康経営アワード」表彰式との合同開催となり、表彰を受ける優良事業所が一堂に会しました。



アルプススチール株式会社 (名古屋市中川区)  
医療法人医誠会  
介護老人保健施設 エスペラル東春 (春日井市)  
医療法人医誠会 東春病院 (春日井市)  
イチブン株式会社 (蒲郡市)  
一伸建設有限会社 (名古屋市中熱田区)  
株式会社エイジェントヴィレッジ (名古屋市中東区)  
株式会社aiサービス (東海市)  
St medical株式会社 (名古屋市中川区)  
大橋運輸株式会社 (瀬戸市)  
勤次郎株式会社 (名古屋市中村区)  
株式会社ケイデン (名古屋市中区)  
近藤商事土木株式会社 (豊田市)  
株式会社三恵シーアンドシー (大府市)  
三幸土木株式会社 (日進市)  
三周全工業株式会社 (西尾市)  
星和化成株式会社 (大府市)  
千秋技研株式会社 (丹羽郡大口町)

総合埠頭株式会社 (豊橋市)  
ダイサン株式会社 (小牧市)  
大有建設株式会社 (名古屋市中区)  
知多港運株式会社 (名古屋市中区)  
中日建設株式会社 (名古屋市中区)  
株式会社TDEC (津島市)  
株式会社Deport (名古屋市中東区)  
株式会社トップライン (小牧市)  
株式会社中島製作所 (安城市)  
中伝毛織株式会社 (一宮市)  
日本コミュニティケア株式会社 (名古屋市中南区)  
株式会社服部商会 (津島市)  
有限会社花丘商事 (豊田市)  
フジキュー整備株式会社 (刈谷市)  
豊国車輛株式会社 (名古屋市中南区)  
株式会社ホリキタ電工 (海部郡蟹江町)  
株式会社メディアトラスト (名古屋市中東区)

50音順

## 健康経営優良法人認定制度もございます！

健康経営優良法人認定制度とは、優良な健康経営を実践している企業等を「健康経営優良法人」として顕彰する制度です。経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議\*が認定しています。

\*日本健康会議とは、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織や自治体が連携し、行政の支援のもと実効的な活動を行うために組織された活動体です。

認定要件など、詳しくは経済産業省ホームページをチェック！

健康経営優良法人認定制度

検索





## 協会けんぽ 愛知支部のご案内

### 電話番号・FAX番号

電話番号 **052-856-1490** (代表)  
自動音声案内にてご案内しております。

FAX番号 **052-856-1491**

業務時間 午前8時30分から午後5時15分まで  
【土日祝日・年末年始(12月29日から1月3日)を除く】

### 所在地

〒450-6363 [個別郵便番号]  
名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

※郵便番号「〒450-6363」は協会けんぽ愛知支部の個別番号のため、  
郵便番号と宛名のみで郵便物が届くようになっております。

毎月22日ご配信

## 無料メルマガお届けします

健康保険の最新情報／専門家による健康コラム  
健康情報マンガ／イベント など

①

登録画面へアクセス



スマホの方はコチラ

②

「新規登録」  
ボタンをクリック

③

メールアドレス等  
を入力し、「確認」ボタンを  
クリック

PC・スマホから  
簡単登録!

協会けんぽ愛知 メルマガ

検索