

# 健 | 康 | 宣 | 言

好

事

例

集

Vol.8

元気な  
職場を実現する  
参考になる!

15社の  
取組みを  
ご紹介



# 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.8の発行を迎えることができました。

昨年度に続き、「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」などにスポットを当て、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

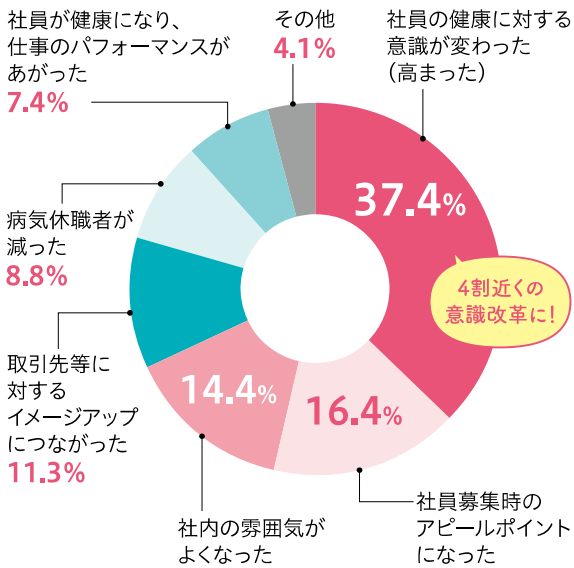
ページ		従業員数	食生活の改善	運動機会の増進	受診勧奨・保健指導推進	喫煙対策	女性の健康と活躍	メンタルヘルス対策	歯とお口の健康	睡眠の質の改善	感染症予防	適切な働き方
2	はじめに・Contents											
3	健康づくりご担当者様にうかがいました											
4	サービス業 事例01	株式会社岡崎土質試験所	12名									
6	製造業	事例02	TSUNODA有限会社	17名								
		事例03	ティビーアール株式会社	29名								
		事例04	油圧機工業有限会社	17名								
		事例05	利達工業株式会社	65名								
8	卸売業	事例06	コスモス・ベリーズ株式会社	61名								
	不動産業	事例07	株式会社ファミリークス	3名								
事例08		山八商事株式会社	30名									
事例09		株式会社ユーホーム	64名									
10	建設・工事業	事例10	株式会社イチテック	70名								
		事例11	株式会社ニシ	12名								
		事例12	吉田建設株式会社	35名								
11	サービス業	事例13	社会保険労務士法人 労務管理センター	7名								
12	運輸業	事例14	アクティブ株式会社	85名								
		事例15	豊橋鉄道株式会社	208名								
13	令和5年度健康宣言優良事業所のご紹介											
14	協会けんぽあいちコラボヘルス・サポートメニュー											

# 健康づくりご担当者様に うかがいました



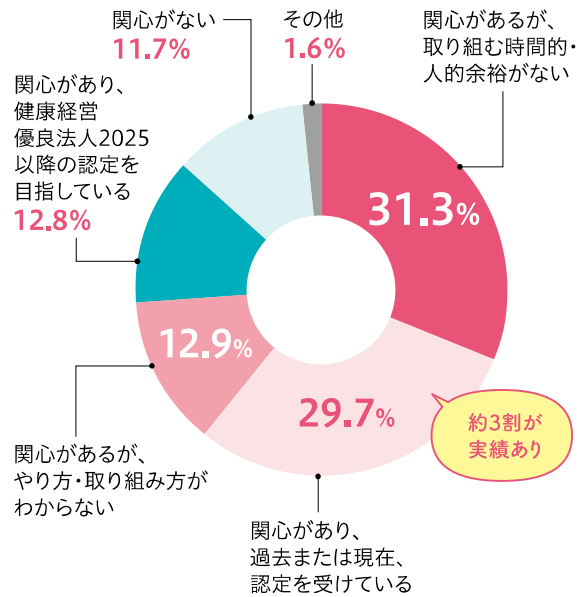
(複数回答可)

## 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？

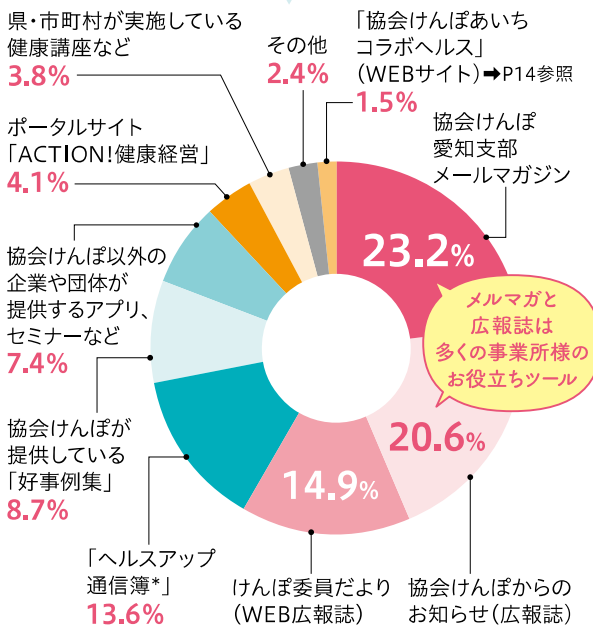


## Q2 経済産業省が実施する健康経営優良法人の認定に関心がありますか？

→P13参照

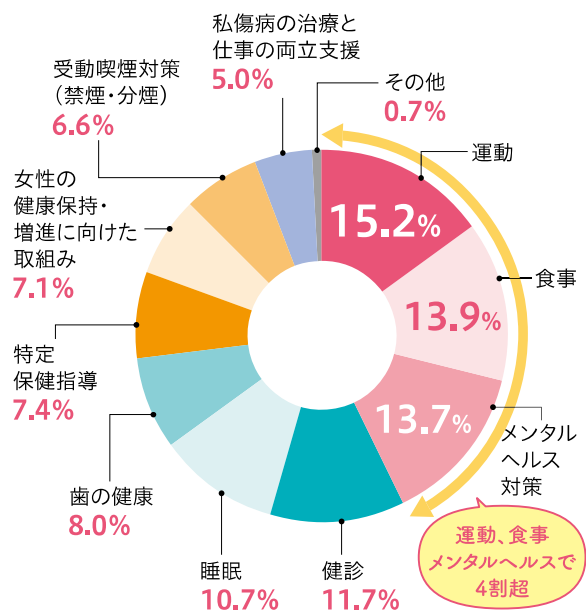


## Q3 健康経営・健康宣言に取り組むにあたって参考になっているツールはありますか？



\*「健康づくり支援ツール」含む

## Q4 取組みを深めたい項目や、興味のある項目はありますか？



## 株式会社岡崎士質試験所

事業内容 土質試験、環境試験・調査、地盤の支持力試験、地盤改良に伴う配合設計

インタビュー

## Interview

この人たちに聞いてみた

「もっとできることはないか」  
その思いが健康経営の大きな原動力に

右 ■ 取締役副社長 朝倉 薫さん  
左 ■ 健康づくり担当 内山 えりこさん



### 健康経営に取り組むことになったきっかけを教えてください！

**朝倉** 当社はずっと従業員の健康づくりに力を入れてきたのですが、「これまでの取り組みを形にしたい」という思いから、健康経営優良法人の認定を目指すことになりました。認定要件を見てみると、取得に必須ではないものの、まだ実施できていない取り組み項目もたくさんあったので「せっかく取り組むなら」と全項目達成を目標に活動を始めました。

**内山** 学生時代に取得していた管理栄養士の資格が役立ちました。私の入社時期が、ちょうど社内で健康経営のプロジェクトを開始したタイミングと重なり、まさに「うってつけ」ということで健康づくり担当を拝命。培ってきた知識をフル活用して、新たな取り組みの枠を広げていくことになりました。

### 具体的にどのような取り組みを行っていますか？

**内山** まず、食事面の取り組みとして、希望者が集まって週に2回「ランチ会」を開催。楽しく会話をしながら食育を実施しています。また、年3回の社員教育時の健康講座や月1回程度の「お茶会」でも、和気あいあいとコミュニケーションをとりつつ食に関する情報を共有しています。

**朝倉** 運動習慣がない従業員が多かったため、岡崎市のウォーキングアプリ「OKAZAKIまめぼ」を導入し、参加賞を用意することで全員参加を実現しました。さらに、1か月ごとに1日平均5,000歩の達成者を表彰、賞品を進呈することで、やる気UPを図っています。

従来、健診では再検査まで目が行き届いていなかったのですが対象者をリストアップして受診勧奨を行い、検査後の報

## 「食べる」を健康の基礎にする /

### ランチ会

週に2回、季節の食材を使った献立や、事前にお知らせした健康メニューを各自が作ってきて、昼食を楽しむ会。ちょっとしたピクニックのような感覚で、会話を弾ませながら食育を行っている。健康にいい食事を「知る」だけでなく、実際に「作って・食べる」という体験を通じて、食生活の改善につなげられるようにという意図がある。

### お茶会

月に1回ほど、多くの従業員が集まるタイミングで開催する「お茶会」。かしこまった会ではなく、自由に軽食をとって雑談しながら食にまつわる健康情報を伝えている。普段の会話の中で自然に伝えるほうが響きやすいという理由からこの形を採用。ランチ会と同じく、従業員のコミュニケーションの場にもなっている。



### 食育講習

年3回の社員教育の際に、食に関する講習を実施。栄養バランスのよい弁当を配布して実際に食べてもらいながら、この弁当のよい点や普段の食事での注意点などを説明。

ランチ会・お茶会・食育講習と、栄養面の情報提供





所在地…岡崎市  
従業員数…12名

## Key Word

健康講座

健康だより

気軽に発言できる環境

告を義務づけたことで、再検査受診率100%を達成しました。また、年齢を問わず人間ドック、腫瘍マーカー検査、婦人科検診も全額会社負担で実施しています。一定年齢以上の人には脳ドックも。もちろん個人負担はありません。

**内山** そのほかにも、**健康だより**での情報発信、年4回の歯科健診補助、熱中症予防のためのドリンクや冷却グッズ、骨盤矯正器具の配布など、取り組みは多岐にわたります。すべては、少しでも働きやすくなるように、と従業員一人ひとりの健康を考えた結果です。

**朝倉** 大企業のように大がかりな福利厚生はできませんが、そのぶん個人の視点に立った取組みに注力しています。そのためにも、従業員とカジュアルに意見交換できる場を作ることや、こちらから積極的にコミュニケーションをとることを心がけています。



社風、人間関係のよさは自慢できるところ。従業員同士、ごく自然にコミュニケーションがとれている。

### 従業員様からの反応はいかがですか？

**朝倉** 健康経営を始めてから、従業員から意見をもらうことが増えました。部署や役職の垣根なく**気軽に発言できる環境**なので、「こんな取組みはどう？」と次々にリクエストが出てきて大変です(笑)。実現が難しい要望もありますが、最初から無理とはねつけるのではなく、一つのアイデアとして当社に

合った形で実施できないか、と考えるようにしています。多くの取組みを継続するうちに社内に浸透し、健康に対する意識も高まってきました。

### これから検討したい新たな取組みはありますか？

**内山** より日常生活に寄り添った栄養バランスのサポートや従業員のご家族への健診補助、健康ポイント制の導入など、まだまだやりたいことは尽きません。来年度はさらに充実した取組みになっているはず。

### これから健康経営に取り組む事業所様に向けてひとこと！

**内山** 健康経営はいわば「会社の通信簿」。会社として何ができていて、何ができていないかを客観的に把握するよい指標です。声かけや情報提供など、すぐに始められることからでも、継続すれば成果が見えてきます。押しつけず、少しずつ取り組むという意識が大切だと思います。

**朝倉** どの会社でも、何らかの取組みは行っているはず。大切なのは、それが健康経営への入り口だと「気づく」ことではないでしょうか。健康経営にデメリットはありません。従業員がいきいきと働くことができれば、生産性が向上し、会社にとっても必ずプラスになります。



社内を中心となって健康経営を推進しているお二人。いつも新たな取組みについてアイデアを出し合っている。日々の仕事で感じる「あったらいいな」が形になる喜びはひとしお。

の機会を複数に分けて設定することで、可能なかぎりすべての従業員に行きわたるようにしている。



## 運動意欲を強力に後押し！

### ウォーキングキャンペーン

岡崎市のウォーキングアプリ「OKAZAKIまめぼ」を使い社内の歩数ランキングだけでなく、企業単位でのランキングも確認。

1ヵ月で平均5,000歩/日

達成者にはさらに商品券などの賞品が毎月もらえる！

平均5,000歩  
達成率



開始当初(令和5年11月)

現在(令和6年10月末)



ウォーキングの参加賞として健康飲料を配布。

## 製造業

事例  
02

# TSUNODA有限会社



事業内容 量・室内装飾およびリフォーム



受診勧奨・保健指導推進



喫煙対策

所在地…名古屋市北区  
従業員数…17名

## Key Word

管理できるしくみ

### 健康づくりの基本！健診・再検査のサイクルを徹底

取組みのきっかけは、現会長が健診で異常が見つかった際に、医師から言われた「治療して長生きしないもったいない」という言葉でした。それから、全従業員に確実に健診を受けてもらい、再検査、保健指導につなげられる体制を整えました。健診の予約状況を**管理できるしくみ**を確立するとともに、健診後には産業医の先生から一人ひとりの結果についてコメントを伝えてもらい、要再検査となった人には必ず受診するよう直接声かけを行っています。声かけの際には、「自分のためだけでなく、家族のためにも」と伝えることで、意識の変化を促してきました。



直近の健診の結果を見ると、夕食の時間が遅くなってしまいうという人や朝食を抜いている人が多くいたので、今後は食生活にもアプローチを広げていければと考えています。

#### こんな成果がありました

粘り強く声かけを行ってきた甲斐あって、再検査の受診率は100%を継続しています。再検査は受けるのが当たり前、という社内風土が根づいてきました。また、禁煙の取組みでは2人が卒煙することができました。社内の全体的な健康意識も徐々に向上していると感じています。

## Pick Up

こんな取組みもしています！

喫煙者には健診結果を通じて禁煙を促しています。また、意識向上のためマスターの掲示も行っています。



## ひとことMessage

基本的な活動を怠らないことが最も重要だと思います。従業員一人ひとりを大切に、という意識があれば必ずできることがあります。



常務取締役  
角田 米子さん

## 製造業

事例  
03

# ティビーアール株式会社



事業内容 組紐ロープ製品および関連製品の製造・販売、水質浄化システムの設計・施工



喫煙対策



運動機会の増進



適切な働き方

所在地…豊川市  
従業員数…29名

## Key Word

敷地内全面禁煙

### 「NO灰皿」で煙のない社内の実現

従業員の健康増進はもとより、繊維製品を扱う企業であることからたばこでの火災を未然に防ぐためにも、15年以上前から全館禁煙とし社内から灰皿を撤去しています。撤去した当初は、敷地内の「目立つ場所」に喫煙スペースを設け、「喫煙者が灰皿を掃除する」というルールを作ったことで、喫煙スペースから足が遠のく従業員が増え、自然と**敷地内全面禁煙**が実現しました。15年以上経った今も、煙のない環境が続いています。



自治体や関係機関とも連携して健康づくりを進めています。豊川保健センターからいただいたポスターを毎月掲示しているほか、愛知県や豊川市が運営している健康管理アプリや協会けんぽのセミナーも活用。また、健診についても、豊川商工会議所の健診バスを利用して毎年社内でも受診できる環境を整えています。

#### こんな成果がありました

喫煙対策に加え、20年以上前から健康づくりの取組みや柔軟な休暇制度を導入してきたことで、今では20～30代の若手から70代のベテランまで活躍できる会社に。また、現17名の女性従業員のうち4名が産休を取得するなど、仕事と育児・介護を両立した働き方が選択可能となり、従業員が安心して、働きやすい環境を整えることができました。

## Pick Up

こんな取組みもしています！

運動+コミュニケーション促進の取組みとして、週1回、従業員全員が集まる朝礼にてラジオ体操第一を行っています。



## ひとことMessage

特別なことをしたわけではありません。社長に就任し20年、会社と従業員を守るための取組みが結果として「健康経営」につながったのだと思います。



代表取締役社長  
福井 宏海さん

食生活の改善

運動機会の増進

受診勧奨・保健指導推進

喫煙対策

女性の健康と活躍

メンタルヘルス対策

歯とお口の健康

睡眠の質の改善

感染症予防

適切な働き方



# 油圧機工業株式会社



事業内容 油圧技術を応用した鋳物関連機器の製造



運動機会の増進



食生活の改善

所在地…西尾市  
従業員数…17名

## Key Word

運動機会創出 業務内容に応じた健康支援

### 運動促進のため、多彩な選択肢を提供

社内アンケートで「運動不足と感じる」との声を受け、**運動機会創出**の施策を行っています。外部セミナーの受講促進、フィットネスジムやテニスクラブの利用補助、社内の運動器具の整備、市や商工会議所主催のゴルフコンペへのチーム参加などです。さまざまな選択肢を用意することで、各自の状況に合わせて活用してもらえたらうれしいです。とくにゴルフコンペは数社共同で参加することもあり、公私や社内外の垣根を超えてコミュニケーションを深めながら楽しんでいます。

また、懇親のため年2回の食事会、2年に1回の社員旅行を開催しているほか、海外渉外担当者は時差を考慮してフレックス勤務とし、家庭との両立を支援。毎日の仕出し弁当も会社が半額を負担し、運動量の少ない事務職はメニューに野菜を増やすなど、**業務内容に応じた健康支援**を行っています。



#### こんな成果がありました

さまざまな運動の取り組み方を示したことで、運動機会の少ない事務職の従業員が積極的にフィットネスジムを利用し始めるなど、個々人が自分にできることを選んで参加するようになりました。また、10時と15時の休憩時には甘さ控えめのお菓子を用意してリラックスできるので、困りごとを相談し合える関係づくりにも効果を感じています。

#### Pick Up こんな取り組みもしています!

熱中症対策として、スポーツドリンクやお茶、塩分タブレットなどを無償提供。従業員からも好評です。



#### ひとことMessage

健康経営優良法人の認定は、採用活動時の大きなアピールになります。従業員こそが会社の主役。健康的な職場づくりのためには、個々の要望にできるだけ応えていく必要があります。



取締役社長  
奥谷 泰介さん

# 利達工業株式会社



事業内容 自動車部品(プレス・溶接加工)の量産



食生活の改善



女性の健康と活躍

所在地…豊田市  
従業員数…65名

## Key Word

間食対策 選択の幅

### 健康な食生活を会社がサポート

飲料に含まれる糖分に着目し、自動販売機の一部商品を水やお茶などに入れ替えました。意外と反発もなく、自然に受け入れられたと思います。また、休憩時に菓子類を食べる人が多かったので、**間食対策**として食堂に設置している社食サービスの内容を見直しました。ヨーグルト、野菜類、カットフルーツ、惣菜などの品数を増やし**選択の幅**を広げました。会社補助により、おおむね1種類100円で提供していることもあり、入荷は週1回ですが1週間経たずに冷蔵庫が空になります。

また、昼食をほとんどとらない女性従業員がいたのをきっかけに、職場で栄養を考えたスムージー作りを始めました。もう2年ほどになります。寒い時期は腸活も意識しながらスープ等に切り替えて、昼食をとる習慣をつけられるようサポートを続けています。

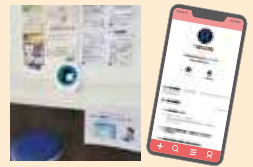


#### こんな成果がありました

人によっては勤務時間内の間食が減ったように思いますし、食堂に設置した血圧計も中高年の従業員を中心によく利用されているなど、一人ひとりの健康に対する意識は高まっていると感じています。女性従業員の体調にもよい変化が見られました。

#### Pick Up こんな取り組みもしています!

食堂の一角に健康経営スペースを設け、ポスターのほか季節ごとにコラムを掲載。また、外国人従業員が母国語でも質問できるように、LINE公式アカウントを設置。



#### ひとことMessage

働きやすい環境は、「寄り添う」ことから始めて、継続することで実現します。健康を育む環境は、結果として会社をよりよく育てるものだと思います。

総務 総務マネージャー  
鈴木 彩華さん

## 卸売業

事例  
06

# コスモス・ベリーズ株式会社



事業内容 地域店に家電商品を中心とした様々なサービスを提供する、ボランティアチェーンとフランチャイズチェーンの展開

メンタルヘルス対策

所在地 …名古屋市名東区  
従業員数 …61名

### Key Word

血管年齢・自律神経チェック

エンゲージメント

## 「測定会」を通じて健康意識を高める

健診やストレスチェックの結果から、高血圧・高血糖・高ストレスの人が多かったため、「血管年齢・自律神経(ストレス度)チェック」の測定会を年2回実施しています。従業員の都合のよい時間に実施できる体制を整えるとともに、マンネリ化を防ぐため骨密度や野菜摂取量などの測定も取り入れることで、多くの人に参加してもらえるよう工夫しています。

また、エンゲージメント(会社への愛着や仕事へのやりがい)を高めるための活動として、部署内で意見交換を行う「社内懇談会」や役員も参加する「定期懇談会」を実施。ボトムアップで従業員の意見を集め、課題解決に役立てています。さらに、2024年8月からは新たに20~30代の若手従業員による「プレストルーム」という会議をスタート。誰もが主体的に意見を出し合える環境を整えています。



### こんな成果がありました

毎年測定会を実施することで、自分の体の状態の経年変化がわかり、疾病予防の意識を高めることができています。また、測定会という形式をとることで、自然に周囲と結果を共有し合う場が生まれ、社内のコミュニケーション促進にもつながりました。さらに、自身の健康状態への関心も高まり、二次検査・特定保健指導ともに、漏れの無いスムーズな実施が可能になっています。

### Pick Up

こんな取り組みもしています!

年に4回、「CSR通信」を社内向けに発行し、健康経営をはじめ、コンプライアンスやSDGsなどの取り組みの周知をしています。



### ひとことMessage

どんな取り組みも参加してもらわなければ意味がありません。そのため、参加しやすい時間帯を設定するほか、社内に広く呼びかけを行うことで関心を高めていくことが肝要です。

経営管理部 主任  
小崎 流菜さん



## 不動産業

事例  
07

# 株式会社ファミリークス



事業内容 不動産売買・仲介・管理、幼稚園・保育園・介護施設・ホテル等の企画・運営

運動機会の増進

所在地 …名古屋市中区  
従業員数 …3名

### Key Word

日常生活の範疇

自然体の健康づくり

## 運動が当たり前の環境から心と体の健康が育まれる

当社には運動や体の知識が豊富な元トライアスロンのプロ選手がいて、いつでも健康について相談できる恵まれた環境にあります。各自で健康づくりに取り組むことが「日常生活の範疇」になっているため、たとえば悪い姿勢や歩き方のくせを直す、食生活や運動量を体の状態に応じて調整するなど、当たり前のこととしてそれぞれが実行しています。

健康のために運動するわけではありません。「無理をしない、自然体の健康づくり」こそが、健康維持にはもっとも重要だと感じています。そして、体が健康であってこそ、心も健康でいられると思います。運動する習慣が定着していることでメンタルヘルスにもよい効果が出ていて、従業員一同、仕事に前向きに取り組むことができています。



### こんな成果がありました

何よりも、従業員全員の健診結果が良好であり、仕事に前向きに取り組んでいるということが一番の成果です。また、会社全体で健康づくりが習慣化することで、他社の方から「どうしてそんなに社内の雰囲気がいいんですか?」「体型維持のコツを教えてください!」と聞かれることもしばしば。健康づくり、特に姿勢や歩き方について知りたい方はお気軽にお問い合わせください!

### Pick Up

こんな取り組みもしています!

健康状態をより詳しく調べるため、通常の健診に加えて脳ドックも実施。重大な病気のリスクを管理しています。



### ひとことMessage

運動を習慣づけるには、「仕事で忙しくて運動ができない」ではなく、「運動は仕事にもよい影響がある」と社内の認識を変えていくことが大切です。

代表取締役  
東津原 茂人さん



食生活の改善

運動機会の増進

受診勧奨・保健指導推進

喫煙対策

女性の健康と活躍

メンタルヘルス対策

歯とお口の健康

睡眠の質の改善

感染症予防

適切な働き方



# 山八商事株式会社



事業内容 不動産開発・賃貸業

- 運動機会の増進
- 歯とお口の健康
- 女性の健康と活躍

所在地…蒲郡市  
従業員数…30名

## Key Word

運動イベント 女性の健康課題

### バラエティ豊富な施策で健康を底上げ!

当社では、従業員の健康維持のため、多種多様な取組みを実施しています。運動に関しては、年1回の「大人の体力測定」やウォークラリーなどの**運動イベント**のほか、スポーツジムなどの利用補助、回りっぱなし防止のためのスタンディングデスクの設置などもしています。歯科健診は会社が費用を負担し、指定医院で受診する場合は予約も会社が代行し就業時間内に受診できる環境を整えています。

また、**女性の健康課題**に対する取組みにも注力しています。環境づくりとして女性専用の休憩エリアを設置し、パーテーションを置いてプライバシーに配慮するとともに、業務時間中はいつでも利用可能にしています。さらに、職場全体の理解向上のため、生理研修を実施。性別を問わず働きやすい職場を目指しています。



#### こんな成果がありました

試行錯誤を繰り返しながら多くの取組みをしています。運動イベントをはじめ、各種費用補助や社内設備なども多くの従業員が積極的に利用しており、効果を実感しています。さらに、歯科健診については個人で受けている人が多かったものの、「早期治療のきっかけになった」など好評の声があり、取組みを通じて従業員の健康状況が把握できたのも大きなメリットでした。

#### Pick Up こんな取組みもしています!

毎月8日は「サラダランチ Day」。名古屋事務所ではサラダ専門店と提携し、当社専用にかスタムされたサラダを無償提供しています!



#### ひとことMessage

まずは他社さんの取組みを真似してみるのもいいと思います。無料でできることも色々あるので、そこから始めてはいかがでしょうか。



経営企画室  
健康づくり担当  
神崎 梢さん

# 株式会社ユーホーム



事業内容 マンション・ビル管理、リフォーム・大規模修繕工事、不動産管理、土木建築設計・施工・監理、損害保険代理業務

- 受診勧奨・保健指導推進
- 喫煙対策
- 感染症予防

所在地…名古屋市中川区  
従業員数…64名

## Key Word

フォロー体制 健康セミナー

### 積極的な「声かけ」が健康経営の第一歩

一時期、病気で休職や欠勤をしてしまう従業員が増えたことに危機感を抱き、従来の健診の取組みをアップグレードしていくことに。まず、病気の早期発見のため、健診オプションの費用補助を開始しました。また、健診を「受けて終わり」にしないよう、健診後の**フォロー体制**も整備。有所見者への受診の声かけを強化するとともに、社長自ら特定保健指導への参加を促すメッセージを発信しました。

定期的な**健康セミナー**も主な取組みの一つ。全従業員が参加し、手軽にできる運動や禁煙の必要性について学びを深めました。たばこに関しては、禁煙外来の費用を全額補助することで、卒煙をサポートしています。さらに、インフルエンザ予防接種も「全額補助+会社での集団接種」を行うことで、毎年9割以上の従業員が利用。感染予防に努めています。



#### こんな成果がありました

健康経営に着手してから、社内アンケートなどを通じて従業員から意見が多く出るようになりました。最近では、フレックスタイム制もアンケートをもとに導入された働き方改革の一例です。また、特定保健指導の実施率100%、2名の禁煙成功など、声かけやセミナーといった「情報発信」の取組みが着実に成果を挙げています。病気で休職・欠勤も減り、会社全体が健康になったと感じています。

#### Pick Up こんな取組みもしています!

全員の目につく場所に有効活用し、チラシ等を掲示して取組みを周知。2週に1回、健康に関するメルマガも配信しています。



#### ひとことMessage

すべての取組みに共通することとして、「声かけ」を特に重視しています。単純なことですが、それが健康づくりを後押しする一番の近道だと思います。



管理部 総務課 課長  
小澤 由佳さん

- 食生活の改善
- 運動機会の増進
- 受診勧奨・保健指導推進
- 喫煙対策
- 女性の健康と活躍
- メンタルヘルス対策
- 歯とお口の健康
- 睡眠の質の改善
- 感染症予防
- 適切な働き方



## 株式会社イチテック



事業内容 公共工事(道路工事、河川工事、橋梁工事、上下水道工事、耐震工事)、鉄道工事、維持修繕工事(アンダーパス管理、道路雪氷対策)



運動機会の増進



メンタルヘルス対策



食生活の改善

所在地…一宮市  
従業員数…70名

## Key Word

健康パトロール

健康改善増進準備期間

## 結果を数値化して課題を明確に

コロナ禍以降の健康不安やコミュニケーションの減少をきっかけに、年に3回「健康パトロール」を実施しています。担当者が各職場に足を運んで従業員の心身の健康や生活状況について一人ずつ面談を行い、結果を数値化して報告書を作成します。今年度からは看護師もパトロールに同行し、より専門的な視点からチェックできる体制を整えました。

また、年に1回の取組みとして「健康改善増進準備期間」があります。この期間に各々が健康目標を立て、会社からは健康グッズ購入の補助を行うことで、健康づくりを実際の行動に移せるよう促しています。

運動面では、歩数計アプリ「あいち健康プラス」を導入。1カ月の平均歩数をランキングにすることで、歩く意欲を刺激できるよう工夫しています。また、社内にも健康器具を設置するなど、積極的に運動の場を提供中です。



## こんな成果がありました

社内の健康意識は確実に向上しました。健康パトロールは、自らの生活を振り返る貴重な機会になっていますし、普段関わることの少ない現場の従業員とのコミュニケーションの場にもなっています。特に健康グッズの購入補助は、運動を始めるよいきっかけとなっているようで、ランニングウェアとシューズを購入してマラソンを始めた人もいます。

## Pick Up

こんな取組みもしています!

健康パトロールの際に、各従業員の希望に応えながらたんぱく質、ビタミン、食物繊維などを意識した食品を配布することで、食生活をサポート。



## ひとことMessage

全員の声を施策に反映するのは簡単ではありません。しかし、できるかぎり一人ひとりの意見に耳を傾け、よりよい取組みを打ち出していく「チャレンジ精神」が大切だと思います。

左:  
総務部長  
福田 智宏さん  
右:  
総務部 総務課長  
岩田 和也さん



## 株式会社ニシ



事業内容 建築工事、土木工事、造園工事、リフォーム工事等



運動機会の増進



食生活の改善



睡眠の質の改善

所在地…豊橋市  
従業員数…12名

## Key Word

腰痛予防講座

筋力低下予防

## 従業員の「ニーズ」に応えた取組みを

現場仕事は体が資本ながら、社内アンケートで従業員の4割が腰痛を抱えていることが判明。そこで、理学療法士を講師に迎え、腰痛予防講座を開催することに。ストレッチなどによる改善方法に加え、腰痛になりにくい体の使い方など、日常生活に即した知識を得られました。また、今年度は筋力低下予防をテーマとし、転倒防止セミナーのほか、従業員が楽しんで参加できる体力測定イベントも実施しました。

さらに、睡眠に問題を抱える従業員が多かったことから、さっそくセミナーを開催。一部の従業員には、センサーを用いた睡眠の質のチェックも実施し、詳細なデータに基づく睡眠の質改善のための具体的なアドバイスを受けることができました。

プラスαの取組みとして、当社の規模では義務づけられていない産業医の選任を独自に行い、フォロー体制を整備し、健診後や不調時には面談を行っています。



## こんな成果がありました

当初は従業員の関心が薄く、イベントの時間を調整するのも大変でしたが、継続的に取り組むうちに徐々に健康への意識が高まり、参加率も大幅UP。「次はこんなテーマで」という意見も多くなりました。また、イベントを通じて社内のコミュニケーションも活発になり、会社全体の雰囲気も明るくなったと感じます。

## Pick Up

こんな取組みもしています!

特定保健用食品のお茶や乳酸菌飲料などの健康食品を会社に常備し、無料配布。従業員から大人気です!



## ひとことMessage

健康経営は、会社の体質を変えるチャンスだと思います。「健康に働く」という意識が全員に浸透するだけでなく、何よりも従業員との信頼関係が深まるはず。

代表取締役  
西 崇秀さん



事例

12

# 吉田建設株式会社



事業内容 土木工事業、とび・土工工事業、鋼構造物工事業、舗装工事業、水道施設工事業、管工事業、解体工事業



受診勧奨・保健指導推進



感染症予防



食生活の改善

所在地…津島市  
従業員数…35名

## Key Word

予防・早期発見

感染症対策

### 従業員一人ひとりの健康が会社の財産

100歳以上の健康長寿を目指す社長のもと、健診受診勧奨・感染症への対策・食生活の改善など多岐にわたる健康づくりに積極的に取り組んでいます。

まず、近隣に健診を受けられる医療機関ができたのをきっかけに、腹部・胸部CTや胃部X線検査など、検査項目を大幅に拡充。社長自ら従業員一人ひとりと健診結果を共有し、有所見となった人には再検査や特定保健指導を促すことで病気の**予防・早期発見**に努めています。

**感染症対策**については、事務所の各部屋に空気清浄機を設置するとともに、入り口にお湯の出る洗面スペースを新設し、帰社時の手洗い・うがいを徹底しています。また、インフルエンザの予防接種も勤務時間内に全額会社負担で受けられるように制度を整えました。



#### こんな成果がありました

社長からの働きかけが従業員に伝わり、特定保健指導の実施率100%を継続しているだけでなく、指導対象者も徐々に減少しています。全体的な健診結果も改善傾向にあり、普段からの地道な呼びかけが実を結び始めました。また、感染症予防の取組みは、コロナ禍を経て今では全従業員に定着し、健康な職場環境が維持できています。

#### Pick Up

こんな取組みもしています！

手軽かつ安価に野菜をとることができる置き型社食サービスを導入。健康的な食生活を習慣化することが目的です。



#### ひとことMessage

従業員が健康にいきいきと働いてこそ、真に魅力的な会社になります。健康経営は、従業員という「人財」への投資であり、会社の将来にとって必要不可欠です。

右：  
代表取締役 社長  
吉田 康裕さん  
左：  
総務部 人事担当  
塚本 清之さん



事例

13

# 社会保険労務士法人 労務管理センター



事業内容 社会保険労務士業

所在地…名古屋市中区  
従業員数…7名  
(グループ会社3名含)



歯とお口の健康



睡眠の質の改善



運動機会の増進

## Key Word

睡眠セミナー

歯科衛生講話

### 健康は歯から！歯周病健診は100%受診

当社は2018年から健康経営に取り組んできました。健康経営に関するセミナーを受講する中で睡眠に関心を持ち、健康経営担当者が受講した柳沢教授の**睡眠セミナー**をきっかけに、睡眠状態の脳波測定検査を全従業員に実施。その結果から睡眠と歯・口腔状態の関わりにも意識を向けるようになりました。歯の健康は睡眠の質だけでなく、生活習慣病など全身の健康にも大きな影響を及ぼすことから、市の保健センターを通じて講師を派遣してもらい、口腔状態のチェック・歯のみがき方指導など、実践を交えた**歯科衛生講話**を開催しました。

歯と体の健康状態の確認と改善を怠らないよう、歯周病を含む健診を受けやすい環境づくりにも力を入れており、会社による日程調整や予約、就労時間内の受診と、スムーズな健診受診を可能にしています。



#### こんな成果がありました

全従業員が受けた睡眠検査では、結果のレポートを通じて自らの睡眠状態を各自が把握し、自ら医療機関を受診した者も出たほど、睡眠改善に役立てることができています。また、歯については、啓発活動や健診環境の整備などの取組みが奏功し、歯周病健診の受診率は100%を達成！社内では「講話に影響を受け歯医者に行った」声が聞けるなど、口腔ケアへの意識の高まりがみられました。

#### Pick Up

こんな取組みもしています！

週1回の朝礼では、全従業員でストレッチバンドを用いたストレッチを実施。運動習慣として定着しています。



#### ひとことMessage

健康づくりといっても、上から指示するだけでは抵抗がある人もいるでしょう。大企業ではないからこそできる「一人ひとりの声に寄り添った取組み」が大切だと思います。

右：  
代表社員  
國井 祥行さん  
左：  
廣島 美和さん



食生活の改善

運動機会の増進

受診勧奨・保健指導推進

喫煙対策

女性の健康と活躍

メンタルヘルス対策

健康 歯とお口の健康

改善 睡眠の質

感染症予防

適切な働き方



運輸業

事例  
14

# アクティブ株式会社



事業内容 一般貨物自動車運送事業、貨物自動車取扱事業、労働者派遣事業

運動機会の増進
 受診勧奨・保健指導推進
 メンタルヘルス対策
 所在地…岡崎市  
従業員数…85名

## Key Word

運行前ストレッチ
バランスボール講座

### 「毎日」「毎月」の運動を習慣化

運動習慣がない従業員が多く、担当業務によって出勤時間がバラバラな当社。職場で一斉に運動することは難しいため、**運行前ストレッチ**を推奨しています。乗務直前にトラックを使って一人のできるの継続しやすいです。また、毎月、講師を招いて**バランスボール講座**を実施。休日開催のため、お子さん連れで通う従業員も。音楽に合わせてボールを使って激しく踊り、手足も機敏に動かすので、有酸素運動と同時に脳トレにもなり「心身ともにスッキリする」と好評です。そのほか、スポーツクラブの利用補助など、運動機会の増進をサポートしています。

当社の健康経営の中心は、毎月の安全衛生委員会。隔月で産業医も加わることで、季節に応じた健康課題を管理職で共有できます。健康情報は従業員にも展開し、意識の向上に努めています。



#### こんな成果がありました

継続的な声かけにより、健診・再検査・特定保健指導とストレスチェック実施率は100%を実現。また、家庭の事情や年齢・体調を考慮した勤務シフトを組んだり、有給休暇を気兼ねなく取得できるよう配慮し合ったりと、従業員が働きやすい環境ができました。その結果、当社は従業員からの紹介による入社が多く、親子で働く人もいます。

#### Pick Up こんな取り組みもしています!

乗務前に、睡眠、アルコール、健康状態をチェック。高血圧の人には血圧測定を実施するなど、個人の持病にも配慮しています。



#### ひとことMessage

産業医・かかりつけ医と連携して重症化や病気に起因する事故を防ぐことも必要。「従業員の健康＝会社の健康」を意識して取り組むとよい結果につながります。



代表取締役  
市川 清英さん

運輸業

事例  
15

# 豊橋鉄道株式会社



事業内容 鉄道旅客運輸事業、軌道旅客運輸事業、不動産事業、広告事業

メンタルヘルス対策
 喫煙対策
 所在地…豊橋市  
従業員数…208名

## Key Word

メンタルヘルス研修
高尾メソッド

### 働きやすい職場へメンタルヘルス支援の強化

従業員のストレスチェックは国から義務づけられていますが、より詳細な調査を行うために、ストレスチェックの結果も含め、長年社内で蓄積してきたメンタル不調者のデータを産業保健師が分析することにしました。すると、「若年層」において「職場内でのサポートがうまくいっていない」傾向が散見されたのです。そこで、市の健康増進課より講師をお招きし、管理者向けの**メンタルヘルス研修**を実施。心の健康に関する知識・意識の向上を図りました。

また、メンタル不調での休業者が職場復帰後、長期間にわたってローパフォーマーに陥るケースが見られたため、「**高尾メソッド**」という業務遂行レベルに着目した復職支援を取り入れたサポートを開始。休業者には、週に1回休業中の様子を報告してもらうようになっています。ほかにも、必要に応じて電話での支援も行っています。



#### Pick Up こんな取り組みもしています!

2024年4月から本社部門にて「就業時間内禁煙」を実施。今後は他部門にも取り組みを広げるため、禁煙支援の強化を検討しています。



#### ひとことMessage

健康、とくにメンタルヘルスに関することはとてもデリケートな問題です。誰もが気軽に相談できる環境をつくるためには、従業員との信頼関係の構築が大切です。



総務部 副長・保健師  
赤川 景子さん

#### こんな成果がありました

週に1回休業者から報告書を提出してもらうことで、療養中の様子や経過が確認できるようになり、休業中から復職に向けたサポートができるようになりました。

また、昨年人事担当と産業保健師が復職支援に関する勉強会に参加したことで、人事主導で復職面接などを行うことが可能になっています。

食生活の改善

運動機会の増進

受診勧奨・保健指導推進

喫煙対策

女性の健康と活躍

メンタルヘルス対策

歯とお口の健康

睡眠の質の改善

感染症予防

適切な働き方

令和  
5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、「健康宣言」を行っている事業所様の中から、特に積極的な取り組みをする事業所様を「健康宣言優良事業所」として毎年表彰しています。令和6年9月5日に愛知県産業労働センター（ウインクあいち）にて令和5年度の「健康宣言優良事業所表彰式」を開催しました。



株式会社アイ・ステージ	(碧南市)	星和化成株式会社	(大府市)
株式会社アイセロ	(豊橋市)	千秋技研株式会社	(丹羽郡大口町)
医療法人あいち健康クリニック	(津島市)	ダイサン・株式会社	(小牧市)
株式会社イチテック	(一宮市)	中日建設株式会社	(名古屋市中区)
イチブン株式会社	(蒲郡市)	TSUNODA有限公司	(名古屋市中区)
株式会社 a i サービス	(東海市)	株式会社TDEC	(津島市)
株式会社岡崎土質試験所	(岡崎市)	ティビーアール株式会社	(豊川市)
株式会社オニックス	(蒲郡市)	中伝毛織株式会社	(一宮市)
勤次郎株式会社	(名古屋市中村区)	株式会社服部商会	(津島市)
近藤商事土木株式会社	(豊田市)	株式会社ファミリークス	(名古屋市中区)
株式会社三恵シーアンドシー	(大府市)	株式会社マルケイ	(名古屋市中区)
三幸土木株式会社	(日進市)	油圧機工業有限公司	(西尾市)
三周全工業株式会社	(西尾市)	吉田建設株式会社	(津島市)
三和油化工業株式会社	(刈谷市)	利達工業株式会社	(豊田市)
昭和製薬株式会社	(豊橋市)	社会保険労務士法人	
株式会社人事労務管理研究所	(名古屋市中区)	労務管理センター	(名古屋市中区)

※敬称略、50音順

## 健康経営優良法人認定制度もあります

健康経営優良法人認定制度とは、特に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行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](#)



事業所と従業員の皆様を応援するWEBサイト

# 協会けんぽ あいち コラボヘルス



健康づくりの  
お役立ち情報を  
まとめた  
WEBサイトです

健康宣言ナビゲーター  
教えて！  
「Tell me!テルミ」



協会けんぽ あいち コラボヘルス

検索

## コラボヘルスサイトの見どころ

### 健康づくりを進めるために役立つサポートツールを掲載

- **健康宣言好事例集のバックナンバー**  
取組み項目別にまとめられているため、見たい記事にすぐにアクセスできます！  
取組みの参考としてぜひご活用ください。
- **コラム「教えてさんぽ！」のアーカイブ**  
事業場の労働安全衛生やメンタルヘルス対策にお役立てください。
- **「健康づくり」お役立ち動画** (詳しくは次ページへ)



好事例集のバックナンバー



「教えてさんぽ！」のアーカイブ

### 健診や保健指導について詳しく学べます！

社員の健康管理は経営のリスクマネジメントです。健康を意識することと法令とのかかわりについてQ&A方式で詳しく解説しています。





## 「健康づくり」お役立ち動画

### 〈事業主・人事労務担当者様向け〉メンタルヘルス対策

(愛知産業保健総合支援センター様のご協力のもと、制作しました!)

**基礎編** メンタルヘルスに関する基礎知識や対策の必要性などを解説

**実践編** メンタルヘルスの具体的な対策方法などを解説

ストレスチェック制度の導入にお困りの方はぜひご覧ください

#### 知っておきたいストレスチェック

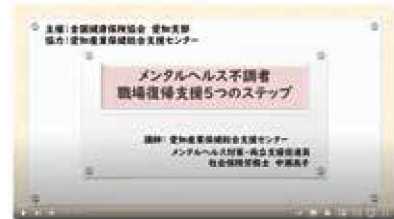
～ストレスチェック制度導入に関する情報提供～

ストレスチェック制度の概要から実施の流れまで解説

人事労務担当者様に気をつけていただきたいポイントも紹介しています

#### メンタルヘルス不調者 職場復帰支援5つのステップ

メンタルヘルスケアの基本事項から職場復帰支援のポイントまで解説



### 協会けんぽ愛知のメタボ研究所

#### メタボ基礎知識篇

メタボ予防や解消方法などの基礎知識についてご紹介、ストレッチ等の実演もあります!

#### 食事のひと工夫篇

1日の食事を通してできるちょっとした工夫をご紹介します

#### 女性のライフステージ篇

年齢とともに気になる女性の体質の変化について、メタボとの関連性や予防・解消についてご紹介

#### 特定保健指導篇

特定保健指導とは何か、体験者の声などをご紹介します

各10分程度で  
手軽にご覧  
いただけます!



### 協会けんぽ愛知支部のサポートメニュー (以下は一例)

無料の  
メールマガジンをお届けします



毎月  
22日ごろ  
配信

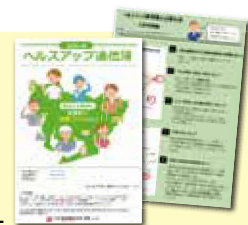
健康保険の最新情報・専門家による健康コラム、健康情報マンガ・イベントなど  
コラボヘルスサイトの更新情報も随時ご案内  
メルマガにご登録のうえ、ぜひご覧ください!

協会けんぽ愛知 メールマガ

検索



ヘルスアップ  
通信簿を  
ご活用ください



健診結果等のデータから事業所ごとのリスクなどを「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



## 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います。

健康づくりに  
役立つ情報をお届けします



## 愛知支部 LINE公式アカウント

友だち追加はこちらから



協会けんぽ 愛知支部 LINE

検索

