

とやま健康ラボ

TOYAMA KENKO-LABO

健康づくり企業レポート 2018

きつと参考にな
るはずですよ。



元気な社員を増やしたい!

いつまでも元気に働き続けられる
企業のヒントが満載!

平成30年度受賞

村松建設株式会社



- 富山市湊入船町13-14
- 業種：総合建設業
- 従業員数：16名(平成31年2月時点)



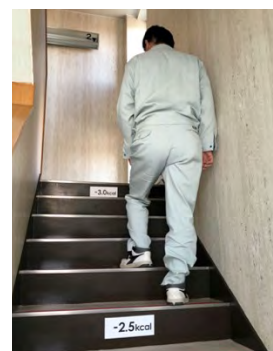
メンタルヘルス講習会

運動・食事ともに見える化を行い健康づくりを推進

体を動かすことが少ないデスクワークの従業員の運動不足を考え、ラジオ体操を全員で実施。また健康器具を設置したり、階段カロリーステッカーで消費カロリーを見える化し、社内での運動量アップを実践している。

また、食生活の面では、従業員全員に食事に関するアンケートや食事バランスチェックシートを利用し、それぞれ自分の食生活を確認する取り組みも行っている。

その他、メンタルヘルス対策として、労働安全委員会で「心の健康づくり計画」を策定し、メンタルヘルス講習、ストレスチェック等を実施している。



階段カロリーステッカーを貼り付け、運動量を見える化

健康で長く働いてもらうために

従業員の平均年齢が55歳を超え、10年後・20年後の不安があった中、従業員が倒れたことをきっかけに社内の健康づくりを開始した。最初は従業員になかなか共感してもらえなかったが、健康で長く働いてもらい、技術を残してもらいたいという社長の思いから少しずつ理解を得て進めてきた。



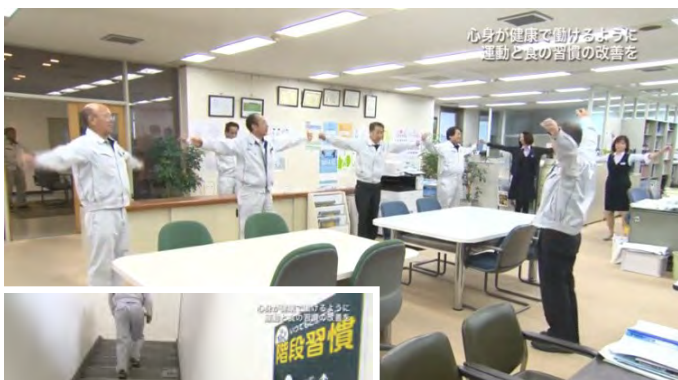
肺年齢をチェックし、個別に禁煙相談を受付

平成30年度受賞

桜井建設株式会社



- 黒部市新町1番地
- 業種：総合建設業
- 従業員数：75名(平成31年2月時点)



ラジオ体操



階段カロリーステッカー

課題から運動・食生活の取り組みへ

企業全体の健康診断結果から、従業員には血圧が高い人や中性脂肪の高い人が多いことがわかり、企業の課題として「運動」と「食」への取り組みが必要だと考えた。「運動」への取り組みとして、階段カロリーステッカーを使い日常的な階段利用を促進したり、ラジオ体操を実施し、生活の中で活動量が増えるよう工夫した。また、「食」への取り組みとして、各種飲み物の糖分やカロリーの目安を掲示して、意識付けを図ったり、旬の野菜を使ったヘルシーな食事のレシピを毎月従業員へ提供している。

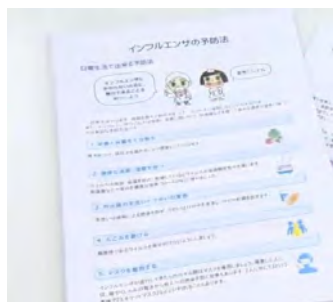


健康意識を高める掲示物

全従業員に定期的な普及啓発を実施

給与明細の封筒に健康に関するチラシを同封することにより、毎月従業員全員に健診や再検査の重要性、病気、運動、食、感染症予防など、健康づくりに関する様々な情報提供を行っている。

普及啓発だけではなく、社内に体重計、血圧計を設置し、従業員自身が健康管理を実施できるよう配慮した。また、40歳以上5歳毎の年齢の節目の従業員には、会社が費用を負担し、人間ドックを受診してもらったり、社内でインフルエンザの予防接種を実施するなど、制度面からも健康づくりを推進している。



健康情報記載チラシ



血圧を自ら測る従業員

平成30年度受賞

砺波工業株式会社



メンタルヘルス講習会

- 砺波市中央町3番21号
- 業種: 総合建設業
- 従業員数: 87名 (平成31年2月時点)



メンタルヘルス対策を中心とした健康づくり

健康づくりで特に力をいれている取組みは、メンタルヘルスに関する取組みである。メンタルヘルスについての講習会を実施する他、外部の産業カウンセラーと契約し、社員全員対象に年1回個人面談を実施している。

また、従業員自身がどう成長すればいいのか、将来どうありたいか悩んでいる現状があったことから、会社でキャリアアップセミナーを開催し、キャリア形成に向けた支援を行い、働くモチベーションアップを図っている。併せて、メンター制度を導入し、先輩がメンター(指導者)となり、入社1年目の従業員に仕事面や精神面でサポートする体制も整備した。この他にも従業員同士の食事会等への助成を導入し、従業員同士のコミュニケーションが盛んになるような環境づくりを行っている。



メンター養成講習会

基本である健診を充実

健康診断や特定健診は従来より実施しているが、会社負担で40歳以上は人間ドックを実施し、50歳以上はさらに肺ドック・脳ドックも実施している。また、有所見者の2次健診受診率が低いことから、2次健診受診状況を平成30年度よりチェックを行い、受診を促している。さらに、健康診断結果をもとに個別に産業医の面接指導を行い、食生活などのアドバイスを受け、日頃の生活習慣改善に役立っている。



保健指導の様子

平成30年度受賞

ネットトヨタ富山株式会社



清掃ボランティア活動

- 富山市新庄本町3-3-33
- 業種: 自動車小売業
- 従業員数: 272名 (平成31年2月時点)



気軽に楽しみながら取り組む

全社員が参加するイベントの場で健康経営に取り組むことを発表し、取り組みを開始した。運動面では、気軽に楽しんで健康づくりに取り組めるよう、歩数によってポイントがたまるアプリとそれに連動した自動販売機を設置し、歩数増加に向けた工夫を行っている。また、月1回の店舗周辺で行う清掃ボランティア活動では、範囲を以前より広くして30分程度行い、運動と地域貢献を兼ねた取り組みとなっている。



アプリと連動した自動販売機

健康づくりにつながる環境づくり

食生活に関する取り組みでは、自動販売機の見直しを行い、飲料のカロリー表示や特保の飲み物を多くしたことで、健康に留意した飲み物を選んで購入することが浸透してきている。また、食品自動販売機の販売商品の見直しも行き、低カロリーなものへ変更した。

健康診断受診率向上のため、健診機関を1本化し従来より利便性を向上、また未受診者には再度案内を行い、健診受診率100%を達成した。従業員自身が働く環境を改善するために、従業員同士で意見交換を行うミーティングを週1回行い、どんな店舗にしたいか話し合い、従業員の意見を反映させている。



食品自動販売機の内容を低カロリー商品に変更



従業員同士の意見交換

平成30年度受賞 中越パルプ工業株式会社



従業員とその家族が参加するキンボール大会



- 高岡市米島282
- 業種：製造業
- 従業員数：799名(平成31年2月時点)



2008年から続く従業員と家族の健康づくり

従業員・家族の健康を第一に考え、「自分の健康は自分で守る」をテーマに、2008年に健康宣言を実施。健診受診率は100%であったが、当時は有所見者の2次健診受診率が低かったため、会社と健康保険組合が連携し、上司を通じて2次健診を受けるように指導した。その結果、2次健診受診率が100%となり、現在は受診率の維持に努めている。

また、「中パフェスタ」という健康イベントを毎年実施。各事業所で、運動や栄養等に関する講演や実技(体力測定やノルディックウォーク等)を企画し、従業員の家族にも参加してもらうことで従業員の健康に気を配っている。その他にも、運動の取組みとして、歩く健康づくり『あるろく』を展開。毎日歩数を登録した人の中から抽選で景品を進呈し、楽しみながら運動習慣が定着するよう取り組んでいる。

食事内容を各自が選べるよう配慮

会社の食堂をカフェテリア方式にリニューアルし、現場の従業員と事務の従業員がそれぞれ必要とするエネルギーに応じた食事を選択できるように工夫している。その1つとして、ご飯がワンタッチで出てくる機械を使用し、量を各自で選べるようになっている。また、食堂メニューに栄養成分表示を行い、エネルギー・脂質・塩分・たんぱく質を各自確認できるように工夫している。

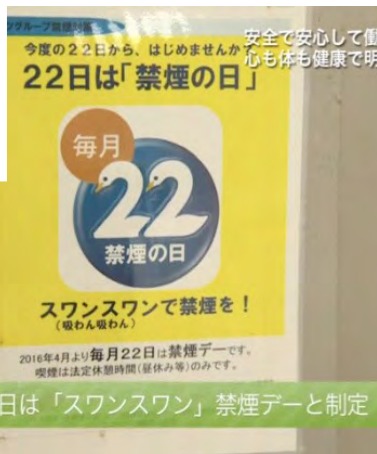
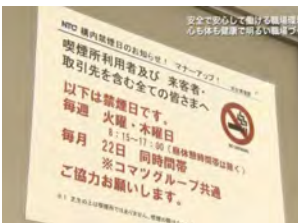


ご飯がワンタッチで出てくる機械



メニューの栄養成分表示を実施
(エネルギー・脂質・塩分・たんぱく質を記載)

平成30年度受賞 コマツNTC株式会社



禁煙への取り組み

- 南砺市福野100
- 業種：一般機械器具製造業
- 従業員数：1,399名(平成31年2月時点)



個々人の健康を企業がバックアップ

以前より施設内禁煙に取り組んでいるが、併せて週2日の完全禁煙日を制定し、従業員だけでなく来客者にも禁煙の協力を得て、たばこ対策を推進している。

また、喫煙者の禁煙を支援する取組みとして、禁煙チャレンジを実施。これは、禁煙したい喫煙者に禁煙宣言をしてもらい、サポーターを1人認定し一緒に禁煙を目指し取り組むもの。禁煙成功者には、健康保険組合より禁煙外来の自己負担分の補助等を行っている。

この他にも、毎年実施される健康診断の結果、HbA1c値の数値が高い者は、産業医の指示のもと、管理栄養士による個別の栄養指導を年1~2回実施している。この栄養指導も実施率100%であり、ハイリスク者への対応もきめ細やかに行っている。

働きやすい環境づくりから健康へ

職場の環境などについて従業員同士でディスカッションを行う場を設け、自らが課題を見つけ改善策を考え、働きやすい環境づくりを行っている。職場でのストレスを低減させ、コミュニケーションの向上を図ることがメンタルヘルス対策の強化につながるという考えのもと、このような取り組みを始めた。従業員同士が一緒に取り組んだことで、職場の雰囲気も良くなり、大きなメリットになっている。



従業員同士のディスカッション



平成29年度受賞

ユーシン建設株式会社



ゴミ拾いのウォーキング。月2回、会社周辺を2kmほど歩く

「健康講話」で健康づくりを改善



写真上:「健康講話」に引き続き行われた食生活についての個人指導
写真下:健康講話と社内調査から飲料を見直した自動販売機

「健康講話」も毎年行う。外部講師の話と社内調査や個人指導がある。「飲料水」がテーマの年は、調査の分析から、自販機の飲料を低脂肪、低糖、水、お茶に変更した。今回は「油断大敵」。講師から、スナック菓子など見えない油分を含む食べ物に気をつける、植物性の油分を摂るなどの説明があった。個人指導では、食生活の注意点、改善方法をアドバイス。野理さんは「健康づくりは続けること。食生活は会社だけではないので、家族の方にも情報を届けていきたいですね」と話した。

- 砺波市三郎丸56
- 業種: 建設業
- 従業員数: 12名 (平成30年3月30日時点)



ゴミ拾いのウォーキングがきっかけに

同社が社員の健康づくりを意識するきっかけは、地域貢献を兼ねたボランティア清掃。月2回、会社周辺の約2kmを歩きながらゴミ拾いを始めた。これが社員に好評となり、様々な健康づくりを進めた。これまで年2～3回、砺波市内の体育センターで体力測定を行い、月1回、工程会議後のストレッチ体操も恒例となっている。「健康経営を取り入れて、社員の意識は変わりました。社内の雰囲気も良くなった」と、健康づくりの担当者一人、総務部長の野理穂枝さんは話す。



「健康づくりに取り組んで意識が変わりました」と話す野理穂枝さん (健康づくり担当)

タオルを使った簡単なストレッチ

Voice ~社員の声~

会社から歩数計を支給され、歩くことを意識するようになりました。おかげで少し体重も落ちましたね。目に見える形に現れると意欲もわいてくるものです。会社のため、家族のためには健康がなにより。これからは、食生活も改善できればと思っています。



健康を意識すると会社の雰囲気も変わるようです。



平成29年度受賞

チューモク株式会社



ふくみつ街中リレーマラソンなどにも積極的に参加

セミナーなどには部門長が参加を声かけ



写真上:薬剤師による「禁煙セミナー」
写真下:月1回発行され、健康づくりに貴重な情報を提供している「健康だより」

この日は、薬剤師による禁煙セミナーが行われ、喫煙のリスクから禁煙のやり方などの説明を受けていた。少しでも禁煙をする人を増やしていきたいとの考えからだ。月1回発行の「健康だより」も貴重な情報。編集を担当する総務部の三嶋由美さんは「健康診断の結果報告や、食事や運動のやりかた、季節に応じて気をつけたいことなどを記事にしています」と話す。全社員を対象にした健康セミナーも年数回行うなど、幅広くきめ細かな健康づくりを進めている。

- 南砺市田中793
- 業種: 木材・木製品製造業
- 従業員数: 125名 (平成30年3月時点)



「1に運動、2に食事、3に禁煙」をスローガンに

同社は行動指針に「自分の身体のコンディションはこれでよいか、常に全力で働ける態勢を整え、健康に留意しよう」と記すように、長きにわたり社員の健康を強く意識してきた。健康づくりスローガンを3年前に設け、「1に運動、2に食事、3に禁煙」を合い言葉に推進。毎朝のラジオ体操は20年以上前から続け、ふくみつ街中リレーマラソンなどへ積極的に参加。社内の階段にカロリーステッカーを貼り、運動への意識づけを図るなど、全社的な健康づくり体制を整えている。



「少しでも健康づくりのお役に立てれば」と話す三嶋由美さん (「健康だより」編集)



階段にはカロリーステッカーが貼ってある

Voice ~社員の声~

セミナーなどは自分自身の健康を見直すいい機会。私も禁煙セミナーを受けて禁煙を決意しました。健康診断でメタボとわかってからは運動ジョギングを始め、階段を歩くことも意識し、おかげで体重も少し落ちました。朝礼で喫煙の話題が出たり、社員の気持ちも変化しています。



きめ細かい取り組みが、健康づくりの意識に結びつくようです。



平成29年度受賞

北日本印刷株式会社



いっちゃんリレーマラソンに参加。ウォーキングイベントなどにも積極的に参加している

健康な笑顔を育む会社に



「健康づくりについて、つねに声をかけることを心がけています」と話す 総務経理課長の加藤謙一さん

同社では毎年4月に生活習慣病予防健診(35歳以上)と定期健診を実施。また有機溶剤を取り扱う社員には特殊健診を年2回行い、全員受診を達成した。一方、ウォークイベントの参加を促そうと会社が費用を負担。いっちゃんリレーマラソンや富山マラソンに挑戦する社員もあり、ジムへ通いトレーニングに励む人も。加藤さんは「健康を心がげようと、できるかぎり声をかけるようにしています。健康は笑顔を育みます。そんな笑顔があふれる会社になりたいですね」と話した。

- 富山市草島134-10
- 業種:印刷業
- 従業員数:47名(平成30年3月時点)



一つひとつ、できることを見える化

同社では社員の高齢化傾向から、数年前より健康対策を強化してきた。その業務を担う総務経理課長の加藤謙一さんは「日々、1.1倍の努力で一つひとつ、見える化を図っています」。自由に使える血圧計を置いたり、自販機の飲料にカロリー表示をするなどだ。協会けんぽ富山支部「健康企業宣言」STEP1認定や、経済産業省と日本健康会議による「健康経営優良法人」に、中小規模法人部門で認定を受けたことから、自社のカレンダーや社員の名刺にそれを刷込み、意識の徹底も図った。



飲料のカロリーを表示する自販機



自由に使える血圧計を設置



各種の認定を名刺に刷込み、意識の徹底を図っている

Voice ~社員の声~

地道に取り組むことが、健康づくりには重要なんです。



階段にカロリーステッカーが貼られたおかげで、歩こうという意識が自然とわいてきました。健康づくりに会社がいろんな取り組みをして、とてもありがたいと感じています。ジムへ通ってトレーニングし、リレーマラソンにも参加しました。とっっても気持ちよかったです。



平成29年度受賞

富山トヨペット株式会社



健康企業宣言のポスター。社内での意識浸透を図った

社員、家族、定年後もケア



写真上:社員用の喫煙室
写真下:救護室も10店舗中8店舗に設置

新入社員には職場でのコミュニケーション術について研修を行い、新社会人となる社員の心をケア。ストレスチェックやハラスメントの相談窓口も設けるなど、メンタルヘルスをサポートする体制は強い。55歳以上の社員を中心にした社会保険&ライフプランセミナーも特筆すべき一つ。定年退職後も健康でいきいきとした人生の過ごし方についての研修だ。完全分煙の徹底、血圧計やAED、救護室の設置(8店舗)など、社員の健康を守るため、きめ細かい取り組みを進めている。

- 富山市五福末広町1238
- 業種:自動車小売業
- 従業員数:223名(平成30年3月時点)



健康企業宣言で、意識を浸透

同社では、社員の「安全・健康」は企業活動で最も大切な一つと位置づけ、平成29年に健康企業宣言を行った。クラブ活動も盛ん。野球、フットサル、テニス、バドミントン、マラソン、ゴルフがあり、活動費用を会社が補助。社員の約半数が参加している。県内のマラソン大会の参加者も多い。健康づくりを担当する総務部長の野原秀元さんは「社員の健康は何よりも優先しなければなりません。これからも健康づくりにより積極的に取り組んでいく会社の意思表示として、健康宣言を行いました」



「社員の健康の確保はすべてに優先する」と話す 総務部長の野原秀元さん



富山マラソンでは大会のサポートも

Voice ~社員の声~

会社が健康づくりを宣言することで、社員の意識も高くなるのかもしれない。



学生時代からバドミントンをしていて、会社のクラブでも続けています。体を動かすことは何よりのリフレッシュ!翌日の仕事にも意欲がわきます。いろんなクラブでたくさんの方が活動しているせいか、会社に活気を感じますね。メンタルチェックは自分の心の状況がわかり助かっています。



平成28年度受賞

西陵 株式会社



思い思いに体を動かせる室内トレーニングルーム。

クラブ・同好会を立ち上げて、従業員が元気に働ける職場に



ゴルフとボーリングの同好会に所属している山田さん。

「健康への取り組み方をより具体的に示すため、さまざまなクラブ・同好会を立ち上げました。これが、従業員が健康づくりを始める契機になった」と話すのは、常務取締役・営業本部長の山田多八郎さん。また、昼食時などに体重、体脂肪率、血圧を測定できるようにし、その記録ができる健康手帳を従業員に配布した。健康手帳を携帯し、自分自身の健康に目を向けるようになったことで、健康に対する意識がより高まっているようだ。

- 砺波市東中328
- 業種：金属加工業
- 従業員数：34名（平成28年12月時点）



誰もが自由に健康づくりを楽しめる、恵まれた環境

同社工場の2階には、室内トレーニングルームが設置されている。休日や就業時も開放し、誰でも気軽に利用できる。フィットネスクラブを担当する管理部部長の中村昭子さんは、「ピラティスとランニングを実施しています。ピラティスは月2回講師を招き、ランニングでは毎日20分走っています。健康企業宣言をしたことで、全国健康保険協会から講師の方を招いて講習会を開くこともになりました」。第1回目は、生活習慣病リスクの講習会を開いた。



「出張しても、疲れにくくなりました」と微笑む中村さん。



血圧計の設置や万歩計の配布などによって、健康への意識を向上。



Voice ~社員の声~

自由に、気軽にできる環境づくりを進めてみませんか。



会社のトレーニングルームはすぐ利用できるのがいいですね。毎日お昼時間を利用して、20分ランニングしています。頭も心もスッキリするので、午後からの仕事への意欲も高まります。また、風邪をひきにくくなり、足腰も強くなりました。長く続けていくことが、今の目標です。



平成28年度受賞

株式会社 アルト



全員揃ってラジオ体操。始めてからミスや事故が減ったという。

ラジオ体操を始めて以来、小さなミスや事故が減少

正面にテレビの録画を映し、全員揃ってラジオ体操。毎朝の恒例シーンだ。暖かいシーズンや天気の良い日は外で行うこともある。「体と頭をシャキッとさせて仕事に取り組む。それが一番の狙いですかね」と話すのは常務取締役の前田隆さん。始めてから4年半ほど経つそうだが、以来、小さなミスや事故が少なくなったという。ほんの数分の運動でも、体を動かすことでスイッチが切り替わり、仕事モードにスッと入っていくことができるのだろう。



喫煙ルーム。室内には禁煙治療の張り紙も。

- 富山市水橋市田袋280
- 業種：産業廃棄物処理業
- 従業員数：81名（平成28年12月時点）



情報発信で社員の健康を守る

事務所内の掲示板には季節ごとに健康情報を掲示。食中毒や熱中症、インフルエンザなどに注意を呼びかける。毎年2月には、仕事をストップして全従業員が受講する健康研修会を開催。食生活、タバコの影響など、テーマを変えて知識を深めているようだ。一方、同社は分煙も進めている。事務所棟、工場に1箇所ずつ喫煙ルームが設けられ、使用時間も決められている。室内には禁煙治療に関する情報が張り出している。



年4回、季節に応じて健康情報を掲示して注意を呼びかけている。

毎朝ちょっとした運動が、頭の切り替えにもなるようです。



Voice ~社員の声~

昨年の健康研修会のテーマは「タバコの悪影響」。喫煙派ですが、やはり考えさせられました。子どもができたこともあり、毎日1箱以上吸っていたのが今は半分以下に減りました。インフルエンザの予防接種も会社が全額負担してくれるのでありがたいです。いつも元気で仕事がしたいですから。



平成28年度受賞

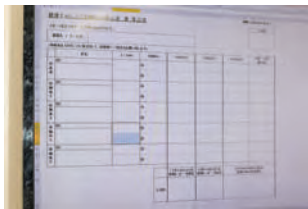
株式会社 東洋電機製作所



全従業員から参加を募って取り組んだ“健康チャレンジ活動”。

競い合いながら健康づくりにチャレンジ

「平成27年、全従業員を対象に3カ月間“健康チャレンジ活動”を行ったんです」と話すのは、管理統括部統括部長の高見克久さん。一日7000歩歩くことを目標にする“動きたいコース”や休肝日を設ける“休みたいコース”など健康改善にふさわしい5つのコースを設定し、チームで取り組んだ。達成率の高いチームには賞品を贈ることにした。「動きたいコースに参加した人たちは、昼の休憩時間や仕事が終わってから歩くようになりましたね」と、高見さんは効果を実感する。



活動の集計表。参加者の達成度を総務が毎月集計する。

「動きたいコースに参加した人たちは、昼の休憩時間や仕事が終わってから歩くようになりましたね」と、高見さんは効果を実感する。

- 上市町横越41
- 業種：製造業（電気機器）
- 従業員数：210名（平成28年12月時点）



自発的なスポーツ活動を会社が支援

会社近くの体育施設を借りて、週1回（夏場は2回）終業後にバドミントンやソフトテニスを楽しむサークル活動もある。もともとは一つの部署だけで行っていたのだが、他の部署にも声を掛け、広がっていった。1時間半ほど体を動かすだけで、リフレッシュと体力の維持に役立っているという。また、食事の面では、委託先から通常の



終業後のスポーツ活動。いまでは参加者も増えた。

弁当の他に、カロリー抑えめで食物繊維が豊富なヘルシー弁当も用意して選べるようになっており、毎日の健康的な食生活を考えているようだ。

Voice ~社員の声~



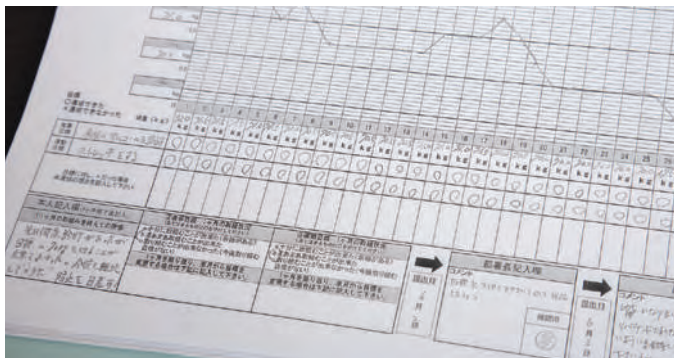
終業後のスポーツ活動には最初から参加しています。楽しみながらやっていますが、気持ちがいいですね。おかげで健康診断の数値も良くなってきました。健康チャレンジ活動では“動きたいコース”に参加しました。マメに歩いた結果、チームで賞品もいただけて、個人でもトップでした。

社員同士で意識し合うと健康づくりも広がるようです。



平成28年度受賞

大谷製鉄 株式会社



体重や食事、運動量を書き込みながら生活習慣の改善を図るマイヘルスダイアリー。

社員とその家族のために

「会社は小さな社会、大きな家族」。同社はこの考えのもと様々な取り組みを行っており、健康づくりの取り組みも充実させている。その一つがニュースター『OTANI健康ひろば』の発行。社員だけでなくその家族に対し、インフルエンザをはじめ、その時々々に注意すべき疾病などの情報提供と共に注意を呼び掛けている。平成21年から毎月発行し続けており、家族からも好評だという。



総務部で社員の健康管理に取り組む中川浩子さん。

- 射水市奈呉の江8-4
- 業種：製造業（鉄鋼製品）
- 従業員数：251名（平成28年12月現在）



マイヘルスダイアリーでメタボ減少

毎年の健康診断の結果をもとに個別指導も充実させている。メタボ判定を受けた人（予備軍を含む）を対象に行っているのがマイヘルスダイアリーだ。これは個人が自ら体重・食事・運動量の目標値を設定し、生活習慣の改善を図るもの。毎日状況を書き込み、社内の産業保健スタッフが定期的に確認。平成20年から始めたそうだが、このダイアリーのおかげで、メタボ対象者は減少したという。他にも自動販売機の飲料水にカロリーを表示したり、休憩コーナーに健康器具やマッサージ器を設置するなどのきめ細かい配慮がみられた。



自動販売機には飲料水のカロリーを表示。

休憩コーナーには健康機器を設置。喫煙ルーム。

Voice ~社員の声~

マイヘルスダイアリーを書き始めてから、夕食の飲酒を控えたり、間食をやめたり、昼休みに歩くよう努めました。おかげで体重も減り、体調が良くなったと思います。あまり厳しくせず、長く続けることが大切ですね。これからもしっかりと体調管理をして、何かスポーツに挑戦したいです。



健康づくりに目標を設定してみましょう。



平成27年度受賞

株式会社 ラポージェ



自社のパークゴルフ場で、きときと夢体操。

女性が元気に、いきいきと働き続ける会社に



「座り仕事」から「立ち仕事」に転換し、体の負担を減らした縫製ライン。

同社は立ちながら縫製の仕事をする。「創業当時からのスタイルです。座っているとどうしても足腰を痛めることが多い。こうすることで作業の効率も上がりました」と話すのは白石小百合社長。といてもまだまだ動きの少ない仕事。とにかく楽しく体を動かそうと、昨年は工場の裏にパークゴルフ場を作り、ルールにこだわらず、みんなが気軽に一人でもプレーできる環境を整えた。

- 氷見市泉250-1
- 業種：製造業（和服縫製 機械開発）
- 従業員数：25名（平成28年12月時点）



「きときと夢体操」で心も体も健やか

同社は9割が女性。「10年前くらいから介護、あるいはうつ病などで離職する人が出てきてメンタルのケアも大切」と、白石社長は考えていた。体を動かすことで心も元気になるのでは。そんな思いから、総務部長の大橋順子さんは「きときと夢体操」を提案。全員で楽しむ環境をつくった。「みんな元気で、仕事に対するモチベーションも上がった」と白石社長は喜ぶ。



白石社長

大橋総務部長

Voice ~社員の声~



市の施設で運動をするなど日頃から体を動かすことを心がけていました。けれど、体操のリーダーを任せられたときはビックリ。最初は覚える前に体が動くかどうか心配でしたが、いまではみんなで楽しく運動できるようになったので、喜びを感じています。

いきいきと働き続けられる職場づくりを考えてみませんか？



平成27年度受賞

株式会社 タイワ精機



2008年に開設された社員食堂は、「食」の重要性を見直すきっかけに。

社員食堂の開設は、会長の経験から

社員食堂は、高井芳樹会長の経験から開設された。がんを宣告された高井会長は、魚と野菜を中心の食事にし、ご飯は一分づき米にするなどバランスのよい食事を心がけた。こうして元気な体を取り戻したことがきっかけになった。「食堂ができてから、食に対する関心は高くなりました」と、広報課の大上普子主任。管理部の大谷博志課長も「毎日の食事はやはり大切ですね」と話す。



自社栽培、自社精米のご飯。健康によい一分づき米も用意。

- 富山市関186番地
- 業種：製造業（精米機などの製造）
- 従業員数：48名（平成28年12月時点）



自社栽培の無農薬有機米や地産地消で、おいしく健康づくり

社員食堂で出されるご飯は自社で栽培した無農薬有機米。精米したてを食堂で炊き上げて提供している。しかも、白米と一分づき米が出され、好みに応じて自由に選ぶことができる。一分づき米はビタミンやミネラルなどの栄養価が高い。また、月1回「うまいもの日」を設けている。普段の弁当を少し豪華にし、魚介類や肉、野菜、さらには調味料まで県産品を使ったメニューである。



委託先に栄養面で配慮したメニューをお願いしているヘルシー弁当。

Voice ~社員の声~



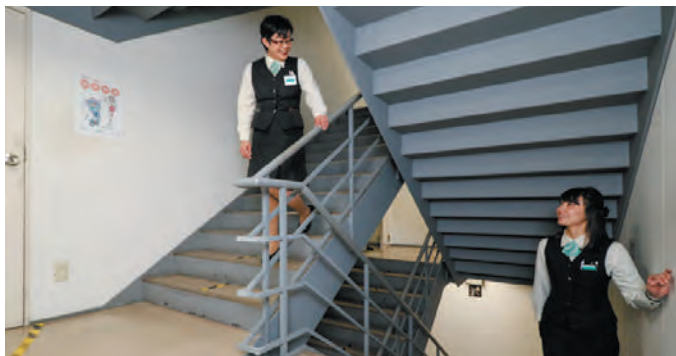
自社で育てた無農薬有機米は、毎日炊きたてが食べられておいしいですね。健康的だなと思いますし、なんか「同じ釜の飯を食べている」という感覚もあります。一分づき米も体調を考えて食べるようにしています。和食系のメニューが多い弁当はとてもヘルシーです。

自社の特徴を生かした健康づくりを考えてみましょう。



平成27年度受賞

株式会社 大和 富山店



階段を利用した運動。強く呼びかけてから、取り組む人が増えたという。

テナントスタッフ、アルバイトなど、 いろんな人が元気に働ける職場づくり

約1,000人が働いているという大和富山店。「勤務形態や勤務時間が異なるので、同じ職場でも揃って健康づくりをするのは難しいですが、私たちが主体となって呼びかけています」と話すのは、業務推進部人事課長の伊藤徳昭さん。その一つが階段を利用した運動の促進で、いまではたくさんの人が階段を歩く。地下1階地上7階の建物を活かしたうまい取り組みといえる。

「私も社内の移動はほとんど階段です」と話す伊藤さん



相談しながらリラックスできる「場」となっている医務室。

- 富山市総曲輪3-8-6
- 業種:小売業
- 従業員数:200名(平成28年12月時点)



体調を崩したら、いつでも、すぐに相談できる体制づくり

同店には看護師が常駐し、ちょっとしたことでもすぐに相談できる。「相談はいろいろ。まずはリラックスしてもらい、よく話を聞いてアドバイスします」と看護師の浦野美津子さんは話す。以前は貧血の相談に来る女性も多数いたが、産業医とともに、食事などの生活環境を改善する指導を地道に進め、減ってきているそうだ。「みなさんに、毎日元気に出勤してもらいたいですね」



Voice ~社員の声~

日頃のちょっとした心がけが運動につながります。



みんな健康にはすごく気を使っていますね。カロリー制限をしている場合、料理にカロリー表示がしてあると選びやすい。階段運動をする人もずいぶん増えました。最初は息切れしていた人も、だんだん体力がついてきたようです。女性にとっては美容にもいいですね。

平成27年度受賞

株式会社 廣貫堂



社員の健康づくりを徹底させる、各種の社内セミナーを開催。

人々に健康を届ける企業として、 社員の健康づくりも総合的に支援

製薬会社ということもあり「まず私たち自身が健康でなければという意識は強いです」と語るのは総務人事部の中嶋郁代さん。同社では35歳以上のすべての人を対象に、5年ごとに人間ドックの受診を規定している。5年ほど前から安全衛生委員会が「心と体の健康づくり推進計画」を立案。ストレスにどう対応していかなど、様々なセミナーで社員の健康づくりを徹底している。

気軽なウォーキングを社内に広げませんか？



- 富山市梅沢町2-9-1
- 業種:製造業(医薬品)
- 従業員数:710名(平成28年12月時点)



気軽にできるウォーキングに、みんなで参加

運動面では、ウォーキングに力を入れている。毎年秋には、家族も参加してウォーキング大会を開催。誰もが気軽に楽しめるよう、環水公園から中島閘門までの約5キロという短い設定。50~60人の参加者があるそうだ。また、「県民歩こう運動推進大会」の情報を社内の掲示板を通じて参加者を募っている。ウォーキングイベントは気軽にできる運動として、積極的に推奨している。



総務人事部の中嶋さん。ウォーキング大会にも参加している。



毎年開催している社内ウォーキング大会には50~60人が参加。

Voice ~社員の声~

私も会社規定の人間ドックを受けたところ、ある数値が高いことがわかり、すぐに病院で診てもらったんですが、ありがたいうちに今は平常値に戻りました。これもドックを受けたおかげですね。昔からかなりのヘビースモーカーだったので、タバコは一切やめました。



平成26年度受賞

株式会社 織田幸銅器



毎朝8時25分から始まるラジオ体操。第1と第2を行う。

健康づくりは40年余続く毎朝のラジオ体操で



自身の体験からラジオ体操を提案した織田社長

朝8時25分、従業員が配送ヤードに集まってくる。ラジオ体操の音楽が流れ、全員が音楽に合わせて大きく体を動かす。これが、同社で40年余続く健康法のひとつになっている。

「若い頃から心臓が弱くて苦労しました」と話すのは社長の織田幸市さん。仕事は何より健康な体があつてこそと、自身の体験からラジオ体操を行うことを提案し、会社を継いだ頃から始めた。

- 高岡市金屋本町3-34
- 業種：銅器卸売業
- 従業員数：13名(平成28年12月時点)



1時間の健康体操を、月1回開催

同社では、毎朝のラジオ体操第1、第2と合わせて、月1回、専門の講師を招いて健康体操も行っている。ストレッチや足踏み体操など簡単な運動だが、1時間みっちり行う。「想像以上に大変です」と営業部の大江清隆さん。おかげで風邪をひいたり大きな怪我をする従業員もいなくなったそうだ。「能力があつても、健康でなければ力を発揮することはできない」と織田社長は話す。



月1回の健康体操はショールームに集まって

Voice ~社員の声~



健康づくりに、毎日の体操を続けてみませんか？

毎朝のラジオ体操は日課のひとつで、体のバロメーターになっています。休み明けに出社して体操すると、体が硬くなっているのがわかるんです。健康体操も自宅でアレンジしてみたり。運動は毎日続けることで効果が出てくるものだ、自分自身の体で実感しています。



平成26年度受賞

金剛薬品 株式会社



「野菜プラス」と「減塩」の工夫が凝らされたランチ。

自社農園栽培の無農薬野菜を食事に提供

自社農園は、社員の昼食に野菜の一品料理をプラスしようという経営者の考えからスタートした。季節ごとに旬の野菜を無農薬で栽培し、社員が管理を行う。サラダやお浸しなど、気軽に食べられる料理として提供され、野菜不足を補っている。調理には減塩調味料を使用するなど、社員の食生活には行き届いた配慮がなされている。また、情緒があり落ち着いた雰囲気のレストランスペースも設け、休み時間などに社員がリラックスして過ごせる場所になっているという。



自社農園の野菜は社員が栽培し管理する。



安心・安全な無農薬栽培の野菜。

- 富山市問屋町1-8-7
- 業種：卸売販売業(化学薬品)
- 従業員数：113名(平成28年12月時点)



分煙意識が全社員に浸透

同社では、今日のように分煙意識が高まる以前から、喫煙室を設けていた。喫煙者は非喫煙者に対して迷惑をかけないようにする心がけは社員に浸透している。平成24年から社員採用に際しては、「非喫煙」を条件として明記する(但し、禁煙の意向がある者に対する採用は行う)など、健康にかかわる企業として強い姿勢をとった。また、スポーツ同好会の立ち上げについても積極的な支援を行い、バーベキューなどのイベントを開催し、社員のリフレッシュに役立てているようだ。



リラックスできる喫煙スペースは癒しの場に。(福利厚生施設 金剛会館)

Voice ~社員の声~



社員への思いやりが何より大切ですね。

自社農園は私が入社する前からありましたし、分煙もとくに意識して行ったわけではないようです。人々の健康にかかわる企業だからこそ、まず社員自身が健康でなければならぬという会社の考えを強く感じています。そうしたことが、野菜の栽培をはじめとする取り組みに表れていると思いますね。



平成26年度受賞

富士ゼロックスマニュファクチャリング株式会社富山事業所



- 滑川市大島1277-6
- 業種：製造業（化学工業）
- 従業員数：約200名（平成28年12月時点）



食堂は、毎日の健康な食生活を考える場にもなっている。

野菜“プラスワン”。 様々な取り組みで健康な「食」を提案



ある日のメイン+小鉢のメニュー。
野菜も摂れてバランスのよい内容。

「当事業所では、健康診断の傾向を分析し、それぞれの課題に対応した様々な取り組みを実施していますが、とくに食事に関しては、委託先の食堂運営会社さんとともに社員食堂のメニューづくりで健康を意識してもらえるよう工夫をしています」と話すのは、保健師で産業保健担当の高島佐知子さん。高血圧の人が多い傾向にあったことから、減塩を意識するイベントも行った。

野菜プラス、塩分マイナスの工夫を凝らしたメニューづくり

毎日120名ほどが利用するという社員食堂。ほとんどの料理にはカロリー、塩分、脂質が表示されている。野菜プラスワンのための小鉢もあり、食べやすいサイズで提供する工夫が凝らされている。これなら自分で計算でき、バランスの良い食事ができそうだ。委託を受けて食堂を運営する渡辺店長は「野菜を摂ってもらうにはどうしたらよいかをいつも考えています。」と話す。



毎日120名ほどが利用する食堂。
“野菜プラス”の小鉢メニューも充実。

日々、健康なメニューづくりの情報交換をしているという高島さん(左)と渡辺店長。

Voice ~社員の声~

食堂では健康のため、野菜料理を選ぶことが多いです。小鉢で野菜をプラスできますし、メニューもバラエティに富んでいて選べる楽しさもあります。毎日の食事ですから健康に良いものをバランス良く食べたい。そんな料理が揃っているのはありがたいことですね。



「減塩」「野菜プラス」、工夫ができて嬉しいです。



平成26年度受賞

株式会社 ゴールドウインテクニカルセンター



- 小矢部市清沢230
- 業種：製造業（繊維工業）
- 従業員数：275名（平成28年3月時点）



運動会は、出勤日にはほぼ全員が参加して行う。

スポーツや健康づくりに高いモチベーション

ゴールドウインの企業理念は、スポーツのある豊かな暮らしを築き上げることで、行動指針は「スポーツ・ファースト」。「ですからスポーツや健康に対する社員の意識はとて高いですね」と話すのは、三辺隆宏さん。同社は社員の健康づくりの企画を担う委員を拠点ごとに置いており、三辺さんは富山の委員だ。「サッカー、登山など、同好会の数は13以上もあり、活発です。毎年秋には、スポーツ親善大会とあって、サッカーやテニスなどの競技会を小矢部で開催し、全国から集まります」。



自分でもサイクリング同好会を立ち上げたという三辺さん。

イベントにも積極的に参加

また、社内運動会も大きなイベントだ。運動会というと、たいてい休日に行くものだが、同社では出勤日に開催。ほぼ全社員が参加し、家族連れも多いという。スポーツを通じて親睦を図るいい機会になっている。「平成20年、要望があってヨガ教室をスタートしました。女性が多いですね」。週1回、業務終了後に講師を招いて行っている。平成25年、敷地内を全面禁煙に。「おやべりレーランや富山マラソンなどのイベントにも積極的に参加しています」と三辺さんは話す。



社員の要望からスタートしたヨガ教室。

スポーツイベントにも多くの社員が参加する。

Voice ~社員の声~

スポーツイベントへ社員で参加するのもいい方法かもしれません。



運動会は富山で働くみんなの親睦として始まりましたが、ずいぶん規模が大きくなりました。積極的に参加しています。仕事柄、スポーツが好きな人は多いです。社会人になると運動する機会はどうしても減りがちになりますが、社内には運動しようという雰囲気があり、環境も整っていますね。

平成26年度受賞

株式会社 アイザック



定期的に行う産業医の相談と指導で、普段から健康意識を高める。

心身両面から、総合的な健康づくりに取り組む



同社の健康づくり体制について話をする堀川部長(左)と人事労務課係長代理の南塚さん。

「当社では、従業員の病気の早期発見と予防のため、通常健康診断に加え、人間ドックは45歳、50歳、55歳、60歳の人には会社が全額補助するなど、従業員の負担を少なくしています」と話すのは人事総務部長の堀川さん。産業医の健康相談や個別指導もある。メンタル面のサポートにも配慮し、健康な体と心で仕事に取り組めるような体制を整えている。



- 魚津市字大海寺野村1181
- 業種：製造業(ダンボール)・産業廃棄物処理業
- 従業員数：450名(平成28年12月時点)

栄養とおいしさで満足をもたらす料理を提供

環境事業本部(富山市)の社員食堂で料理を作り続けるのは小林さん。「料理はメイン、小鉢、味噌汁、漬物が基本。必ず野菜を加えるようにしています」。ほとんどが手づくりで、肉じゃが、きんぴらなどおふくろの味が多い。「母親が子供の健康に気をつけた料理を作る。そんな感じです」。小林さんの母心がこもった料理は、栄養はもちろん、おいしさで心まで満たしている。



メニューづくりから調理まで、自社で一貫して行う食堂。(環境事業本部)

Voice ~社員の声~

健康づくりには健診受診が欠かせませんね。



昼はいつも食堂で。毎日、何が出てくるか楽しみです。料理はいろいろですが栄養面を考えてあり、満足感もあります。社会人の硬式野球クラブに所属していて、一人暮らしでもあり普段から栄養には気をつけていますが、ここのお昼がエネルギー源になっています。



平成26年度受賞

株式会社 ホクタテ



1泊2日の「健康づくり体験会」は毎回参加者が増加。



- 富山市中野新町1-2-10
- 業種：総合ビル管理業・通信事業
- 従業員数：1,499名(平成28年12月時点)

「健康づくり体験会」の実施以来、事故は減少傾向に

もう一つは「健康づくり体験会」。1泊2日で年3~4回開催しているが、毎回参加者は増加しており、65歳前後の方が中心。食事をしながら栄養のバランスを考えたり、体力測定などを行い、なかでもストレッチを組み入れた運動は、繰り返すうち自分の体力に気づかされ、それだけでも、仕事をするときの心がけにつながる。体験会をはじめから事故も減少傾向にあるという。

「健康経営」を意識して、自社ならではの「健康づくり」を実践

近年は雇用延長の傾向から、65~70歳の従業員が中心になり、その危機感から「健康経営」意識するようになった。同社の取り組みは、大きく分けて二つ。一つは健康診断のデータを分析して自社の特徴をつかみ、健康対策の検討や、事故原因の分析などを行う。従業員一人ひとりに必要なことや会社全体で改善することを自覚し、健康で事故のない会社づくりを推進している。



体力測定をはじめ、一人ひとりの体に合わせて運動方法を指導。

「健康経営」を意識してみてもどうでしょう？



Voice ~社員の声~

「健康づくり体験会」は、楽しくできるのがいいですね。体操もそれぞれに合わせて具体的かつ丁寧に指導してくれます。栄養士さんが実際に皿に盛って料理のカロリー計算をしてくれるのも分かりやすい。野菜不足を痛感し、三食必ず野菜を摂るようになりました。



とやま健康ラボ

検索

詳しくは
こちらへ



「とやま健康ラボ」(架空)
とみやま としのぶ
研究員 富山 寿伸

これは必読! 県内企業の「健康づくり」をレポート!

社員食堂のヘルシーランチ
ちょっとした工夫で減塩&野菜プラス
社内でできる運動あれこれ etc.

あなたの会社でも始められる
「健康づくり」がきっと見つかります!