

とやま健康ラボ

TOYAMA KENKO-LABO

健康づくり企業レポート

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!

令和3年度受賞

たばこ対策

コマツ富山株式会社

- 富山市本郷2413番地1
- 業種: 卸売業
- 従業員数: 97名(令和4年1月末時点)



健康経営推進委員会の様子

喫煙者への対策を強化し、さらなる喫煙率減少を目指す

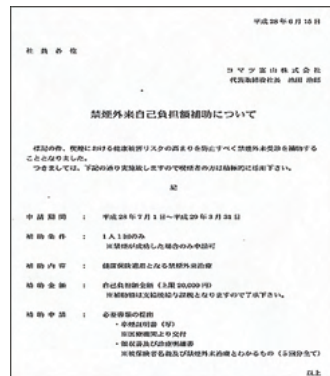
喫煙率のさらなる削減のため、受動喫煙防止ポスターの掲示や、喫煙者を対象に喫煙意識調査及びニコチン依存症スクリーニングテストを実施。禁煙支援リーフレットを個別に送付し、禁煙外来可能な病院を紹介した。これらの取組みについて、定期的に月初会議(健康経営推進委員会)にて進捗確認をし、施策を検討している。

禁煙外来の補助制度等により喫煙率が減少

社長の禁煙をきっかけに、従業員の疾病予防・健全な労働力確保のため、禁煙の取組みを全従業員に展開。建屋内全面禁煙とし、平成28年から禁煙外来自己負担額全額補助制度を導入。その結果、5名が制度を利用し禁煙に成功、40歳以上の喫煙率が35%から21%まで減少するなど効果を上げている。



受動喫煙防止ポスター



禁煙外来自己負担額補助の案内

令和3年度受賞

健診・健診後の取組

共和土木株式会社

- 黒部市荒俣1600番地
- 業種: 建設業
- 従業員数: 90名(令和4年1月末時点)



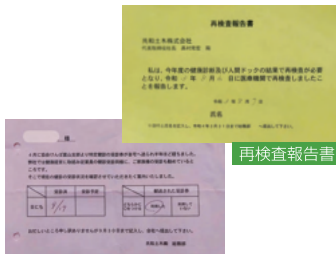
健診の様子

健診受診後の取組を充実

健診の結果、再検査となった場合は「再検査報告書」を提出してもらい、再検査受診状況を把握。特定保健指導対象者は、勤務時間中に保健指導を受けることができるよう調整。再検査受診率は9割を超え、特定保健指導実施率は100%を達成している。また、通院しやすくするため、時間単位で有給休暇の取得を可能としている。

病気の早期発見につなげるため、健診に力を入れる

年1回の健診を、従業員の希望で職場での健診と医療機関での健診どちらか選択できるようにし、医療機関での健診費用の一部を補助。また、従業員の家族の健康も守るため、従業員を通じて被扶養者に特定健診受診勧奨を行っている。健診受診率は100%、被扶養者の特定健診受診率は9割近くと高くなっている。



再検査報告書

被扶養者の方への確認



保健指導面談

富山県の現状

最新の健康寿命が発表されました！

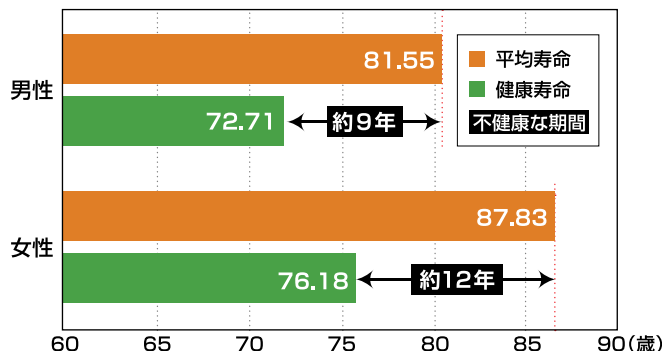
「**健康寿命**」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

健康寿命は3年ごとに厚生労働省より発表されています。

今年、最新の健康寿命が発表され、富山県の令和元年の健康寿命は、**男性が72.71歳、女性が76.18歳**となり、都道府県別の順位は**男性が19位、女性が10位**となりました。

個人の生活の質を低下させない、医療や介護にかかる社会保障費などを増やさないためにも、「**平均寿命**」だけでなく「**健康寿命**」も延ばしていくことが重要

◆富山県の平均寿命と健康寿命の差(令和元年)



出典：令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」による推定値

令和3年度受賞

生活習慣改善

株式会社大越仏壇

- 高岡市福岡町下老子736
- 業種: 仏壇・仏具・墓石墓地販売
- 従業員数: 51名(令和4年1月末時点)



健康便り歩き出そうポスター



経営計画書&月次報告書



進捗報告会議

従業員の健康を会社が後押しする仕組みづくり

社の「総務・結束委員会」において、「従業員の健康維持を後押しする」方針を掲げ、重点目標を「従業員が自分の体を管理し、生活習慣病にならない健康な体づくりをする」とし、取組をすすめている。健康づくりに関する取組み計画を作成し、活動方針と具体的な活動内容を月別にスケジュール化。毎月1回会議の場で計画の進捗をすり合わせ、PDCAサイクルを回している。

一人ひとりが健康目標を定めて取り組む

従業員一人ひとりが「体重を減らす」「毎日野菜を食べる」など健康目標を決め、健康づくりに取り組んでいる。また、各自が取組状況を毎月「健康の記録」に入力し、総務・結束委員会が定期的に結果を確認。活動の継続を支援している。



健康の記録



体操の様子

令和3年度受賞

生活習慣改善

日本海コンクリート工業株式会社

- 富山市田畑750番地
- 業種: 製造業
- 従業員数: 66名(令和4年1月末時点)



目標設定する従業員



歩こう運動の案内

全従業員に歩数計を配布、歩こう運動を実施

定期健診における有所見率の改善を図るため、全従業員に歩数計を配布。2019年から取組をはじめ、各自目標歩数を設定し、毎年3～5月と9月～11月の2回「歩こう運動」を実施している。また、富山県の20歳以上の1日平均歩数を動案して設定した歩数を達成した従業員には、賞品を進呈するなど工夫した取組を進めている。

取組を続け、有所見率が減少

取組みをスタートした2019年の歩こう運動参加率は75%だったが、2021年には86%となり、運動期間中の一日平均歩数は、2019年の5,924歩から2021年には7,087歩と上昇した。それに伴い、2021年度定期健診における有所見率は、前年度と比べ約11%減少するなど効果がみられている。

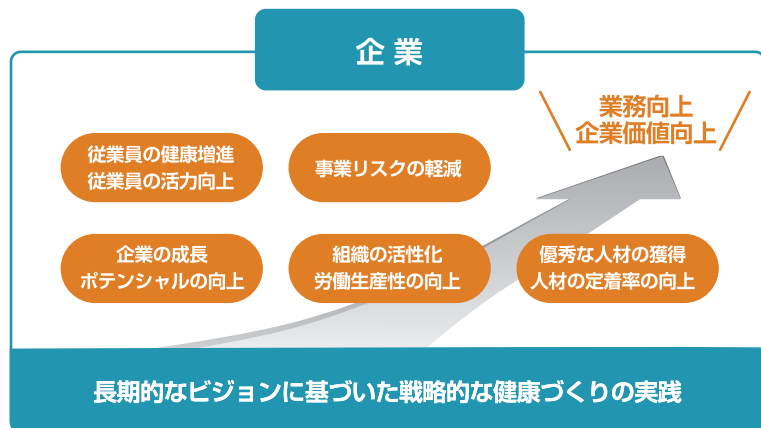


取組み実施風景

富山県の取組み

「とやま健康企業宣言」はじめましょう！

健康経営の推進イメージ



とやま健康企業宣言とは、健康経営に取り組むことを宣言した企業を、「健康企業宣言富山推進協議会(※)」がサポートする事業です。

一定の取組みを行うことで健康経営優良企業として認定され、宣言後は企業イメージの向上や求人などでアピールすることができます。令和4年1月末現在、649企業が参加しており、参加企業の一覧は県のホームページ「とやま健康ラボ」でもご覧いただけます。



※富山県内の健康経営の取組みを支援・普及・促進することを目的として、富山県と協会けんぽ富山支部、健康保険組合連合会富山連合会が設立した協議会

とやま健康企業宣言のメリット

- ① 健康経営に取り組む事業所としてPRします
- ② 「とやま健康経営企業大賞」に応募できます
- ③ 「健康経営優良法人認定」に申請できます
- ④ 支援事業者から各種サービスが受けられます

令和3年度受賞

健康づくり

ST物流サービス株式会社

- 小矢部市水牧123
- 業種：貨物利用運送業
- 従業員数：217名(令和4年1月末時点)



健康体操教室



体組成計・血圧計

全部署に健康づくり担当者を配置し、体制を整備

全部署に健康づくり担当者を配置。健診結果より、職場の健康課題が「喫煙率」「食生活」「運動不足」であることが分かり、それに基づいた健康経営戦略マップを作成。期初には健康経営計画書を作成し、毎月実施した取組内容及び結果を記録するなど、社全体で健康づくりに取り組む体制を整えている。

従業員のメンタルヘルス対策に力を入れる

従業員のメンタルヘルス対策推進に力を入れ、メンタルヘルス推進者を設定し、メンタルヘルス研修会や相談窓口の設置、オンライン面談等を実施。また、メンタル不調者に対する職場復帰プログラムを策定。休業から復職までのしおりを作成し、休業中の不安を払拭、ゆっくりとした職場復帰を目指している。これらの取組みにより、過去1年間のメンタル不調者の職場復帰率は100%となっている。



若年者向けメンタルヘルス教育

令和3年度受賞

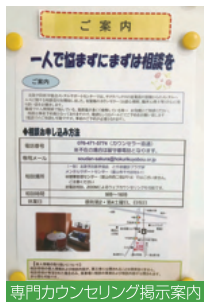
健康づくり

サクラパックス株式会社

- 富山市高木3000番地
- 業種：製造業
- 従業員数：313名(令和4年1月末時点)



社長による制度の説明



専門カウンセリング揭示案内

メンタルヘルス対策を従業員に徹底して周知する

健康であってこそその仕事。その中で従業員のメンタルヘルスケアは、身体の健康を保つ上で重要な課題と捉え、段階的に効果的な予防策を講じ、快適な職場環境を形成している。経営計画書には、メンタルヘルス対策の具体的な内容を記載、その内容を社長から従業員全員に説明、さらには月1回の個別面談時に、部門長より従業員に説明を行い、徹底した周知を図っている。

一次予防から三次予防まできめ細かい対策を展開

一次予防として、毎日心身・健康状態について部門長が客観的にチェック。不調や勤怠の乱れが起こる前段階の歯止めとなっている。二次予防として、ストレスチェックの実施と外部の専門カウンセラーの設置により、早期発見と対処を図っている。さらには、三次予防として、メンタルヘルスの不調により休職に至った従業員には、職場復帰支援プラン、職場復帰プログラムを設置している。



社員eラーニング受講による基礎知識の習得

令和3年度受賞

健康づくり

北陸電気工事株式会社

- 富山市小中269番
- 業種：建設業
- 従業員数：1,238名(令和4年1月末時点)



メンタルヘルス講習会

ワークライフバランスを推進し、従業員の健康につなげる

ワークライフバランスを推進し、総実労働時間の削減を図ることで、従業員の生活習慣病予防、メンタルヘルス対策につなげている。2019年より5年計画で、総実労働時間の削減目標を設定。スーパーフレックスタイム制度を導入、その他休暇制度等を整備し、2019年度、2020年度とも前年度より総実労働時間が減少するなど効果が現れている。

工夫したきめ細やかな休暇制度を創設

工事竣工や決算など業務がひと息ついた時に取得する「ひといき休暇」、会社の休日と年次有給休暇を合わせ3日以上での連休を取得する「ゆとり休暇」、取得事由を問わず予め設定する「メモリアル休暇」、「人間ドック休暇」などの制度を新設。また、45歳で5日間取得できるリフレッシュ休暇を、35歳と55歳にも3日間取得できるように改正。その他、有給休暇推奨日の設定や、時間有給休暇制度の導入などきめ細やかな休暇制度を整え、有給取得日数は年々増加している。



ワークライフバランスポスター



健康啓発ポスター

令和2年度受賞

たばこ対策
健診・健診後の取組

富山住友電工株式会社

- 射水市奈呉の江10番地の2
- 業種：非鉄金属製造業
- 従業員数：277名(令和3年1月末時点)



健康セミナー

喫煙率を下げるとの取組み

以前は、各工場建屋内に排煙設備を整えた屋内喫煙所を設置していたが、2019年4月より全施設を屋外喫煙所に移行。さらに、就業時間中の喫煙禁止措置を講じ、喫煙機会を減少させる施策を実施している。

また、禁煙を加速化する活動として、喫煙及び受動喫煙健康被害に関する講話を全従業員に展開している。禁煙外来受診費用支援、各職場の喫煙状況を見える化などを行い、たばこ対策を充実させている。

従業員一人ひとりの健康を維持していくために

従業員一人ひとりの健康が不可欠の思いから、今後の健康維持を狙いとして「労災二次健診」「特定保健指導」を対象者全員に受診してもらうように工夫している。就業時間中に健診・再検査を受診できるよう従業員のシフトを調整し、「労災二次健診」「特定保健指導」を会社施設で実施したりするなどの工夫をしている。その結果、健診・再検査受診率100%を達成している。また、従業員の身体の細かな状態が確認できるよう、人間ドックの基本費用を全額会社負担としている。

さらには、従業員の家族の健康維持も重要と考え、被扶養者に特定健診受診勧奨を従業員を通じて行っている。



健康経営活動掲示板

令和2年度受賞

たばこ対策

株式会社インテック

- 富山市牛島新町5-5
- 業種：情報・通信
- 従業員数：3,813名(令和3年1月末時点)



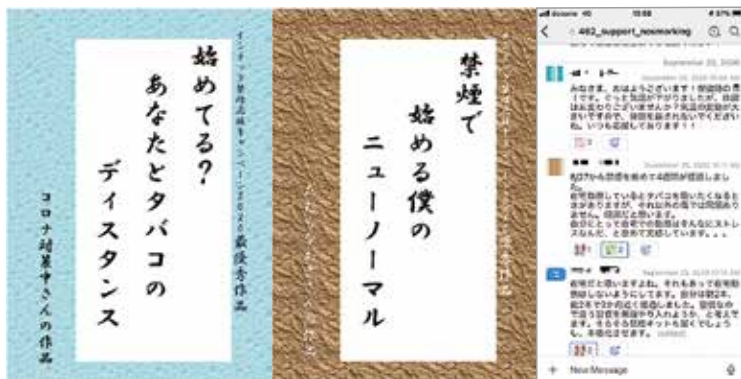
社内の禁煙ポスター掲示風景

法改正を行動変容のチャンスと捉えた支援強化

会社全体の喫煙率は、2018年時点で19%と高く、2020年の改正健康増進法による国の受動喫煙対策強化が喫煙者にとって行動変容のチャンスと捉え、喫煙率減少に向けて禁煙への支援強化となる施策を次々に実施。全社を挙げた禁煙キャンペーンとして、禁煙宣言者を募り、自力での禁煙への取組みに対して定期的にメールで支援。その結果、挑戦者の約60%が禁煙に成功した。また、テナント入居している一部の事業場で自社スペースから喫煙室を廃止した。

禁煙ポスターや川柳などで禁煙挑戦の意識を引き出す

一回目の禁煙キャンペーンの結果、自力での挑戦に対する限界や禁煙する人のモチベーション維持に課題があったことから、新たにキャンペーンを実施。従業員から禁煙ポスターや川柳、標語を募集のうえ、優秀作品を喫煙ルーム前に掲示し、禁煙挑戦の意識を引き出した。また、希望者へニコチンガムやオンラインで支援を行うノンスモサポートプログラム費用を補助。その他、禁煙サポーターがチャットで禁煙挑戦者を支援するなどの取組みにより、会社全体の喫煙率は19.2%から18.3%に減少した。



禁煙標語川柳最優秀作品

禁煙標語川柳優秀作品

支援チャット画面

健診・健診後の取組

株式会社北日本通信工業

- 高岡市笹川3204-1
- 業種：建設業
- 従業員数：14名(令和3年1月末時点)



喫煙所入口の掲示

たばこの本数チェック表in2020

※毎日の本数も把握して自己管理に努めよう！

9	10	11	12	13	14	15	平均本数	16	17	18	19	20
59	20	14	16	58	21	18	275.8	21	20	21	16	21
437	460	322	368	454	483	414	4325.7	483	460	483	368	483
58	19	11	10	55	16	17	354.8	16	9	17	9	15
468	494	286	200	390	431	443	4,004	416	234	443	234	390
25	21	23	19	58	16	24	298.8	23	27	29	19	21
525	483	529	437	454	368	598	4784.7	529	621	460	437	483

9	10	11	12	13	14	15	平均本数	16	17	18	19	20
56	17	15	18	21	22	26	284.8	18	10	22	16	18
345	391	345	414	483	506	466	4532.7	414	230	506	368	348
32	18	16	22	22	19	11	243.8	21	18	18	20	21
352	418	266	572	522	494	284	5,318	544	468	468	520	544
25	22	27	20	24	20	28	282.8	23	20	29	17	18
525	506	621	460	552	460	598	6480.7	529	575	460	391	348

たばこ本数チェック表

早期発見・早期治療を目指して

従業員は会社にとって財産との思いから、従業員の健康づくりには特に力を入れ取り組んでいる。病気の早期発見・早期治療を念頭に、健康診断を年2回全額会社負担で実施している。また、健康診断受診状況を随時把握し、従業員一人ひとりの健康にきめ細やかな気配りをしている。

再検査・精密検査受診状況を確認

会社全体で健康診断後のサポートを行う体制を作り、再検査・精密検査受診状況を確認し、受診をするよう声かけをしている。従業員からは、「声かけが心に響くものがある」との声もあり、その結果、再検査受診率は約9割を達成している。その他、事務所でいつでも血圧測定できるよう血圧計を設置したり、朝礼前のラジオ体操の実施、階段カロリー表示と標語がセットになったステッカーを階段に貼り付けるなど、幅広く従業員の健康づくりに取り組んでいる。個人で血圧記録表を作り、自己管理をするようになった従業員もおり、従業員の健康意識の向上につながっている。



ラジオ体操風景

生活習慣改善

第一交易株式会社

- 南砺市苗島4785
- 業種：建設業
- 従業員数：72名(令和3年1月末時点)



城ヶ平山紅葉トレッキングの様子

運動を取り入れやすい形で促進

従業員の生活習慣病リスクが県内平均を上回り、運動不足であったことから、運動習慣をなるべく取り入れやすい形でできないかと考え、「みんなで歩こう運動」を実施することとした。職種ごとに年間目標歩数を定め、ウォーキングを促進。年間3回実績値を確認し、目標達成状況に応じて表彰と賞品を贈呈する取組みを行っている。また、年間7つのウォーキングイベントを従業員に紹介し、会社で取りまとめて申し込みを行っている。これらの取組みにより、従業員が意識して歩くようになったり、休み時間にウォーキングを取り入れるなど運動習慣につながっている。

健康づくりにタイムリーな情報を従業員に届ける

月1~3回社内ネットワーク掲示板に健康にまつわる情報を掲示。季節に応じて雨の時期でも室内でできる運動を紹介したり、夏の体調管理のコツを情報提供するなど、健康づくりにタイムリーな情報を従業員に積極的に周知している。これらの取組みにより、従業員の健康意識が高まり、正しい生活習慣につながってきている。



歩き方のポイントを紹介



健康情報

令和2年度受賞

健康づくり

大高建設株式会社

- 黒部市宇奈月温泉633-1
- 業種：建設業
- 従業員数：63名(令和3年1月末時点)



産業看護師(現場宿舎)

専任の産業看護師が従業員の健康管理面をサポート

従業員の健康管理面をサポートするため、専任の産業看護師が常駐。従業員が心身の健康について日常的に相談できる体制をとっている。産業看護師が実際に現場に足を運び、従業員の健康観察を行ったり、毎月健康チェックシートなどで従業員の健康状態をチェックしたりするなど、日ごろから病気の予防や健康維持増進のための啓発等を行っている。

現場で働く従業員の健康を守る

産業看護師が月1回、環境衛生及び身体健康面に関する情報を掲載した「保健衛生通信」を従業員に発信。運動不足解消や睡眠に関する情報、食生活や体調管理など、内容は多岐にわたり、現場で働く従業員の健康を守るために必要な情報を定期的に届けることで、従業員の健康意識向上につながっている。その他、血圧計や体温計等の健康測定器具を配置したり、毎朝就業前に事務所及び建設現場においてラジオ体操を実施するなどの取組みを継続して実施している。



月1で発信される「保健衛生通信」

令和2年度受賞

健康づくり

株式会社エッセン

- 黒部市中新71-1
- 業種：飲食料点小売業
- 従業員数：188名(令和3年1月末時点)



転倒災害等リスク評価セルフチェック

従業員の業務特有の課題を把握し、対策を実施

調理の仕事は重いものを持つ作業が多く、腰痛になる従業員が多いことや、近年の従業員の転倒災害増加及び高齢層の増加を受け、転倒災害撲滅に重点的に取り組むこととし、安全衛生基本方針に組み込み、対策を検討。まずは自己の下肢能力を把握する目的で、全従業員に転倒災害等リスク評価セルフチェックを実施。自己認識と実際の身体状況を知ること、自身を振り返ることができ、自分の体力に合った作業方法を考えるきっかけとなった。

腰痛予防のための健康体操教室やストレッチ体操を実施

セルフチェック実施後、腰痛予防予備群に向けた腰痛緩和体操教室を就業時間内に実施。対象者176名中149名が参加し、講師より腰痛発症の説明及び作業前に短時間でできる準備体操を学んだ。また、作業前ストレッチ体操を取り入れ、現在、行動災害による被災者は“0”を継続中。ストレッチ体操は効果があると評価し、継続して体操を奨励している。



腰痛緩和体操教室

たばこ対策

株式会社小松製作所 氷見工場

- 氷見市下田子1-3
- 業種：機械器具製造業
- 従業員数：962名(令和2年1月時点)



禁煙希望者への積極的な支援

禁煙挑戦者に「禁煙宣言」をしてもらい、サポーターの応援と見守りの元、禁煙に挑戦。6か月以上成功すると、健康保険組合から禁煙外来費用補助や賞品がもらえる取組を2015年から実施。また、禁煙に成功した人にインタビューを実施し、「禁煙成功者のお話」として工場内に発信。現在まで23名にインタビューをし、たばこを我慢することだけでなく、禁煙の良さを身近な社員の話として発信している。



健康ニュース 目指せ!DANTOTSU健康づくり~健康コマツ100~

喫煙者全員への働きかけ

2014年から工場内喫煙所を集約化し、全職場屋外に設置。就業時間内1日禁煙デーを設定し、現在は週3回実施している。また、2015年に、喫煙している全社員対象に禁煙教育を実施。その後は入社1年未満で喫煙している社員を対象に禁煙教育を実施している。



運動中



衛生健康連絡会の様子

健診・健診後の取組

株式会社ホンダカーズ高岡

- 高岡市荻布183-1
- 業種：小売業
- 従業員数：60名(令和2年1月時点)



健診受診率100%に向けた取組み

全事業所に健康づくり担当者(店長・工場長)を配置。健診受診を促すリーフレットを作成し、声掛け説明などで健診受診勧奨に取り組んだ。また、健診受診や健診受診後の再検査・精密検査に要する時間や休日を出勤扱いとし、就業規則に盛り込んだ。その結果、定期健診受診率、再検査・精密検査受診率ともに100%となった。



健康掲示板

食生活改善ポスター

特定保健指導実施率向上のための工夫

健診・特定保健指導を就業時間内に実施、特定保健指導は、病院から事業所へ保健師に来てもらい事業所内で実施。特定保健指導の受診を義務づけ、就業規則に盛り込むなどの取組みにより、特定保健指導率100%を達成している。これらを含めた社の健康づくり対策について、社員及び家族の満足度アンケート調査では、92%が「対策に満足している」と回答している。



社内での健康管理の様子

富山県の取組み

とやま健康経営シンポジウム2019の開催



令和元年度とやま健康経営企業大賞受賞企業の皆様

企業における健康経営の取組みを推進するため、令和元年12月、富山市のタワー111において、「とやま健康経営シンポジウム2019」を開催し、「とやま健康経営企業大賞」表彰式や、表彰企業による事例発表、がん治療と仕事の両立に関する講演を実施しました。

講演では、サッポロビール(株)人事部労政グループリーダーの宮崎仁雄氏が、自社の実例を交えながら、がん治療と仕事の両立支援のポイントについて紹介されました。

サッポロビール(株)では、がん経験者が安心して働くことができる社内体制の整備を目的に、がん経験者の社内コミュニティを創設したほか、がん経験者の意見を取り入れた両立支援ガイドブックの作成、治療短時間勤務制度の導入等を行っています。

両立支援を進めるためには、日頃から何でも話し合える職場風土をつくり、社員とのこまめな対話が大切であると宮崎氏は説明しました。



- 高岡市早川70番地
- 業種：金属製品の製造販売
- 従業員数：6,073名（令和2年1月時点）



健康に配慮した献立

組織ぐるみで健診の受診勧奨を実施

社員の健康診断受診率向上のため、会社と健康保険組合が連携して、各事業所の総務責任者及び保健師に受診の必要性を理解してもらい、未受診者及び未受診者の上司に対して受診指導を実施。二次健診、特定保健指導について業務上の便宜を図り、さらに、二次健診受診の場合、一定額を補助している。また、40、45、50、55、59歳の方は半日人間ドックを実施、女性社員に婦人科健診を実施するなど、健診内容の充実を図っている。

その他、社員食堂の全メニューにカロリーや塩分量等を表示したり、低カロリー、低脂質、低塩分の「健康定食」を提供、ヨガ教室を月1回開催するなど、幅広く従業員の健康づくりに取り組んでいる。

家族の健康も守るために

社員のみならず、家族の健康管理も重要課題と捉え、被扶養者に対し、毎年4月に定期健診を直接案内している。また、社員同様、被扶養者の健診についても無料で実施している。



健康を考慮した活動

- 立山町西芦原新1番地1
- 業種：非鉄金属鋳物製造業
- 従業員数：660名（令和2年1月時点）



健康講習会

治療と仕事の両立に向けた制度を整備

従業員のがん等と仕事の両立支援を目的に、がん治療や疾病等4日以上入院や治療の際に利用できる積立有給休暇制度を導入。積立有給休暇と年次有給休暇を合わせて最長80日の長期休暇に対応できるようにした。終末医療の一助ともなり、継続的な治療が可能な体制となっている。なお、この積立有給休暇制度は家族の介護にも利用できるようにし、従業員の治療と仕事の両立に向けた制度整備を行っている。

たばこ対策を全社展開

建屋の外に喫煙所を設け、事務所棟は完全分煙とし、受動喫煙がないよう配慮している。また、平成28年2月には、受動喫煙の防止対策・分煙に関する規定を作成し全社展開を行い、健康意識を高めている。その他、課長以上の役職者向けに禁煙と健康のテーマで講演を実施するなどたばこ対策に取り組んでいる。

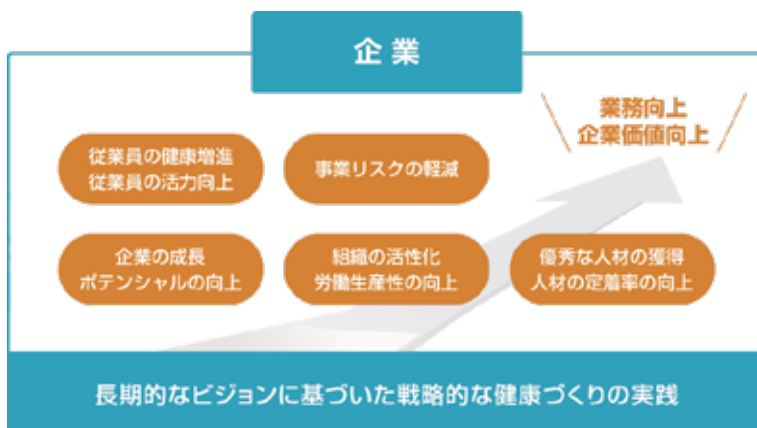


禁煙ポスター掲示



屋外喫煙所

健康経営の推進イメージ



とやま健康企業宣言とは、健康経営に取り組むことを宣言した企業を、「健康企業宣言富山推進協議会（※）」がサポートする事業です。

一定の取組みを行うことで健康経営優良企業として認定され、宣言後は企業イメージの向上や求人などでアピールすることができます。令和2年2月末現在、414企業が参加しており、参加企業の一覧は県のホームページ「とやま健康ラボ」でもご覧いただけます。



※富山県内の健康経営の取組みを支援・普及・促進することを目的として、富山県と協会けんぽ富山支部、健康保険組合連合会富山連合会が設立した協議会

とやま健康企業宣言のメリット

- ① 健康経営に取り組む事業所としてPRします
- ② 「とやま健康経営企業大賞」に応募できます
- ③ 「健康経営優良法人認定」に申請できます
- ④ 支援事業者から各種サービスが受けられます

令和元年度受賞

生活習慣改善

明治安田生命保険相互会社富山支社

- 富山市宝町1-3-10
- 業種：保険業
- 従業員数：405名(令和2年1月時点)



「健康宣言」の掲示

健康宣言と取組の見える化により健康意識を高める

従業員が自身の「健康宣言」を事業所内に掲示。年度を通じた取組意識を醸成し、職場ぐるみで楽しみながら健康づくりに取り組んでいる。また、月25万歩歩こうポイントラリーを実施。進捗状況を共有し、フィードバックしたり、ホワイトボードに毎日の歩数を掲示し取組を見える化するなど工夫することで、歩く意識を醸成している。

体を動かすひと工夫

月2～3回の早帰りの日を活用し、「健活の日」としてリハビリヨガや美しい姿勢と歩き方の講習などの健康イベントを開催。参加者から好評を得ており、健康づくりの意識づけとなっている。また、朝礼前の社歌の時間を活用し、拠点ごとにスクワットやストレッチなど独自の体操を実施している。



リハビリヨガ



美しい姿勢と歩き方講習

令和元年度受賞

生活習慣改善

品川グループ

- 富山市千歳町二丁目5番26号
- 業種：サービス業
- 従業員数：1,098名(令和2年1月時点)



低カロリーの日替わり定食

健診結果の分析と健康課題に対する対策を実施

2016年に採用した産業保健師を中心とする「健康づくり推進者」を選出。月1回健康に関する情報を共有している。定期健診の結果分析を毎年実施し、グループ全体の健康課題を役員会・総務担当者と共有。労働衛生管理における年度計画を作成し、PDCAサイクルの実践による中長期的管理を実施している。



品川グループ大運動会



社内報で健康情報を提供

様々な運動機会の提供と健康意識向上への取組み

社員食堂では、会社が毎月補助し、低カロリーの日替わり定食を提供。食堂内には血圧計を設置し、休憩時間に多くの従業員が利用。健康を意識づけている。また、品川グループ大運動会は、今年で51回目となり、参加者は毎年1,000名を超える。運動会では、健康に関するコンテンツを企画し、従業員のみならず、その家族も巻き込んだイベントを開催している。また、社内に運動スペースを準備するなど、従業員のさらなる運動機会の創出にも取り組んでいる。

令和元年度受賞

健康づくり

株式会社久郷一樹園

- 富山市丸の内3丁目2番6号
- 業種：造園工事業
- 従業員数：16名(令和2年1月時点)



ポスターの掲示

健診を充実させ社員の健康を守る

従業員の高齢に伴い、健康で長く働いてもらうため、40歳以上は個々にあわせ、各種がん検診や肝機能検査など追加健診・検診を会社負担で行っている。また、健診日を決め、健診受診後には管理栄養士に指導を受けるなど工夫している。

全員参加による健康づくりを推進

社内に血圧計を設置し、従業員自身が健康管理をできる環境づくりを心掛けている。また、職場での運動を増やすため、社内の階段にカロリーステッカーを貼付、消費カロリーを見える化している。その他にも、自動販売機のカロリー表示や健康的な食事レシピをファイリングし回覧するなどの取組みを実施。これらの取組みにより、職場内で、自然と健康に関する話題が多くなってきている。健康づくりの取組みは全員参加となっており、従業員の「健康で働きたい」という意識が年々高まってきている。



カロリーステッカーの貼付



血圧計の設置

平成30年度受賞

村松建設株式会社



メンタルヘルス講習会

- 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)

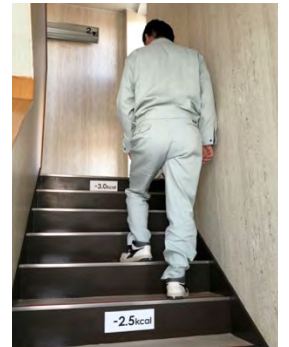


運動・食事ともに見える化を行い健康づくりを推進

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



ラジオ体操



階段カロリーステッカー

- 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)



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。

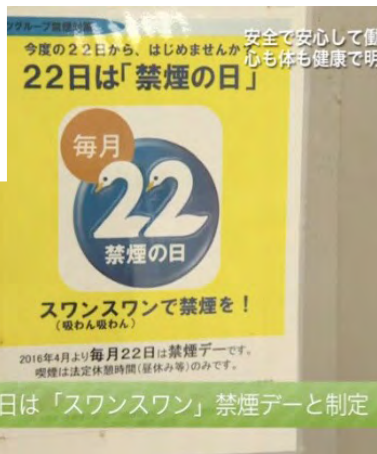
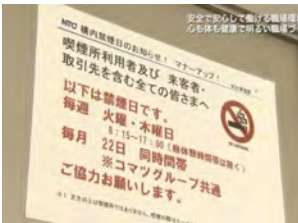


ご飯がワンタッチで出てくる機械



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。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。



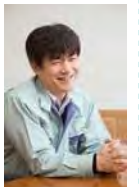
「少しでも健康づくりのお役に立てれば」と話す三嶋由美さん (「健康だより」編集)



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

- 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。

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おり、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。



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ですね。



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

- 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、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。



「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。

- 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。

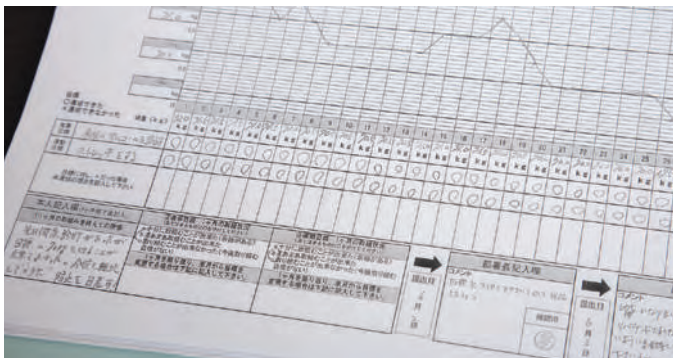
Voice ~社員の声~

社員同士で意識し合うと健康づくりも広がるようです。



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。

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~

健康づくりに目標を設定してみましょう。



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。



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~

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？



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。

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~

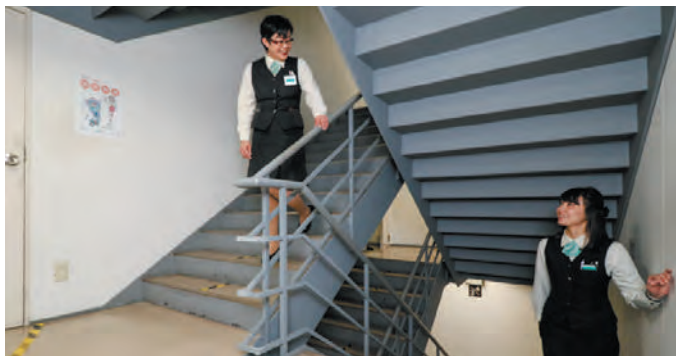
自社の特徴を生かした健康づくりを考えてみましょう。



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。

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」、工夫ができています。」



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いって、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、さ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。

Voice ~社員の声~

「健康経営」を意識してみてもいいでしょうか?



「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!