

## 主な取り組み

## 1 地域とともにラジオ体操 2 配食サービスの強みを生かした健康づくり

2019年より、地域の健幸支援をさせて頂くには、社員が…会社が…まず健康でなくては…！という思いから、自身が保健師という強みから健康経営エキスパートアドバイザーの資格を取り、その取り組みを進めてまいりました。

全従業員に健康診断、ストレスチェックの実施で、自分のココロとカラダの状況に気づきを持ち、セルフケアに努められる環境の提供として次のような取り組みを行っています。

### ①地域の皆様とのラジオ体操(2021年1月より、コロナ感染拡大予防の為、見合わせ中)

### ②社内でテクレポ(歩行歩数の競い合い)の実施

上位3位までは、会社のカフェのランチ券(味のある減塩食ランチ)プレゼントといった報奨付きです。また、参加することに意義があるので、社長くじで、ランクインしなかった参加者もランチ券ゲットのチャンスがあります！

### ③過重労働の見直し

残業時間の見える化、自ら業務の見直しや効率化を図り改善した社員は、お米5キロゲット！

取組みを実施する際は必ず達成感と、配食サービスという自社のサービスを取り入れたほんの少しのご褒美を活用して楽しみながら行いました。

2022年は、社内の健康経営継続と保健師とアドバイザーの資格を活かし、経営者、従業員双方の立場に立てる保健師として、健康経営を取り組みたい事業所さんの取組の応援もしていきたいと思いをします。



# トプランターの実践事例

健康経営の取り組み内容にフォーカスした事例をご提供いただきました。



## 綾部商工会議所

HP <https://ayabe-cci.jp/>  
業種 地域総合経済団体

所在地 綾部市西町一丁目50-1  
従業員数 18名(R4.6.1現在)

### 健康経営に取り組むきっかけ

当所では、特定保健指導の対象者や日々の体調不良を訴える職員が増えてきていました。事務仕事を中心で業務時間中は体を動かすことがほとんどないことから、健康への意識が高い職員を除いて運動不足に陥っているのが主な原因でした。

そこで、健康への意識の向上を目的に、平成30年から協会けんぽの「京から取り組む健康事業所宣言」を行い、「階段」利用の推進などを行いましたが、取り組む内容は本人の意思に任せる部分が大きく軌道にのることはありませんでした。運動をすることが日々の習慣になるような体系的な仕組みが必要だと考え、令和2年から本格的に健康経営に取り組むことになりました。

### 組織の体制

専務理事の指揮監督のもと、総務課の「健康経営」担当者が実務を行っています。

なお、「健康診断」などの実際の健康管理は総務課長が行っており、特定保健指導や健康相談窓口としての役割を担っています。

### 主な取組

令和2年から健康経営の取り組みを開始し、ラジオ体操や階段利用、万歩計による歩数管理など、日常生活に運動を取り入れてフィジカル面での健康増進につなげてきました。次第に体力をつけた職員は、各々でも山登りやランニングを始めるなど、自身の健康について前向きに考えはじめるきっかけとなりました。

令和3年は、その効果を踏まえこれまでの取り組みを継続したうえで、更にメンタル面での健康をサポートする取り組みを行いました。

心身ともにバランスのとれた取り組みを行うことで、職員の更なる健康増進を図り、健康で活力のある職員による組織の活性化を目指しています。

#### 取り組み内容

##### フィジカル面での取り組み

###### ● 1・Tビル4階事務所までの階段利用の推進

→「目指せ！エベレストへの道」と題し、エベレスト（標高8,848m）の登頂を目指す設定で推進を行いました。綾部商工会議所が入居する1・Tビル4階までの高さを20mとし、1年間で443回の階段利用によりエベレストの登頂を目標に取り組みました。

###### ● 万歩計により日々の歩数を測定

→1日の目標を8,300歩とし、1年間で近畿を一周(1,000km)するという設定で行いました。



近畿一周

※「エベレストの登頂」では、階段利用の都度、正の字で表に書き込み、「近畿一周」では、色違いの押しピンで各個人の現在地を表示しました。それぞれの進捗状況が見える化することにより、お互いのモチベーションを高める効果がありました。

##### メンタル面で取り組み

###### ● お寺で心と体のリフレッシュ

地元の正暦寺というお寺で実施されている寺業体験に参加しました。普段、あまり体験することがない取り組みでしたので、休日での実施にもかかわらず、多くの職員が参加し座禅と山行を行いました。

→座禅「竹林座禅」と山行「八十八地藏参り」を体験しました。

竹林座禅…座禅をすることにより日々の生活で蓄積されたストレスや雑念を取り除き、心の健康を取り戻す。

八十八地藏参り…山中にある八十八ヶ所のお地藏さんを参りながら山頂を目指す。

###### ● 健康セミナーの開催

協会けんぽの「健康講座」を利用した健康セミナーを実施しました。

→メンタルヘルス対策として、マインドフルネスについて学びました。



目指せ！エベレストへの道



竹林座禅の様子

H P ● <https://www.kyoto-kankyo.net/>  
所在地 ● 京都市伏見区横大路千両松町126

業 種 ● 産業廃棄物処理業  
従業員数 ● 143名 (R5.8現在)

2023  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500

## — なぜ、いまわたしたちには健康経営が必要なのか — 現状把握とその対策としての取り組み

京都環境保全公社は産業廃棄物の適正処理に向けて、コンサルティング・分析、収集運搬、選別・破砕、リサイクル、焼却、管理型埋立(最終処分場)のトータルシステムを確立しており、常に高い技術と知識を迫及し、脱炭素社会および循環型社会の実現に向けて日々従業員一丸となって取り組んでいます。

各セクション毎に深い専門性が必要となり、一人一人の活躍が重要となる当社において、「人」が価値創出の最大のエンジン=資本であるとの基本認識のもと社員が安心して働き、心身ともに健康で高いモチベーションを持ち、パフォーマンスを最大発揮できる経営を実現させるため、2018年度より健康経営に取り組み始めました。

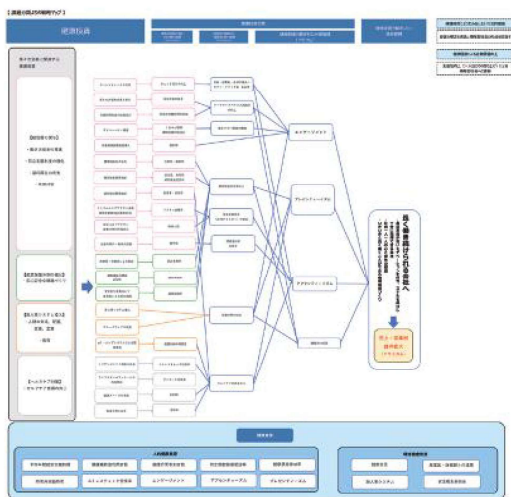
取組当初制定した健康補助金は福利厚生として社員からとても喜ばれています。通常健康診断から人間ドックへ切り替えた社員へは健診休暇を付与し、40歳・50歳の節目年齢の社員には人間ドック受診費用を全額会社で負担しています。その他にも歯科・眼科検診・がん検査・精密検査・血液ドック等の受診費用補助制度があり、がんや緑内障等の早期発見に役立っています。

今では、社員自ら年に1回の定期健康診断を自分自身の身体と向き合う重要な機会ととらえていて、健康経営担当者へ「昨年よりも数値が良くなった」「こんな症状が気になっているので保健師に相談したい」等々の声が上がってきており、社員の健康意識の向上を感じています。

また、健康経営を実現させるには組織として取り組むことが重要ととらえており、PDCAを効果的に実践するため健康講座やアンケートを利用し社員からの声を集め計画に織り込み、戦略マップを利用し経営陣からの承認を受け年度計画を進めます。



健康講座



戦略マップ

社員からの声があり実現した一例として、食品自動販売機の導入を実施いたしました。夜勤明けの社員への提供等により朝食欠食者減少の効果がみられました。人気商品はすぐに完売してしまうのが課題となっているほど好評です。

健康経営は福利厚生だけでなく、多様な働き方への取り組み、適切な労働時間管理等、管理職や社員の協力も必要不可欠となります。会社全体で全社員がいきいきと長く働くことができる職場環境づくりに積極的に取り組んでいけるよう健康経営を推進していきます。



健康相談



食品自動販売機

## — 最後に —

健康経営を通し、社員の健康の維持・向上が促進されることで、会社の生産性向上や持続的成長に繋がり、ひいては全社員の健康寿命を延ばし、活力に満ちた人生を送ることができるよう、健康推進活動を促進していきたいと考えております。貴社も健康経営をはじめてみてはいかがでしょうか。



社内ラジオ体操

### 多面的な健康づくり推進により、客観的な評価にも繋がる

- 健康づくりの取り組みが評価され、経済産業省「健康経営優良法人(ホワイト500)」に4年連続で認定されました
- 有給休暇の取得奨励・育児介護休業制度が評価され「ワーク・ライフ・バランス認証企業」に認定されました

