

健康経営銘柄 2021 に 2 年連続選定 健康経営優良法人 2021- ホワイト 500- 認定に 4 年連続認定 第一工業製薬 株式会社

総務法務部長 村上 修様

具体的な数値目標を掲げて施策を推進

■ 生活習慣病の発生予防

健常者に対する発生予防として生活習慣病予防を設定し、その中の一つに腹囲基準を設け、これを超えるものの割合を減少することを目標にさまざまな取り組みを行っています。近年は、運動習慣の定着を目的にアプリを活用したウォーキングイベントを実施し、2020年度は約6割の従業員が参加、イベントアンケートでは参加者の約7割がイベント終了後の運動継続意思を示しただけでなく、運動習慣率も2017年度16%から19年度20%にアップしました。

また2020年度は腹囲に効くDKS体操(DKS EXERCISE)を作成して、毎日15時に実践するほか、オリジナル腹囲メジャーの配布、腹囲についての教育、腹囲の自己申告、『私の腹囲削減法』の募集、『腹囲削減大賞』の選定などの施策で意識付けを図っています。

『人は財産であり、人を大切にする』の思想のもと、従業員の健康と向き合っており、今後も従業員一人ひとりの健康づくりを支援してまいります。



DKS 体操 (DKS EXERCISE) 風景

主な取り組み

■ 3つのKPI

2020年から推進している5か年の中期経営計画(「FELIZ(フェリス) 115」)のひとつに、「幸福度経営」があります。社員がワクワクして業務に励み、社会に幸福を提供することをコンセプトとした経営計画です。その中で、同社の持続的な成長を目指すための指標として、以下の3つをKPIとし、24年度の目標値を定めて各種施策に取り組んでいます。

アブセンティーズムの低減

19 年度：1.6%→目標値 2.0%以下を維持

プレゼンティーズムの低減

19 年度：2.5%→目標値 2.0%以下

ワークエンゲージメントの向上

19 年度：50→目標値 51

健康経営優良法人 2021- ブライト 500- 認定 株式会社 西田製作所

代表取締役 民 理恵様

健康とは、身体的・経済的・精神的、この3つが揃って初めて健康経営と考えております。

まずは、健康診断の100%完全実施と二次健診も促していきました。

また、喫煙もこの取り組みを始めるまでは強く話していませんでしたが、積極的に禁煙を促すようになりました。健康経営推進の担当者の働きかけもあり、自発的に従業員の娘さんが「感染予防のポスター」を描いてくれました。それを会社の掲示板に貼っています。

従業員が自ら考えて、会社を良くして行こう！ と積極的に参加してくれています。

社員同士のコミュニケーションも増え、ワークエンゲージメントも高まっています。

今後、会社が拡大しても会社は家族的でありたいと私は思っております。

『自分が幸せになりたいなら、まず他人を幸せにすること』、人から与えられた幸せはずっと忘れることはないと思います。

今後も「思いやり」をモットーに社員みんなで健康経営に取り組んでいきます。



主な取り組み

- ① 朝のラジオ体操第1 ② 昼食時ヘルシー弁当の提供 ③ 禁煙希望者に離煙パイプの提供 ④ 毎週土曜日の階段利用強化日の設置

健康経営優良法人 2021- ブライト 500- 認定

有限会社 アドバンク

代表取締役 渡邊 功 様

弊社が健康経営に取り組むきっかけになったのは、若手社員の人材確保に悩んでいた事です。他社との差別化を図りたいと考えていたこともあり、社員の健康管理、働く環境、福利厚生が重要だということに気づかされました。社員一人一人が健康管理をしっかりと実践すれば、勤続年数は増え、離職率は必ず低下するとの思いもあり、積極的に社員の健康管理に投資をするようになりました。会社としても継続しなければ全く意味もないので、10年連続で表彰されるように取り組みます。年4回ウォーキングキャンペーンを開催し、アプリで歩数を管理することで社内ランキングを発表しています。参加賞、特別賞など商品もだすことで、全社員が取り組みやすくして、日頃の運動不足解消のきっかけになってくれればと思っています。現在では、若手社員を5名増やすことができました。またブライト500にも選ばれ、より一層健康経営に力を入れていこうと思います。社員が健康であれば会社も健康になり、企業の継続的な発展に必ずつながると信じております。



主な取り組み

- 年4回ウォーキングキャンペーン実施(会社より全員に賞品あり)
- 全国健康保険協会から機材レンタルし、社員健康管理(血圧、骨健康測定器など)
- 従業員全員健康診断を受け、胃カメラ、ピロリ菌検査を実施。再検査については治療まで徹底管理。インフルエンザ予防接種も会社負担で実施。
- ウォーターサーバー、自動販売機設置(全社員無料)
- コロナ対策として、毎朝検温、アルコール消毒をし、交通機関での出勤者には不織布マスク配布。抗体検査、二酸化炭素濃度計、空気清浄機を設置して、換気の徹底。

フィットンチッドジャパン 株式会社

健康経営優良法人 2021
認定

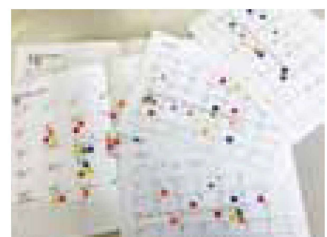
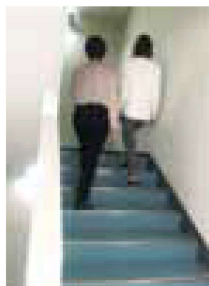
業態 製造業

主な取り組み

● 階段利用奨励週間の設置「ニコちゃんマークを増やそう！」

「森林浴成分「フィットンチッド」で健康的な空気環境をお届けする」という弊社のブランドイメージの向上を背景として、掛替えのない従業員の皆様方が、心身共に健康で働き続けることができる職場環境づくりの推進を目的として健康経営に取り組むことにいたしました。従業員の皆様方に「健康」についてアンケートを実施したところ、ほとんどの方が、日頃の運動不足に課題を持っていることが判りました。そこで「けいはんなプラザ ラボ棟10階」の立地を生かして、階段利用による運動不足の解消！を取組みの一つに取り入れることにしました。

日頃の運動不足のお陰様(笑)で、取り組み開始当初は「3階まで上がるだけで足がパンパン！」と根を上げてた方も、徐々に登れる回数も増え今では10階まで登れるようになっておられます。施設の階段を有効利用した手軽な取り組みとして活用させていただいています。また、取り組みが継続する工夫として、階段利用者には「ニコちゃんシール」をカレンダーに貼ってもらっています。階段を歩かたびに増えるシール！達成感を味わえることから、「ニコちゃんシール」を貼るのも、ちょっとした「楽しみ！」として喜んでもらっています。



株式会社 シオノ鋳工

健康経営優良法人 2021
認定

業態 製造業

主な取り組み

- リフレッシュ休暇制度
- 手作り昼食の提供

● リフレッシュ休暇制度

シオノ鋳工では有給休暇の取得が義務化される前からリフレッシュ休暇制度を導入し、年1回は5連休となるよう休暇を取り、休暇中は心身ともにリフレッシュできるよう、旅行やレジャーにかかった費用に対し最大5万円のリフレッシュ手当を支給するなどの支援をしています。

● 手作り昼食の提供

またシオノ鋳工には本格的な厨房設備があり、毎日、社員に手作り給食を提供しています。もともとは、菓子パンやカップラーメンばかり食べている社員がいるのを先代の社長夫人が気にかけて、事務所を拡張して厨房を作り、始めました。今では現社長夫人が引継ぎ、社員も増えてきたので、もう1人調理担当の社員を増員して、2人体制で給食の提供をしています。健康を考え、毎回20品目以上の食材を使ったメニューを提供しています。



SNS にアップされた休暇の様子



担当社員の手作り昼食を食べている様子

サント機工 株式会社

健康経営優良法人 2021
認定

業態 製造業

主な取り組み

- 始業前のラジオ体操
- あやちゃん健康ポイントへの参加
- 市民駅伝への参加
- 協会けんぽの健康講座の利用

当社は社員の皆さんの健康があって事業運営が成り立っているという事を大切に考え、まずは協会けんぽ様の「京(きょう)から取り組む健康事業所宣言」にトライし、ステップアップとして健康経営優良法人の取組みにもチャレンジしています。その中の取組みとして、綾部市のあやちゃん健康ポイントへの参加や、始業前のラジオ体操の取組みなどを行っていますが、今回協会けんぽ様より、健康講座の機会をいただきましたので、講師に来ていただき、本気のラジオ体操について勉強する機会を得ることができました。今まで当たり前に行っていたラジオ体操ですが、実際にひとつひとつの動きに意味があり、動かすべき部位がどこなのかポイントを教えてもらったことで、ラジオ体操第一をきちんと行くと、汗をかく位の運動になる事を学ぶ事ができました。今回の学びを契機に始業前のラジオ体操をしっかりと行い準備運動をすることで、仕事中のケガの予防などにつなげたいと思っています。また、このような機会を活かさせていただきながら、社員の皆さんの健康につながる情報提供や取り組みを積極的に行っていきたいと思っています。



協会けんぽの健康講座を開催している様子

スッランターの声

なぜ、いまわたしたちには健康経営が必要なのか

社員の健康づくりに積極的に取り組み、かつ地域において健康経営の発信を行っている企業さまから、これから健康経営をより一層推進したいと考えているみなさまへのメッセージをいただきました。



ローム 株式会社

HP <https://www.rohm.co.jp>
業種 電気機器器具製造業

所在地 京都市右京区西院溝崎町21
従業員数 3,894名 (R4.6現在)



「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

ロームでは、安全衛生方針にて「すべての事業活動において安全と健康が最優先である」と謳っており、社員の健康推進活動に積極的に取り組んでいます。

ロームは半導体製造メーカーで、現在平均年齢は41歳であり、1人当たりの医療費は全国平均及び京都支部の平均よりも低い水準となっていますが、社員の平均年齢は年々上昇しており、生活習慣病や高齢化などへの対策強化が必要だと考えます。

これまでの主な取り組みとして、1991年から継続的に開催している歩こう会やウォーキングキャンペーンなど、歩くことを中心とした運動習慣向上の機会の提供、心と体がともに健康であることを目指し、運動や食生活、生活習慣の改善に加え、メンタルヘルス等、各種健康づくりセミナーやイベントを積極的に開催してきました。特に歩こう会はロームを代表するイベントで多い時には500人規模で開催していました。

他に、地域における健康経営の発信や貢献活動としては、会社周辺の清掃活動や近隣の医療機関へコロナワクチンの接種会場を提供する等、コミュニケーションの活性化を図っています。

また、社員の高齢化対策として、エイジフレンドリー身体機能測定や中高年齢者向け健康セミナーの開催、転倒防止対策や照度調整等の職場環境の改善に取り組んでいます。

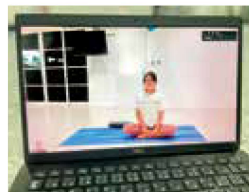
近年は、コロナ禍で外出自粛や在宅勤務による運動不足、食生活の乱れ、体重増加を訴える社員が多く、また、生活様式の変化による睡眠の問題、ストレスの増加、在宅勤務によるコミュニケーション不足など、新たに多くの問題が出てきました。

これらの対策として、自宅でできるエクササイズ動画の紹介や健康アプリを使用したヘルスアップキャンペーン、社員から募集した在宅勤務時に簡単に作れるヘルシーレシピ集の紹介、コミュニケーション法を取り入れたセルフマネジメントセミナーの開催、外部相談サービスEAPの導入ほか、感染予防も考慮し、コロナ禍でも工夫しながら様々な取り組みを行いました。

また、以前は大人数で実施していた歩こう会を「After 5 歩こう会」「お好きな時に身近な人と歩こう会」と称し、勤務終了後や休日に少人数グループや家族単位での参加形態に変更し、コロナ禍でも楽しみながら運動できる機会の提供に努めました。



エイジフレンドリー身体機能測定



ヨガセミナー



自宅でできる運動紹介



After5歩こう会



ヘルシーレシピ集

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

これらの様々な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5年連続で認定されており、また、スポーツ庁「スポーツエールカンパニー」に2年連続で認定されています。

また、2019年より「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業として、がん検診や胃カメラ検査の定期健診への組み込みをはじめ、がんになっても仕事が出来る仕組み作りに取り組んでいます。



今後は『Rohm Health Challenge 7』を制定し、運動・食生活・睡眠・飲酒・禁煙・ストレス・適正体重の7項目の改善を新たな目標(指標)とし、さらなる包括的な健康づくり活動に取り組んで参ります。

最後に

社員の健康維持・向上のために健康推進活動に積極的に取り組むことで、ウェルビーイングが向上し、それが会社の生産性向上や持続的成長に繋がると考えます。

ロームでは、上記のような健康推進活動に取り組んでいますので、貴社も健康経営に取り組んでみてはいかがでしょうか。エールをお送りいたします!



株式会社 藤大

HP <https://fujiharu-kyoto.jp/>
業種 製造業

所在地 亀岡市ひえ田野町太田竹ヶ花10-6
従業員数 75名 (R4.6現在)

健康経営に取り組むきっかけ

お付き合いのある企業様からのお勧めと生命保険会社の健康経営アドバイザーをご紹介いただいたことで導入することとなりました。健康経営の説明を受けた際、従来から取り組んできたことが多くあり、この取り組み内容をさらに充実させていくことが、経営理念に掲げている「人を大切に、一人ひとりに思いやりを持って向き合う」という想いを実現することに繋がると感じました。また、大切な仲間である従業員の急逝に直面し、あらためて健康であることの大事さを痛感しました。健康経営を通して、従業員の健康に会社がもっと関わっていく必要があると実感しています。

組織の体制

健康経営を始めた当初から、健康づくり担当者を設置しています。担当者は、衛生管理者であり、従業員の健康課題の把握や、健康診断等の連絡窓口の実務を担っています。経営者層や社員に対して、健康経営の取り組み方針・進捗状況及び結果を報告・相談し、全員で健康経営に取り組める体制を整えていけるよう努めています。健康に関する情報や講習なども積極的に取り入れるように心がけています。また、産業医や健康経営アドバイザーと連携し、従業員の健康保持・増進に関する取り組みを推進しています。

主な取組

- 毎年秋ごろに藤大感謝祭と称して、社員がパート従業員やご家族に対して日頃の感謝の気持ちを込めて、すべて手作りでおもてなしをするイベントを行っています。コロナ禍前は、会場を貸切って集まっていたのですが、現在はドライブスルーという形で感染症対策を行いながら実施しています。普段、お話すの機会のない従業員同士がふれあう場になり、健康経営の指標の一つでもあるコミュニケーション促進につながっています。
- 2019年12月に京FUJIHARUカレー店をオープンしました。きっかけは、本業である精密機器の外観検査を行う仕事は、年齢による視力低下で長く続けるのは難しく、退職を志願する従業員もいるという現状で、「元気でいつまでも働ける場所を作りたい」との想いから、お店を始めました。京FUJIHARUカレーは、食の健康を考え、安心安全の材料だけを使って作り、地産地消で地域にもやさしいカレーを提供しています。



感謝祭の様子(コロナ禍前)



キッチンカーに子どもの絵をラッピング

- 「こどもミュージアムプロジェクト」に参画し、京FUJIHARUカレーのキッチンカーと会社前に設置の飲料自動販売機に、従業員の子どもの絵をラッピングしています。飲料自動販売機は、従業員だけでなく地域の方も利用することができ、一人でも多くの方に安全運転を心がけてもらえるようにと願っています。今後は、社用車にも子ども達の絵をラッピングしていく予定です。
- 飲料自動販売機には、健康志向飲料を導入し、まずは身近な飲み物から食生活を改善することを意識しています。

- 亀岡市にある、学習塾・武道・就業力を学ぶことができる文武両道の社会教育塾「Sky Punch」の地域メインサポーターを務めています。毎週金曜日に空手エクササイズを実施されており、従業員の運動不足解消とストレス発散になるように、費用を会社が負担していつでも利用できるようにしています。現在、数名の女性従業員が積極的に通っています。



空手エクササイズ

- 生命保険会社からいただく、「健康経営ワンポイントアドバイス」を毎月のお給料明細に同封し、従業員だけでなくご家族にも幅広く健康についての情報共有を行い、健康意識を高め維持できるように工夫しています。また、休憩室にも健康に関する情報を掲示し、関心を持ってもらえるようにしています。年に1回、健康習慣アンケートを実施してもらい、従業員の健康課題を把握するように努めています。
- 定期健康診断後の二次健診受診率100%の実現に向け、対象者にむけて声掛けを徹底しています。
- AEDの設置をし、万が一の際、従業員がAEDによる救命処置ができるよう準備を整えています。

トプランターの実践事例



ブロン電機 株式会社

健康経営優良法人
Health and productivity

HP <http://brondk.com/>

所在地 京都市上京区御前通今出川上ル北町644

業種 各種トランス製造・配電盤、制御盤組立

従業員数 18名 (R4.6現在)

健康経営に取り組むきっかけ

2019年4月に、お取引の生命保険会社様から健康経営をご紹介いただき、【企業の持続的な発展のための必要不可欠な未来への投資】という言葉が取組の後押しとなりました。

直ちに協会けんぽの「京から取り組む健康事業所宣言」を行いました。



本社社屋

組織の体制

社員数が社長以下18名の電気機器の製造を行っている小さな会社ですので、組織の長として松原社長が、健康経営アドバイザーと健康保険委員はトランス課主任が担当しています。

主な取組

当社は1924年の創業ですので2年後には100周年を迎えます。

長い歴史の中でもこれまではせいぜい年に1度の定期健診と2度の特殊健診で済ませてきましたが、少数精鋭の元にもものづくりに励むためには健康な身体づくりをする必要があります。

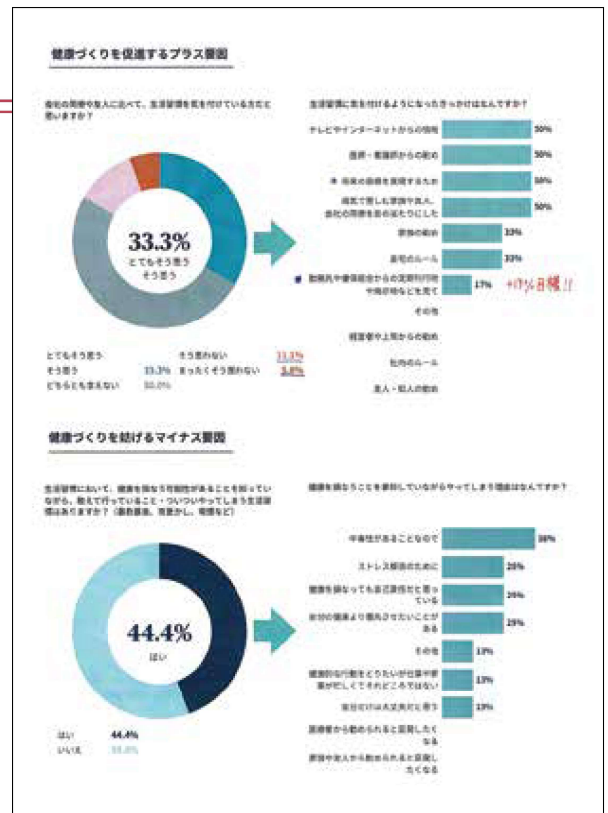
100周年を迎えるに当たり、「100才まで働こう!」をスローガンに定め、社員それぞれが心と身体の健康を増進・維持し、仕事に励んでくれるように体制を整えています。

そのために

1. 働き方改革と健康経営を一体とした体制作り
2. 健康習慣アンケートを行い社員の生活習慣の見える化とプラス、マイナス要因の特定
3. 新型コロナウイルス感染症対策
4. 畑を借りて社員、その家族と野菜作り

に取り組んでいます。

2021年3月 健康経営優良法人 2021年の認定を受ける
2022年3月 健康経営優良法人 2022年の認定を受ける



アンケート結果



社員とその家族での畑仕事

H P ● <https://www.johnan.com/>
所在地 ● 京都府宇治市大久保町成手1-28

業 種 ● 電子機器・精密機械
従業員数 ● 123名 (R5.7現在)



健康経営に取り組むきっかけ

2014年に「きょうと健康づくり実践企業認証制度」に申請し適任書を受けたことが契機となりました。外部の視点から弊社の取り組みを客観視し、今までの産業保健の諸活動を体系的に見える化し、経年観察と評価を積み上げることで継続性と促進力が生まれました。グループ全社への健康経営の浸透と展開を願っています。

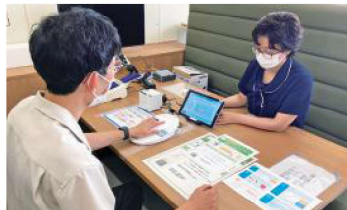
組織の体制 特定保健指導実施に結びつけている手法・工夫・苦労

弊社では2005年より健康相談室が社内に設置され、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士、第1種衛生管理者、キャリアコンサルタント2級技能士、シニア産業カウンセラーの有資格者である健康相談室専任カウンセラーが勤務し、産業医とのコーディネート、安全衛生委員会と連携した健康管理、労働衛生教育の立案、実施などをおこなってきました。

また月に1度『健康相談室ニュース』を発刊し、健康づくりに関する情報を従業員の皆様へ発信しています。健康診断の結果についても、健康相談室スタッフが検査結果を把握し、要精密検査者へは個別に再検査受診の案内(手紙、メール)をお渡しする、産業医面談を実施する、など普段から従業員の健康に対する意識を高める活動を続けています。特定保健指導の実施についても、『自らの健康管理』という意識を従業員の方にお持ちいただく事で、高い実施率に結び付けているのだと思います。また、特定保健指導の実施は、業務時間内に実施できております。『従業員の健康第一』という会社の姿勢が従業員の皆様にも伝わっている結果ではないかと思えます。実施については、健康推進担当者がリストを元に時間割を設定し、直接またはWEBでの面談を実施しています。事前に、安全衛生委員会で特定保健指導が実施される事や特定保健指導の目的などを管理監督者に説明する機会がある事も、実施率向上に結び付けていると思います。

協会けんぽの健康講座・健康測定器の利用と、社内(従業員様)の声

健康意識を高める活動の一つとして、協会けんぽ様の健康測定器レンタルを利用しています。2022年は糖化度測定器をレンタルし、昼休憩の時間を利用して、希望者の方にご利用頂きました。



大変好評で、多くの方にご利用頂き、ご自身の身体について向き合う機会を持つことが出来ました。

3日間で累計 100名以上の利用がありました!

また、過去には協会けんぽの『健康講座』で運動指導士によるストレッチの実施(2017年)を利用したこともあります。

その他、計画・各事業場での共有・復職支援制度等々の取り組み

- ・毎朝のラジオ体操(第一)実施
- ・4階建て社屋内の昇降は全て階段利用を基本としている
- ・産業医による講演『女性特有がんについて～早期発見のためにできる事～』実施
- ・新緑ウォーキング(5月)の実施 第9回 国際会館周辺 ※家族で参加できるイベント
- ・植樹イベント(11月)の実施 木津川運動公園 「森守クラブ城陽」と共働
- ・1か月以上の休職者の復職時には『復職プログラム』を実施。主治医、産業医、人事、所属長、健康相談室で連携を取り、健康の回復と保持増進をサポート
- ・建屋内完全禁煙実施
- ・社用車 全車禁煙
- ・1食500~600kcalのヘルシーメニュー導入
- ・食堂設置の自動販売機に「機能性表示食品」「特定保健用食品」導入



課題と感じている事

- ・従業員の高齢化、再雇用者などが増え、健康面でリスクを抱えている方が増えている中で、健康診断の結果からは予測できない突然の発作などの発症リスクが増えています。いざという時の初動について、あらかじめ想定しておくことで適切な対応が可能になる為、備えが必要と感じています。
- ・ここ数年、喫煙者が増加傾向にあります。禁煙を気軽に挑戦できるような仕組み、仕掛けが必要です。

