

## 主な取り組み

## 協会けんぽの事業(健康講座)を活用した健康づくり

### 健康講座の実施

健康づくり担当者が運動系から生活習慣病予防の講座の中から2020年度は「体幹を鍛えて理想のボディメイク」というテーマを選んで受講しました。

講座で学んだことを積極的に取り入れ、毎日手軽にできるストレッチ運動や食生活の改善等、生活習慣病予防を未然に予防するための健康づくりへの意識向上ができました。

また、健康経営優良法人(中小企業部門)に2020年より認定され毎年申請しています。

運転士にはバス運行の安全・安心の為、脳ドック、睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査、インフルエンザ予防接種(一部負担)を行い、また健康診断受診100%を実施しています。また、健診をただ受けるだけでなく受診時に前回の結果を基にした保健師による健康相談や指導を受けてもらうことで健康促進向上に繋がるようにしています。



協会けんぽの健康講座を開催している様子



## 富士倉庫運輸 株式会社

HP <https://www.fuji-soko.com>  
業種 倉庫業・運送業

所在地 京都市伏見区横大路柿ノ本町13番地の1  
従業員数 50名 (R4.4現在)

### 健康経営に取り組むきっかけ

従業員の平均年齢が上がるとともに、生活習慣病のリスクも上がっていることが健診結果で見えてきました。  
『従業員は会社にとっての財産』  
財産を守り、かつ若手人材の育成にも繋がると思い、従業員と共に心と体の健康意識のUPを目標に始めました。

### 組織の体制

- 健康保険委員の所属する総務課を中心とした体制
- 従業員の健診結果等に関しては産業医の意見を参考に面談等を実施
- 健康経営アドバイザー有資格者の意見を聞きながら取り組みを実施



### 主な取組

社長とお付き合いのある健康経営アドバイザーのサポートを受け、出来ることから従業員と共に健康志向への第一歩として健康経営に取り組んできました。

#### ● 禁煙宣言報奨金制度

まず始めたのが『禁煙宣言』。喫煙者が社内の約半数を占めていた当社において禁煙すると宣言することは、なかなか容易な事ではなかったと思います。喫煙歴20年以上の課長が禁煙を成功させたことは他の従業員の励みにもなったと思います。

制度としては、半年禁煙で5万円支給、1年間でさらに5万円支給を行います。社内で見守りながらの取り組み実施を心掛けています。

#### ● リフレッシュ休暇制度の導入

年次有給休暇に加えた休暇制度を導入しています。勤務年数によって日数が増加していくような仕組みをとっています。

#### ● 協会けんぽの健康講座の利用

ここ数年、協会けんぽの健康講座を利用しています。当社は、倉庫業・運送業でなかなか交流の少ない従業員同士も一緒にストレッチをしたりして毎回わいわい楽しく受講しています。

受講テーマは毎年社内のニーズに沿って選定しています。社内アンケートはもちろん、取引先の金融機関から紹介された「会社(従業員)の幸せ度」を数値化するサービスを利用した結果を参考にして何が社員の幸せ度の向上に足りていない部分なのかチェックするなど、従業員のニーズを把握するのにあたって工夫をしています。今年もどの講座メニューを受講したいか社内アンケート等を取りながら、みんなの希望の講座を受講する予定です。

また、開催にあたっては、多くの従業員に受講してもらうため、毎月行っている安全会議(作業環境の質の向上や運転業務の安全に関する事などについて議題としている会議)の後に健康講座を組み込むなどの工夫をしています。いつも約半数の従業員が参加できています。

#### ● 協会けんぽの健康測定器無料レンタルの利用

健康講座とあわせて協会けんぽの健康測定器も利用しています。こちらも、利用者を増やすための工夫として朝礼での声掛けを行っています。勤務中に測定する従業員がほとんどで、社内のコミュニケーションの活性化につながっていると感じています。



協会けんぽの健康講座の利用



協会けんぽの健康測定器  
無料レンタルの利用



H P ● <http://kyoto.0152.jp/>

所在地 ● 京都府宇治市槇島町大川原30番1

業 種 ● 一般旅客自動車運送事業（タクシー業）

従業員数 ● 94名（R5.7現在）



### 健康経営に取り組むきっかけ

事業用自動車の乗務員の高齢化に伴い、今後益々健康経営が注目されていくと思います。当営業所では第一交通産業グループにていち早く健康経営を取り入れ、健康起因事故の撲滅に取り組み、従業員全員が健康で働き続けられる環境づくりにより、運転業務の生産性を向上させようと考えました。

### 組織の体制

衛生管理者、産業医、安全管理者からの指導監修により、毎月の全員懇談会を行い、健康経営アドバイザーからの健康アドバイスと仕事で中座できる体操の実演などを行い、健康経営の活動を行っています。

### 健康課題の内容

健康状態に関わらず全従業員に対する疾病の発生予防から、2022年の健康診断の結果により全従業員94人中の27人がメタボリックシンドロームのリスクが高いことが判明。

### 数値目標の内容と期限

#### ●数値目標の内容

BMI 25 を超える従業員を 15 名以下とする。

#### ●目標値（現状値→目標値 / 達成年度）

現状 27 名 → 目標 15 名（令和 5 年度の健康診断）



### 推進計画（主な取組）

- ①研修及び協会けんぽの特定保健指導を通じて従業員の運動習慣、食習慣を向上させる。
- ②京都府・協会けんぽのウォーキングアプライベントへ参加し、楽しんで出来る運動習慣の促進を促す。
- ③協会けんぽから糖化年齢測定器、インボディ（体組成計）測定器の利用から体調管理の数値化。

