



株式会社 サンフレッシュ

HP www.super-sunfresh.net
業種 スーパーマーケット

所在地 京田辺市河原御影30番地の8
従業員数 200名 (R4.6現在)



労働時間の適正化等によるワークライフバランスの実現

健康経営に取り組むきっかけ

経営理念である「衣食住の真ん中にある『食』を通じてみなさまの健康と豊かな生活のお役に立てるように」との思いは、健康経営に通じると思い、導入することを決意しました。

お蔭様で2019年から2022年まで4年連続「健康経営優良法人」の認定をいただきました。

組織の体制

- ・総務部が中心となり、会社全体の活動を展開
- ・各店舗の店長が中心となり、従業員の健康管理・労務管理を実施

健康課題の内容

【労働時間の適正化等によるワークライフバランスの実現】

以前は長時間労働により健康面で不安をかかえる従業員もいましたが、労働時間の適正化の取組により心身のリフレッシュにつながり、その結果、業務に対する活力や生産性が向上し、結果的に業績などの向上にもつながると考えました。

数値目標の内容と期限

数値目標等の内容

残業時間の削減

目標値（現状値→目標値/達成年度）

スタート時点 45時間 >>> 目標 30時間（令和4年度）

目標達成のための取り組み（主な取組）

以下の活動により、社員全体が「メリハリがある、創造的な仕事」ができるように心掛けました

- 管理者が現状の人員配置を確認してバランスよく人の配置を考える。
- 作業内容を洗い出して仕事の優先順位をつける。
- 労働環境を見直して、生産性を向上させる。

具体的には、下記の取組を実施しています

- ・ 残業、有給休暇の自己申告制度の導入
- ・ 管理職と一般社員が同時にハラスメント講座を受講
- ・ 健康経営ワンポイントアドバイスの配信
- ・ 健康習慣アンケートの継続的な実施
- ・ 健康講座（生命保険会社主催）の受講
- ・ 社内禁煙制度の導入

- 従業員の自主性・創造性を尊重する企業風土の醸成

会社の理念を「創意・工夫・実行」としていることもあり、従業員の自主性・創造性を尊重し、「働きがいのある職場」を目指して日々の業務において積極的な提案（「ことポップ」等※）をいつも募っています。

※ 商品の名称・価格だけでなくお客様の心をつかむアイデアを散りばめて製作する店頭広告・宣伝物のこと



いきいきと働く従業員と職場の様子

取組結果（効果検証）

推進計画により年々残業時間は減少しています。特定の人に仕事が集中しない様な体制作りと能力にばらつきがある場合に個別に社員教育を実施した結果、令和3年度は、平均30.6時間となり、大きく残業時間を削減することができました。

株式会社 仲啓

H P ● <https://nakakei.co.jp>

所在地 ● 京都市南区吉祥院石原京道町6番地

業 種 ● 専門商社

従業員数 ● 46名 (R5.6現在)

健康経営に取り組むきっかけ

経営者オーナーの高い健康意識の下、所属する全国健康保険協会京都支部に対し2017年に「健康事業所宣言」を行いました。若手かつ優秀な人材の確保には「健康経営優良法人」の認定評価が不可欠と考え、これまでの取り組みや運用の実態をありのまま申請。次なるはプライト500の認定を目標に、社員の健康と安心そして健全な経営のため会社が主体となる取り組みを推進しています。

組織の体制

男女の健康保険委員の所属する管理部が中心となって全社全体の活動のサポートと進捗管理を実施。

各拠点の健康づくり担当者とともに経営者オーナーが全体をバックアップ。

健康課題の内容

「カルテ」を知り「立ち位置」を知り「健康」を極める

協会けんぽによる「事業所健康度カルテ 2021.6」から

1. メタボリックシンドロームの該当 13.6% (京都支部平均 14.5% に対し)
2. 生活習慣要改善者の割合から飲酒習慣 40.9% (京都支部平均 27.9% に対し)
3. 生活習慣要改善者の割合から睡眠習慣 54.6% (京都支部平均 63.0% に対し)

数値目標の内容と期限

●数値目標の内容

1. 適度な運動・バランスのとれた食生活を通じ内臓脂肪増加による症候を減らすこと。
2. 過度の飲酒を律し休肝日を設ける。
3. 夜更かしを控え規則正しく睡眠を確保

●目標値 (現状値→目標値 / 達成年度)

現状	13.6%	➡	目標	13.0% (令和4年度)
現状	40.9%	➡	目標	33.0% (令和4年度)
現状	54.6%	➡	目標	63.0% (令和4年度)



推進計画 (主な取組)

- ウォーキングイベント「ある古っ都」への参加
.....ポイント獲得でイベント参加啓蒙
- 同業者組合青年部との情報交換
.....実践力ある青年部隊による意識向上策
- 健康保険委員によるセミナー開催 (朝礼含) ... 全社全体の意識啓蒙
- きょうと健康づくり実践企業認定取得にむけた活動

取組結果 (効果検証)

1. 目標 13.0 に対し実績 23.7 ... 評価 B から E ヘダウン ▼
 2. 目標 33.0 に対し実績 47.4 ... 評価 D から E ヘダウン ▼
 3. 目標 63.0 に対し実績 44.7 ... 評価 C から D ヘダウン ▼
- (いずれも
2022.6
実績分を確認)

健康状態の特徴と現状を把握し、経営者オーナーをはじめ社員間で「健康」に対する危機意識が高まり改善のための健康づくりに真剣に取り組んでいます。



業態 卸売業

主な取り組み

- 当社特有の5つの健康リスク改善
- システム導入による業務効率化
- コワーキングスペース・シェアオフィスの開設

当社では、企業価値の向上と生産性の向上を目指して、セミナーなどで情報収集を行い、健康経営をおこなっています。取引先や同業他社が健康経営の認定を取得されていたことがよい刺激になりました。

① 5つの健康リスク管理

「5大所見」と題して、当社特有の5つの健康リスク(喫煙、コレステロール値、肝臓数値、慢性胃炎、体重増)について全社員の総所見数を半減させる目標を設定しています。個人の目標に落とし込んで具体的な取り組みを進めています。

② システム導入による業務効率化

営業支援とグループウェアを兼ねるシステムの導入で、これまで属人化していた営業の仕事を共有データ化することに取り組んでいます。情報共有、ノウハウの蓄積、スケジュール管理、勤怠管理、経費精算、承認フローなどほぼすべてのことがワンストップでできるようになりました。効率化により労働時間の削減に貢献しています。

③ コワーキングスペース・シェアオフィスの開設

社内にコワーキングスペース・シェアオフィスを開設し、人の交流を促すとともに、アウトドア志向のオフィスで新しい発想が生まれやすい環境の整備に取り組んでいます。



アウトドア志向のコワーキングスペース



三共精機 株式会社

健康経営優良法人
Health and productivity
プライト500

HP <https://www.sankyo-seiki.com/>
業種 専門商社

所在地 京都市南区吉祥院九条町49番地
従業員数 76名 (R4.7時点)



オンラインを活用したコミュニケーションの活性化

健康経営に取り組むきっかけ

きっかけがあり取り組み始めたのではなく、その時その時の社員からの提案や、会社として取り組むべき事項を1つ1つ実行、継続をしていった結果、それらが健康経営に繋がる取り組みとなっていました。



組織の体制

各拠点の健康づくり担当者、衛生委員会メンバーを中心に、取り組みの社内浸透の支援や進捗管理を実施しています。

健康課題の内容

【従業員間のコミュニケーションの促進】

コロナ前は年に3回の社員総会での親睦会や、ボランティアでの森林保全活動等、部署や拠点の垣根を越えて、社員同士がコミュニケーションを取る機会が多くなりましたが、コロナ禍により社員間の対面のコミュニケーションが減少しました。

在宅勤務や拠点間の移動の制限などにより他拠点の社員とのコミュニケーションが難しくなりました。

数値目標の内容と期限

数値目標等の内容

社員同士のコミュニケーションをはかる場の数

目標値(スタート時点→目標値/達成年度)

スタート時点 4回 >>> 目標 8回 (令和3年度)

オンラインミーティングツールを新たに契約することで、対面だけでなくオンラインの場も活用して他拠点の社員同士で親睦を深める催しを企画しました。イベントごとに責任者を決定し、コミュニケーションツールにて詳細を発信することで定期的な開催を実現しました。

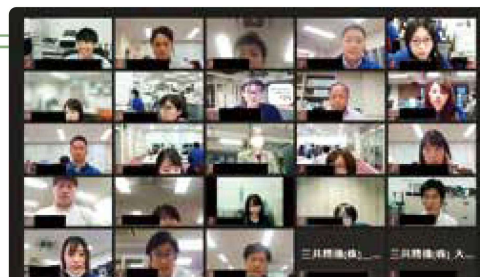
目標達成のための取り組み(主な取組)

より多くの参加者を募るために開催当日までに定期的に情報発信や個別の声かけを行いました。出席に通信などの障害が出た際の個別フォローも実施し、オンラインが苦手な方のハードルを下げられるようにしました。希望者へは会社用PCや携帯電話などの持ち帰りも許可、誰もが気軽に参加ができるようにいたしました。

取組結果(効果検証)

オンラインと対面のハイブリッドで7回、オンラインのみの交流を3回実施。合計10回の開催を実現しました。

他にも週に1度の全従業員での運動時間の設置や、フレックスタイム制の導入など、従業員の心と身体の健康を増進できる取り組みを行っています。



オンラインを活用したコミュニケーション

健康づくりチャレンジ企業

チャレンジ
企業

株式会社 東洋

HP <https://toyo-group.co.jp/>
業種 事務機器 卸・小売業

所在地 京都市山科区東野八反畑町21
従業員数 76名 (R4.4現在)

令和3年度中に、「健康事業所宣言」にエントリーをされ、これからより一層健康づくりを推進される事業所様の事例です。

健康経営に取り組むきっかけ・健康事業所宣言にエントリーしたきっかけ

社会のニーズの変化に対応するべく事業の多様化に伴い多様性を意識した採用や働き方に取り組む中、就業規則など、ルールが旧態依然の現状がありました。結果的に働き方が変わらず休み方が変わっただけで、年に1名ほどが体調不良や心身のバランスを崩してしまうことがあることに危機感を感じておりました。

短時間で生産性を上げることを考えた際に、必然的に社員の健康が最も重要であるという思いと取り組む中で、この制度を知りエントリーいたしました。外部からの評価が社員の安心につながると考えているからです。

組織の体制（担当者の配置・担当課の設定等）

- 健康づくり担当者…事業主
- 社内サポートのメンバー…「働き方改革」部門と「人事・採用」部門のプロジェクトメンバーが健康づくり担当者をサポート
- その他…生命保険会社と連携し、メンタルヘルスに関する対策を行っています

主な取組

【就業規則の見直し】

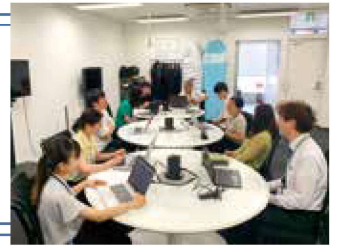
- 超過勤務について「事前申請」を必須とすることで、超過勤務の削減に繋げることができました。
- 有給休暇の取得率を上げるため、リフレッシュ休暇を創設。一年に一回、連続した9連休が取得できるような仕組みにしました。

【福利厚生改善】

- スポーツジム等外部施設の利用補助等や、社員同士のスポーツへの取り組みへの資金援助を行う等、運動促進を中心とした改善を行いました。

【レクリエーションの実施】

- 社員同士でグランピングをしたり、同業他社とフットサル大会をしたりする際の費用補助を行いました。



プロジェクトメンバーとの会議



社内レクリエーションの実施

【広報欄】 京都支部の「京から取り組む健康事業所宣言」とあわせて取得される事業所様が増えています

京都府「きょうと健康づくり実践企業」認証制度のご案内



随時
受付中

京都府では、がん検診受診率の向上や健康づくり活動に取り組む企業を「きょうと健康づくり実践企業」として認証しています。大切な従業員の健康を守り、働く世代の健康づくりを推進しましょう。



認証までの流れ



認証企業のメリット

- 従業員の健康づくりに積極的に取り組む健康経営企業として、企業HP、製品、名刺、広告等、広くアピールできます。（認証賞、ステッカー、ロゴデータが送られます）
- 認証企業を京都府HP等で、広く府民にPRします。

企業の取り組み

- がん検診・特定健診受診促進へ向けた取り組み
- 健康づくりの取り組み
- 受動喫煙防止対策



認証基準

- 健診・保健指導、がん検診、健康づくりに関する取り組み等、6項目のうち4つ以上の項目に該当していること
 - 受動喫煙防止対策の措置を講じていること
 - 過去5年間に重大悪質な事案により法令に違反し、処分等を受けたことがないこと
- 詳しくは京都府HPよりご確認ください

手続き方法

申請様式をそろえ、持参・郵送にて京都府健康対策課または京都府保健所に提出してください。（京都市内の事業所については、京都府健康対策課へ提出してください）

お問い合わせ先 京都府健康対策課
☎075-414-4738 ☎075-431-3970 ✉kentai@pref.kyoto.lg.jp

詳しくはこちらから /
きょうと健康



H P ● <https://alkyoto.jp/>
所在地 ● 京都市右京区太秦松本町14番地

業 種 ● 製造・卸売業
従業員数 ● 46名（R5.7現在）

健康経営に取り組むきっかけ

少数の人員の為、病気やケガなどで長期間お休みをされる方が発生すると他の方への負担が大きいと考えたことからでした。

組織の体制

- 協会けんぽの「健康保険委員」を2名登録
- 管理部を中心に健康づくり事業を推進

主な取組

取組 1

協会けんぽ様より各種測定器（血圧測定器 糖化測定器 INBODY 等）をお借りして定期的に社員の皆様には健康に関する高い意識を保って頂くようにしています。



取組 3

夏場の外での作業対策としては空調服の支給、工場扇、スポットエアコンの設置、各種飲料水（ミネラルウォーター・スポーツドリンク）の無償提供し熱中症対策を行っています。



取組 2

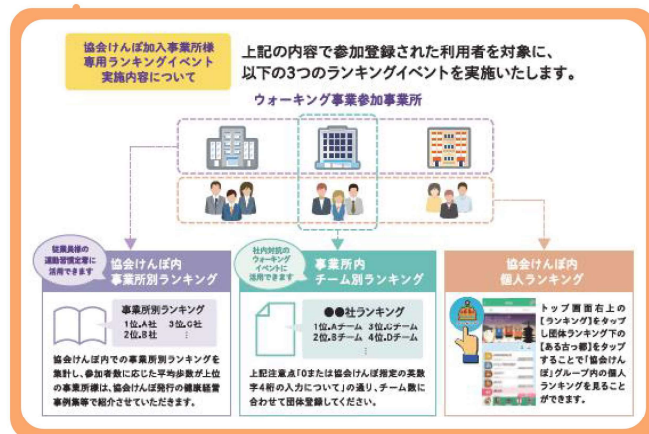
アプリを使った京都府ウォーキングイベント「ある古っ都」に参加し、歩く習慣・意識の高まりだけでなく、チームを組んで取り組んだことでコミュニケーションの向上も図ることができました。



京都府ウォーキングアプリ「ある古っ都」
（令和4年度チラシ）

取組 4

容器運搬業務に従事するドライバーの方には、より多くの休憩時間を取って頂けるように定時の就業時間に拘らず、業務終了後はいつでも退社していただけるようにしております。



H P ● <https://www.iron-ito.co.jp>
所在地 ● 京都市南区吉祥院石原上川原町6

業 種 ● 金属リサイクル
従業員数 ● 41名（R5.7現在）

健康経営に取り組むきっかけ

近代、高齢化問題が進む中、当社でも事務職、現場作業員を含め従業員の現在平均年齢が43.3歳であります。

老若男女問わず、時には過酷な作業環境が強いられています。

その為、これを機に社内では、安全且つ健康が第一と考えております。

最近では、社員とその家族の健康推進活動にも積極的に取り組んでいます。

組織の体制

伊藤商店では労働安全衛生「ISO 45001」を取得しており、いかなる場合においても、安全が最優先であることを謳っています。

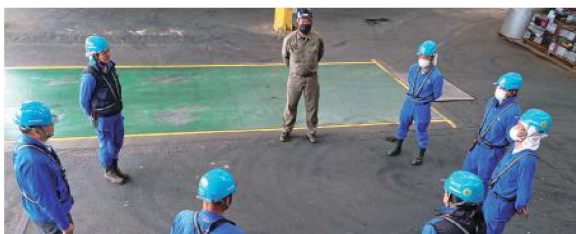
当社の基本理念でもあります「全社員が健康で事故撲滅に妥協しない企業を目指す。」を全従業員が朝礼で唱和しています。

全社員が活躍できる労働環境整備を確保しています。

- ① 残業時間の削減
- ② 働き方改革の実施など

主な取組

- ・SDGs「健康と福祉」の活動をしています。
「未来都市・モデル事業選定都市 舞鶴 担い手連携フォーラム 2023」にも参加させていただきました。持続可能な健康推進活動に今後も力を入れて参ります。
- ・社内レクリエーション活動ゴルフクラブの結成、新工場の舞鶴で自社農園でのさつまいも作りによる地域の皆様との交流を兼ねての農作業から生まれるコミュニケーションや個々のストレスの低減及び自身の健康管理に繋げて役立てればと思っています。
- ・朝礼ではおなかの中から大声で「ワッハッハー！」で一日のスタートをきります。
「笑顔であいさつ」をモットーに全社員が意識をして、取り組んでいます。
- ・協会けんぽさんによる健康機器の無料レンタルの活用で健康推移の自己管理の向上を行っています。
さらに、最近では「線虫によるガンの早期発見診断」の活用を行っています。がんは年齢に関わらず、罹患する可能性があります。当社では今後も若い世代への啓蒙活動にも力を入れて取り組んでまいります。



朝礼の様子



SDGs 取組企業発表会の様子



ゴルフクラブ



さつまいも畑



線虫検査



H P ● autobacs-cs.com

所在地 ● 京都府城陽市平川西六反51-1

業 種 ● 自動車用品小売・車検整備

従業員数 ● 110名（R5.6現在）

健康経営に取り組むきっかけ

当社では「従業員は企業の財産であり、人との関わりを最も大切に」という経営理念の下、従来より従業員の「健康増進」や「働き方改革」に取り組んで参りました。2019年にお取引のある保険会社様から健康経営をご紹介いただいた際、現在取り組んでいることの多くが健康経

営に繋がるものであることを改めて知り、また従業員の平均年齢が年々上昇する中、生活習慣病や高齢化などへの対策強化の必要性を感じ、2020年より健康経営優良法人の認定に向けて活動をスタートしました。

組織の体制

総務が健康診断などの健康管理を実施しています。

京都南地域産業保健センターを活用し、医師による意見聴取を行っています。

健康推進リーダーを設置し、喫煙率などの管理をしています。

主な取組

・健康診断の受診

35歳超の従業員はアルバイトも含めて全員が毎年付加健診を受診しています。健診後の二次健診や保健指導は全員受診実現に向け、対象者には100%声掛けを実施しています。

・予防接種

冬季はインフルエンザの予防として、医師による各店舗への訪問接種を企画し、病院に行かなくても接種できる環境を整えています。また、接種希望者はアルバイトも含めて全員が自己負担なしで予防接種を受けられるようにしています。



・特保ドリンクの導入

飲料自動販売機には特保の飲料を導入し、身近な飲み物から食生活改善の意識付けを図っています。



・労務管理や労働環境の見直し

労務管理や労働環境の見直しにより、生産性の向上、時間外労働の削減を図っています。また、管理職には定期的にハラスメント講座を受講開講してもらっています。



・レクリエーションの実施

隔年で慰安旅行を実施しており、旅行のない年は近隣の体育館を借りてスポーツイベント等を実施し、店舗間、従業員間のコミュニケーションを図っています。

