

令和3年度

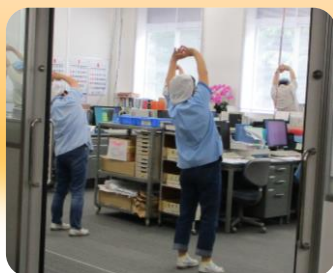
「元気で働く職場」 応援事業

取組事例集



健康づくり

人づくり



福島県

公益財団法人福島県労働保健センター

目次

1 はじめに …… 1

2 取組事例

■ 製造業

社員全員が、セルフケアを推進できる会社を目指す …… 2

AI TECHNOLOGY 株式会社

■ 製造業

従業員の健康は会社の健康
環境と社員に優しい、明るく元気な職場づくりを目指す …… 3

株式会社 イイジマ東北

■ 製造業

社員一人一人が、もっと健康に、ずっと健康に …… 4

佐久間産業 株式会社

■ 建設業

すべての現場で健やかに働くために、離れていても皆で取組む健康づくり …… 5

渡部産業 株式会社

■ サービス業

「すこやかフジケン」
健康づくり推進委員会を中心に、社員と会社一体で健康経営を展開 …… 6

株式会社 藤建技術設計センター

■ サービス業

明るく楽しい職場作りから、心豊かな人を作る …… 7

株式会社 南進測量

1

はじめに

少子高齢化に伴い働く世代の減少が進む中、従業員の高齢化、健康リスクの増大、新たな人材確保などが課題となっております。

このため、企業として従業員が健康で安心して働ける職場環境づくりに積極的に取り組むことは、将来的な収益性を高める投資となります。

また、従業員の健康を守る「ホワイト企業」としてのイメージアップにもつながり、リクルート効果などの経営力の向上効果をもたらすとも言われております。

福島県では、働き盛り世代の健康増進に向けた取組をより効果的に進めるため、健康経営の視点で、中小企業を対象に職場における健康づくりを支援する、「元気で働く職場」応援事業を実施しています。

この事例集では、これから健康経営に取り組みたいと考える経営者や人事労務担当者の方に向けて、県が実施している「元気で働く職場」応援事業を活用し、健康経営に取り組んだ事業所の取組内容を紹介します。

今後の取組の一助になれば幸いです。

※健康経営とは・・・企業経営者が従業員の健康を重要な資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルのこと

※「元気で働く職場」応援事業とは・・・県内各方部で県保健福祉事務所・（公財）福島県労働保健センターが核となり、市町村・職域保健などと連携しながら、モデル事業所を選定し、事業所における健康づくりを支援する事業

製造業

AI TECHNOLOGY株式会社

〒969-5343 南会津郡下郷町大字落合字西780

TEL 0241-67-3661 FAX 0241-69-1661

●事業内容 セキュリティーセンサ、介護用センサ、
フォトセンサ、防犯カメラ等の開発、設計、
製造、販売

●設立 1936年

●従業員数 64名（男性31名 女性33名）

●社員全員が、セルフケアを 推進できる会社を目指す

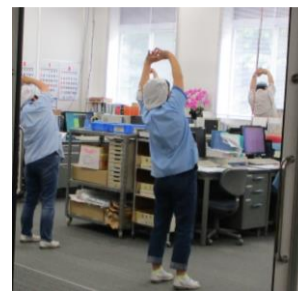
取組を始めた経緯

工場長 荒井 啓さん

「工場を一日休んで皆で山登りをしなさい」という本社経営の一言から、社員同士の親睦を深めるための運動会や花見等の活動を開始しました。一方で、健診で有所見となる社員も増えており、より具体的な取組みが必要だと感じていました。そんな折、保健福祉事務所から事業参加の声掛けをいただいたことが後押しとなり、今回の取組を始めることにしました。

健康課題

- 肥満（BMI25以上）の従業員が多い
- 甘味飲料や間食をとる人が多い
- 車通勤者が多いことや運動量の少ない作業により運動不足の恐れ
- メタボや高血圧、脂質異常症等の生活習慣病発症のリスクが高い



14時にオリジナル音源で
ストレッチを実施



ベジチェック®で野菜の
推定摂取量の確認

取組と結果

セミナーで意識を変える、職場環境改善で取り組みやすさをアップ

point1
自然と健康づくりができる
職場環境への改善

健康コーナー
健康情報の掲示
運動器具の設置

歩幅チェックシート

自動販売機
ラインナップ変更



point2
自分の体の見える化と
食事改善の為にセミナー
を開催

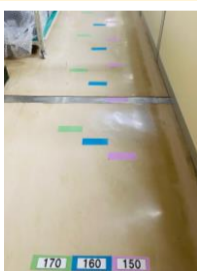
カゴメ(株) (2020年)
食生活改善セミナー
ベジチェック®

花王(株) (2021年)
内臓脂肪測定
スマート和食



健診結果で肥満者と高血圧
該当者が減少

従業員の7割で内臓脂肪・腹
囲・体重が減少



廊下に身長毎の歩幅確認用のテープを設置

健康づくりの取り組みは、衛生委員会を通して決定し、掲示版や担当者を通じて社員全員に周知するようにしています。立ち仕事等動くことが少ないため、14時に一斉に音楽を流し、ストレッチを行っています。

今回は、社員の意見を取り入れ健康コーナーへ健康器具や血圧計を設置、また長い廊下を活用した歩幅チェックシートを作成し社内健康づくりがしやすい環境整備を行いました。

さらに、2020年度にカゴメ(株)、2021年度は花王(株)と2つの企業プログラムを活用して、推定野菜摂取量の確認と内臓脂肪量の測定を行い自分の体の見える化を行ったことで、より健康への関心が高まり、野菜摂取や、バランスの良い食事を意識する職員が増えています。

今後の目標と課題

今回得た知識を、さらに健康へつなげる取組みに

今回参加したことで、社員間で健康に関する会話も増え、休憩時間にお菓子を食べる人も少なくなるなど意識が変わった様子も見てとれます。今後も、コミュニケーションをとりながら、健康づくりの気持ちが途切れないような取組みを行っていきたいと思います。

健康経営ひとくちメモ

福島県労働保健センター 斎藤貴子
健康経営エキスパートアドバイザー

※地域保健と職場保健 “つなごう健康の輪、”

職場の健康づくりに、外部支援を活用しましょう！



保健福祉事務所や市町村では、地域住民を対象にした健康セミナーや健康相談などが随時開催されています。講師を事業所に派遣してもらえる場合もありますので、相談してみてください。その他にも、健康保険組合、産業保健センター、商工会議所、健診機関などでも様々な支援が受けられます。

福島健民検定、福島健民アプリなどで家族と一緒に取り組むのもよいですね。

製造業

●従業員の健康は会社の健康

環境と社員に優しい、明るく元気な 職場づくりを目指す

株式会社 イイジマ東北

〒969-1301 安達郡大玉村大山字高屋敷3

TEL 0243-48-3311 FAX 0243-48-3312

●事業内容 金属加工・リサイクル業

●設立 2019（令和元）年9月

●従業員数25名 他役員1名（男性22名 女性4名）

取組を始めた経緯

事業所長 永井 裕子さん

重い金属を加工する業務なので、安全確保や健康の保持増進の大切さを痛感していました。従業員の体調不良や病気は生産効率の低下や事故やケガに直結すると感じています。自分の身体は自分だけのものではないことを従業員に改めて感じてもらう機会にしたいと思いました。

健康課題

- 肥満（BMI25%以上）が多い
- 喫煙者が多い
- 腰痛・肩こり・慢性的な疲労感の訴えが多い



RIZAPコラムで健康情報を定期的に配信



ベジチェック®で推奨野菜摂取量の確認

取組と結果

食習慣を見直し、運動機会を増やして肥満解消！

ラジオ体操

消防署救命講習
地域産業保健センターの
健康講話受講

屋内禁煙・勤務時間中
の禁煙規定設定

血圧計・アルコール検
知器の設置



新たな取り組み

食生活の見直し

カゴメ(株)

「健康サポートプログラム」

- ・食生活改善セミナー
- ・ベジチェック®



プレゼンティーズム改善※、
食事改善・運動改善に向けた
情報配信

RIZAPコラム

- ・コラム+動画で興味を引く
健康情報を継続的に発信

入社後に体重が増加する職員が多いことから、**食習慣を見直す**ことから始めました。**食事時間・朝食摂取・野菜の食べ方と量**などに気を付けながら、「野菜摂取4週間チャレンジ」を実施し、終了後には、食習慣の改善を意識する人が多くなりました。

2年目は、コロナ禍により各自で**取り組みやすいRIZAPコラム**を取り入れました。取組前後の変化を確認するため、独自のアンケートを実施しました。その結果、コラムを**生活スタイルに合った形で活用でき、家族と一緒に運動を実践**された人もいたようです。また、**運動頻度の増加**が確認でき、**食事に関しては継続して意識**ができていくことが分かりました。

今後の目標と課題

社内での健康づくりの継続

従業員に芽生えた健康意識をどうやって継続していくかが課題です。毎月実施している昼礼を活用して健康情報を流したり、産保センターや健保の出前講座などを利用して、意識の継続を促し、健診結果が改善するよう取り組んでいこうと思います。

※プレゼンティーズム…何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態

健康経営ひとくちメモ

福島県労働保健センター 斎藤貴子
健康経営エキスパートアドバイザー

※「ふくしま健康経営優良事業所」認定とは・・・※

福島県が、積極的な健康増進の取組を実施している中小企業を優良事業所として認定する制度です。

【協会けんぽ】または【どけんぽ】の「健康事業所宣言」をしている事業所の中から、アンケート結果をもとに、福島県と健康長寿ふくしま会議において審査されます。

社会的評価と企業イメージの向上につながるほか、工事等の入札参加資格審査や総合評価方式で加点されるなどのメリットがあります。

●社員一人一人が、もっと健康に、
ずっと健康に

●事業内容 自動車部品や一般産業機用ガーターズプ
リング製造等

●設立 1958（昭和33）年 4月

●従業員数 50名（男性 32名 女性 18名）

取組を始めた経緯

代表取締役 佐久間 信壽さん

自分自身が体調を崩した経験から、健康の大切さを痛感しました。モデル事業所としての機会をチャンスに社員の健康状態の把握と健康促進に努め、60歳を過ぎても元気で働けるように支援したいと思います。

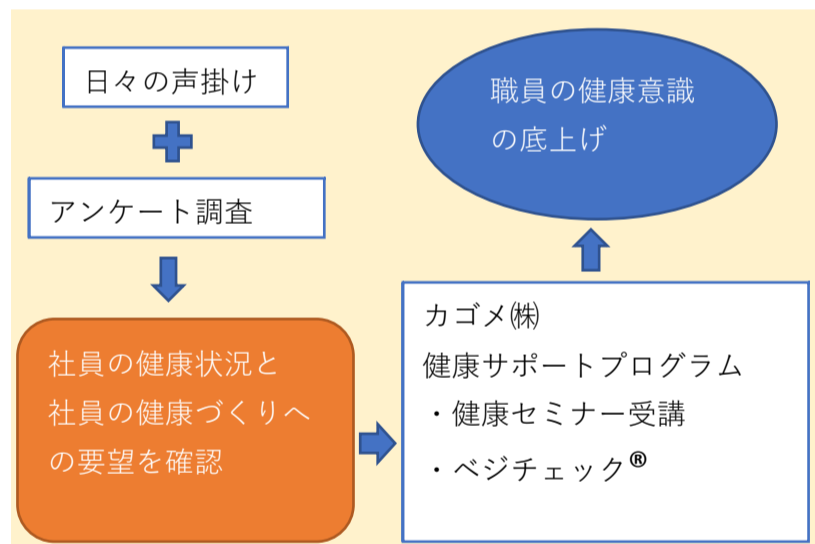
健康課題

- 健康診断の結果から従業員全体の健康状況を把握していない



取組と結果

社員が望む取り組みを実施して、健康意識の底上げを図る



普段から、社員一人一人の顔を見て声掛けを行い、体調確認を行うことを心がけています。今回は、取組を始めるにあたり、まずは、社員の生活習慣や健康づくりの意識を知るために、2回のアンケート調査を実施しました。

関心が高かった、食事に関するテーマを選び、カゴメ(株)のセミナーを受講したことで、野菜を多くとることを意識する社員が増えました。

さらに、健診についてのミニ講話や、健康に関するポスター掲示などで情報発信を行ったことで健康意識の底上げが図られました。今回、楽しみながら健康づくりの取り組みができ、社員間で健康についての話題が増えたのは大きな収穫でした。また数名の社員が禁煙に成功するなど目に見える成果がありました。



生活習慣や健康づくりの取組についてアンケートの実施



健康に関する情報を食堂に掲示し意識付けを行っている

今後の目標と課題

社員の思いを次の健康づくりの施策へ活かす

今後は、アンケートの結果から見えた改善点や、社員からの要望が多かった睡眠や運動も含めた取組を安全衛生委員会で検討し実現させていきたいと思っています。

健康経営ひとくちメモ

福島県労働保健センター 斎藤貴子
健康経営エキスパートアドバイザー

※健診結果は個人情報？！・・・※

従業員の健診結果を事業所が知ることは、個人情報保護違反になるでしょうか？！ 答えは“NO” or “YES” です。

「労働安全衛生法」に基づき、事業者を実施義務がある健診項目については、従業員の同意がなくても知ることができます。従業員から結果を収集しても構いません。一方、法定外項目については、多くの場合に同意が必要となりますので、健康情報等の取扱規定を策定しておくことをお勧めします。

※事業場における労働者の健康情報等の取扱規程を策定するための手引

建設業

●すべての現場で健やかに働くために、 離れていても皆で取組む健康づくり

渡部産業株式会社

〒969-3101 耶麻郡猪苗代町字芹沢4040

TEL 0242-62-2166 FAX 0242-62-3991

- 事業内容 建設工事・建設資材生産・産廃中間処理等
- 設立 1973（昭和48）年 7月
- 従業員数 55名（男性 51名 女性 4名）

取組を始めた経緯

専務取締役 渡部 邦祐さん

各地の現場に散らばって仕事をする事が多く、社員一人のケガや病気は会社全体へ大きく影響します。社員とその家族の健康と会社との繋がりを大事と考え、運動クラブ活動を支援したり、運動会・家族参観日を開催するなどしてきました。さらに、職場環境の改善を図り健康情報を発信して、健診結果の改善に繋がるようにしたいと思います。



社内の見やすい場所に健康情報を掲示

健康課題

- 腰痛・肩こりの訴えがある
- 高コレステロール者、肥満が多い
- 業務によって活動量や食事に偏りがみられる
- 喫煙率が高く、健診で有所見者となりやすい

社内SNSを活用した健康情報共有

協会けんぽの健康情報をアプリで配信する等、出先でも情報共有できるようなシステム作りを行っています。



取組と結果

それぞれの現場の働き方を踏まえて、選択できる取組を実施

各自のタイミングで運動できる環境づくり



トレーニングマシンの整備



ストレッチカード配布

今回の取組では、コロナ禍で、これまで実施してきた社内イベント等の開催が難しい状況で、できることを実施しました。

デスクワークや車両運転者に多い肩こりや腰痛を軽減するために、各自にストレッチカードを配布。また、トレーニングマシンを事務所に置き、運動しやすい環境整備を行い、活動量を増やす取り組みも開始しました。

高コレステロールと肥満の改善にむけ、カゴメ(株)の食生活改善セミナーを受講。除雪業務が忙しい時期は会社に集合することが難しいことから、事務所で聴講できない社員には後日の動画配信で受講してもらうなどして、できるだけ多くの社員が参加できるよう工夫しました。その結果、これまで健康づくりの取組に積極的ではなかった社員が意欲的になったり、健康に関する話題が増え、社員同士のコミュニケーションが増加しました。

食事改善のセミナー&後日動画配信の活用

カゴメ(株)「食生活改善セミナー」



- ・朝ベジ運動4週間チャレンジ
- ・ベジチェック®
- ・セミナー動画配信

今後の目標と課題

健診結果の改善を目標に、食生活と運動習慣改善の意識付けを継続する

現在、より多くの社員が使用できるようトレーニングルームを整備中です。今後は、利用率を高めて社員全体の運動量を増やす取り組みも行っていきたいと考えています。特に除雪で多忙となる冬期間の過ごし方が課題です。協会けんぽや地域の健康講座など社会資源も活用しながら健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

健康経営ひとくちメモ

福島県労働保健センター 斎藤貴子
健康経営エキスパートアドバイザー

※ 社内外に「健康宣言、発信」※

なぜ健康経営に取り組むのかを、経営者の言葉で従業員に語ることが重要です。☆具体的に、わかりやすい言葉で、想いが伝わるように・・・

【健康宣言の有効性】

1. 企業理念として健康経営に取り組む「約束」
2. 従業員を大切にしている会社であることの「社会的評価」
3. 働きやすい職場環境をつくることでの「生産性向上」
4. 体調不良による休・退職の回避、事故・ケガの防止のための「リスクマネジメント」

サービス業

株式会社 藤建技術設計センター

〒963-6131 東白川郡棚倉町大字棚倉字中居野65

TEL 0247-33-2464 FAX 0247-33-2473

●事業内容 測量調査・設計・森林経営調査管理等

●設立 1978（昭和53）年 8月

●従業員数 46名（男性35名 女性11名）

●「すこやかフジケン」

健康づくり推進委員会を中心に、 社員と会社一体で健康経営を展開

取組を始めた経緯

代表取締役 近藤 松一さん

“社員は大切な家族である”という思いから、みんなが健康で笑顔な明るい職場づくりを常に意識しています。よりよいコミュニケーションが人間関係をよくすることから、社員が主体的に取り組む仕組みづくりをしたいと思っています。

健康課題

- 喫煙率が高い
- 血糖値が高い社員がいる
- 肥満傾向の社員がいる



転倒リスク測定で自身の状況を客観視



ミニボールを使ったストレッチを体験

取組と結果

食生活改善と運動習慣の意識付けでメタボリックシンドローム予防&労災防止

カゴメ(株)
「カゴメ健康づくり
サポートプログラム」

- ・食生活改善セミナー
- ・ベジチェック*

(株)ルネサンス
「健康づくり支援プログラム」

- ・転倒リスク測定
- ・カラダかわるセミナー
- ・効果的ウォーキング
- ・adidasファンクショナル
トレーニング
- ・ミニボールレッスン
- ・スリープタフネスセミナー

すこやか
フジケン
健康づくり
推進委員会

「健康経営支援プログラム」
健康経営の評価指標を確認

ふくしま健民アプリ
登録・活用の推進

※健康経営支援プログラム…アンケート調査による効果検証やワークショップを通して、健康経営に取り組む事業所の健康づくりの取組の検討・実施・効果検証・見直しを支援するプログラム

2020年から社内で健康づくり推進委員会を発足して、職場環境改善や社員の健康づくりに関する事業を継続しています。

今回の取組では、食生活改善に向けて、カゴメのセミナーを受講。食育や健康への関心が高まり、社員同士のコミュニケーションが増えています。

さらに、運動習慣の改善、肥満による労働災害防止を目指し、ルネサンスのプログラムを活用。健康的な減量の仕方を学び、日常に取り入れやすい効率的な運動を実践しました。セミナーの前後の転倒リスクの測定値から、自分の身体状態を客観的に見ることができ、運動習慣の意識付けになりました。

また、福島県が実施する「健康経営支援プログラム」*へ参加し、社員の睡眠に課題があることが分かりました。“スリープタフネスセミナー”を取り入れ、睡眠の必要性や良質な睡眠に繋がる生活習慣について知ることができました。

今回の取組がメタボリックシンドロームや労災防止にも繋がることを期待されます。

今後の目標と課題

業務と健康づくり時間のバランスを図る

勤務時間内に社員に参加してもらうため、スケジュールの調整が大変でしたが、苦労が実りみんなで楽しく実施することができました。今後も業務内に無理なく健康づくりを進められる方法の検討が必要だと感じています。

新たに産業医契約も実現しましたので、今後益々、委員会を中心に禁煙対策など職員の健康増進のための取り組みを充実させていきたいと考えています。

健康経営ひとくちメモ

福島県労働保健センター 斎藤貴子
健康経営エキスパートアドバイザー

※「こころの耳」を覗いてみませんか※

職場のメンタルヘルス対策で困っている方はいませんか？！

「心の健康づくり計画」を策定して、長期的にサポートできる体制づくりをすることが必要ですが、整えていくのは大変です。

厚生労働省の「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトには、働く人のメンタルヘルス対策に関する様々な情報が掲載されています。また、最寄りの「産業保健総合支援センター」や「地域産業保健センター」で相談に応じていただけます。ご活用ください。

サービス業

●明るく楽しい職場作りから、 心豊かな人を作る

株式会社 南進測量

〒965-0033 会津若松市行仁町11-7

TEL 0242-23-7745 FAX 0242-23-7763

●事業内容 地形測量、地質・地盤調査、UAV測量等

●設立 1991（平成3）年1月

●従業員数 21名（男性 15名 女性 6名）

取組を始めた経緯

代表取締役 樋山 秀樹さん

地域に愛され、地域社会に必要とされる企業でありたいと思っています。そのために、従業員が健康で長く仕事が続けられるよう、職場と健康づくりをしていきたいと考えています。

健康課題

- 健康診断の結果から健康状況を把握していない
- 熱中症のリスクが高い
- 腰痛・肩こり・疲労感の訴えが多い
- 禁煙支援が従業員に浸透できていない

継続している、健康づくりのための取組

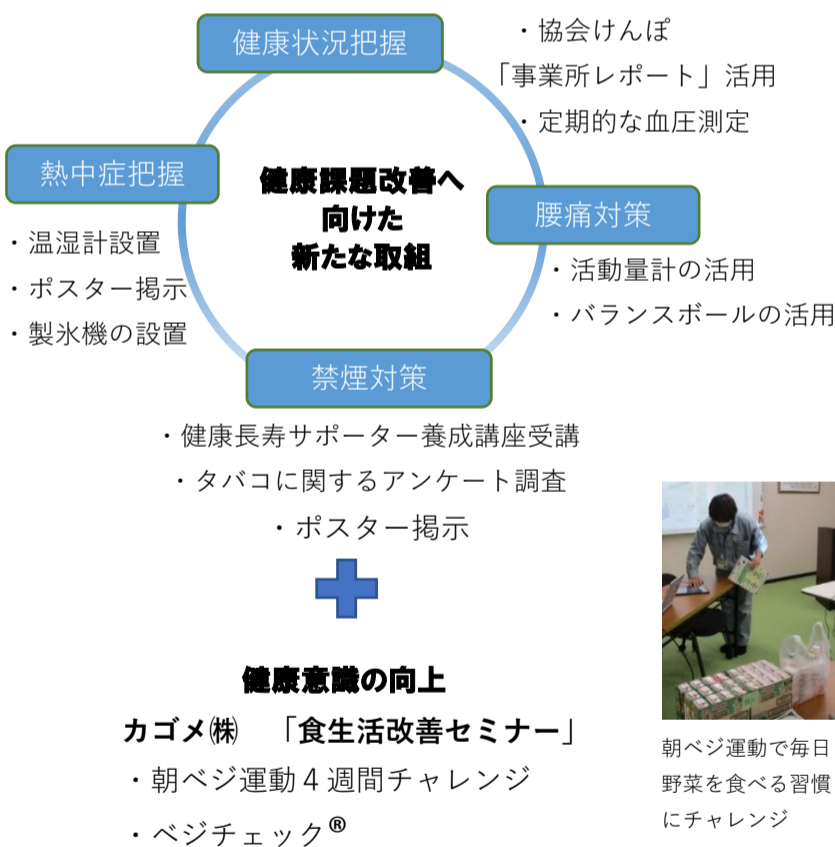
- 「南進塾」の開催
（健康講座やヨガ教室等 月1回）
- DVDを見ながらのストレッチ（毎週）
- 朝礼時に委員会から健康情報の発信（毎週）
- 敷地内禁煙／禁煙外来費用補助制度
- 環境整備（足つぼマットや血圧計の設置）

血圧計を設置
測定値はグラフで見
える化を図っている。



取組と結果

それぞれの健康課題に対応したきめ細やかな取組を実施



協会けんぽの事業所レポートから、高血圧者が多いことがわかりました。そこで、安全衛生委員会が月2回、定期的に血圧を測定するように呼びかけ、全員測定するようにしました。測定値を健康管理担当者がグラフにするなど見える化を図っています。

また、カゴメ㈱の食生活改善セミナーを利用したことで、改めて野菜摂取の大切さに気付くことができ、健康的な食生活を心がける人が増えたようです。

更に、禁煙対策として、会津保健福祉事務所の健康長寿サポーター養成講座を受講。知識を社員間で共有しました。また、社員の喫煙状況についてアンケートを実施し、今後の取組に活かすこととしました。

健康管理担当者と委員会と一緒に、コロナ禍でもできる取組を考え実施し、これまで以上に社員に健康意識が高まったように感じられています。

今後の目標と課題

健康意識の継続と禁煙対策の推進

活動量計やバランスボールも活用して“健康意識向上を継続”していくことと、“禁煙意思のある従業員へのサポート体制づくり”がこれからの課題と捉えています。

健康経営ひとくちメモ

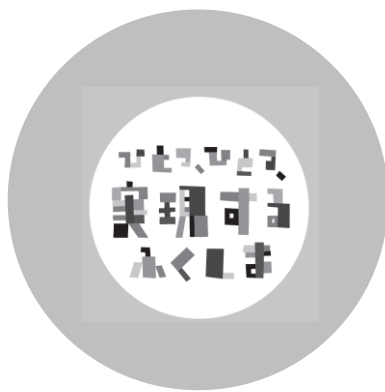
福島県労働保健センター 斎藤貴子
健康経営エキスパートアドバイザー

※中小企業の方が成果を上げやすい?!※

健康経営で成果を上げるには、経営者が従業員の健康を強く想い、その想いを従業員に伝えられるかが重要です。

中小企業は経営者と従業員の距離が近いので、想いが浸透しやすく、経営者自身が取組の評価や改善を実感することが容易です。

徐々に、健康に関する話題が増え健康施策への参加率が上がってくると、自発的な提案が増え、職場の一体感や満足度が高まることが期待されます。



令和3年度「元気で働く職場」応援事業 取組事例集
令和4年7月