

大江建設株式会社

所在地 北海道士別市上士別町 16 線北2

事業内容 建設業

従業員数 47 人

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

働きやすい職場環境を整えることによって従業員の定着・若年層の人材確保による人手不足問題の解消に繋がると考えており、当社のSDGs宣言の取組にも従業員の安全・健康に配慮し積極的な人材育成を通じて誰もが活躍できる職場環境を維持すると共に一人ひとりのワークライフバランスを尊重した働き方を推進し、働きがいのある職場づくりの実現という内容を掲げております。

どけんぼ札幌健康支援室より「ヘルスアップチャレンジ」についてお話をいただいた取組内容と当社が実施しているSDGs宣言の取組に合致していることからヘルスアップチャレンジから健康経営優良法人認定制度への申請という流れとなりました。

特に力を入れた取組みとその効果

社員の運動不足解消とコミュニケーションの活性化を図るために「歩活」への参加をしました。「普段より多く歩く習慣がついた」「チームメンバーの歩数を確認しながら気持ちを奮い立たせて歩いた」などの話も出ており、社内で話題となりコミュニケーション活性や運動不足解消に繋がりました。

また、午前9時にはラジオ体操も行っており楽しみながら運動の推進に取り組んでいます。

食生活の改善に関してはベジチェックを年間レンタルし、現場事務所に出向いたり、月初に行われる全体朝礼の際に測定を行っております。数値が見える化したことで普段より意識して野菜を摂取しているなどの声も聞こえてきて、社員の健康への意識が格段に向上しております。



ラジオ体操風景



ベジチェック測定風景

ホームページ

<https://ooekensetu.co.jp/activityreport>

株式会社田中組

所在地 札幌市中央区北6条西17丁目17番地の5

従業員数 166人

事業内容 総合建設業

(令和3年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

平均年齢の上昇に伴い、当社の基本方針である「職員が気持ちよく仕事ができる職場」という指針を健康面からもアプローチしようと考え、健康経営に取り組みました。取り組み開始から4年が経過し、人間ドック受診率が年々増加してきていることから、健康管理に対する意識の向上を実感しています。

本年は、再検査・治療に対する勧奨方法の見直しや予約体制の整備を行い、健診の受けっぱなしを防止し再検査受診率の増加を目指しています。

また、健康管理や食生活の改善に関する情報発信を積極的に行い、職員の健康意識向上に励んでいこうと思います。

特に力を入れた取り組みとその効果

健康維持・増進の意識を高めてもらうために、本社各フロアに血圧計の設置、自動販売機にトクホの健康飲料を追加、kencomで開催している歩活への参加促進を実施しました。また、年に一度自社職員のほか協力会社の方々を集めて行っている安全衛生大会では、医師に人間ドックの重要性や、疾病リスク低減のための生活習慣改善など、健康管理についての講話を行って頂いています。

その結果、人間ドック受診率が上昇しただけでなく、オプション検査を追加する社員が増加しました。

今後は、生活習慣病についての情報発信の強化や、人間ドック・再検査受診費用の補助を検討し、受診環境の整備に努めていきたいと思っています。



各フロアに血圧計を設置



毎年行われる安全衛生大会

ホームページ

<http://www.tanakagumi.co.jp/company/csr/health/>

道路建設株式会社

所在地 札幌市北区北7条西4丁目3番地1 新北海道ビル12階

従業員数 113人

事業内容 舗装及び一般土木工事

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社では従来から社員の健康に関心があったものの、健康経営についての具体的な取り組みを進めるまでには至っていませんでした。2020年に変わった経営トップの強い意向によって、健康経営の概念とリンクさせながら、社員の健康を向上させる様々な取り組みをスタートしました。

経営者にとって健康経営に取り組むことは自然な流れでした。「企業は人」であり、社員の健康は最も大切にしなければいけないことと認識しています。弊社では、社員が良い仕事をするためには心身ともに健康であるべきで、ウェルビーイングが向上することにより企業業績にも反映されると考えています。また、生産性の向上及び働き方改革を推進する上でも、健康経営に取り組むことは必要と考えています。

弊社は社員が創出する成果を最大化していくためにエンゲージメントを高めたいと考えていますが、大前提として社員が健康体で充実感をもって仕事に取り組んでもらうことが必要だと感じています。社員が心身共に健康だからこそ一体感が生まれる土台があり、チームワークが向上することで組織が強くなり、社員全員が楽しく仕事することで、お客様及び社員がそれぞれ幸せになれるよう、健康経営に全力で取り組んでいきます。

特に力を入れた取り組みとその効果

「こころの健康づくり」に特に力を入れ、様々な取り組みを進めています。弊社では社内外にメンタルヘルス相談窓口を設置しており、社外の相談窓口は病院と公認心理士の2箇所です。相談者がセカンドオピニオンを求めた際にも対応できる体制を整えています。また、生活習慣が及ぼすメンタルヘルスへの影響について外部講師による研修を実施し、食生活、運動、睡眠の側面から「こころの健康」を見直す指導をしています。

2022年度より禁煙対策も強化し、非喫煙者には「非喫煙手当」を支給しています。同時に「禁煙治療費用補助金支給制度」を導入し、これにより禁煙を希望する社員が禁煙外来を受診する費用の自己負担がなくなります。非喫煙者へのインセンティブのみではなく、喫煙者へのサポートの両輪で禁煙対策を実施しています。

健康経営を続ける中で、社員の意識も変わってきました。「ベジチェック」をレンタルした際には興味津々、楽しんで体験したり、社員同士の運動サークルも活発に活動しています。社員は家族であり「どうしたら心身共に健康に、快活に過ごすことができるのか」を考え、改革を進めています。これからも「働きやすく働きがいのある会社」を目指します。



「ベジチェック」を
安全大会会場に
設置！



社内サークルには
会社からの費用補助あり！

ホームページ

https://www.douken.co.jp/system/health_management/

株式会社中山組

所在地 札幌市東区北19条東1丁目1番1号

従業員数 234人

事業内容 建設業

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

社員一人ひとりが健康管理を安易に考えず、健康の重要性を意識しながら仕事に臨んでもらうため、健康経営の取り組みが重要と考え健康経営を始めました。社員は会社の大切な資産であり、社員の健康を維持することは会社の責務と考えています。知識と経験を有する社員が能力を十分発揮するため健康維持に努め、若手社員が将来に安心が持てる職場環境を整えることが必要です。働き方の見直しを会社全体で意識し進めていくことで、社員一人ひとりのモチベーションのアップとワークライフバランスの満足度を高め、企業価値の向上を図ることにより、優秀な人材の確保にも繋がるよう取り組みをつづけていきたいと考えています。

特に力を入れた取り組みとその効果

会社内で実施しております大規模な健康診断と、人間ドック・脳ドック受診助成金制度の利用促進により、定期健康診断100%の受診を継続しております。また、健診後の再検査・精密検査対象者への受診勧奨も継続し、早期治療による重症化予防の取組の強化も続けております。その結果、再検査受診率も増加し、適切な治療を続ける等、再検査に対する社員の意識が少しずつ変わってきております。

長年実施しております、土健保による健康・栄養相談を継続すると同時に、ここ数年は食生活改善の取組として、ベジチェック測定会や食生活に関するアンケート等も定期的に実施し、一人ひとりの食の重要性に関する意識も高まっていると感じております。

新型コロナウイルス感染症の5類移行により、ここ数年実施を見送ってございましたボウリング大会・親睦ゴルフ大会等の社内行事も、感染対策をとり十分に注意をした上で再開し、運動を兼ねた社員間の交流の機会も通常に戻りつつあります。今後も、状況を注視しながら親睦の機会を増やしていきたいと思っております。

長時間労働対応については、毎月の中央安全衛生委員会での時間外状況報告と対応の協議を継続しており、年次有給休暇の取得状況の確認と取得促進も同時に行っており、両者ともに良い方向に向かっております。



ベジチェック
測定会の様子
(2023.4)



ボウリング大会の様子 (2023.4)

ホームページ

<https://www.nakayamagumi.co.jp/healthup/>

阿部建設株式会社

所在地 宮城県仙台市青葉区中江2-23-20

事業内容 総合建設業

従業員数 68人

(令和3年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は建設業の平均で見ても有所見率が高く、喫煙率も高いことから、健康診断で「要再検査」等の結果をいただく人が非常に多く見受けられました。

そのため、事後指導や個別相談等も行いましたが、社員の高齢化も相まって中々効果が見えにくい状況でした。

「健康経営」が世間で注目を集め、社内でもその話が出るようになっていたこともあり、「健康経営」が会社として社員のメンタルを含めた健康を守る一助になればと考え、取り組むことを決めました。

特に力を入れた取り組みとその効果

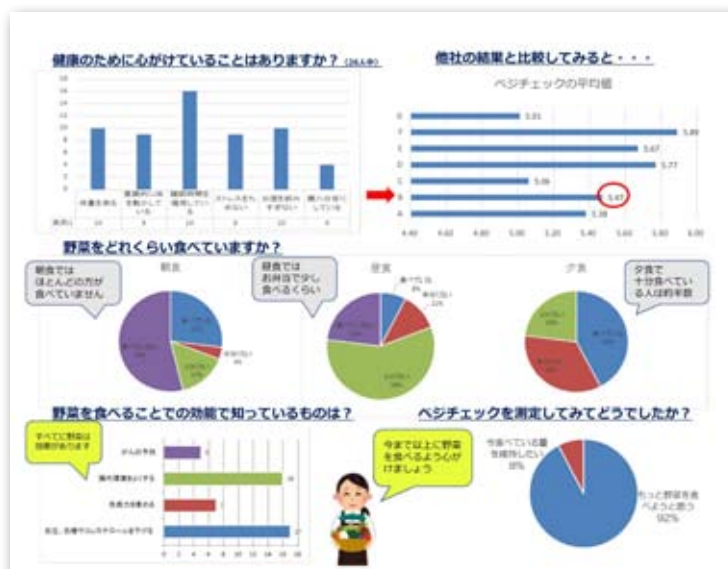
土健保 仙台健康支援室に、有所見者が多い「中性脂肪と高血圧」をテーマに、対象社員を集めて食生活と関連付けた講義をしていただきました。

また、カゴメ㈱「ベジチェック」で野菜摂取量の測定をしていただいたところ、ほとんどの社員が野菜不足の結果でしたが、社内では野菜摂取について話題となり、食事を見直すきっかけとなっています。健康づくりへの関心の高まりを感じたので、このチャンスを逃さないよう、早速、健康診断等の全社員が集まる機会に再度測定したい、と要望を出させていただいております。

社員の食生活の改善や健康増進のため、こうした活動を今後も続けていきたいと考えております。



ベジチェックで社員の野菜摂取状況を可視化



ベジチェックとアンケートで食生活を分析

倉橋建設株式会社

所在地 青森県青森市勝田三丁目2番17号

従業員数 36人

事業内容 建設業

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

ただ長く働くのではなく、社員一人一人が健康で長く働ける会社づくりをしたいというのがきっかけです。

喫煙は弊社の健康課題の一つですが、受動喫煙防止対策として、建物内禁煙から敷地内禁煙へと移行したことをきっかけに禁煙を始めた者もあり、職場環境が健康づくりにも影響することを実感しました。

「自分の健康は自分で管理する」のが基本ではありますが、個人レベルで難しい部分は、会社一丸となって取り組むべきと考えます。

特に力を入れた取り組みとその効果

毎年開催される安全大会において、仙台健康支援室のご協力を仰ぎ、食生活改善についての健康講話をしていただきました。皆真剣に聞き入り、普段の自分の食事と比較して、改善が必要と感じた社員も多かったようです。昼食はコンビニ、という社員が多い中、「何を食べたいか」の前に、「何を食べたらよいか」と考えるきっかけになったと思います。



保険組合の管理栄養士による健康講話

株式会社タカヤ

所在地 岩手県盛岡市本宮五丁目5番5号

従業員数 235人

事業内容 総合建設業

(令和3年8月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は2020年に創業90年の節目を迎えました。

健康づくりに力を入れるきっかけは、健康を害し、仕事を離れざるを得なくなった従業員がいたことです。

健康経営は、経営理念に掲げている『社員の幸せを追求する』にも通ずるものがあり、“従業員が健康であることが社員満足につながる”という考えのもと、会社をあげて、健康診断項目の充実や社内禁煙などに取り組んでいます。

特に力を入れた取り組みとその効果

30歳以上の社員を対象に、検査項目の多い人間ドック受診を義務付け、費用を会社で負担しています。さらに健康診断・人間ドック受診時は、1日の特別休暇を取得できます。

2019年から「毎日のお昼にプラス1品」をコンセプトに、本社の昼食スペースに野菜サラダやスムージーなどを低価格で提供する「オフィスで野菜」というサービスを導入しました。コンビニやスーパーの弁当ばかりで偏りがちな食生活に野菜を1品プラスすることで、従業員の食生活改善に取り組んでいます。

また、禁煙の推進も行っており、各部署での聞き取り結果等から確認し、非喫煙者には年間6万円の禁煙手当を支給しています。給与明細にも禁煙手当の欄を設け、家族からも後押ししてもらえるようにしました。その結果、全社の喫煙率は20%未満という低い水準を維持しています。

さらに月に1度スポーツデーを設け、施設使用料は会社が負担し、社員が気軽にスポーツをする機会を提供するほか、マラソン大会参加などの活動も支援しています。

最近では、健康づくりをわかりやすく解説した雑誌を会社で定期購読し、社員向けに配信しています。



当社も協賛「いわて盛岡シティマラソン」



オフィスで野菜

ホームページ

<https://takaya-net.jp/>

株式会社ネクスコ・エンジニアリング東北

所在地 宮城県仙台市青葉区花京院2-1-65

従業員数 601人

事業内容 高速道路の保全点検業務

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

平成27年6月に医務室を設置し、常勤の看護師を配置して「社員の心身の健康面」に留意していくこととしました。定期健康診断も受診義務に留まらせることなく、「要再検査」など指摘があった者に対して医務室から声掛け・健康相談等を実施し、社員自ら健康面に目を向けるよう働きかけてきました。

平成28年からは「ヘルスアップチャレンジ」を毎年宣言していましたが、仙台健康支援室から、社員へ向けた医務室の活動は「健康経営優良法人」の認定条件を十分に満たしていると申請への助言をもらい、初申請で「健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)」の認定を受け、以降継続し認定を受けています。会社全体で取り組む姿勢を見せることにより、社員への意識づけと、企業としての取組みを外部にも理解して貰えたらと思い、活動を続けています。

特に力を入れた取り組みとその効果

定期健康診断等は全社員受診していますが、受診するだけで終わらせず、結果をもとに、個別に文書での再検査の受診勧奨と再検査受診費用の一部助成を行う体制を作り、結果報告書の提出を義務化しています。

また、看護師が全事業所を巡回し、個別面談による保健指導や再検査受診勧奨、メンタル相談などを行っています。

当社は特に生活習慣病に関連する検査項目の有所見率と罹患率が高いため、毎年事業所毎に行っている健康講話のテーマを「生活習慣病」とし、講話の後には野菜摂取量を数値化できる「ベジチェック測定会」と、体内の糖化度を測る「AGEs(エージーイー)測定会」も同時に開催しました。実施後のアンケートでは、健康意識の高まり度95%、満足度97%の回答が得られ、健康無関心層を含む多くの社員に気づきを促し、健康課題を自分ごととして捉えるきっかけづくりとすることができました。

今年度は更なる健康意識の定着と行動変容を目的として、「ベジチェック測定会」の継続、血管の老化度を測る「血管推定年齢測定会」も実施し、楽しみながら生活改善意識が高まるような取り組みを進めていきます。



健康講話：そのとれない疲れ AGEs のせいかも？



健康測定会：野菜摂取量・体内糖化度測定

ホームページ

<https://www.e-nexco-engito.co.jp/vision/diversity/>

株式会社橋本店

所在地 宮城県仙台市青葉区立町27番21号

従業員数 196人

事業内容 総合建設業

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営に取り組む会社の増加を受けて始めた健康経営優良法人の申請でしたが、実際に申請をしてみると、今まで会社で取り組んでいた事が健康経営の項目に該当しており、特別何かを始めたというものはほとんどありませんでした。普段から“健康経営”として意識をしていなくても、社員の事を考えて取り組んでいたら、結果的に“健康経営”という潮流に乗っていたという印象です。しかしこれからは、より積極的に、社員一人一人の健康意識の更なる向上を目指した取り組みをしていかなければ、社会に取り残されてしまう、そんな雰囲気を感じています。

引き続き、社員の健康管理と健康教育をしっかりと行い、社員も会社も健康で優良になれるよう、頑張っていきたいです。

特に力を入れた取り組みとその効果

新型コロナウイルス感染症の流行前から感染症対策に力を入れており、インフルエンザ予防接種の集団接種を会社負担で実施しています。また、新型コロナウイルス感染症が流行してからは、より一層の感染症対策を心掛け、除菌グッズや飛沫パネル等を各現場に取り入れたり、社員にマスク手当を支給したりしました。

食生活改善の取り組みとしては、仙台健康支援室の協力のもと、若手社員を中心とした保健指導を行っています。コロナ禍前には、電子レンジを使った簡単メニューの実習をして全員で試食をしました。また、昨年度は、健康診断時に、野菜不足チェックができる「ベジチェック測定」を全社員に行いました。今年度も測定する予定となっており、数値の変化が楽しみです。今後も“食生活の面からも社員の健康意識向上を図る”取り組みを継続していきたいです。



会社負担でインフルエンザ集団予防接種



健康診断時にベジチェックで保健指導

ホームページ

<https://www.hashimototen.co.jp/>

堀江工業株式会社

所在地 福島県いわき市平字尼子町60番地の1

事業内容 総合建設業

従業員数 92人

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康づくりに力を入れるそもそものきっかけは土健保の管理栄養士さんからの勧めで、初めの頃は社員各自に健康診断の結果から健康状態を把握してもらい、健康を守る程度でした。

しかし、経験豊かな技術者が大病で長期休業するという出来事があり、人数的に補充は出来ても、巧みな創意工夫・判断力・統率力などは到底補えないものがあることを痛感しただけでなく、その方が養っている家族のことも、会社の皆が心配しました。

この経験から、『健康経営』で会社と社員が共同で健康づくりを行う事は必要不可欠で、それにより双方がベストな方向へ進んで行けると確信しました。

超高齢化社会が到来し、働かねばならない年齢も上がって来るにつれ、不健康状態では、個々の生活だけでなく、会社経営の維持も難しくなることが懸念されます。

従業員一人ひとりの健康管理に加え、積極的な職場環境改善と健康増進の取り組みを行うのが最善であると考え、今日に至っています。

特に力を入れた取り組みとその効果

健康増進の柱の1つとして、食生活の改善に力を入れています。野菜摂取の重要性を知ってもらうため、保険組合の健康支援のもと、健診時に「ベジチェック測定」やアンケート調査等を実施し、日頃の野菜摂取の努力が実感できるものとして好評でした。

健診の事後措置としては、要再検査等の受診勧奨を文書で行い、「受診報告書」を提出してもらい、受診率を確認しています。

また、肥満や高血圧の従業員が多いため、特定保健指導・事後指導対象者へ声掛けを行い、積極的に受診しています。



健診時に
行われた
ベジチェック

要再検査等の
受診勧奨通知・
受診報告書

堀江工業株式会社
健康経営推進部

定期健康診断等の結果における医療機関受診
(再検査勧奨及びその報告)についてのご案内

皆様、健康や生活習慣の維持・改善に努められています。健康経営推進部では、健康診断の結果に基づき、必要事項を記入していただき、受診率を確認しています。

また、近年の健康診断の結果から、特定の健康状態の従業員が複数見られ、その健康状態の改善が求められています。健康診断の結果に基づき、必要事項を記入していただき、受診率を確認しています。

※ 本通知は、健康診断の結果に基づき、必要事項を記入していただくためのものです。
※ 健康診断や再検査の結果は、必ずしも健康状態を示すものではありません。

受診報告書

令和5年 月 日

以下の方にはまる番号を○で囲み、必要事項を記入してください。

1. 管内検等の項目について医療機関を受診した方が必要となります。
受診した医療機関名: 科: 日 時

2. 管内検等の項目について医療機関を受診し、治療(手術)を受けた。
受診した医療機関名: 科: 日 時

3. 管内検等の項目については、以前から治療中である。
科: 日 時

4. 再検査が必要ない。(理由と受診予定日を記入)
理由: 日 時

5. 受診しました。
理由: 日 時

一般財団法人土木建築厚生会

所在地 東京都中野区中野2-12-11 フランボワーズガーデン中野2階 **従業員数** 7人

事業内容 土木建築業に従事する方々の福利厚生事業

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

当会は、会員（土木建築業に従事する者及びその家族等）の健康の維持・福祉の向上を目的としている一般財団法人です。

健康経営は、当会の事業目的にもマッチしていて、かねてより役職員の健康管理・健康増進を進めてきましたが、本格的に取り組むきっかけになったのは、職員の高齢化と「健康経営優良法人2017」認定制度が開始されたことによるものです。

高齢化は、健康リスクも高まりますので、職員の健康意識を高めることで、自主的に生活習慣や食生活等、健康管理に取り組んでもらえるよう健康づくりを推進しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

職員の健康意識の向上及び食生活の改善を目的として、野菜の推定摂取量が測定できる「ベジチェック」を一か月レンタルし、役職員全員が定期的に測定をしました。

さらに、測定に合わせて、保険組合管理栄養士による栄養講話を受講することにより、野菜摂取の質を高める意識が向上しました。

新型コロナウイルス感染症対策として、手指消毒装置、CO2濃度測定器及びデスク間にパーティションを設置するなど引き続き感染防止の徹底に努めております。



机にはパーティションを設置しています



野菜の推定摂取量がわかる「ベジチェック」で定期的に測定をしました。

ホームページ

<http://www.dobokukenchiku-kouseikai.or.jp/others/torikumi.html>

ファインロードコンサルタント株式会社

所在地 新潟県新潟市西蒲区大潟 2031 番地

従業員数 15 人

事業内容 建設コンサルタント業、測量業

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

舗装構造診断、路面調査、測量、各種土質試験、アスファルト試験を営む弊社は、従業員の平均年齢が50歳近いことに加え、主要業務が室内試験及び現場作業という体を動かす仕事メインとなっており、心身の健康を維持することが業務を遂行していくうえで最も大切なことだと思っています。これらのことがきっかけとなり、心身の健康維持を継続するという目的で、健康経営に積極的に取り組むようにしました。

特に力を入れた取り組みとその効果

生活習慣病対策と健康維持のために、定期健康診断を充実させ、人間ドック、がん検診、婦人科検診の推進を行い、費用補助、特別休暇付与を実施しました。さらに検診で異常が見られた方は再受診を推奨するなど、積極的に恒常的な健康維持の確保に努めました。

また、禁煙日(スワン(吸わん)デー)を設定し、受動喫煙ゼロを目指す雰囲気作りに努めると同時に、適度な運動を行うということを目的に従業員参加型のウォーキングイベントを開催し、健康維持の意識付けを行いました。

さらに、従業員の健康意識を高めるために外部より管理栄養士を招き、従業員の食事のとり方などについて受講させています。

一方、コロナ及びインフルエンザ等のウィルス感染予防対策としては、従業員の毎朝の検温・記録を実施し、手洗いの励行、消毒液の設置などを細かく指導しています。



感染症予防対策 受付に消毒液を設置



組管理栄養士による講義風景

丸善土木株式会社

所在地 長野県松本市南原二丁目20番4号

従業員数 18人

事業内容 土木・舗装工事

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

健康経営への取り組みを強化することになったきっかけは、従業員の有所見率の高さでした。疾病の改善や健康保持について、全国土木建築国民健康保険組合の東京健康支援室に相談させていただき、健診内容やオプションをどうグレードアップさせていくかを議論してきました。その中で健康経営としての取り組みや健康経営優良法人認定制度についても情報提供があり、働きがいのある職場づくりと職場だけではなく家族の健康にも力を入れるため毎年様々な提案をいただきながら、可能な限り実践しております。また、2021年度から重点課題として取り組んでいる『こころの健康づくり』ですがストレスチェックの実施だけではなく、2023年度は睡眠モニター機能付きスマートウォッチを配布し、睡眠を数値として可視化する取組を進めています。「からだ」と「こころ」の両方の健康を保持できるように最新の情報等を取り入れ活動していきたいと思っています。

特に力を入れた取り組みとその効果

- ① 定期健康診断受診率100%の徹底に加え、30歳以上の従業員は人間ドックに変更した。(各種補助制度の説明を行い「女性特有の健診等」オプション追加も可能)
- ② 食生活の改善として2022年度に塩分計を全社員に配布
- ③ 運動の推進として2020年度にバランスボールを全社員に配布、kencomで年2回開催されている「歩活」への参加
- ④ 感染症対策として2021年度には「マスク・アルコール消毒液」の配布や各工事現場へのアルコール消毒液の設置を行った。
- ⑤ こころの健康づくりの活動として2021年度からストレスチェックの実施を行っている。
※2023年度はヘルスアップチャレンジ助成金を活用し、睡眠モニター機能付きスマートウォッチを購入・全社員に配布
- ⑥ 社内インターネットを利用し、どけんぼ保健師・管理栄養士作成の動画配信や東京健康支援室発行の「けんこう通信」の配信
- ⑦ 禁煙対策として屋外喫煙所の設置



スマートウォッチを配布し、睡眠とこころの健康づくりに役立てます

厚労省「こころの耳」サイトを利用して睡眠の大切さを学ぶ



ホームページ

<https://www.maruzendoboku.co.jp/pages/38/>

坂川建設株式会社

所在地 福井県福井市宝永3丁目3番24号

従業員数 92人

事業内容 総合建設業

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は総合建設業を営んでおり2023年で創業113年を迎えます。近年の公共工事の入札制度により実績のある技術者を工事に専任させる事を求められ、当社は定年60歳から62歳、継続雇用は65歳から67歳に延長をするようになりました。これによりいままです退職していたはずの60歳以上の社員で病気を患う者が発生してきました。

そこで社員の健康問題をできるだけ発生させないために、2016年度より従来の無事故運動とは別に、健康経営、メンタルヘルス対策などにも取り組むようになりました。2016年に就任した現社長が、以前から健康経営に興味を持っていたところ、医療保険者である全国土木建築国民健康保険組合の協力を得て健康宣言事業を開始しました。

特に力を入れた取り組みとその効果

ISOの経営方針に、「健康と安全はすべてに優先する」と明記することにより、健康に関する活動をシステムの一部とし、経営者や従業員が取り組みやすい環境づくりを行いました。

【健康維持・治療の強化】①春季に定期健康診断、秋季に40歳以上の社員に対し1日人間ドックの受診②年2回行われる社員勉強会で食生活等の改善を教育、毎月メールで食事改善方法等を配信③各事業所（現場）に設置する自動販売機は、低糖等の健康に考慮した飲料水を設置し、糖分等のカロリー等を表示したポスターを掲示

【健康増進】①全社員に万歩計を支給し、毎日8,000歩を18日間以上、合計180,000歩以上歩いた場合、もしくはスポーツジム毎週3回以上利用した者に対し毎月3,000円を支給②上記の運動を3ヶ月続けた者に対し、健康食材を支給③健康活動を行った結果、少しずつ変化が見えてきました。

- 定期健康診断、メンタルヘルスチェック、40歳以上の人間ドックの受診率100%
- 年2回行方病院での診断により病気が早期発見され、1週間程度の休業で済んでいます。
- 健康診断の平成28年と令和4年を比較した結果、腎機能-4.1%、糖代謝-1.6%の改善がみられました。



食育教育で実食をしながらの講習



自動販売機に
カロリー表示の
ポスターを掲示

ホームページ

<http://sakagawa-kk.jp/>

株式会社鈴木軌道

所在地 愛知県大府市北崎町井田 252-6

従業員数 46人

事業内容 鉄道工事請負業

(令和3年8月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

弊社は東海道新幹線の線路を検査し、メンテナンスする会社です。終電から始発の夜間に作業をするため、昼夜逆転の生活となります。雨の日も風の日も365日欠かさず屋外で業務を行わなければならないため、肉体的な負担も大きいのが実情です。

10年ほど前から、建設業への就職を希望する人の割合が急激に減少し、人材の確保が難しくなるとともに、教育体制が時代錯誤となり、人材が定着しない時期が続きました。線路を直すためには経験が重要となり、一人前になるまでに10年～20年を要します。技術が継承されないままでは新幹線の安全を守れなくなる、という危機感がありました。人が定着する会社を目指すために何が必要かを話し合い、「社員が働く環境を整える」「新幹線の安全を守る為に、業務上不規則な生活になりがちな社員の健康を守る」ことが大切だと考えました。

健康経営が認知される以前より取り組みを始めており、その成果が認められ、健康経営優良法人に5年連続で認定されております。

特に力を入れた取り組みとその効果

弊社の健康診断は年2回。受診率は100%です。貴組合のご協力があり検診車に来ていただいています。通常の検査項目には含まれていない一酸化炭素濃度、血管年齢、体脂肪の測定。また、「ベジチェック」と呼ばれる野菜摂取量を数値で示す機械をレンタルし、禁煙や肥満、食生活への意識付けを行っています。個人ごとに健康診断の結果に応じた健康レシピを配布。寮生活を送る新入社員にも、偏った食事にならないよう栄養士に指導をお願いし、食生活の改善を促しています。

こころの健康づくりの面では、50名以下の企業には義務付けられていないストレスチェックを実施しています。年1回、個人面談を行い働き方に不満はないか、会社への要望はないかを聞く機会を設け、できる限り対応するようにしています。

上記の取組みに共通することは「見える化」です。できる限り数字による「見える化」をすることで、自身の健康に正面から向き合ってもらようよう促しています。

別の「見える化」の一例として、会社を設置してある自販機に、飲料別糖分含有量を示したポスターを掲示しています。皆、糖分の多さに驚き、飲み物の売れ行きも大きく変わりました。



健康診断時の
ベジチェックの様子



飲料別糖分含有量
ポスター

ホームページ

<https://suzukikidou.business.site/>

ユーシン建設株式会社

所在地 富山県砺波市三郎丸 56 番地

事業内容 舗装工事

従業員数 15人

(令和4年7月末現在)
役員含む

健康経営に取り組むようになったきっかけ

建設業界は高齢化が進んでいます。当社でも例外ではありません。年をとっても元気で働くために全員が健康であればと考え、平成12年から月2回の地域貢献として清掃ボランティア道路清掃を実施しています。またこれを活用して2kmの歩活をしています。(冬期間は雪の為中止)

この活動が、従業員の健康づくりを意識するきっかけとなりました。歩活は現在も続き、21年目に入ります。仕事でも、よく歩く事から「毎日の歩数の見える化」を考え、平成29年10月から歩数競争を始めました。(現在は自粛中) 各自携帯にアプリ(kencom等)を入れたり、会社の休日には遠出をして歩いたり、近隣の山を歩いたり、夕方自宅周辺を散歩したりと、歩活に対して従業員にも浸透してきています。(個々実施) この運動が、健康支援室の方から健康経営の取り組みに該当すると聞き、健康宣言事業に参加したのがきっかけです。また、富山県内では「健康経営優良法人2017」の初回認定法人がなかったため、「まず自分たちが取り組もう」と考えました。

特に力を入れた取り組みとその効果

工程会議という全従業員が集まる会議があります。その会議の後に開催しているおやつタイムで、健康な食生活に関して学んでいます。塩分・糖質が健康に与える悪影響やお茶の健康成分についての勉強会、ヘルシー食材の提供などを実施。それを機に自動販売機のメニューも無糖コーヒー、低脂肪・低糖・水・お茶をメインにと入れ替えを自動販売機設置会社に依頼して改善を進めています。現場の飲み物も会社で準備し、持参する事にしています。また、健康支援室の講習会も行い、その後、個人指導を実施し、個人の食生活・健康管理についても指導して頂いています。(食生活の改善・講習会)

従業員が互いに助け合う事により、連続休暇を取得しやすい環境づくりに心掛けています。親の高齢化等により、病院への送迎に利用しやすいように時間単位の有給休暇取得も多く、健康を考える事により、病気で休む社員も少なくなり、有給休暇は自分の余暇或いは家族とのコミュニケーションに取得する方が多く、前年度取得を見ると7割の方が、目標に対して100%近く取得しています。残業の多い建設業ですが、年々減少し前年度は月平均所定外労働時間3.36時間となっています。また、令和4年1月から、完全週休2日制を導入しています。(働き方改革の取り組み)

月2回の清掃ボランティア活動です。



「緑黄色野菜を摂ろう」選手権の開催



ホームページ

<http://www.yushin-kensetsu.co.jp/report/>

畠山建設株式会社

所在地 広島市安芸区船越南3丁目9-3

従業員数 12人

事業内容 建設業（大工工事）

（令和5年6月末現在）

健康経営に取り組むようになったきっかけ

全国土木建築国民健康保険組合 広島健康支援室担当者様よりお声掛け頂き、会社全体で健康経営に取り組むことになりました。

従業員の健康を第一に考えることにより、従業員が元気で生き生きと仕事に取り組め、結果的に会社の生産性向上につながると考えています。

特に力を入れた取り組みとその効果

令和5年2月から『野菜をしっかり摂れる置き社食サービス』『OFFICE DE YASAI（オフィスでやさい）』の利用を開始しました。社内で気軽に弁当・惣菜を購入できるため、従業員から大変好評です。野菜を使った商品が多くあり、今後も続けていくことで従業員の食生活改善につながっていくと考えています。

また、感染症対策として、①空気清浄機を設置（ヘルスアップチャレンジ助成金を利用）、②多くの従業員がインフルエンザ予防接種を受けられるよう自己負担分を全額会社負担とする（全国土木の補助制度を利用）体制づくりに努めています。



OFFICE DE YASAI（オフィスでやさい）



空気清浄機の設置（助成金利用）

蜂谷工業株式会社

所在地 岡山県岡山市北区鹿田町一丁目3番16号

従業員数 132人

事業内容 総合建設業（建築、土木、水処理プラント）

（令和3年8月末現在）

健康経営に取り組むようになったきっかけ

2016年にどけんぼの保健師さんから「ヘルスアップチャレンジに参加してみませんか」とお話しをいただいたのがきっかけです。組合のヘルスアップチャレンジへの参加が健康経営優良法人認定制度への申請の登竜門となりました。以降、毎年色々な取り組みを組合の方から提案をいただいております。可能な限り社員の健康管理に活かす取り組みを実践しています。例えば、「歩活(あるかつ)への参加」や「食育セミナー」、「体力測定会」などです。

健康経営優良法人認定の新聞報道や名刺へのロゴマークを見たお客様や協力会社、学生の方々から、社員の健康管理に力を入れている会社だと良い印象を持っていただいております。

社員からは「こんな取り組みをして欲しい」「他社さんはこんな事をしている」というアイデアや意見が活発に出るようになっており、今まで以上に健康管理の大切さが社内に定着してきたと感じています。

毎年行っている社内満足度調査の項目「会社が健康や安全に配慮している」について2020年は73%（2016年は49%）の社員が「そう思う」を選択しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

生活習慣病健診の実施100%は20年以上継続しており、その再検査率は2020年98%でした。健康経営に取り組む以前の再検査率は30%程度でしたが、「早期発見、早期治療」をスローガンに掲げほぼ全員が再検査を実施しています。生活習慣病健診のオプションとして胃検診、腫瘍マーカー検査、女性特有のガン検診を全額会社負担で実施しています。約80%の社員がそれらを利用しています。

2015年より特定保健指導を就業時間内に本社および作業所で受ける事のできる体制が整っており、例年対象者全員が受診しています。

本社敷地内の自販機は、健康的な飲料（水・お茶・トクホ）の価格を下げる事で、健康意識が向上しています。

近所のクリニックと協力して「禁煙外来費用の全額補助」を4年前から行っており、毎年1人ずつですが禁煙に成功しています。またクリニックには「インフルエンザの社内接種」にも協力いただいております。毎年多くの社員が就業時間内に接種を行っています。

長時間労働対策として、ノー残業デーの導入やワークボードを利用した業務の見える化、全社員へ時間外労働の公表等を行っています。その結果、時間外労働は大幅に減り平均30時間を下回っています。



社内インフルエンザ予防接種



どけんぼの保健師さんと社員体力測定会

ホームページ

<https://www.hachiyakogyo.co.jp/company/health/>

有限会社山一工業

所在地 山口県岩国市竹安190

従業員数 7人

事業内容 建設業

(令和3年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

年1回、健康診断は実施していますが、社員の突然の病気(生死にかかわる)に直面し、健康診断をしているから大丈夫だという考えを改めて、健康診断以外にも社員に対し、健康、病気に対する意識を持ってもらい、職場の雰囲気をよくするためにヘルスアップチャレンジを宣言し、健康保持に取り組むようになった。

また、インフルエンザ等の予防接種に関しても、当初は自己責任において接種させていたが、費用や休日などの理由から接種するしないという問題が発生し、会社内に感染が広がる危険もあり、会社側が予防接種を受ける体制作りに取り組むようになった。

特に力を入れた取り組みとその効果

全社員、毎年実施している健康診断の結果に基づいて、当人と会社が面談をし、出勤扱いとして早急に医療機関での再検査を行うよう指示している。再検査の結果を共有するため、会社への報告を義務付けている。

また、会社には保険組合の保健師、栄養士に訪問してもらい、社員の健康指導、食生活指導等をしていただき、意識向上に努めている。

喫煙対策に関しても、事務所・車内での禁煙、分煙に取り組んでいる。

このような健康づくりに取り組む姿勢を会社が見せることにより、社員も健康に対する意識向上が生まれ現場での事故発生も減少し、みんなが健康になり職場の雰囲気も良い状況になっている。



社員が血圧チェックをしている様子



保健師、管理栄養士による訪問指導

株式会社ジオシステム

所在地 福岡市博多区竹下5-19-22

従業員数 6人

事業内容 建設業（地質調査業）

（令和4年4月末現在）

健康経営に取り組むようになったきっかけ

社員の高年齢化が進行するに従い、健康の大切さを意識するようになっていたところ、30～40代の中堅層の社員にも食生活の乱れや日常生活における運動不足などに起因する高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病がみられる者が増えてきました。

また、少数精鋭で業務を行う当社は、社員がひとりでも病気休業すると業務は滞ってしまいます。この業務遂行上の危機感からも健康の大切さを実感する契機となりました。

昨年からどけんぽの保健師・管理栄養士に訪問してもらい食生活の改善や運動が必要であるとの指導を受けています。

今後も健康経営を進める取り組みを実践していきたいと考えています。

特に力を入れた取り組みとその効果

運動不足対策として社員には日常に運動を取り入れるよう促しています。ジムに行くなどスポーツに時間を割くことはなかなか困難なため、可能な範囲で自転車、徒歩などを織り交ぜた通勤を推奨しています。どけんぽのヘルスアップチャレンジ助成金で自転車を購入し、活用しています。

食生活については社内にポスターを掲示し、食事制限の意識付けをしています。社内では実際に病気になってしまった身近な人物の事例を情報交換する等、健康を意識してもらうような環境作りに取り組んでいます。



社内掲示ポスターによる健康周知活動



自転車、徒歩での移動、通勤を推奨

新日本熱学株式会社

所在地 福岡県北九州市戸畑区中原先の浜46-80

従業員数 144人

事業内容 建設業 プラントメンテナンス

(令和5年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

2019年に当社の産業医から「健康経営優良法人認定」取得の勧めがあり、「健康経営」の理念が弊社の「社員の健康が会社の業績に直結する」という方針と一致することから、認定へチャレンジすることといたしました。

弊社では認定にチャレンジする以前には、健診の受診管理が不十分であるという課題がありました。全国に16拠点ある事業所でそれぞれ受診時期が異なっていたため、有所見者の二次健診受診完了まで徹底できておらず、また異動の際に上手く引継ぎができていない点が課題となっていました。

また、福岡健康支援室様からいただく健診結果分析を見ると、弊社では腎機能など生活習慣病に繋がる項目での有所見率が高かったことから、生活習慣・働き方改革の面を特に支援したいと考えました。

特に力を入れた取り組みとその効果

事業所ごとに管理していた健診業務を本社にて一括管理するようにし、定期健診受診率100%は当然のこと、有所見者の再検査受診を徹底するようにしました。特殊健診も含め、個人ごとの健診種類や受診時期が一目でわかるカルテ様式の健診ファイルを作成し、配置転換があった時も情報を滞りなく移動できるようにしています。受診時間は出勤と見なし、二次検査費用も会社負担とし結果報告書の提出を義務付けています。これにより2019年以降二次健診受診100%達成を継続しています。また定期健診は30歳以上の社員に対して、費用全額会社負担で人間ドックを受診させ、健康への気づき、生活習慣の改善になるよう支援しています。

そのほか福岡健康支援室様からご助言をいただき、ベジチェックを使用しての野菜摂取量測定、女性特有の疾患についての啓もう教材配布、転倒リスクチェック等の健康イベント実施など健康経営の取組を積極的に行っています。

2023年度からは変形労働時間制を導入し、従業員の時間外労働の削減に力を入れています。今後も従業員の働きやすい会社を目指し健康経営に取り組んでまいります。



ベジチェックで野菜摂取量測定を行いました



安全衛生委員会でのどけんぼ保健師の講話

ホームページ

<https://www.netugaku.co.jp/news/>

杉山建設株式会社

所在地 熊本市東区御領二丁目 14 番 64 号

事業内容 建設業

従業員数 15 人

(令和3年8月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

建設現場では、喫煙しながらコミュニケーションをはかるのが一般的と捉えている方が多いためか喫煙率が高い。そのためか高血圧や脳梗塞などの生活習慣病にかかる従業員が多かった。

また、健康への意識が低く、定期的な健康診断の受診も従業員全員は難しい環境だったため、まず、健康診断の受診率を100パーセントにすることから始めたいと考えた。

従業員の健康維持に向けての意識改革・健康増進（定期健康診断の受診）、生活習慣病対策（禁煙・糖分の過剰摂取の抑制）、感染症対策に取り組むようになった。

特に力を入れた取り組みとその効果

健康増進を図るため、健康診断の受診率を100%にした。その健康診断結果に基づいてどけんぼの保健師・管理栄養士による保健指導も実施している。また、飲料に含まれる糖分の取り過ぎを防止するため、社内の自動販売機を撤去し、「水・お茶」などの糖分を含まない飲料を常備し、配布している。そのため、体重の大幅な増加は見られない。

禁煙対策のため屋内は禁煙とし、喫煙所を屋外に設置したところ、これまでは作業をしながら煙草を吸っていたが、作業を中断し喫煙をしなければならなくなったため、喫煙本数が減った人や禁煙に成功した人が数名みられている。

感染症対策のため、玄関、トイレなどにアルコールの設置、手洗いうがいを推奨するためのポスターを掲示した。昨年度及び今年度の感染症罹患者はいない。



社内冷蔵庫に常備している水・お茶



助成金を利用し購入した加湿空気清浄機

ホームページ

<https://ameblo.jp/sugiyama-corp/entry-12695433702.html>

株式会社中野工務店

所在地 熊本県宇城市小川町新田1914-1

従業員数 38人

事業内容 建築工事業（型枠工事）

（令和5年7月末現在）

健康経営に取り組むようになったきっかけ

どけんぽ福岡健康支援室との年一回の担当者打合会において初めて健康経営の話を聞き、どんなものだろうと思いながらもまずはヘルスアップチャレンジに宣言しました。

健康支援室から助言をいただきながら実際に健康に関する様々なことを計画・実践してみて、事業主としては労災事故の防止に繋がり、従業員には安心して働ける職場に繋がっていくのだと実感しました。

また、健康経営優良法人認定取得について求人票に載せています。いい人材を獲得できることを期待しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

定期健康診断は毎年実施率100%です。令和5年度から40歳以上は人間ドックを受診することとしました。これは3月のどけんぽ主催の健康推進会議で他社の取組を聞いて当社でも取り入れたものです。

健診結果で要再検査・要精密検査対象者には100%受診勧奨し受診結果も報告させています。受診を渋る社員には上司や社長から勧めています。特定保健指導も会社として対象者全員が実施するよう勧めているほか、健診の事後指導としてどけんぽの保健師・管理栄養士の面談を実施しています。感染症対策としてインフルエンザ予防接種を勧め、費用はどけんぽの補助額の差額を会社が負担しています。なお、家族分のどけんぽへの補助金申請のサポートも行っています。

また、現場に設置した自動販売機に健康的な飲料を勧めるポスターを掲示し、過剰に糖分を摂取しないよう取り組んでいます。

このような取り組みを継続することで従業員も健康の大切さを真剣に考えるようになりました。



熱中症対策として
会社支給の
空調服



自動販売機に
健康的な飲料を
勧めるポスター
掲示

ホームページ

<http://nakano.wakuwaku-rc.jp/info/>