

県南地域

職場の健康づくり

事例集



令和2年2月

福島県県南保健福祉事務所

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、本県では、経営者が健康づくりをコストではなく投資と考え、従業員の健康増進と企業の生産性向上を図る「健康経営」の考え方を県内の事業所に広く浸透させていくことを推進し、その一環として、平成29年度より職場の健康づくりを支援する「元気で働く職場応援事業」を実施しております。

県南地域においても、3つのモデル事業所を選定し、職場内の健康づくりに取り組める環境づくりや意識を高める支援を行ってきました。

この冊子では、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、福島県が実施している「元気で働く職場応援事業」を活用して、又は独自に健康経営に取り組んでいる県南地域の事業所の取組内容を紹介します。今後、本事例集を活用し、各事業所で健康づくりの取組を進める際の一助になれば幸いです。

結びに、本事例集を作成するにあたり、大変お忙しい中、快く事例を御提供くださいました事業所の皆様に心より感謝申し上げます。

令和2年2月

福島県県南保健福祉事務所長 河原 啓 二

目次

◆ 健康経営のすすめ

～元気で働く職場応援事業の取組みについて～…………… 3

◆ 優良事例

- 1 白河地方リサイクルセンター（元気で働く職場応援事業 平成29・30年度モデル事業所）… 4
- 2 はなわ育成園（元気で働く職場応援事業 平成30・令和元年度モデル事業所）…………… 5
- 3 東陽電気工事株式会社（元気で働く職場応援事業 令和元年度モデル事業所）…………… 6
- 4 日本精工株式会社 福島工場…………… 7
- 5 信越半導体株式会社 白河工場…………… 8～9

◆ 健康経営は難しくない！

身近なところから始めましょう！…………… 10

健康経営のすすめ

～元気で働く職場応援事業の取組みについて～

1 「元気で働く職場応援事業」について

福島県は、従業員の健康管理を経営的な視点から実践する「健康経営」を推進するため、平成29年度より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。

近年、企業が従業員の健康に注目し、従業員と共に持続的に成長することをめざす新しい経営手法である「健康経営」の取組みは、従業員の健康や職場の一体感、労働生産性に良い影響を与えることが明らかになってきました。

そのため、福島県は、中小企業に対する「健康経営」支援を通して、県民が生涯にわたって生き生きと暮らせる健康長寿県をめざします。

2 今すぐできる「健康経営」の進め方

ステップ1

まず、経営者トップは「健康宣言」をします

ステップ2

自社の健康課題を把握します

ステップ3

職場の動線で、従業員が無理なく取り組めるプログラムを、従業員と共に考え、広く周知します

ステップ4

経営者や職場のリーダーは、従業員の取組みが継続できるように工夫をします

※従業員の取組みを、数値上で評価するだけでなく、がんばって取り組んだプロセスや個々の意欲や工夫などを褒める等して、従業員のモチベーションアップにつなげます

ステップ5

経営者は、「健康経営」の取組みが、従業員の健康や職場の一体感、労働生産性に良い影響を与える内容に適しているか等、評価・見直しを行います

※「健康経営の進め方がわからない」等のお悩みのある中小企業の経営者の方は

福島県県南保健福祉事務所まで御相談ください

優良事例 1

元気で働く職場応援事業 平成29・30年度モデル事業所

協業組合 白河地方リサイクルセンター 一般廃棄物処理業

〒961-0835 白河市白坂一里段121
TEL 0248-27-0410
FAX 0248-27-9700

- 事業内容 一般家庭からの可燃・不燃・資源ごみの収集およびリサイクル
- 設立 1982（昭和57）年9月
- 従業員数 85名（男性68名、女性17名）
- 平均年齢 47.5歳

— 禁煙・分煙を最終目標に、段階的な健康経営を展開 —

取組を始めた経緯

理事長 中上 徹さん

平成27年に受講した健康経営セミナー（協会けんぽ主催）をきっかけに、従業員は長く働けるというメリット、会社側は人員不足の解消という健康づくり活動への共通の目標が生まれた。「社員の健康こそ事業所の一番の財産」を形にするため、健康事業所宣言にエントリーし、ラジオ体操や健康診断受診に県助成のプログラム等を加えることで、健康に対する意識を高め、楽しみながら皆で取り組むことに成功した。



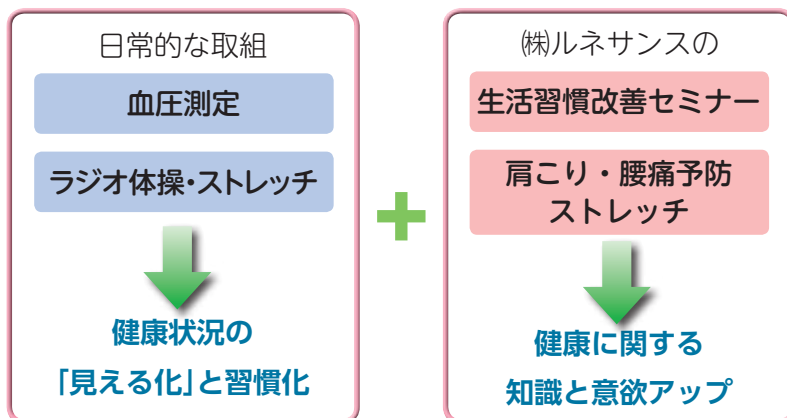
健康プログラムのストレッチ・ミニボールレッスンは、初級編・中級編・復習編の3回に分けて実施

健康課題

- 従業員の高齢化に伴う健康管理の必要性
- 腰痛・肩こり・慢性的疲労の訴えが多い
- 従業員の喫煙率の高さ
- 高血圧や高コレステロール者が多い

取組と結果

無理なく継続できる健康プログラムを実施



社員一人ひとりの健康管理への意識を高めるため、社内に血圧計を設置した。入社後に社員全員が血圧を測定し、各自の管理票に記録することで、**毎日の血圧を「見える化」**した。その結果、生活習慣を見直す社員が増えた。

また、毎朝のラジオ体操に**腰痛対策のストレッチ**を組み込むなどの工夫もした。

さらに、(株)ルネサンスの健康プログラムを活用し、**カラダ測定（体成分測定）、生活習慣改善セミナー、肩こり・腰痛予防のストレッチ・ミニボールレッスン**を実施した。カラダ測定のデータは、職員個々の健康状態の「見える化」として、さらに健康プログラムの初回と最終回で比較し、取組結果の評価に活用した。

年末には、カラダ測定の結果をポイントとした**チーム対抗戦**を行うなど、楽しみながら健康づくりを行い、健康意識の高揚を図った。

楽しみながら
継続的な
健康経営へ



社員全員が参加している毎朝の血圧測定

今後の目標と課題

●健康に対する正しい知識を備えることが大事

毎日血圧測定や体操など身近なところからスタートし、現在は肺年齢の測定など、完全分煙に向けた整備を段階的に進めている。会社側が禁煙を強制するのではなく、社員が健康に対する正しい知識を備えることで、禁煙・分煙に向けた動きが自発的に生まれてほしいと考えている。



血圧記録票にて毎日の血圧を管理

優良事例 2

元気で働く職場応援事業 平成30・令和元年度モデル事業所

社会福祉法人 牧人会 はなわ育成園

施設

〒963-5407 埴町大字西河内字野土平7
TEL 0247-43-3891
FAX 0247-43-3890

- 事業内容 障がい者支援施設（利用定員 生活介護35名 施設入所支援30名）
- 設立 1992（平成4）年5月
- 従業員数 23名（男性8名、女性15名）
- 平均年齢 40歳

— 楽しい食と運動プログラムで健康生活をめざす —

取組を始めた経緯

職員の健診結果で肥満や脂質・血糖値の有所見者が増えたことから、職員に対する健康づくり対策の必要性を感じた。そのため、職員が自らの健康状態に関心を持ち、健康的な食行動や運動習慣を実践できるようにするための意識づけを行った。

健康課題

- 肥満や脂質・血糖値の有所見者が増えた
- 若い職員は食事が不規則
- 健康にあまり関心がない



取組と結果

健康意識の向上と、楽しく取り組めるプログラムを実施

埴町

血管年齢測定
体脂肪測定



自分の健康状態を
確認

(株)会津ゼネラル

フィットネス
セミナーの開催



運動の楽しさや習
慣化を図る

大塚製薬(株)・カゴメ(株)

食生活アンケートの実施
食生活セミナーの開催



野菜摂取や食生活
改善の必要性を意
識づけ

職員全員

血圧・体重測定



健康行動の習慣化
を図る



運動風景



食生活セミナー風景



野菜摂取量チェック風景

【結果】

- 1 肥満度・血液検査結果がわずかに改善した職員がいた。
- 2 通勤時に車を徒歩に変える等、運動習慣を取り入れた職員がいた。
- 3 職員間で食事や運動改善等について話し合う等、コミュニケーションが図られた。



今後の目標と課題

知識があっても実践できない職員もいるため、職員全員に対して、毎月、血圧・体重測定を継続したり、定期的に健康情報を提供したりする等、健康行動を実践しやすい職場環境づくりをめざす。

〒961-8055 西郷村字道南西85番地
TEL 0248-22-6262
FAX 0248-22-6165

- 事業内容 電気・通信・消防設備工事、保守管理業務（伐採、除草等）
- 設立 1965（昭和40）年7月 ※創業は昭和8年4月
- 従業員数 12名（男性10名、女性2名）
- 平均年齢 36.5歳

— 輝く100年人生をめざす健康経営 —

取組を始めた経緯

社員に体調不良を訴える者が増えたこと、若い年代にも食生活の乱れや運動不足等による肥満傾向が見られ始めたことから、社員に対する健康づくり対策の必要性を感じていた。そのため、経営者が対外的に「健康経営宣言」を行うことにより、社員が自らの健康状態に関心を持ち、健康的な食行動や運動習慣を実践する等自己管理ができるようになり、その活動を通して肥満が解消し、職員間のコミュニケーションが図られるようになることを目的に健康づくり対策を行った。

健康課題

- 腰痛・肩こり・疲労感等の体調不良を訴える者が増えた
- 食生活の乱れや運動不足等により軽度の肥満傾向が見られ始めた
- 若い社員に、朝食欠食等の食事は不規則で、外食・間食が多い傾向
- 現場勤務では体を動かしているため、疲労感があり、運動習慣がない

取組と結果

社員が楽しく継続できる健康プログラムを会社がサポート

健康情報コーナーの設置

血圧・体重測定
エクササイズの実施



自分の健康状態を確認
健康行動の習慣化を図る



社員集合写真

RIZAP(株)セミナーの実施

「夢を叶えるボディメイク」
運動・食生活講義・実技の実施



健康行動の必要性を意識づけ
具体的な改善方法を学ぶ



運動風景

社員食堂制度の導入

栄養バランスの取れた食事の
アドバイス・補助制度



食生活の重要性を意識づけ
食生活の改善と継続化



講義風景

【結果】

- 1 社員に、夜遅く食事を取らない、食事内容をヘルシーにする等の改善が見られた。
- 2 階段の利用、ランニングや筋トレによる運動量の増加により、社員3人が約1ヵ月で3kgの減量に成功した。
- 3 食事や運動改善等について話し合う等、社員間のコミュニケーションが図られた。

今後の目標と課題

今後は、年に2回の健康診断だけでなく、通院のための有給休暇制度の導入等、会社のサポート体制の充実を検討する。また、健康づくり活動を“見える化”し、社員全体でサポートし合う体制をつくる等、健康経営の継続をめざす。

〒963-6101 棚倉町大字堤字ニカキ180-1
TEL 0247-33-3210
FAX 0247-33-3114

- 事業内容 玉軸受/自動調心ころ軸受の製造
- 設立 1984(昭和59)年8月
- 従業員数 542名(男性515名、女性27名)
- 平均年齢 43.8歳

— 社員の健康が会社の持続的成長を支える —

取組を始めた経緯

NSKグループは、社員の健康が持続的成長を支えるとの認識のもと、活き活きとした職場づくりに取り組んでおり、疾病の未然防止、重症化防止、メンタル不調者の削減、受動喫煙防止など、全社的に様々な取組みを実施している。そのような中、福島工場では、全社平均と比較して喫煙率が高いことから、更に踏み込んだ対策を行った。

健康課題 ●NSK全社平均喫煙率 22.2% → 福島工場平均喫煙率 49.6%

取組と結果

工場全体で受動喫煙防止に取り組む

社員の喫煙率の低減

- 2017年12月より 禁煙キャンペーンの実施
- 2018年1月より 工場内でのタバコ販売中止
- 2018年5月より 毎月22日スワンスワンデー設定
禁煙チャレンジ実施(希望者)
- 2019年12月より 禁煙チャレンジ実施(全従業員)



禁煙・受動喫煙防止の必要性の普及啓発
禁煙を継続できる職場環境の充実

受動喫煙防止

- 工場棟内喫煙所8箇所を全て廃止
- 屋外喫煙所4箇所設置
- 2018年12月より 福島県「空気のきれいな施設」登録
- 屋外喫煙所4箇所中1つ撤去



「受動喫煙防止の徹底」方針を明示
受動喫煙防止の重要性を普及啓発
受動喫煙防止のための職場環境改善



キャンペーン配布資材



屋外の喫煙所4箇所中1つ撤去

【結果】

2018年度→2019年度の間に、喫煙者の約5.95%が禁煙成功



今後の目標と課題

福島工場における取組みを継続実施し、禁煙成功者を増やし、平均喫煙率を全社平均まで低減させるとともに、従業員の健康を推進する。

取組と結果

2) 禁煙教育

喫煙者が自ら健康維持・増進を考え、禁煙にチャレンジするきっかけを作れるよう工場全体で応援している。

【医務室で断煙教室の実施】 ⇒看護師が禁煙に対するモチベーションをサポート

- ①断煙希望者を募集：希望者と、健康診断で有所見の結果がみられた方に断煙を進めた。
- ②呼気の一酸化炭素量の計測とたばこの購入費用を視覚化して、禁煙の動機付けを行う。
 - ・看護師による呼気一酸化炭素濃度測定
 - ・記入用紙を医務室に貼り、測定値を記入し呼気一酸化炭素濃度が下がってくるのを目で見て確認できるようにしている。
 - ・医務室に来てもらい禁煙パッチを1枚ずつ渡している。交代勤務者には次回来られる日までの分を渡す。
 - ・禁煙パッチを貼って気分が悪くなる人もいるので、様子をみながら渡している。
- ③半年以上呼気の一酸化炭素濃度が非喫煙者と同じレベルを維持できていれば卒業。
注) 途中で吸ってしまったら、呼気一酸化炭素濃度の数値が上がるのでやり直し。
- ④卒業時には、産業医・環境安全部長により卒業証書を送る。



呼気一酸化炭素濃度の測定



記入用紙とその内容



断煙教室 卒業証書の実施

【工場内全面禁煙日および禁煙チャレンジデー】

毎月25日を
禁煙チャレンジデー



喫煙者が禁煙にチャレンジする動機付け

工場内全面禁煙日



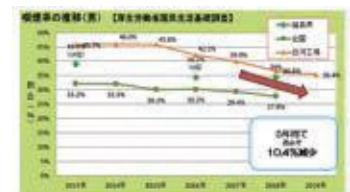
喫煙所の施設。吸えない環境を作り、喫煙者の禁煙の行動化を実現。禁煙の成功体験を得る。



禁煙啓発チラシ配布

【結果】

2015年開始時の喫煙率45.8%から、2019年4月の喫煙率35.4%まで減少している。若手社員の喫煙離れもあり、喫煙率の減少は見込まれる。中堅社員の長年の喫煙習慣を改善できるようアプローチしていく。



工場喫煙率

取組と結果

3) 口腔ケア・・・日々の積み重ねが健康状態にも影響

【口腔ケアの取り組み】

希望者に対し、歯科医師による年1回歯科検診を実施している。受診に際しては口腔ケアに関心の高い従業員の参加に限らず、積極的に声掛けを行い無関心層にも参加を促した。今後は、交代勤務者の口腔ケアを中心に、歯科対策を行い、より多くの方に情報を届けられるよう活動を行う。



今後の目標と課題

- ①従業員の血糖値の有所見者が増加。糖尿病予備軍に注意が必要。
- ②2015年から減少していた肥満率が、やや上昇傾向にある。代謝アップを図るため運動と食事、両面から肥満対策を行う。
- ③加齢と運動不足によって筋肉の減少が起こる。無理なく出来る「ながら運動」を取り入れる。

健康経営は難しくくない！



身近なところから始めましょう！！

1日の中で多くの時間を過ごす職場は、健康づくりに取り組むための絶好のフィールド！
経営者自らが、“社員の健康づくりのサポーター”として、魅力あふれる職場づくりの実現に向けて、できることから始めてみませんか。

適切な食生活



★ベジファースト

(食事の最初は野菜から)の推奨

【効果】肥満や生活習慣病の予防に効果あり！

活力↑

★社員食堂などでの減塩対策

【効果】高血圧予防やむくみ対策にも役立つ！

活力↑

★食育の日（毎月19日）の取組み

【効果】早食い防止や適正エネルギー等の食事の摂り方の普及啓発により肥満・生活習慣病予防対策！

活力↑

適度な運動



★立ち会議の導入

【効果】立つことで消費エネルギーが増加！肥満対策！集中力が高まり会議の時間が短縮！

活力↑

生産性↑

★ふくしま健民アプリの活用

【効果】健康づくりへの取組意欲が高まる！グループ機能の活用で従業員同士の一体感を醸成！

活力↑

詳しくはホームページで

ふくしま健民カード

検索

★WALK BIZの推奨

【効果】歩きやすい靴やスタイルでの通勤で運動の習慣づけ！

活力↑

健診やがん検診受診



★積極的な受診勧奨と受診しやすい環境づくり

【効果】生活習慣病の早期発見！早期治療！健康づくりへの動機付け！

活力↑

歯と口腔のケア



★食後の歯みがきの推奨

【効果】むし歯や歯周病の予防に効果あり！
きれいな歯でより素敵な笑顔！
好印象！

活力↑

★歯周病検診の導入

活力↑

十分な睡眠



★ノー残業デーの導入や休養室の設置

【効果】ミスや事故の防止！
集中力UP！

生産性↑

禁煙



★啓発や禁煙サポートの実施

【効果】禁煙の動機付け！
労働時間ロスの減少！

活力↑

生産性↑

★受動喫煙防止の徹底（原則屋内禁煙）

企業イメージ↑

福島県は健康経営を推進しています！

詳しくはホームページで

ふくしま健康経営優良事業所の認定・表彰

検索