

# 働き盛りの健康づくり支援事業「事業所まるごと健康宣言」 第7回優良取組事業所表彰式

令和5年9月末までに健康宣言した713事業所の中で、事業所ぐるみで健康づくりに関する活動に積極的に取り組んだ事業所のうち、特に優れた取組みを行った7事業所に対して、令和6年3月7日に香川県庁本館21階特別会議室において、知事及び全国健康保険協会香川支部長から表彰を行いました。



受賞事業所



表彰式の様子



受賞者代表挨拶

# 受賞事業所の評価された取組み

## 知事賞

### 株式会社 建設マネジメント四国 (高松市)

#### 【健康アプリ導入とウォーキングイベントの開催】

- ・社内のグループウェアを活用して、健康アンケートを実施し、社員の健康意識や会社に期待している取組み等が把握できた。
- ・健康アプリを導入し、気になる症状を調べたり、健康に関する知識を習得できたりする環境を整えた。
- ・社内各部署の代表者により、健康づくりに関するイベント等を計画しており、「社内ウォーキングイベント」を開催した際には、イベント後もウォーキングを続ける社員が見られ、生活習慣病予防の意識付けに繋がった。
- ・ウォーキングイベントでは、歩数のランキングを毎週情報提供し、ランキング上位者には会社から景品を贈る等、参加者が増える工夫をしている。

#### 【職場の危険防止対策】

- ・ゼロ災害職場を目指し、各部署で「転倒等リスク評価セルフチェック票」(厚労省推奨)を用いて、社員等の身体機能の状況把握と職場内の危険防止を図り、結果を情報共有している。事務室内のレイアウト等も危険回避の観点で見直すことができた。

#### 【生活習慣病予防対策】

- ・高松市が実施する「健康出前講座」を活用し、保健師及び健康運動指導士による運動出前講座を開催した。良好な健康状態をキープするための運動の重要性を再認識し、業務の合間に「オフィスでできるかんたんストレッチ」、毎日 15 時にラジオ体操(京都舞妓さん Ver.)を実施している。

#### 【インフルエンザ予防対策】

- ・全社員を対象に、ワクチン接種代金を全額補助し、個人のかかりつけ医での接種に加え、産業医に依頼し、多くの者がまとめて接種できる体制とした。

### シンコースポーツ四国 株式会社 (高松市)

#### 【運動プログラムや健康情報の提供、社内ウォーキング大会の開催】

- ・ストレッチエクササイズや自社開発運動プログラム等、社員向けの動画を 2018 年から web により配信し、都合の良いときにどこでも見るようにしている。
- ・有資格者(健康運動指導士等)による「健康情報」を社内共有ツールに毎月掲載している。勤務時間中や自宅で実践できる簡単な運動、日常生活に欠かせない食事・栄養等の情報を紹介し、健康を意識してもらうようにしている。
- ・「健康情報」の作成は、従業員が持ち回りで担当することにより、配信者の意識向上を図ることができるとともに、同じ従業員が作成しているということで、受け取る側も興味を持って読んでもらうことができています。
- ・半年毎に、社内ウォーキングイベントを開催して運動の実践を行い、社内コミュニケーションを促進している。
- ・アンケートでは、1 日合計 30 分以上の運動を週 3 回以上している従業員が、2023 年 2 月時点では 59%であったが、2023 年 8 月には 62%と増加し、少しずつではあるが、健康意識の向上に繋がっている。

## 受賞事業所の評価された取組み

### 株式会社 長峰製作所 (仲多度郡まんのう町)

#### 【体力測定、骨密度測定の実施】

- ・従業員の平均年齢が高くなり、転倒リスクも高まっていることから、自身の健康状態を把握することを目的として、40 歳以上の従業員を対象に、骨密度測定と体力測定を実施している。
- ・骨密度測定値に基づいて、香川県栄養士会から食事面等のアドバイスを受ける機会を設け、ただ測定するだけでなく、今後の対策が立てられるよう工夫した。
- ・体力測定も基準値を設け、目標を持ってもらう工夫をした。
- ・アンケートでは、自分の状態がわかり、参考になったという声が多く寄せられ、自分たちの身体に興味を持ち、知ってもらえるきっかけづくりとなった。

(五十音順)

### 協会けんぽ香川支部長賞

### 株式会社 川六 (高松市)

#### 【食生活の改善】

- ・従業員に食生活の改善を意識してもらうことを目標とし、毎月 1 回の全店舗合同会議にて、店舗ごとに野菜中心のお弁当を手配し、お茶も特定保健用食品（トクホ）を全員に支給した。
- ・これをきっかけに、トクホのお茶を日常でも好んで飲む従業員が増え、清涼飲料水等をお茶に代えるといった、食生活に変化が見られた。

#### 【従業員のコミュニケーションの促進】

- ・コロナ禍もあり、コミュニケーションをとることが難しかったことから、コミュニケーションとチームワークの向上を目的として、社内旅行の充実（会社負担）と、部門懇親会、パートアルバイト懇親会を充実させた。
- ・社内旅行では、従業員が達成できたら楽しくなる「夢」「目標」について発表し合い、笑いあふれる状況の中、コミュニケーションを深めることができた。
- ・懇親会は月 1 回以上行うことで、コミュニケーション向上を図った。

### 三和電業 株式会社 (高松市)

#### 【ハラスメント研修の実施】

- ・全社員を対象に、web により、計 11 回のハラスメント研修を開催した。
- ・講師は社外のハラスメント対策専門家に依頼し、説明と質疑応答、グループディスカッションを行い、指導とパワハラ境界線、パワハラ行為者にならないための発言・行動の仕方、パワハラ被害を受けない対応の仕方について学習した。
- ・アンケートでは、前回の結果と比較し、社員の理解度が向上していることが確認できた。
- ・社内のハラスメント相談窓口、ハラスメント防止規定について改めて周知し、社員のハラスメント対策への意識が高まった。
- ・開催日を複数にして全社員が受講できるよう工夫し、グループディスカッションを行うことで、より理解度を高めることができた。

## 受賞事業所の評価された取組み

### 四国物産 株式会社 (観音寺市)

#### 【こころの健康づくり】

- ・保健所の「健康づくり出前講座」を活用し、こころの健康づくり、ストレスと食事に関する研修を実施した。従業員だけでなく、代表取締役社長、安全衛生委員、各部門マネージャークラスも受講した。
- ・メンタル不調を訴える従業員に対するセルフケアアドバイス、ラインケアの方法について知識が得られた。
- ・研修により、以前と比較して、部下従業員から上司へ公私の相談が増加している。

#### 【運動機会の企画と実践】

- ・若手社員で組織するレクリエーション委員会により、近隣公園にてウォーキング大会（10km未満）、近隣海岸清掃（1時間）を企画・実践した。
- ・事業所が点在しており、従業員同士、同年代同士のコミュニケーションを取りにくい環境にある。若手社員が企画・実践することで、多くの従業員の賛同を得ることができ、体力増進、ストレス解消はもとよりチームワークとコミュニケーション向上が図れている。
- ・レクリエーション企画を従業員家族の参加を可能にしたことから、子育て世代の従業員からも積極的な参加が得られている。

### 株式会社 菅組 (三豊市)

#### 【45歳以上を対象とした、全額会社負担による脳ドックの実施】

- ・脳疾患による病気の予防と早期発見を目的として、2月に対象者全員に周知し、4月から9月までの間に受診できるよう計画した。
- ・全員の受診が完了し、有所見者は、早期発見により予防に繋げることができた。
- ・今後は、対象年齢の引き下げを検討している。

#### 【ラジオ体操の実施】

- ・けがの防止と運動不足の解消を目的として、就業前の7時50分から本社及び営業所に全員集まって、ラジオ体操を実施している。
- ・就業前に体を動かすことで、けがの防止だけでなく、気持ちも仕事モードに切り替わり、仕事の効率も向上していると感じる。
- ・今後は、腰痛予防体操や、体を動かすイベント等を検討したい。

### 株式会社 日進堂 (高松市)

#### 【社員の健康促進と、活力ある職場づくり】

- ・全社員を対象に健康管理に応じたインセンティブ制度を導入し、ウォーキングや筋力トレーニング等の運動、血圧測定、体重管理等の健康管理を行った者に対し、ポイントを付与し、それに応じたインセンティブを支給している。
- ・ポイント数（＝健康活動量）が健診結果に与える影響を検証したところ、ポイント数が多いほど脂質に対する改善効果がみられた。
- ・毎月の全社員が集まる会議にて、健康促進のための知識を周知するとともに、本取組上位者を発表し、実施内容を報告することにより普及を図った。

#### 【再検査・精密検査の受診勧奨】

- ・健診の結果、要再検査・要精密検査の対象者に再受診の案内を行い、結果報告書の提出を義務付けた。
- ・再検査の案内時に、受診日程の確認を行うとともに、産業医の所見を伝えることで、受診率の向上を図った。
- ・健診結果は集計し、過去の実績値と比較することにより、個人・会社単位での健康状態の変化を観察し、施策の立案や効果測定に使用できるようにしている。