



# 健康宣言 好事例集

～ 職場の健康づくりハンドブック～



社員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に社員の健康づくりを行う「健康経営®」に取り組む企業が増え、広がりを見せています。

この好事例集では、すでに健康宣言に参加し、「健康経営®」に取り組んでいる企業様の事例を紹介しています。

紹介させていただいた事例を参考に、貴社にあった職場の健康づくりを「健康宣言」してください。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



全国健康保険協会 愛知支部  
協会けんぽ

# C O N T E N T

## 3 健康経営に取り組む企業様にお話をうかがいました

三幸土木株式会社／蘇水エンジニアリング有限会社

### 好事例を紹介します

#### 4 ①奥様にも健診プロジェクトへの参加(40歳以上のご家族の健診受診の促進)

#### 4 ③ストレスチェックの実施

株式会社ホニック

#### 5 ②受診勧奨の取り組み

蘇水エンジニアリング有限会社／三幸土木株式会社

#### 6 ④健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)

日本介護サービス株式会社／全国健康保険協会愛知支部

#### 7 ⑤管理職及び一般社員それぞれに対する教育機会の設定

蘇水エンジニアリング有限会社

#### 7 ⑥適切な働き方の実現

陶榮株式会社

#### 8 ⑦コミュニケーションの促進

株式会社高尾／社会保険労務士法人名南経営

#### 9 ⑧保健指導の実施

千秋技研株式会社／レスクル株式会社

#### 10 ⑨食生活の改善

三幸土木株式会社／株式会社ホニック／千秋技研株式会社

#### 12 ⑩運動機会の促進

陶榮株式会社／社会保険労務士法人名南経営／レスクル株式会社

#### 13 ⑪受動喫煙対策(禁煙または分煙)

日本介護サービス株式会社／全国健康保険協会愛知支部

#### 13 ⑫社員の感染症予防

株式会社ホニック

#### 14 ⑬長時間労働への対応

#### 14 ⑭不調者への対応

株式会社高尾

## 15 健康宣言から健康経営を始めましょう



### 中小企業こそ健康経営 企業の積極的なバックアップを

三幸土木株式会社(建設業)  
代表取締役 木下 力哉 さん

弊社が健康経営に取り組むことになったきっかけは、全国労働衛生週間でシニア野菜ソムリエの講師に「メタボ予防と野菜摂取効果について」の講演をしていただいたことです。そのとき「アメリカでは、社員の健康に力を入れている企業は業績が良いと言われています。日本でも健康経営という言葉があり、企業の業績と社員の健康は連動している」というお話を伺いました。

中小企業では、大企業のように人材が豊富ではないので、社員が病気になると代わりがなく業務が止まってしまいます。企業が社員の健康に力を注ぐことは、重要な投資戦略です。健康はほんの一定期間頑張っても継続できなければ意味がありません。健康とは簡単なことをいかに継続するかが大切で、そのためには企業の積極的なバックアップが必要なのです。

社員の健康は会社の健康であり、社会の健康にもつながります。これからの企業にとって、健康経営は経営戦略であると考えております。



- 主な取り組み**
- ・健診巡回車による健康診断。健診受診後のバーベキューで受診率アップ。
  - ・野菜を1品増やそう、ベジファースト運動。

### 元気に70歳まで働ける 職場づくりを

蘇水エンジニアリング有限公司(河川監視業務)  
代表取締役 波多野 憲 さん

蘇水エンジニアリング有限公司は、地元地域の人々、主に第一線を卒業されたシニアに支えられ平成27年5月に創立30周年を迎えましたが、年々高年齢化が進み、従業員の平均年齢が64歳となりました。

私たちは、高年齢化とともに高まってくる健康リスクの放置が会社にとって最大のリスクであると考えています。そこで、「元気に70歳まで働ける職場」を目指し、昨年の8月に協会けんぽ愛知支部へ健康宣言、そして健康経営に取り組むことにしました。

元気に70歳まで働ける職場づくりへの思いは、従業員の皆さんが入社した時の元気を、70歳の退職を迎えるまで維持、さらに向上することで、健康寿命を延ばしていただくことです。そのための生活習慣のコツとしてのキャッチフレーズを、「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ」としました。私たちの職場は、70歳からの豊かな老後に向かって基礎固めをする時期とも言えます。

最後に、弊社も健康取組優良事業所として表彰されるよう、積極的に健康経営へ取り組みたいと考えています。



- 主な取り組み**
- ・5箇所の健診会場を設置。勤務日以外でも受診日は出勤扱いに。
  - ・毎月健康に関する広報誌を配布。従業員から募集した標語を掲載。また年に2回は研修を実施。

## 健康宣言項目①

# 奥様にも健診プロジェクトへの参加

## プロジェクトへの参加事業所を募集しています

協会けんぽに加入するお勤めの方(被保険者)に比べ、被扶養者である奥様・ご家族様は健診の受診率が低く、5人に1人しか健診を受けていません。

社員の皆様が安心して働くためには、ご家族様の健康が欠かせません。

協会けんぽと一緒に、ご家族様の健診を推進しましょう。

## 奥様にも健診プロジェクトの流れ

### 1 会社(ご担当者様)

社員の皆様に奥様・ご家族様の健診受診の呼びかけ



ご家族に健診をおすすめくださいね

忘れていたかも…  
声をかけてみます

毎年健診でチェックが  
大切なのか…  
帰ったら伝えます

### 2 奥様(ご家族様)

貴社代表者名で「健診受診のお願い」が自宅へ届く

**対象** 40～74歳の奥様・ご家族様

※貴社に代わって協会けんぽが作成・発送します。

健診の予約は  
お済みですか?



家族思いの会社ね!  
健診受けなくちゃ

### 3 奥様(ご家族様)

**費用** 協会けんぽの補助を利用し  
500円or1,000円  
(愛知県内健診機関の場合)

会社の後押しが  
いいきっかけに  
なったわ

家族が健康と  
わかって安心

## 健康宣言項目③

# ストレスチェックの実施

## 義務はなくともよいことは積極的に

株式会社ホニック(検査装置の設計・製作・販売)

平成27年12月から50名以上の企業に義務付けられたストレスチェック。当社は従業員50名未満なので実施義務はありませんが、「従業員のためになることなのでやろう」と考え、制度ができた時点ですぐにストレスチェックを実施しました。

### 効果

面談が必要な高ストレス者がいないことが確認でき、担当者としても安心できました。また従業員の健康状態の把握にも役立っています。

協会けんぽから  
ひとこと



協会けんぽが支給する傷病手当金の件数では、「精神疾患」が1/4を占め1位となっています。ストレスチェックは、こころの不調の早期発見につながりますので、ぜひ全ての事業所様での実施をお願いします。

## ストレスチェックの案内

実施期間：2017年2～3月

- ・ストレスチェックを受けることで、自らの状態を知ることができます。
- ・ストレスへの対処(セルフケア)のきっかけとなります。
- ・結果が職場ごとに分析されると、職場改善に結びつきます。

※ストレスチェックの結果は、インシデント発生調査等には関係なく  
取り扱われます。  
※ストレスチェックの内容は、従業員が同意しなければ、事業所  
には送られません。  
※労働時間短縮や休職から「メンタルヘルスマネジメント」などで  
職場により安全な働き方を実現することはあります。

ストレスが高い方は、積極的に  
医師による指導を受けましょう!



## 受診勧奨の取り組み

### 全社員が受診できる環境づくり

蘇水エンジニアリング株式会社(河川監視業務)

当社は従業員は120余名、60歳前後で入社する社員も多く、平均年齢64歳とかなり高い職場です。そのため健康管理にはとても気を付けています。

健康診断は健康管理の基本ですが、従業員は木曾川流域の38箇所1～10人ずつ詰めている状況で、一カ所に集まって健診を受けることはできません。そこで、健診会場を5箇所設置し、受診しやすい体制をつくりました。勤務日以外に受診する場合には出勤扱いとし、給与、交通費も負担することで、必ず全員受診するようにしています。

#### 効果

健診を全員が受診しています。高齢者が多い職場なので、健診の受診が健康管理に役立っています。

| 日程       | 受付時間        | 会場                                    | 受診者数(概算) |
|----------|-------------|---------------------------------------|----------|
| 4月27日(水) | 10:30～11:00 | 美濃加茂市文化会館                             | 14       |
| 5月06日(金) | 10:30～11:00 | "                                     | 13       |
| 5月30日(月) | 10:30～11:00 | サンライフ中津川                              | 22       |
| 5月19日(木) | 10:30～11:00 | 惠那市中<br>コミュニティーセンター<br>(旧:惠那市中公民館)    | 29       |
| 5月30日(月) | 8:30～11:30  | 上松町ひのきの里<br>総合文化センター<br>(旧:木曾郡勤労福祉会館) | 38       |
|          | 13:00～14:30 |                                       |          |

### 健診受診後はバーベキュー大会

三幸土木株式会社(建設業)

当社では会社に健診巡回車に来てもらい、全社員一斉に健康診断を実施しています。

従業員に意欲的に健診を受診してもらえるよう、健診受診後にはバーベキュー大会を会社で用意しています。

ただし、乾杯は健康によい野菜ジュースです。



#### 効果

社員が健診を積極的に受診しています。またバーベキューで社員同士のコミュニケーションの活性化にもつながっています。



協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか?

- ・健診や再診の受診を出勤認定や特別休暇認定
- ・がん検診などへの費用補助
- ・健診結果が要精密検査や要治療と判定された従業員への受診勧奨

## 健康増進・過重労働防止に向けた具体目標(計画)

### 健康きらきらプロジェクト

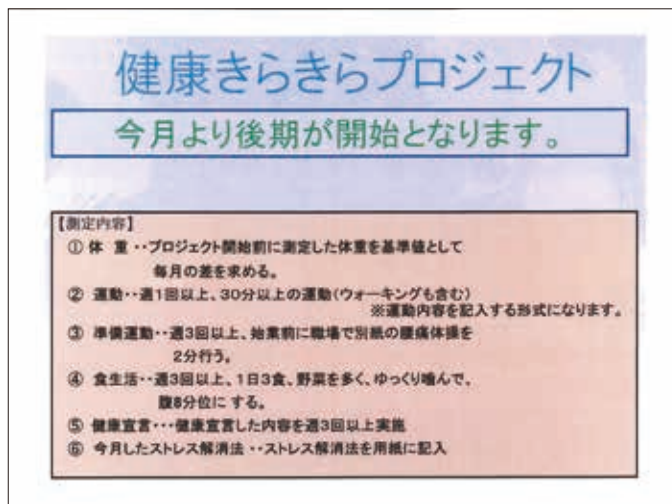
日本介護サービス株式会社(介護事業)

当社では平成23年から毎年実施内容を変えながら健康づくりプロジェクトを実施しています。

平成28年は「健康きらきら」プロジェクト。次のような目標を立て活動しました。

- ①体重(体重の増減を毎月チェック)、②運動(週1回のウォーキング)、③準備運動(始業前の5分間体操)、④食生活(野菜を多くとる)、⑤健康宣言(自分で決めた内容を実施)、⑥ストレス(月1回のストレスチェック)

6項目を実施レベルに応じてポイントを付与するしくみで各自の取組状況を見える化し、優秀者は表彰しています。



### 効果

毎年テーマを変えてマンネリ化させずに続けられていることで、「スタッフ間の会話に健康に関する話題が増えた」「食事に気をつける社員が増えた」など、社員の中に健康意識が根付いてきています。

協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか?

- ・年間有給取得日数〇〇日以上
- ・要精密検査、要治療者の100%受診などの目標を会社として設定

協会けんぽではこんな取り組みをおこなっています

### 1人1健康宣言 協会けんぽ愛知支部

日本介護サービス様が実施していた取り組みを、早速取り入れさせていただきました。

各々が自分にあった目標を設定し、毎月実施結果を目標管理シートに入力していきます。実施結果には上司が応援コメントを入れることでフォローしています。

### 効果

各々が自分にあった目標を設定し、上司のフォローもありますので、全職員が継続して取り組んでいます。



## 健康宣言項目⑤

# 管理職及び一般社員それぞれに対する教育機会の設定

## 従業員も参加するチラシづくり

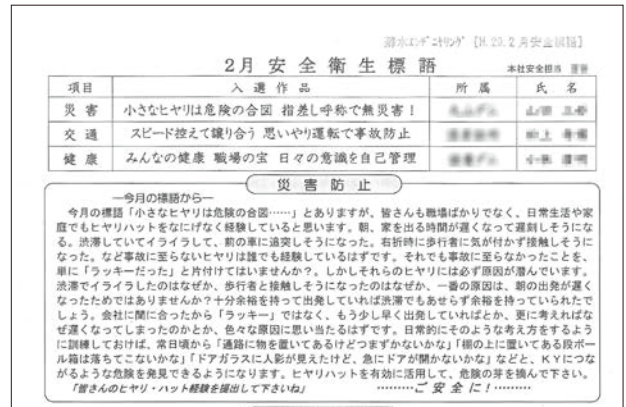
蘇水エンジニアリング有限会社（河川監視業務）

毎月従業員に労災防止や健康・衛生に関する記事を掲載した広報紙を配付しています。

ただ広報紙を配付するのではなく、チラシの冒頭には従業員から募集した健康標語を掲載しています。健康を考えるきっかけになったり、従業員が広報紙を楽しみにすることに貢献しているようです。

### 効果

標語を考えてもらうことにより、健康について考えるきっかけになっています。



協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

- ・社内回覧や社内掲示板で健康情報を提供
- ・従業員向けの禁煙やメンタルヘルス研修を実施

## 健康宣言項目⑥

# 適切な働き方の実現

## 残業削減が人材確保につながる好循環

陶栄株式会社（陶磁器の製造販売）

一般事業主行動計画では毎月第2金曜日をノー残業デーとしています。が、実際は毎週金曜日をノー残業にしています。さらに他の日も残業は基本的に1時間以内を目指し、日頃から課の間の意思疎通、情報共有を行い業務の調整を行っています。

### 効果

残業時間は減少し、効率的な業務運営ができています。退職者もほとんどおらず、育児休暇からもみんな職場復帰してくれています。ここ数年、毎年新卒社員を採用できており、採用した新卒社員に退職した者もいません。人材確保への好影響を実感しています。



協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

- ・月1回、週1回ノー残業デーを設定
- ・残業時間の上限設定の見直し など

## 健康宣言項目⑦

# コミュニケーションの促進

## 全社員参加のBBQ大会と新年会

株式会社高尾（遊技機の開発および製造・販売）

当社では社員相互のコミュニケーションを促進する目的で、夏に自社駐車場でのBBQ大会を開催しています。

また、年明けには新年会を開催しています。開催にあたっては、企画運営を総務部門だけではなく他部門の社員も参加する共同運営としています。全国の社員も参加する交流の場となっています。

### 効果

社員間の親睦の場となるだけでなく、総務部門以外の社員も運営に参加することにより、社員の自主性・計画性を育む場になっています。



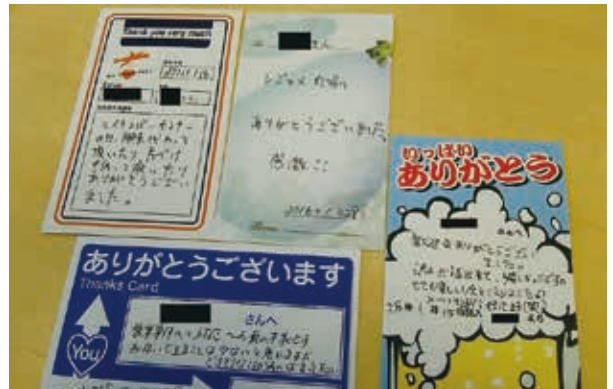
## 感謝の気持ちを伝えるサンクスカード

社会保険労務士法人名南経営（社会保険労務士業）

顧客のクリニックでやっており、従業員の皆様からも強く勧めていただいたので、当社でも実践しました。

従業員全員が素直に「ありがとう」を伝えることができる雰囲気や機会を作り、目立たないところで貢献している人にも目配り、気配りができるよう、3か月に1回、全員が全員にサンクスカードを渡すことにしています。

一番多く渡した人ともらった人は表彰しています。



### 効果

平成27年度は1,087枚のカードがやりとりされ、社内のコミュニケーションの促進にも役立っています。

また自分では気に留めていないようなことに感謝されることにより、仕事の「気付き」のきっかけにもなることもあり、業務にも好影響です。

協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

- ・レクリエーションイベントの開催（社員旅行、ボウリング大会など）
- ・新年会や忘年会、ランチミーティングの開催



## 健康宣言項目⑧

# 保健指導の実施

## 協会けんぽを活用した保健指導

千秋技研株式会社(機械製造)

健診結果の悪かった従業員には協会けんぽの特定保健指導を受けてもらっています。対象者には毎日体重と食事内容を労務管理者に報告してもらっています。会社に体重計と血圧計を設置しているので、会社で計測している社員もいます。

また保健指導で目標を達成した人を会社で表彰、2,000円分の商品券を贈呈しています。会社、担当者がバックアップすることで目標達成に向け継続して取り組んでもらっています。

### 効果

平成26年に保健指導の該当となった8名は、平成28年には2名に減少。6名が非該当に脱出しました。

ただし、毎年新たな対象者が登場し…。めげずに頑張っています。

A handwritten table with columns for employee names, health check items (blood pressure, cholesterol, etc.), and management actions. The table is filled with handwritten entries in Japanese.



## 運転者の健康⇒安全運行

レスクル株式会社(貸切・乗合バス事業)

当社では運転者の健康はお客様の安心安全を守るとともに、運転者とその家族の幸せにつながり、ひいては会社の発展につながると考え、従業員の健康づくりに力を入れています。

全従業員に健診結果から健康リスクやアドバイスを記載した「個人別管理ノート」を作成し、これをもとに会社で契約した管理栄養士と2か月に1回の面談を実施。食生活の指導や、健康目標の設定をおこなっています。

### 効果

従業員の健康状態が保たれ、安全運行につながっていています。



### さんの健康診断結果

特定保健指導の判定基準に準ずる(※は改善が必要です。)

| 検査項目          | 判定値           | 単位                               | 今回<br>平成28年11月1日 | 所見    | 前回<br>平成27年11月1日 | 前々回 |
|---------------|---------------|----------------------------------|------------------|-------|------------------|-----|
| 身長            | cm            |                                  | 174.0            |       | 174.5            |     |
| 体重            | kg            |                                  | 80.0             |       | 80.2             |     |
| BMI           | 25以上          | kg/m <sup>2</sup>                | 26.4             | ※注意対象 | 26.3             |     |
| 血圧(安静時)       | 130以上         | mmHg                             | 92.0             | ※注意対象 | 92.0             |     |
| 総コレステロール      | 130以上         | mmol/L                           | 128              |       | 119              |     |
| LDL-C         | 85以上          | mmol/L                           | 75               |       | 75               |     |
| 中性脂肪          | 100以上         | mg/dL                            | 75               |       | 99               |     |
| HbA1c (HbA1c) | 5.6以上         | %                                | 6.0              | ※注意対象 | *                |     |
| HDL-C         | 40未満          | mg/dL                            | 57               |       | 55               |     |
| LDL-C         | 120以上         | mg/dL                            | 142              | ※注意   | 134              |     |
| 中性脂肪          | 150以上         | mg/dL                            | 75               |       | 119              |     |
| AST/ALT       | 31以上          | U/L                              | 27               |       | 32               |     |
| ALT/AST       | 31以上          | U/L                              | 24               |       | 45               |     |
| γ-GTP         | 51以上          | U/L                              | 166              | ※注意   | 219              |     |
| 赤血球数          | 4200以上 4800以下 | 10 <sup>6</sup> /mm <sup>3</sup> | *                |       | 401              |     |
| 血小板数          | 13.3以上 16.7以下 | 10 <sup>9</sup> /mm <sup>3</sup> | *                |       | 13.8             |     |

SAS判定: 特種なし, 特種あり, ※注意

増減: 増(↑) 減(↓) 変(△) 無(○) 不明(◇) 欠(□)

検査の有無: あり, 該当なし, 測定済み, 測定済み, 無し

※検査結果の傾向

※検査結果の傾向

### 協会けんぽからひとこと



協会けんぽでは健診結果から、生活習慣病のリスクのある方に、生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を無料で実施しておりますので、ぜひご活用ください。

#### ●お問い合わせ先

協会けんぽ愛知支部 保健グループ 052-856-1482

# 食生活の改善

## 中小企業でもできる健康経営

～体重管理と毎日野菜もう1皿からスタート～

三幸土木株式会社(建設業)

会社の財産は社員一人ひとりの力。社員が健康に働き、65歳を過ぎても働き続けられる環境は、会社の健全経営に繋がるといった考えのもと、健康経営を目指すことにしました。この取組は、「体重記録と野菜をもう一皿プラスの習慣化」を全社員の共通目標として会社と社員が支えながら取り組む、当社手作りの健康づくりプロジェクトです。

### ●個人の取組

①毎日体重を測る、②記録用紙に記入、③グラフ化、④1日を振り返り、野菜+1皿摂れたかを記録、⑤体重の変化や野菜摂取の状況を見ながら反省

### ●会社の取組

毎月1回健康ミーティングを開催(健康学習会、グループディスカッションなど)

また、継続するために「自社畑を開設し、収穫した野菜を社員に配付」「簡単料理教室で野菜料理の試食やレシピの配付」などの工夫をしています。

### 効果

参加者の9割以上が野菜摂取量を増やすことができ、体重記録表を自宅でも共有することで家族への波及効果も生まれています。

毎月開催の健康ミーティングではテーマに沿って自ら考え、仲間と刺激を受けあうことで健康取組の実行、継続につながっています。取組の結果、減量対象者の9割以上が減量に成功し、定期健診結果も好転しました。

### さらにこんな効果も!!

生き生きとした雰囲気や社員を大切に社風が外部に伝わり、当社を希望し入社にいたる社員が増えています。



この三幸土木株式会社様の取り組みは「第5回健康寿命をのばそう!アワード」を受賞されました。

健康寿命をのばそう!アワードとは、厚生労働省が生活習慣病の予防の啓発などに関し優れた取組を行っている企業・団体・自治体を表彰する制度です。



## みんなで継続!

たくさん食べよう!



## 野菜を

1皿の目安はこれくらい



食べるコツ ~昼食編~



## 1皿

毎日プラス1皿  
野菜で健康生活!

こんなにすごい野菜パワー



適切な食生活で健康寿命をのばそう!



三幸土木株式会社

# 食生活の改善

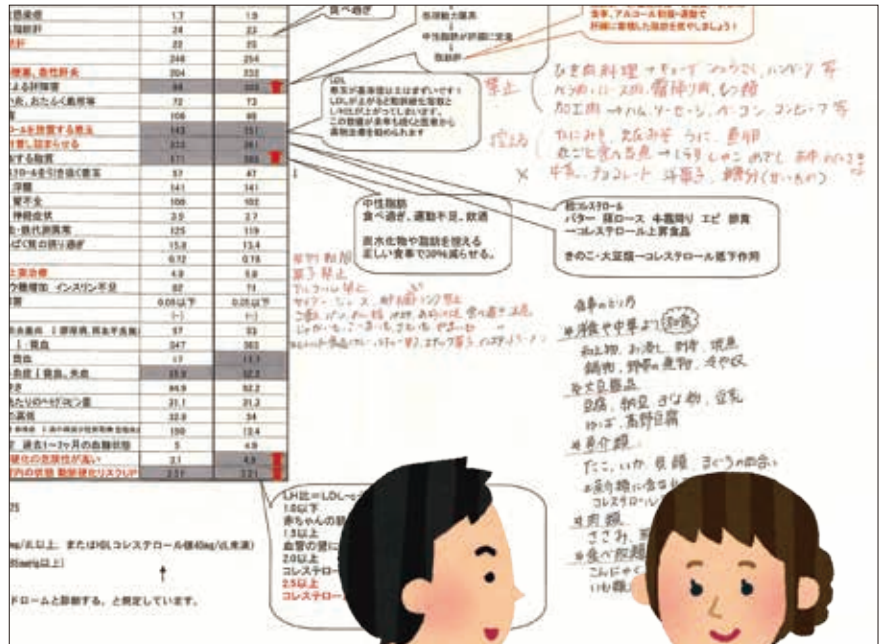
## オリジナルシートで食生活のアドバイス

株式会社ホニック(電子機器の設計・制作・販売)

従業員の健康管理のため、労務管理担当者が一念発起。独学で「肥満予防管理士」を取得しました。この知識を生かし各従業員の健診結果2年分と、結果に対応した食生活習慣アドバイスを細かく書き込んだシートをオリジナルで作成して渡しています。また、従業員だけでなく家族にもシートを渡し、家庭内の健康管理の参考にしていただいています。

### 効果

従業員からは「わかりやすい」「参考になった」と好評です。ご家族も従業員の家庭内の食事に気をつけてくれるようになり、健康意識は確実に上昇しています。



## ヘルシー弁当の導入

千秋技研株式会社(機械製造)

会社で発注しているお弁当の種類を増やし、ヘルシー弁当を導入しました。またご飯も半ライスを選べるようにしました。

### 効果

ほとんどが男性の職場ですが、現在は半数が半ライスを選択するようになっています。社員の健康志向は確実に高まっていることを実感しています。



協会けんぽから  
ひとこと

こんな取組からはじめてみませんか？

- ・健康に配慮した仕出し弁当の利用
- ・社員食堂や仕出し弁当の栄養カロリー情報の掲示
- ・社内の自動販売機の内容を無糖、低糖の商品に変更



# 運動機会の促進

## 全社員でのラジオ体操

陶榮株式会社(陶磁器の製造販売)

毎朝、社内全体にラジオ体操の音楽をかけ全職員一斉にラジオ体操を行っています。

### 効果

体調の確認ができ、目覚ましにもなっているので、事故の発生防止になっています。



## 6,000円で運動会を開催

社会保険労務士法人名南経営(社会保険労務士業)

従業員が運動する機会を作ろうと、若手社員が主体となって企画運営する運動会を行いました。綿密な日程調整と早期の場所の確保で平日19時以降にもかかわらず15名/24名が参加。日頃あまり運動をしない人が多いのですが、いざやってみると全員が必死になって体を動かしていました。

極力費用をかけないようにし、備品はすべて100円均一で調達、場所は公営のスポーツセンターで実施したので、費用は約6,000円で済みました。

### 効果

運動する機会になっただけではなく、企画運営などを通じてコミュニケーション促進にもつながりました。企画運営する側も楽しんでます。



## 全社員参加のウォーキングラリー

レスクル株式会社(貸切・乗合バス事業)

バスの運転手という職業柄、運動不足になりがちでしたので、全社員参加のウォーキングラリーを実施しています。歩数計は会社が購入し全社員に配付、毎日歩数を計測してもらい、社内で競い合っています。

### 効果

各々歩数に差はありますが、空いている時間(お客様を待っている時間等)に意識して歩く等、運動するモチベーションになっています。

|    |    | 2017年1月 ウォーキングラリー |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|----|----|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 部門 | 項目 | 1/3               | 1/7   | 1/10  | 1/14  | 1/18  | 1/22  | 1/25   | 1/29   | 1/31   | 1/11   | 1/15   | 1/18   | 1/22   |        |        |
|    |    | 日                 | 月     | 交     | 本     | 書     | 主     | 日      | 月      | 交      | 本      | 書      | 主      | 日      |        |        |
| 男性 | 歩数 | 5443              | 5776  | 4696  | 8330  | 3897  | 18425 | 8847   | 3327   | 3406   | 4212   | 8237   | 9418   | 5113   | 4341   | 2004   |
|    | 累計 | 5443              | 11219 | 16117 | 22247 | 25144 | 26579 | 43426  | 46753  | 50059  | 54271  | 60466  | 65117  | 75230  | 79571  | 81565  |
|    | 歩数 | 2198              | 1040  | 2938  | 8377  | 5078  | 3563  | 4905   | 4188   | 2635   | 2586   | 3748   | 5413   | 7181   | 526    | 4258   |
| 女性 | 歩数 | 2100              | 3183  | 8667  | 38084 | 21142 | 24705 | 25616  | 53796  | 28432  | 40033  | 43771  | 82229  | 87288  | 87924  | 82210  |
|    | 累計 | 2100              | 5283  | 13950 | 52034 | 73176 | 98881 | 124597 | 178393 | 204025 | 244058 | 287829 | 370058 | 457346 | 545270 | 627480 |
|    | 歩数 | 4995              | 8313  | 4881  | 1278  | 2655  | 4022  | 3318   | 344    | 3934   | 12844  | 1678   | 4031   | 5752   | 3157   | 3288   |
| 合計 | 歩数 | 4995              | 11309 | 13657 | 19827 | 19822 | 22944 | 31200  | 31404  | 34008  | 47912  | 48382  | 53833  | 58285  | 82542  | 83823  |
|    | 累計 | 4995              | 12448 | 26105 | 46654 | 66476 | 89420 | 120624 | 152028 | 186032 | 233944 | 282326 | 336159 | 394384 | 476904 | 560727 |
|    | 歩数 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 8175   | 2921   | 4900   | 0      | 0      | 0      |
| 歩数 | 歩数 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 8175   | 8100   | 13008  | 13008  | 13008  | 13008  |
|    | 累計 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 8175   | 16275  | 29283  | 42291  | 55299  | 68307  |
|    | 歩数 | 0                 | 3278  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 4406   | 8026   | 0      | 5468   | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 歩数 | 歩数 | 0                 | 3278  | 3278  | 3278  | 3278  | 3278  | 3278   | 7684   | 12004  | 12004  | 18468  | 18468  | 18468  | 18468  | 18468  |
|    | 累計 | 0                 | 3278  | 6556  | 9834  | 13112 | 16390 | 19668  | 27352  | 39356  | 51360  | 69828  | 88296  | 106764 | 125232 | 143700 |
|    | 歩数 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 4095  | 5071   | 2625   | 413    | 2202   | 5490   | 9049   | 0      | 3025   | 3336   |
| 歩数 | 歩数 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 4095  | 5071   | 2625   | 413    | 2202   | 5490   | 9049   | 0      | 3025   | 3336   |
|    | 累計 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 4095  | 9166   | 11791  | 12204  | 14406  | 20004  | 29053  | 38102  | 41127  | 44463  |
|    | 歩数 | 0                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 4342   | 8424   |

協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか?

- ・毎日のラジオ体操やストレッチの実施
- ・徒歩、自転車通勤の推奨

## 健康宣言項目⑪

# 受動喫煙対策

## 屋内全面禁煙

日本介護サービス株式会社(介護事業)

屋内にあった喫煙場所を屋外に設置し、屋内は完全禁煙としました。屋外の喫煙場所にも会社お手製禁煙ポスターや協会けんぽから提供を受けたスワンスワンのポスターを掲示して、禁煙を呼びかけています。

### 効果

世界禁煙デーなどの決まった時間には禁煙するように呼びかけています。禁煙に対する意識づけに役立っていると思います。



### 協会けんぽからひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

- ・喫煙場所を屋外に設置
  - ・禁煙ポスターの掲示
- 協会けんぽでは禁煙ポスターをご用意しています。お気軽にお問い合わせください。

協会けんぽではこんな取り組みをおこなっています

## 禁煙宣言!! 協会けんぽ愛知支部

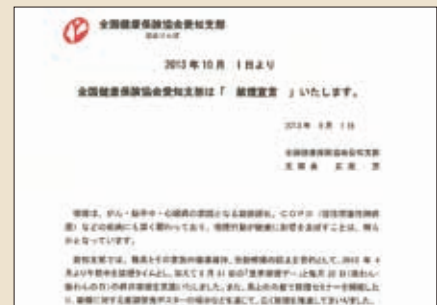
職員とその家族の健康と、保険者の責任として「まずは職員から」と、2013年10月に禁煙宣言をしました。

宣言内容は「5月31日の世界禁煙デー」と「毎月22日(吸わん・吸わんの日)」の終日禁煙と、「業務時間内の全面禁煙」です。

### 効果

2012年の時点で喫煙率7.8%と喫煙者の少ない職場でしたが、2017年には喫煙率4.6%とさらに低下しました。

※平成27年度 愛知支部加入者喫煙率 33.9%(生活習慣病予防健診受診者)



## 健康宣言項目⑫

# 社員の感染症予防

## 社員に加え家族も会社で予防接種

株式会社ホニック(電子機器の設計・制作・販売)

当社では希望者にはインフルエンザの予防接種を社内で全額会社負担で実施しています。社員の家族も、希望があれば会社で一緒に受けられるようにしています。

### 効果

3分の2の社員がインフルエンザの予防接種を受けるようになりました。



### 協会けんぽからひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

- ・社内での予防接種の実施
- ・アルコール消毒液の設置、マスクの配布

## 健康宣言項目⑬

# 長時間労働への対応

協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

長時間残業者が発生した場合のルール作り

- ・管理職、産業医との面談
- ・管理職による早期帰宅の声掛け

《参考》

健康経営優良法人認定制度では、超過勤務時間が月45時間を超える従業員がいなければ基準を満たすことになっています。

## 健康宣言項目⑭

# 不調者への対応

## 長期休職者全員が職場復帰

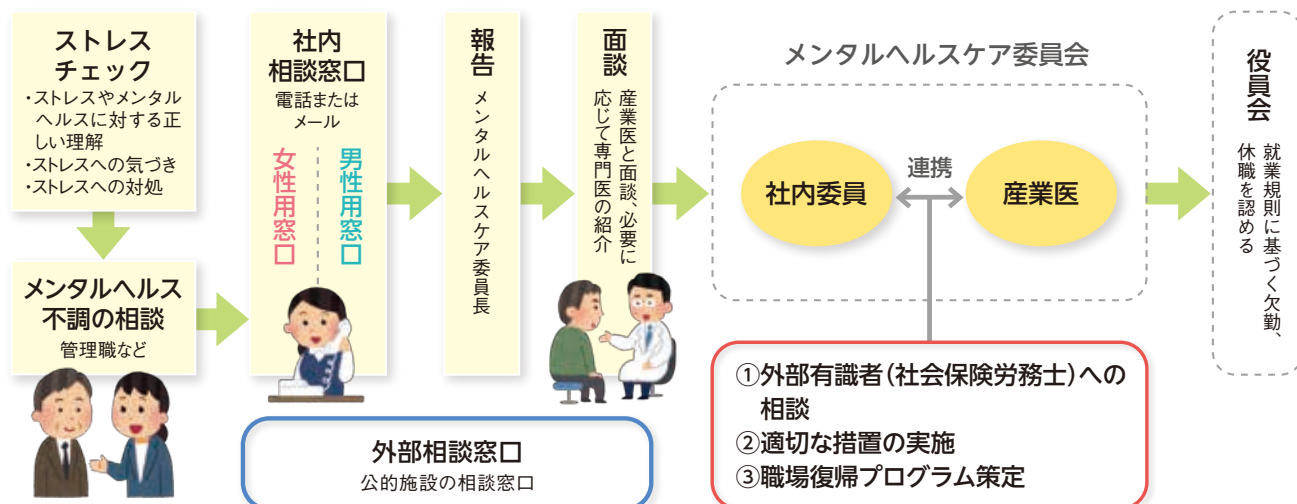
株式会社高尾（遊技機の開発および製造・販売）

当社では、安全衛生委員会（メンタルヘルスケア委員会）を軸に、メンタルヘルス不調者のケアに取り組んできました。

安全衛生委員会を最大限機能させるため、

- ①セクハラ・パワハラ委員会を機能させ、相談しやすい雰囲気づくりのため、性別、年齢がバラバラの社員を委員に配置。
- ②産業医による月1回の面談やメンタルヘルスの専門医を紹介、外部の専門機関による相談体制整備など、専門家によるバックアップ体制の構築。
- ③職場復帰社員には社長、役員、理解と上司の支援による、就業規則を越えた対応を含む全面バックアップ。などを行い、メンタル不調による休職者を出さない職場づくりを目指しています。

### ■従業員のメンタルケアの流れ



### 効果

メンタル不調者による休職者が全員職場復帰できました。なお、現在も休職者がいない状況を継続できています。

協会けんぽから  
ひとこと



こんな取組からはじめてみませんか？

- ・外部相談窓口との契約
- ・職場復帰に当たって、勤務時間、仕事内容等を配慮

できることから **健康宣言** !!

# 健康宣言から健康経営を始めましょう

まずは健康宣言から!  
協会けんぽ愛知支部の  
「健康宣言」は・・・

参加方法は  
自社にあった取組目標を決めて「健康宣言書」を提出するだけ!!

健康づくりで  
従業員の  
満足度アップ



## 「健康経営優良法人認定」を目指して取り組みやすい!

「健康宣言」の取り組み項目は、  
「健康経営優良法人認定」の評価項目に沿って作成。

## 健康経営実践中を社内外にアピールできる!

「健康宣言チャレンジ事業所」として、認定証を交付。



## 優秀な取り組み事業所は協会けんぽが表彰!

表彰事業所は、

- ハローワークの求人票に「健康取組優良事業所」の記載ができます!
- 協会けんぽの広報誌等で紹介! 等

■ 詳細はホームページでも

目指すは  
健康経営優良法人!

日本健康会議が認定する、優良な健康経営を実践している企業を顕彰する制度です。大規模法人部門と中小規模法人部門があります。

■ 詳細は経済産業省ホームページで

中小規模法人部門の場合

- ステップ1** 協会けんぽ愛知支部の「健康宣言」に参加! **必須**
- ステップ2** 認定制度の評価項目に掲げる事項に取り組む
- ステップ3** 申請書と必要書類を協会けんぽ愛知支部に提出  
※協会けんぽ愛知支部から日本健康会議へ提出します。
- 認定** 認定委員会による審査・認定(年1回)





## 協会けんぽ 愛知支部のご案内

### 電話番号・FAX番号

- 電話番号 **052-856-1490** (代表)
- FAX番号 **052-856-1491**
- 業務時間 午前8時30分から午後5時15分まで  
【土日祝日及び年末年始(12月29日から1月3日)を除く】

### 所在地

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階  
※個別郵便番号[450-6363]を記載していただいた場合は、郵便の宛先所在地をすべて省略することができます。