

今こそ健康維新のとき!

や

ま

ぐ

ち

健

康

づ

く

り

取組事例集



山口県



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

目次

◆はじめに

「健康経営®」、はじめてみませんか	2
やまぐち健康経営企業認定制度に参加しましょう	3
こんな特典が受けられます	4

◆できる取り組みから始めてみましょう

社員全員が健康診断を受診していますか	6
がん検診などの追加検診は受けていますか	7
健診結果が「要治療」など、再度検査が必要な方は受診していますか	8
対象者全員が保健指導を受けていますか	9
健康情報をお知らせしていますか	10
会社に測定器を置いて健康チェックをしていますか	11
健康づくりの目標・計画を立てていますか	12
感染症予防・熱中症対策はしていますか	13
歯の健康も大事にしていますか	14
体を動かす機会を提供していますか	15
バランスのとれた食事ができるよう配慮していますか	16
禁煙啓発や受動喫煙対策をしていますか	17
いきいきと仕事ができる環境を作っていますか	18

◆健康経営優良法人認定企業・県知事表彰企業から学びましょう

株式会社 グローバルヘルスプロモーション	20
澤田建設 株式会社	21
有限会社 <small>そうつきょう</small> 雙津峡開発	22
株式会社 中電工 山口統括支社	23
テルモ山口 株式会社	24
三田尻化学工業 株式会社	25

◆“やまぐち健幸アプリ”のご案内

「健康経営®」、はじめてみませんか

※健康経営は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルです。

少子高齢化による
労働人口の減少

メンタルヘルス
不調者の増加

生活習慣病の増加等による労働力の低下

**今後、企業にとって労働力の
維持・確保がさらに重要に！**

健康経営の実践

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の減少
- 業務効率の向上



リスクマネジメント

- 事故や不祥事の予防
- 労災発生の予防

リクルート効果

- 求職者や就活生からの好感度アップによる採用の有利性
- 離職率の減少
- 採用に関するコスト削減

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 対内的、対外的イメージの向上

医療コストの削減

- 長期的視野で見た医療費抑制
- 健康保険料率の上昇抑制

やまぐち健康経営企業認定制度に参加しましょう

山口県と全国健康保険協会山口支部（協会けんぽ）は、協働して健康経営に取り組む企業をサポートしています。

対象は、**山口県内に所在する従業員1名以上の公的医療保険に加入している企業**です。

◆ やまぐち健康経営企業認定制度の参加方法 (協会けんぽ加入事業所の場合)



1 エントリーシートを提出

- ・エントリーシートを提出してください。
- ・エントリーシートは、協会けんぽ山口支部のホームページからダウンロード可能です。
- ・エントリーシート受理後、協会けんぽの職員が訪問し、制度の概要説明および貴社の「重点的取組事項」の選定をお手伝いします。

2 健康宣言書を提出 ⇒ 健康宣言企業として登録

- ・「重点的取組事項」など、健康づくりメニューが決まりましたら、協会けんぽまで、「健康宣言書」をご提出ください。
- ・協会けんぽより「健康宣言証」を送付しますので、社内に掲示してください。
- ・健康宣言書の提出の翌月から、健康づくりのスタートです！

宣言証



3 健康づくりへの取り組み

- ・健康宣言書に記載した内容等に基づいて取り組みを進めてください。
- ・フォローアップを目的としたセミナーや講習会などを適宜行っていますので、健康づくりの参考にお役立てください。
- ・スタートから半年後に、アンケートにより取り組み状況をお伺いします。

4 やまぐち健康経営認定企業に登録

- ・取り組みスタートから1年経過後、協会けんぽから送付される「振り返り評価シート」(P5参照)を記入してください。
- ・原則、65点以上を獲得した企業は「やまぐち健康経営認定企業」に登録されます。



協会けんぽ以外の健康保険に加入されている場合は、山口県健康福祉部健康増進課 (TEL:083-933-2950) までお問い合わせください。

こんな特典が受けられます

◆ 健康宣言を行った企業（協会けんぽ加入事業所の場合）

企業健康カルテを毎年提供

企業の健診結果や医療費等データから作成する「企業健康カルテ」を毎年提供します。

「医療費の状況」や「健康リスク保有率」を山口県の平均や同業態の平均と比較して自社の健康課題の把握にお役立ていただけます。

健康経営優良法人認定制度

経済産業省が主導して、優れた「健康経営」を行う企業・団体を表彰する制度です。

この制度の認定を受けるには、「健康宣言」を行っている必要があります。

この他にも、協会けんぽのホームページや月報誌上で企業名等を掲載、各種健康経営セミナーの優先案内及び優先参加などが受けられます。

◆ やまぐち健康経営認定企業に登録された企業

山口県より、のぼり等を進呈

「やまぐち健康経営認定企業」の「のぼり」（大・竿付き）「ミニのぼり」「ステッカー」を進呈します。

企業説明会等で活用することにより、社員の健康を大切にする優良企業であることをPRできます。



【求人票】

【例】

仕事の内容
働き方改革関連企業
(やまぐち健康経営認定企業)

ハローワークの求人票に記載

ハローワークの求人票に認定企業であることを記載することができます。

また、山口しごとセンター「やまぐちジョブナビ」内の企業情報欄に認定企業であることを記載することができます。

より良い人材の確保にご活用ください。

この他にも、県知事表彰（特に優秀な取り組み企業）、山口県の政策入札にかかる評価項目として登録可能（山口県内に本社を有する企業）、「やまぐち健康経営認定企業」ロゴマーク入りデータCDの贈呈などが受けられます。

できる取り組みから始めてみましょう

やまぐち健康経営企業認定制度では、健康宣言から1年後に「振り返り評価シート」により、1年間の取組結果を確認いただくこととしています。

「振り返り評価シート」の項目は以下の表のとおりです。これからご紹介する取り組みを参照し、自社でできる取り組みから始めていきましょう。



※企業名は敬称略で掲載いたします。

振り返り評価シート 評価項目

番号	項目	関連頁
①	従業員に健康診断を100%受診させていますか。	6
②	従業員に各種がん検診を受診させていますか。	7
③	40歳以上の従業員の特定健診結果を協会けんぽに提供していますか。 (協会けんぽ加入事業所の場合)	-
④	健診結果が「要治療」など再度検査が必要な従業員に受診させていますか。	8
⑤	健診の結果、保健指導が必要な従業員に、保健指導を受けさせていますか。	9
⑥	従業員とその家族も含めた健診(がん検診含む)の受診勧奨など健診を受けやすい職場環境を作っていますか。	-
⑦	定期的な健康情報の提供や、健康測定機器の活用等従業員の健康に配慮していますか。	10 11
⑧	健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか。	12
⑨	インフルエンザや食中毒など流行性の感染症対策を行っていますか。	13
⑩	歯科検診の受診促進や、歯磨きができる環境整備など歯科保健に関する取り組みを行っていますか。	14
⑪	始業前などに体操やストレッチを取り入れているなど、体を動かすための取り組みを行っていますか。	15
⑫	職場で、健康的な食事や運動が実践できるように、配慮していますか。	16
⑬	従業員にたばこの害の周知活動を行い、禁煙を勧めていますか。	17
⑭	受動喫煙防止対策を講じていますか。	17
⑮	研修会等を利用しメンタルヘルス対策を講じていますか。	18
⑯	気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか。	18

社員全員が健康診断を受診していますか

早めに計画を立てて、余裕ある日程で受診しましょう

年度当初に1年間の受診日程を決定

- ★株式会社 ライフデザイン
(周南市 金融・保険業)

年度初めに健診受診スケジュールを組み受診申込みを完了させる。2か月前に問診票が届くので予定の再確認、検便スケジュールを入力する。

年度の上期で全員が受診完了!

- ★社会福祉法人 ビタ・フェリーチェ
(岩国市 社会福祉・介護事業)

4月～9月に受けられるよう事前に細かく日程調整し、勤務時間中に受診できるよう配慮している。

休暇・給与面で受診をバックアップ

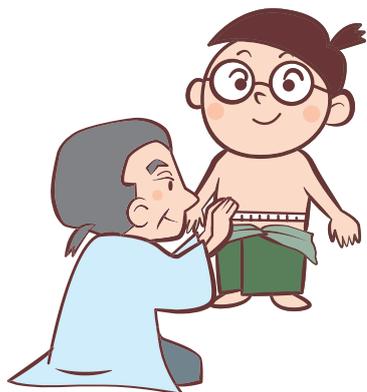
- ★あんしんネット山口 株式会社
(周南市 金融・保険業)

休日受診の時は勤務扱いと認定し、交通費も支給している。(パート社員も含む。)

社長自らが健診受診を呼びかけ

- ★株式会社 光洋金属防蝕
(下松市 金属工業)

健診の受診や再検査の呼びかけは、社長自ら行うようにしている。



受診機会を複数回設ける

- ★社会保険労務士法人 桑原事務所
(防府市 サービス業)
- ★株式会社 太陽コミュニケーションズ
(萩市 娯楽業)

健診当日何らかの理由で受診できない場合があるため、健診実施期間を年間数回に分けて受診漏れがないようにしている。

店舗ごとのシフト調整で100%受診

- ★株式会社 テレトピア
(下関市 小売業)

各自の希望、店舗でのシフト調整を行い全員が受けられるようにしている。また、健診時間は勤務扱いとしている。

健診一覧表の送付で受診漏れ防止

- ★株式会社 丸久(防府市 小売業)

各店舗に当月の健康診断受診者の一覧表を送付し、管理者を通して受診漏れのないよう周知を図る。

取り組みの成果

- ・会社主導でスケジュール管理を行うことで、**急なキャンセルが出た場合もスムーズな調整**が可能となった。健康に対する社内の機運も**高まっている**ように思う。
(株式会社 ライフデザイン)

がん検診などの追加検診は受けていますか

各保険者が行っている補助制度を利用しましょう

保険者の健診費用補助を活用

★都市産業 株式会社
(宇部市 廃棄物処理業)

定期健診を生活習慣病予防健診(※)に変更し、大腸がん検査の実施及びその他のがん検診の受診を勧奨している。

(※)生活習慣病予防健診とは、協会けんぽが実施する健診で、費用の約6割を協会けんぽが補助しています。

協会けんぽ以外の健康保険に加入されている場合は、加入先の保険者に、どのような健診の補助を実施しているかお問い合わせください。

婦人科検診の追加助成

★大栄建設 株式会社
(宇部市 総合工事業)

女性職員に対して、乳がん・子宮がん検診を会社が費用負担している。

人間ドックの実施

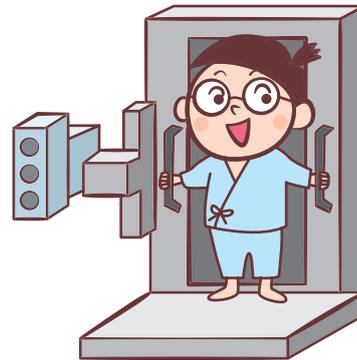
★富士高压フレキシブルホース 株式会社
(光市 製造業)

定期健診では、通常のメニューに人間ドックの内容を追加している。

年齢に応じた追加検診の助成

★社会福祉法人朋愛会特別養護老人ホーム
みどり園
(下関市 社会福祉・介護事業)

年齢に応じて乳がん検診や人間ドックも自己負担なしで受診できるようにしている。



ピロリ菌検査の追加実施

★山口県土地改良事業団体連合会
(山口市 政治・経済・文化団体)

生活習慣病予防健診受診者を対象として、健康診断時におけるピロリ菌検査を全額事業主負担により実施している。

脳MRIの追加実施

★アサヒ工業 株式会社
(下松市 設備工事業)

60歳以上嘱託契約社員の脳MRI費用を会社が負担している。(節目60歳、65歳、70歳は全額負担。その他は半額負担)

取り組みの成果

- 生活習慣病予防健診に切り替えることで、**がん検診を同時に行える**ようになった。
(都市産業 株式会社)

健診結果が「要治療」など、再度検査が必要な方は受診していますか

管理者の声かけと、病院に行きやすい環境が重要です

社長自らが再検査の受診を呼びかけ

- ★株式会社 光洋金属防蝕
(下松市 金属工業)
- ★株式会社 シンコウ
(下関市 小売業)
- ★株式会社 ワイエフエフ
(下関市 木製品・家具等製造業)

病院への受診の呼びかけは担当者だけでなく社長が自ら行うこととしている。

再検査の受診時は特別休暇を付与

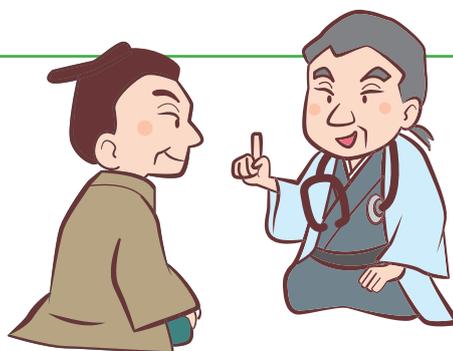
- ★山口県社会福祉事業団
(山口市 社会福祉・介護事業)
- ★山口県土地改良事業団体連合会
(山口市 政治・経済・文化団体)

再検査については特別休暇により受診させている。

事業所で病院を予約

- ★ロボサポート山口 株式会社
(山口市 医療業・保健衛生)

病院への受診は本人に希望日を聞き、会社の方で予約し必ず受診するよう促している。



各施設での受診状況を公表

- ★山口県社会福祉事業団
(山口市 社会福祉・介護事業)

各施設における受診状況については施設長会議等で公表し、受診についての喚起を行っている。

産業医より再検査を呼びかけ

- ★都市産業 株式会社
(宇部市 廃棄物処理業)

健診結果を踏まえた産業医との面談時間を設けて再検査等の受診を勧奨している。

再検査の費用補助・管理者の呼びかけ

- ★株式会社 松岡(下関市 卸売業)

健診結果が要治療等になっている社員には、再検査の補助金を出すようにしている。受診の呼びかけは担当者だけでなく管理部長からも行うようにしている。

再検査・交通費を補助

- ★あんしんネット山口 株式会社
(周南市 金融・保険業)

再検査の代金を負担している。パート社員などが休日受診する際は勤務扱いとし交通費も負担している。

取り組みの成果

- ・「社員は宝」という気持ちを持って声掛けをしているので、多くの社員がそれに応えてくれている。(株式会社 光洋金属防蝕)
- ・「あとは行くだけ」という状況を作っているので確実に行ってもらえている。(ロボサポート山口 株式会社)

対象者全員が保健指導を受けていますか

本人の健康のため、必ず受けるよう働きかけましょう

職場内での面談スペース確保

★株式会社 丸久 (防府市 小売業)

特定保健指導を必ず受けるよう呼びかけを行うほか、事業所内での指導も可能にして促進を図っている。

初回面談を受けやすい環境作り

★深川養鶏農業協同組合
(長門市 食料品製造業)

特定保健指導の対象者に希望日時を聞き、面談をしてもらっている。(勤務中可)
特定保健指導は任意なので、これまでは希望者が少なかったが、平成30年度は強制に近いくらいで受けてもらった。



管理者より保健指導を受けるよう指示

★山口県土地改良事業団体連合会
(山口市 政治・経済・文化団体)

任意ではなく必ず受けるよう指示しているほか、保健指導を確実に実施できるよう、複数日の日程調整を行っている。

【株式会社丸久の保健指導案内】

店 様

人事能力開発部長

特定保健指導のご案内

先般、受診されました「生活習慣病予防健診」(平成 年 月～平成 年 月)の結果に基づいて、協会けんぽより特定保健指導の案内がまいりました。

つきましては、下記の事項にご記入の上人事能力開発部長迄ご回答願います。

会社としても、健康経営の取り組みとして特定保健指導の受診を推進しています。
ご自身の健康のためにも、必ず受診してください。

※特定保健指導とは…メタボリックシンドロームのリスク削減に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健師による健康相談のことです。

回答期限 月 日

キ リ ト リ

人事能力開発部 行き

平成 年 月 日

店 氏名

1. 特定保健指導を 受ける ・ 受けない (←どちらかに○)

(↓ 以下は特定保健指導を希望されるかたのみ記入)

2. 訪問希望月 月 頃

訪問希望時間帯 午前中 ・ お昼休み ・ 午後から ・ 特になし ・ その他

取り組みの成果

- ・総務部長が**直接指示**することによって、該当者全員が受けることとなった。
(山口県土地改良事業団体連合会)

健康情報をお知らせしていますか

定期的に情報発信を行いましょ

回覧で全員が閲覧できる体制づくり

★山口インフラテック 株式会社
(防府市 製造業)

健康情報を全員が見られるよう何部かに印刷し、特に読んでほしい箇所や大事な箇所にマーカーを引いて回覧している。名簿を付けて回覧することで、全員に情報が行き渡るようにしている。

協会けんぽメルマガを活用した周知

★西部特アス 株式会社
(山陽小野田市 化学工業)
★光商工会議所
(光市 政治・経済・文化団体)

協会けんぽ山口支部のメールマガジンと、協会けんぽホームページの季節の健康情報及び季節の健康レシピの情報提供を行い、健康や生活習慣病の情報を共有化した。

季節に合った健康情報の掲示

★池永商事 株式会社
(萩市 木製品・家具等製造業)

季節に合った健康情報を休憩室に掲示している。

イントラネットを活用した周知

★株式会社 丸久
(防府市 小売業)

社内のイントラネット上に「健康経営」のページを常設し、社員に周知を図っている。

社内報に健康情報を掲載

★朝日産業 株式会社 (宇部市 卸売業)
★株式会社 松岡 (下関市 卸売業)

社内報により、健康情報を周知し、社員の健康活動を促進している。季節にあわせた健康情報をインターネットなどから検索している。

【朝日産業株式会社の社内新聞】

The screenshot shows a newsletter page with several sections:

- 冬に多発するウイルス性の食中毒**: Text about food poisoning prevention, mentioning Norovirus and winter outbreaks. Includes a small chart showing a 70% increase in cases.
- 季節の健康レシピ**: A recipe for "玉ねぎと豚肉の鶏り炒め" (Stir-fried pork and onion). Includes ingredients and cooking instructions.
- あさひ通信**: A vertical sidebar with the company name and issue number (2018年9月号 No.5).
- 食生活で食中毒を予防しよう**: Tips for preventing food poisoning, such as eating a balanced diet and washing hands.

産業医より健康情報を提供

★株式会社 FILWEL
(防府市 化学工業)

毎月、安全衛生委員会にて産業医より健康情報の提供を受けている。

取り組みの成果

- メルマガ内のコンテンツ「季節の健康情報」を社内で共有し、注意喚起を図ることで、健康意識の醸成につながった。(西部特アス 株式会社)

会社に測定器を置いて健康チェックをしていますか

測定するだけでなく、結果を記録できるようにしましょう

体重計を設置して日々の体重を記録

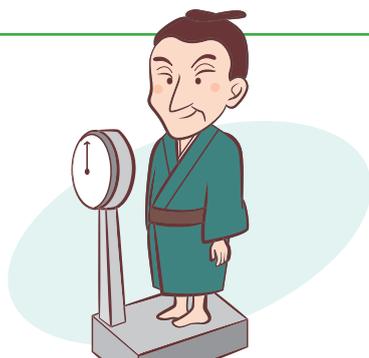
- ★株式会社 丸久 (防府市 小売業)
- ★池永商事 株式会社
(萩市 木製品・家具等製造業)

体重を定期的に計る環境づくりを行い、社員の健康意識の醸成を図っている。
また記録用の体重表を作成・配布している。

多機能測定器での測定

- ★ロボサポート山口 株式会社
(山口市 医療業・保健衛生)

体重・体脂肪のほか、筋肉量や肥満指標等を計ることができる多機能測定機で測定している。



【株式会社丸久の体重記録表 (別紙)】

体重記録表の別紙として、以下の表を配ることにより、自身の体重と標準体重等を比較できるようにしています。

男女別身長と標準体重					
BMI(ボディマス指数) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))					
185未満	185~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上
低体重	普通体重	肥満度1	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
身長	やせ境界	男標準	女標準	太り境界	太りすぎ境界
	BMI 18.5	BMI 22.2	BMI 22.8	BMI 25	BMI 30
150	41.6	50.0	51.3	56.3	67.5
151	42.2	50.6	52.0	57.0	68.4
152	42.7	51.3	52.7	57.8	69.3
153	43.3	52.0	53.4	58.5	70.2
154	43.9	52.6	54.1	59.3	71.1
155	44.4	53.3	54.8	60.1	72.1
156	45.0	54.0	55.5	60.8	73.0
157	45.6	54.7	56.2	61.6	73.9

血圧計とパンフレットを設置

- ★株式会社 ナカノ
(周南市 総合工事業)

血圧計の隣に、血圧の測り方や車を運転する際に危険となる血圧の数値等が記載されたパンフレットを並べて設置している。

日々の血圧をパソコンで管理

- ★株式会社 きらら地域ブランド印刷
(防府市 印刷・同関連業)

事務所に血圧計を設置している。
血圧測定の結果をパソコンでデータ管理することで、数値をグラフ化し、体調管理を可視化している。

血圧計を設置して日々の血圧を確認

- ★社会福祉法人 ビタ・フェリーチェ
(岩国市 社会福祉・介護事業)

職場に血圧計を設置。データの提出を受け確認している。

取り組みの成果

- 体重を計るだけでなく、記録表で日々の体重が見える化することによって、参加者の意識が変わった。(株式会社 丸久)

健康づくりの目標・計画を立てていますか

ノー残業デーの設定や有休の取得促進も、健康づくりに繋がります

ノー残業デーをFAXフォームなどで周知

★中国水工 株式会社
(宇部市 技術サービス業)

毎週水曜日をノー残業デーとし、メールやFAXの送信フォームにもその旨を明記している。

計画有休を労使協定で締結

★社会保険労務士法人 桑原事務所
(防府市 サービス業)

年次有給休暇の取得率70%以上が目標。各人ごとの有給休暇日数の50%を計画有休として1年間に取得することを労使協定で定め実施している。

健康保険組合連合会山口連合会の取り組み成果報告会



個々の個人目標を設定 (1)

★健康保険組合連合会山口連合会
(山口市 政治・経済・文化団体)

私の健康宣言で個別目標を決めて、毎月の行動を振り返っている。打合せ会で個々の進捗について話し合い、モチベーションを維持している。

個々の個人目標を設定 (2)

★合同会社 ZIPANGOO
(下関市 社会福祉・介護事業)

職員全員に万歩計と記入シートを配り、健康に関する目標を立ててもらい、体重や1日の歩数を記入してもらっている。

職場内で一体的に目標づくり

★JA協同サポート山口 株式会社
(周南市 社会福祉・介護事業)

毎月、健康管理についての目標を挙げ、全職員に情報提供している。



取り組みの成果

- 「ノー残業デー」をメールやFAXフォームに明記することで、**社員への浸透度がさらに深まった。**(中国水工 株式会社)

感染症予防・熱中症対策はしていますか

地道な取り組みが感染症予防に必要不可欠です

事業所でインフルエンザの予防接種

★フジミツ 株式会社
(長門市 食料品製造業)

インフルエンザ予防接種を会社内で実施。
(全額会社負担) 人数が多いので効率的に行
えて、従業員が病院に行く手間が省けた。

予防アイテムを活用したインフルエンザ対策

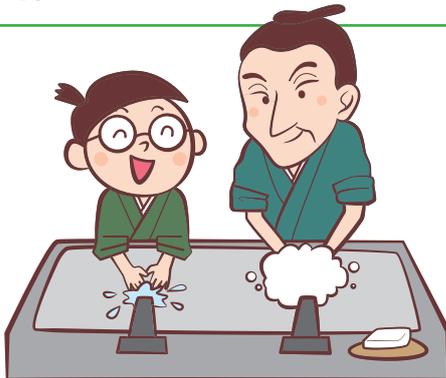
★中国水工 株式会社
(宇部市 技術サービス業)

インフルエンザなどの流行性感染症対策と
して、各部署にアルコール消毒剤、マスク、
加湿器を設置している。

手洗いうがいの励行

★株式会社 ディア・レスト岩国
(岩国市 社会福祉・介護事業)

感染症対策として手洗いうがいを励行。掲
示板にポスターを貼るなどして、意識啓発
を行った。



株式会社 ディア・レスト岩国の 手洗いうがい励行ポスター



ペットボトルの経口補水液・麦茶を支給

★芝田建設 株式会社
(下関市 総合工事業)

夏期(6月～9月)に、熱中症対策として、経
口補水液・麦茶の500mlのペットボトルを
社員1人につき毎日1～2本配布している。

ミネラルウォーターサーバーの設置

★社会福祉法人 鼓ヶ浦整肢学園
(周南市 社会福祉・介護事業)

熱中症等の対策として、ミネラルウォーター
サーバーを設置している。

取り組みの成果

- インフルエンザ等が流行りだす**少し前からポスターを貼る**ことに加え、近隣の学校に通う学生のインフルエンザ罹患情報を小まめに情報収集し職員に注意喚起を行っているため、感染症に罹患する職員は少ない。(株式会社 ディア・レスト岩国)

歯の健康も大事にしていますか

健康な歯を長く保つことが、健康寿命の延伸につながります

歯科検診の受診促進

★村田 株式会社
(防府市 小売業)

年に1度、歯科検診を行っている。検診後、改善が必要な者には歯医者を受診させるようにしている。

食後のほみがきの実行

★株式会社 ディア・レスト岩国
(岩国市 社会福祉・介護事業)

歯間ブラシを使って食後の歯磨きを行うなどの口腔ケアを実行している。

株式会社 ディア・レスト岩国の 歯磨き用洗面所



社員全員に歯ブラシを提供

★小野田商業開発 株式会社
(山陽小野田市 不動産業)

社員全員に、昼食後の歯磨きをしてもらうことを目的に歯ブラシを提供している。社員からの申し出により、古くなった歯ブラシは交換するようにしている。

歯磨きに関するチラシの掲示

★旭酒造 株式会社
(岩国市 食料品製造業)

社内の掲示板に、歯科衛生と糖尿病などの生活習慣病との関連性を表すチラシを掲示し、食後の歯磨きを勧奨している。

毎食後の歯磨きと歯科検診の勧奨

★株式会社 ハツタ山口
(周南市 卸売業)

社員に対し、毎食後の歯磨きと歯科検診について定期的に声かけを行っている。

取り組みの成果

- 検診の結果、歯の治療が必要な社員が、**早期に歯科を受診**するようになったことで、**重症化予防**に繋がっている。(村田 株式会社)

体を動かす機会を提供していますか

毎日、少しずつでも体を動かす習慣作りをしましょう

外部講師を招いて健康体操

★日新運輸工業 株式会社
(下関市 運送業)

座りっぱなしや立ちっぱなしの仕事が多いので、腰痛を予防する体操を実施してもらうなど効果がありそうな健康体操の講習を外部講師にいただいた。

手本動画を見ながらラジオ体操

★山口宇部空港ビル 株式会社
(宇部市 サービス業)

朝礼時にラジオ体操を導入。
正しくラジオ体操が行えるよう、ラジオ体操手本動画を社内テレビにて再生し、それを見ながら体操する。

トレーニングルームの設置

★富士高圧フレキシブルホース 株式会社
(光市 製造業)

トレーニングルームに運動用マシンを設置し、無料で使用できる環境がある。マシンだけでなく、卓球台など娯楽器具も設置している。

富士高圧フレキシブルホース 株式会社のトレーニングルーム



徒歩、自転車通勤の奨励

★有限会社 山口そうごう自動車学校
(山口市 教育・学習支援業)

車通勤から徒歩、自転車に通勤手段を変更しても、通勤手当は継続して出すほか、新たに通勤手段として自転車を購入する従業員に対し、上限の範囲で助成金を支給している。

スポーツジムで体を動かす機会を提供

★医療法人 愛の会
(下関市 医療業・保健衛生)
★ドボクリエイト 株式会社
(宇部市 技術サービス業)

スポーツクラブの法人会員となり、運動できる環境を作っている。

社内のスポーツ活動を奨励!

★社会福祉法人 鼓ヶ浦整肢学園
(周南市 社会福祉・介護事業)

社内のスポーツ同好会へ助成金を支給している。

取り組みの成果

- 多くの社員が、講師からレクチャーされた健康体操を**普段から行う**ようになった。
(日新運輸工業 株式会社)

バランスのとれた食事ができるよう 配慮していますか

職場内でも健康的な「食」を意識できる環境が重要です

「丸久からだ食堂」の社内ネット配信

★株式会社 丸久 (防府市 小売業)

社内のイントラネット上に、「丸久からだ食堂」のページを毎月掲載し、社員の食習慣の改善を働きかけている。
毎月、興味を引くようなレシピの掲載を心がけている。

青汁記念日の設定

★西部特アス 株式会社
(山陽小野田市 化学工業)

食生活を見直すテーマとして、月・木曜日の朝礼時に、本日は青汁記念日と告知し、始業前に青汁を飲んでから行動するよう促した。

特定保健用食品等が入った自販機の設置

★山口県土地改良事業団体連合会
(山口市 政治・経済・文化団体)

特定保健用食品、機能性表示食品を中心とした商品の入った自販機を設置している。
商品のラインナップについては、メーカーと協議して決めている。

山口県土地改良事業団体連合会の自販機



水素水整水器の設置

★小野田商業開発 株式会社
(山陽小野田市 不動産業)

★富士産業 株式会社
(山陽小野田市 卸売業)

水素水整水器を導入し、事務所の飲用水に使用している。

オリジナルステッカーでトクホ商品を推奨



塩分情報のポスター掲示

★一般社団法人 徳山医師会
(周南市 医療業・保健衛生)

管理栄養士作成の、食品に含まれる塩分等の情報をポスターにして食堂入口に掲示している。

健康弁当の提供

★富士高压フレキシブルホース 株式会社
(光市 製造業)

社員の健康を考えた低カロリーの弁当を昼食時に提供している。

取り組みの成果

- 定期的な青汁の飲みこみで、「身体によいことを行っている」という意識の芽生えから、健康啓発へと繋がった。(西部特アス 株式会社)

禁煙啓発や受動喫煙対策をしていますか

喫煙できる場所を限定させることが重要です

禁煙講座の実施

- ★大栄建設 株式会社
(宇部市 総合工事業)

たばこの害に関する正しい知識について、外部講師を招いて講座を実施した。

事業主から禁煙スタート

- ★社会福祉法人 ビタ・フェリーチェ
(岩国市 社会福祉・介護事業)

初めに事業主から禁煙を実行した結果、喫煙者が減少した。



禁煙推進動画を紹介

- ★株式会社 ひびき精機
(下関市 機械器具製造業)

インターネットで公開されている、日本呼吸器学会の禁煙推進動画や日本禁煙学会の禁煙CM等の動画を紹介した。

完全分煙に向けた取り組み

- ★朝日産業 株式会社
(宇部市 卸売業)

たばこの完全分煙のため屋内、社有車を全て禁煙にした。

喫煙室の設置

- ★富士産業 株式会社
(山陽小野田市 卸売業)

喫煙室の設置工事を行い、受動喫煙対策を行った。

受動喫煙について啓発

- ★社会福祉法人 下関市民生事業助成会
(下関市 社会福祉・介護事業)

受動喫煙についてのパンフレットを掲示し、周知している。また、喫煙場所と時間を設定している。

喫煙所を屋外に設置

- ★中国水工 株式会社
(宇部市 技術サービス業)

喫煙所は屋外に設け、屋内は完全禁煙としている。

取り組みの成果

- ・市が主催する出前健康講座による講義を受けた。様々な禁煙方法にチャレンジするなど、**禁煙に前向きな社員が増えた。**(大栄建設 株式会社)

健康経営優良法人認定企業・ 県知事表彰企業から学びましょう

健康経営優良法人の認定や、県知事表彰を受けた企業の取り組みを紹介します。

いずれの企業も、事業主や担当者の皆さんが社員を思いやる温かい心で健康経営に取り組まれています。

ぜひ、各企業の取り組みを参照し、自社の取り組みの活性化にお役立てください。



※企業名は敬称略で掲載いたします。

「健康経営優良法人認定制度」とは

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議^(※)が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を経済産業省、日本健康会議が顕彰する制度です。

(※)日本健康会議は、行政（経済産業省、厚生労働省、自治体）と民間組織（経済団体、医療保険者、医療団体等）が連携し、健康寿命延伸や適正な医療の実現を目的とした活動体です。

掲 載 企 業

- 株式会社 グローバルヘルスプロモーション
- 澤田建設 株式会社
- 有限会社 そうつきょう 雙津峡開発
- 株式会社 中電工 山口統括支社
- テルモ山口 株式会社
- 三田尻化学工業 株式会社

※五十音順で掲載しています。

株式会社 グローバルヘルスプロモーションの 事例紹介

所在地	下関市
社員数	12名



2018年 健康経営優良法人

2019年 健康経営優良法人

株式会社 グローバルヘルスプロモーションは、健康づくり事業や介護予防事業を行う自社の特性を活かし、社員の皆様に対しても多岐に渡る健康づくり事業を行っています。その中で、代表となる事例について紹介します。

メンタルヘルスの取り組み

社内にメンタルヘルスの相談窓口を設置し、社員がいつでも相談できる環境づくりに努めています。また、心理学に精通した専門家による定期面談も実施しています。

さらに毎朝、朝礼にて3分間の瞑想を行っています。何も考えずに脳を休ませ、呼吸に集中することで頭の中を一度リセットし、一日の仕事の質を高めています。



社員間のつながりを大事にしています。

コミュニケーションの活性化

1ヶ月のうち、一番輝いていた人をメンバー同士で決める「ほめ選挙」、毎月美点凝視と自己承認を目的にお互いの良い所を伝え受けとめ合う「ほめトレーニング」、毎朝、朝礼時24時間以内の嬉しかったことを共有する「ハッピートーク」、年に1回、アクティビティなども楽しめる「職員旅行」などを行っています。

運動・食に関する取り組み

毎週水曜日をフィットネスデーとして、勤務時間内に30分運動できる時間を取り入れています。また、座りすぎによる生活習慣病や腰・肩の痛みを予防するため、長時間の会議やデスクワークの時には30分に1回立ち上がって簡単なエクササイズを行っています。

さらに、管理栄養士等による栄養講座や、メンバー全員参加の旬菜料理教室を行うほか、「チェイサー運動」を推奨し、飲酒時に消化器・内臓への負担を減らす働きかけを行っています。

★健康経営の取り組みポイント★

健康は幸せな人生を送るための手段。
目的は社員の幸福!



澤田建設 株式会社の事例紹介

所在地	防府市
社員数	90名



2018年 健康経営優良法人
2019年 健康経営優良法人
2018年 知事表彰

澤田建設株式会社は、「街づくり人づくりで地域社会に役立つ」をモットーに、多くの土木・建築工事を手掛けています。

本社勤務の社員のみならず、現場で勤務する社員にも行き渡る健康づくりが行えるよう、会社のグループウェアなど、ITを活用した健康経営を行っています。

有給休暇の取得計画を策定

年度初めに、年間5日間（連続を推奨）の有給休暇を取得するよう、個人個人が計画を策定します。

上半期の終了時に進捗状況を確認し、計画通りに休暇取得できていない社員は、修正計画を提出します。工事の受注状況や緊急の案件などで、計画的な長期休暇が取りにくい業種だからこそ、しっかりと休暇計画を立てて、“休む時は休む”という姿勢を会社として持つことが重要だと考えています。



感染症対策にスプレーを常備しています。

“健康バトン”による情報の共有

グループウェアを活用して、毎月1回、当番の社員が自身の健康に関する話題を書き込みます。当番の社員が、来月の当番を指名するリレー形式のため、いつ順番が回って来るか分からないスリルも相まって、社内で盛り上がりを見せています。

ベテラン社員による、自身の入院経験などを交えた“教訓”とも言える体験談が、特に人気を博しています。

インフルエンザ・ノロウイルス対策

社員全員が全額会社負担でインフルエンザの予防接種を勤務中に受けています。グループウェアで各々の希望日を確認し、会社で一括して病院予約を行うほか、現場勤務の社員は任意の病院で受診することも可能にしています。

また、本社にはアルコール除菌スプレーと、ノロウイルス対策スプレーを常備しています。

インフルエンザやノロウイルスに100%罹患しないことは困難ですが、感染症で苦しむ社員を一人でも多く減らすため、会社として可能な予防を着実にを行っています。

★健康経営の取り組みポイント★

社員に対する熱い思いやりが、
健康経営への第一歩！



有限会社 雙津峽開発の事例紹介

所在地	岩国市
社員数	19名



2018年 健康経営優良法人

2019年 健康経営優良法人

有限会社 雙津峽開発は、温泉付き宿泊施設の経営を行う会社です。

健康運動指導士の資格を持つ支配人自ら、健康をテーマにしたセミナーを行うほか、企業独自のスローガンである“YSD運動”を展開しています。

支配人が先頭に立ち「社員がより長く働き続けられる職場」、「より良い状態でお客様の前に出られる環境」を作り上げています。

健康をテーマにしたセミナー

支配人がスポーツクラブで勤務していた経験を活かして、健康運動指導士の資格を取得し、市民の方を対象に健康講座を行っています。

健康宣言を行ってからは、社員に対しても月に2回30分程度、朝のミーティング後に健康講座を行うようになりました。

奇数月は「運動と睡眠」、偶数月は「食」について、自身の経験等を交えた講義を行っています。



支配人自らが講師をつとめます。

YSD運動の促進

Y=暴飲暴食・勤務時間中のたばこ、エレベーター使用を「やめる」
S=不要なものを「捨てて」、働く環境と自身の心を整える。

D=仲間を裁くことや古い常識から「脱却」し、評論家にならない。
“Y”により身体の健康づくりを行うことも大事ですが、社員の精神的負担を少しでも軽減するよう**“S”**と**“D”**にも真摯に取り組んでいます。

社員の身体だけでなく、“**心**”を大事にしています。

健康的な運動・食の推進

多くの社員が車通勤で歩く機会が少ないことから、今より10分多く身体を動かす「プラス10運動」を推進するほか、社内にある売店のウォーキングシューズを割引きで購入できるようにし、歩く機会を増やす環境作りに取り組んでいます。

食については、飲料の提供メーカーに打診し、特定保健用食品または機能性表示食品を積極的に供給してもらっています。

★健康経営の取り組みポイント★

社員が長く働き続けられて、いつか訪れる退職の日を満足して迎えらる職場を目指す！



株式会社 中電工 山口統括支社の事例紹介

所在地	山口市
社員数	91名



2018年 知事表彰

株式会社中電工山口統括支社は、広島県に本社のある総合設備エンジニアリング企業です。日々の「健康」と「安全」を大事にされており、健康診断の早期かつ確実な実施や喫煙所を出入口から10m以上離して設置する等の基本に忠実な取り組みの積み重ねを特に重視されています。そういった取り組みの中に見られる「工夫」や「思い」も併せて紹介します。

朝と昼に体操を実施

朝はその日一日の作業を安全に行うことを目的に自社独自の「安全体操」を全社員で行い、午後3時からはデスクワークを主に行う社員の作業効率の向上やリスク管理を目的とした「元気ニコニコ体操」を支社長発案のもとで実施しています。当初は中々定着しなかったものの、決まった時間に音楽を流し、窓を開けるなどの切替を促す工夫をしたところ、今では習慣化し、社内にいる社員は全員が体操でリフレッシュしています。



トイレに健康情報を掲示しています。

様々な方法による情報提供

休憩室やトイレなどの社員が日常的に使用する場所に健康情報を掲示しています。トイレ等の読む時間が限られている場所での掲示物については、読むのに時間のかからない内容のものを選んで掲示するといった工夫もされています。

また、自動販売機の飲み物のカロリー表示を業者の協力の下で行い、摂取カロリーについての意識付けを行っています。

家族に向けた取り組み

「社員の家族が健康であることが、社員の仕事にも好影響を与えてくれる」との思いから、家族に対しての健康づくりの働きかけも重要視されており、休憩室に掲示している健康情報と同じものを社員の家族にも見てもらうように毎月発行の社報と合わせて社員に手渡しています。

その他にも経済的な補助として、35歳以上の被扶養者を対象に各種がん検診の費用負担を行う制度等を設けており、多くの方が利用されています。

★健康経営の取り組みポイント★

基本の積み重ねと、家族も含めた社員の健康が、企業の価値と活力の向上に繋がる！



テルモ山口 株式会社の事例紹介

所在地	山口市
社員数	573名



2018年 知事表彰

「医療を通じて社会に貢献する」という企業理念を掲げる医療機器メーカーです。健康保険組合からの各種サポートを現場の実情に合わせて様々な手法で落とし込んでいく、テルモ山口株式会社の各種取組を紹介します。

がん検診、女性への働きかけ

女性の若手社員への啓発活動として、子宮頸がんをテーマに健康セミナーを開催しました。講師を女性の専門医に依頼し、事前に募集した女性特有の悩みにも答えていただきました。女性しかいない環境下、お茶やお菓子も出された和やかな雰囲気の中で、日頃の悩みを全員で共有できたことが好評を博しています。このセミナー実施後、参加者のがん検診の受診率が向上するといった成果があったため、今後も様々な層を対象とした健康セミナーが予定されています。



がん検診セミナーに多くの社員が参加しました。

歯科保健の取り組み

健保組合が歯科保健に力を入れており、年一回の社内歯科検診のほかに、上限付きで初回の歯科口腔ケア費用の補助も行っています。

これにより、歯科検診から治療への確実な移行が期待でき、疾病の重症化を予防することに繋がります。

また、社内での歯科検診については、出張歯科検診専門の歯科医に依頼し、日程調整の負担を軽減しています。

敷地内禁煙の実施

トップダウンによる敷地内禁煙を実施しました。日中は一切喫煙できない環境となったため、喫煙者にとっては厳しい状況となってしまいましたが、一方で禁煙外来やニコチンパッチの利用に対する補助などのフォローアップも実施した結果、多くの方が禁煙に成功されています。また、非喫煙者からは敷地内からたばこの匂いが消えたことを歓迎する声が多く聞かれたようです。

★健康経営の取り組みポイント★

社員が関心を持つ取り組みの実践が、健康づくりの起爆剤になる！



三田尻化学工業 株式会社の事例紹介

所在地	防府市
社員数	24名



2018年 健康経営優良法人

三田尻化学工業株式会社は、さまざまな化学製品のベースとなる原料づくりや研究開発を行う昭和10年創業の老舗企業です。会長ご自身が、休日には阿知須のきららパークを1周散歩される(17,000歩も歩かれるそうです!)“健康志向”のため、社員のみなさんも会長に倣って“健康志向”を標榜している会社です。

健診受診率100%に向けた取り組み

毎年4月に、検診車による健診を行っています。休暇などで当日に受けられなかった社員は、近くの健診機関で受診するよう、会社で日程調整や病院の予約を行っています。

パート社員や健康保険から補助が出ない若年者には、がん検診等を受診するようにするほか、高齢者には脳ドックを含めた人間ドックの受診も会社の費用負担で行っています。

本人任せでは健診受診率100%をなかなか達成できません。健診機関の予約や費用の負担など、できる限り会社に関わることが大切だと考えています。

健康診断の二次検査を受診しましたのでお届けします。

- 氏名 _____
- 受診医療機関名 _____
- 実施日 平成 年 月 日
- 状況 _____

病院に受診したことをしっかり回答してもらっています。

要治療となった社員への働きかけ

健診の結果、要治療となった社員には、病院を受診するよう指導する用紙を手渡します。この用紙は、下半分を切り取って、病院を受診したことを報告する様式になっています。

また、地域産業保健センターから派遣される医師に、社員の健診結果を見て、引き続き安全に就労できるか判定してもらうほか、希望する社員には健康相談も行ってもらっています。

禁煙マラソンの取り組み

以前は喫煙者がとても多かったため、禁煙マラソンを始めることにしました。当初は3か月間のスパンで、禁煙できた社員には報奨金を授与していましたが、その後に喫煙を再開する社員がいたため、期間を1年に延長し、報奨金も増額することにしました。

そこから社員のやる気もアップし、中には禁煙パイポを活用する社員も出るなど、社員一人一人が様々な方法で禁煙を試みた結果、喫煙者の半数以上が禁煙に成功することができました。

★健康経営の取り組みポイント★

社員一人一人に寄り添った丁寧な健康経営が、社員の健康意識を変える！



山口県公式ウォーキングアプリ好評配信中!!

やまぐち健幸アプリ

◆◆ ダウンロード無料!! (通信費除く) ◆◆



毎日のウォーキングが
楽しくなる!!

POINT



ポイントが
どんどんたまる!!



特典カードをゲットして
協力店でサービスを
受けられる!!



ホーム画面

毎日の歩数・距離・消費カロリー、
目標達成日数や山口県からのお知らせ
などを表示します。
目標達成率によって、ちよるるのイラスト
と応援メッセージが変わります。

健康記録



体重・血圧・健康状態を記録
することができます。健康状態記録では、
メモ登録が可能です。簡単な日記代わりにも。

グラフ



月間の歩数・距離・消費カロリー・
体重の変化が分かります。データは
過去1年分が表示されます。



ランキング

全体・年代・
地域ごとの個人
ランキングを
表示します。
企業・団体のグループ登録を
すると、グループ内ランキングも
表示されます。



ウォーキングコース

県内のウォーキングコースを
表示します。GPSを使って
チェックポイントをクリアすると、
ポイントが獲得できます。

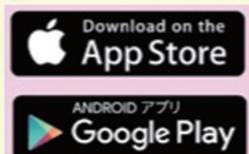


イベント参加

対象のイベント会場へ行って
2次元コードを読み込むとポイントが
獲得できます。



↓↓ダウンロードはこちらから↓↓



お問い合わせ窓口
カラダライブ
コールセンター

ナビダイヤル
0570-077-122
受付時間 9:00~18:00(12/29~1/5を除く)
※「やまぐち健幸アプリ」とお伝えください。

山口県
健康福祉部
健康推進課



山口県

健康福祉部 健康増進課

TEL:083-933-2950 (代表)

FAX:083-933-2969



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ

企画総務グループ

TEL:083-974-0530 (代表)

FAX:083-974-0534