



令和元年度宇都宮市健康づくり事業者表彰受賞事業所の取組事例

アズマ原総業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：13名

所在地：宇都宮市御幸ヶ原町1 4番地3 4
電話：028-613-6288
URL：http://www.haraso.co.jp

取組のポイント

従業員の健康が会社の健康

取組1 定期健康診断受診100%

定期健康診断は、毎年実施。診査時も出勤認定としています。検診費用は任意検診、再検査も含め全額負担し社員が受けやすい環境を整えています。検診結果もファイル保存し各々がチェックできるようにしています。

取組2 従業員へ配慮した環境整備

建物内分煙するため喫煙所を設けました。優れた換気扇も設置しオフィス内に煙が流れ込まないようにしました。
また、室内に健康に関するチラシ等を提示し健康促進と知識向上に取り組んでいます。



取組のきっかけ

当社では従業員の高齢化や働き手の不足といった課題から一人一人の従業員の健康は経営上も重要だと思っています。
検診はやるのが当たり前という風に定着していましたが、病気や健康維持の為に知識が不足していたことが取組のきっかけです。

取組による効果

室内分煙により、室内の空気清浄機がフル回転ではなくなりました。そのことから受動喫煙防止につながったと思います。またチラシを提示したことにより、知識が増えより一層自分の健康な体作りができるようになったと思います。

これからの課題

定期健康診断受診100%は維持しつつ、精密検査が必要な従業員には生活改善を呼びかけたいです。
毎日従業員一人一人に必ず声をかけ、普段の健康管理にも努めたいと思います。

☆ 事業所から一言 ☆

従業員一人一人が大切な仲間なので今の取組を今後も継続し、私自身も知識向上させていきたいです。

岩原産業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：40名

所在地：宇都宮市平出工業団地6番地1 2
電話：028-662-8441
URL：http://www.iwaharasangyou.co.jp

取組のポイント

会社の成長は従業員の健康づくりが第一歩。

取組1 費用の補助により検査をより身近に

毎年、健康診断・人間ドックを受診させ、その時のがん検診等任意検診の費用を一部負担しております。現在は様々な病気に対する細やかな検診が発達し、昔に比べ病気の早期発見がしやすい状況になっています。会社としましても従業員の病気が早期に発見され業務復帰が早ければダメージを少しに抑えることができます。そのため受診のハードルを少しでも下げようと費用の一部負担を実施しております。

取組2 社員の禁煙への取組を後押し

従業員の禁煙外来等の一部費用補助を実施しております。従業員の喫煙者率は社屋内の完全禁煙実施や喫煙に関する講習会の開催等によりピーク時より4割減少しました。喫煙習慣の長さにより禁煙に取り組む難しさなどがあり減少率が停滞してきたこともあり、会社としても従業員の背中を後押しするつもりで禁煙外来等の一部費用補助を実施することを決断しました。



取組のきっかけ

もともとは従業員の福利厚生や受診率の向上を目的として費用の補助を始めました。

取組による効果

費用の補助により当初の目的であった受診率は向上し、従業員が様々な検診を受診するなど検診に対するハードルを下げる役割の効果も出てきています。

これからの課題

健康診断・人間ドックの結果による、要再検査の従業員の受診率を上げることが、取り組まなければいけない課題です。禁煙外来の受診者も出るように促していきたいです。

☆ 事業所から一言 ☆

会社の成長は従業員の皆さんが健康でなければ達成出来ません。今後も様々な意見を取り入れながら従業員の健康づくりに取り組んでいきます。

株式会社インターテクノ建設

事業内容：建設業

従業員数：13名

所在地：宇都宮市インターパーク1丁目19番11号

電話：028-655-3761

取組の ポイント

健康だからできる 質の高い仕事

取組1 なんでも相談し早期解決を図る

従業員が疑問や悩みを抱いたとき、従業員数や年齢層、また業務内容などから一堂に会す機会が少ないなどの理由で、先輩や上司へなかなか相談できず、問題が先送りになっている状況が見受けられました。

これらを解決するために、相談窓口を社長一人が対応することとし、疑問や悩み事を口頭で相談できない時は、相談ボックスを設置しその中にメモを投函することで、後日社長から適切なアドバイスを頂くことができるなど、問題の早期解決に向けた取り組みを行っております。

取組2 定期健康診断を受診し健康維持

当社では、全従業員が定期健康診断を受診しやすいように、受診日は出勤認定とすることや、受診費用の全額会社負担とすることなどで、従業員が進んで受診できる環境を整えております。

また、受診結果が要精密検査者への受診勧奨や、受診日を出勤認定とするなど、従業員が自ら健康に対する意識を高め、健康が維持できるように協力しております。



取組のきっかけ

当社では、質の高い仕事に取り組み、社会に認められながら成長していく企業を目指しております。そのためには従業員の健康は、経営上最も重要であると感じたことが取り組みのきっかけです。

取組による効果

従業員の健康意識が高まり、受動喫煙防止のため建物内の禁煙に積極的に取り組んでいる姿は、大きな変化の表れであると感じております。

これからの課題

精密検査の結果病状が明らかになった場合、今後の治療に対してどこまで継続的に指導できるかが課題だと思っております。

☆ 事業所から一言 ☆

健康な時こそ健康に感謝いたしましょう。

エステート住宅産業株式会社

事業内容：不動産建設業

従業員数：85名

所在地：宇都宮市駅前通り1丁目1番5号

電話：028-621-0021

URL：<http://www.estate21.co.jp>

取組の ポイント

心身の健康に社員全員が関心を持つようにする

取組1 健康診断とがん検診補助制度

健康診断（35歳以上は生活習慣病予防健診）を全額会社負担で行い、健診日は出勤扱いとしています。また、社員を対象に、がん検診の費用について補助制度を設けています。さらには、健康診断後に対象の社員には勤務時間内に保健指導を受けるよう勧めています。

取組2 メンタルの健康維持への対策

従業員に対するメンタルヘルス研修会を実施しています。また、パワハラ、セクハラ相談窓口を設け、随時相談を受けられるようにしています。



取組のきっかけ

心身の健康を損なう社員がいたことや、パワハラへの対策を検討する必要があったため。社員を大切に、できる限り退職者を出さないことを目的としています。

取組による効果

がん検診を受ける社員が増加していることやパワハラ等の相談に適切な対応を取れるようになり、社員の健康への意識が高くなりました。

これからの課題

健康診断の結果を受けての受診の有無、治療の効果を把握できていません。前回と比較して改善されていない場合には、社員からヒアリングを行う等のフォローができるようにしていきたいです。

☆ 事業所から一言 ☆

喫煙場所の厳守はされているが、まだ社員の喫煙者の割合が高いため、喫煙が及ぼす健康への影響をもっと周知して禁煙を促していきたいです。

取組の
ポイント

健康増進及び食生活の見直しによる健康づくり

取組1 年代別健康教育の実施

40～50歳代の社員に対して、メタボ予防のためにメタボリックシンドロームに関わる危険因子を理解し、生活習慣改善の動機づけを行い、60歳代の社員については、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を理解し、筋力を低下させない方法を身につけ、安全や健康への意識づけを行う健康向上に向けた研修を実施しました。



取組のきっかけ

健康維持・増進については、社員個人が必要に応じて取り組むところですが、社員の健康は経営上も重要であるとの理念から、健康で明るい職場づくりの一環として、社員が無理なく気軽に参加できる健康チャレンジメニューを提供することにしました。

取組による効果

会社としての「健康チャレンジ」期間として1カ月の取り組みでしたが、チャレンジ期間終了後も個人が選択したメニューを継続したり、チャレンジ期間を延長して取り組んでほしい旨の声を聞くことができました。

取組2 健康チャレンジの実施

年代別健康教育の実施を踏まえ、健康増進及び食生活を見直す施策として、全社員を対象とした「2019 健康チャレンジ」を実施しました。保健師と相談の上、9つのメニューを設定し、社員自らが選択したメニューを1カ月間に渡り取り組みました。チャレンジ意欲の高い社員については、表彰を実施しました。また、健康チャレンジは、個人の取り組みですが、組織によっては、社員をグループごとに分けて競い合わせるなど、健康意識向上に向けた取り組みも実施しました。

これからの課題

今回の取り組みを一過性のものでなく、継続実施していくことを基本とし、本施策が形骸化とならないよう健康づくりの施策を実施するなかで、社員がより気軽に参加できる健康づくりに向け展開していきたいです。

★ 事業所から一言 ★

健康づくりの一助として、健康施策を展開することにより、社員一人ひとりが健康で活気ある明るい職場づくりに向けて本施策を継続・改善すると共に、新たな健康施策の展開もチャレンジしていきたいです。

株式会社景観プランニング

事業内容：建設コンサルタント

従業員数：13名

所在地：宇都宮市小幡1丁目3番16号

電話：028-650-3030

URL：<http://www.keikan-planning.com>

取組の
ポイント

従業員の心身の健康は、会社にとっての財産です

取組1 人間ドック実施による従業員全員の健康状況のチェック

協会けんぽの健診では、年齢により従業員全員が同一の健診を受けることができませんでした。健診内容を詳細にわたり行うことにより遺漏のない健康状態をチェックできれば、会社、従業員、双方に有益になると考え、従業員全員の人間ドックを行っています。

取組2 特定社会保険労務士と契約を行い従業員からの疑問、悩みに対する確に対応できる環境づくり

従業員からの相談内容について、社内だけでは回答が困難な場合や違法性の有無の判断が難しいことがあります。特定社会保険労務士と契約を結び、相談を行い、従業員の疑問等に対する確かな回答ができるよう努めています。



取組のきっかけ

協会けんぽの生活習慣病予防検診だけでは、従業員の健康状態をチェックするには不足していると考え、また、病を発症してからでは治療が遅くなるため、より詳細な健診結果が出る人間ドックを実施しようと思いました。

取組による効果

会社、従業員双方が詳細な健康状況を把握することで、事業所として休暇や、受診の的確な指導が行えるようになりました。今までは病院に行かず、こじらせてしまうことがありましたが、現在は従業員の自覚も出て、早めの受診をするようになりました。

これからの課題

人間ドックの結果や、従業員の相談に対する回答等、個人情報保護法のこともあり、会社としてどこまでの指導が適切なかについて、専門家の意見を踏まえ、ルールを作っていくことが課題となっています。

★ 事業所から一言 ★

従業員の心身の健康は、会社にとっての財産です。これからも、この考えを大切に守り、育てるための方策を採っていきたいと思っています。

株式会社五光

事業内容：ディスプレイ業
従業員数：87名

所在地：宇都宮市馬場通り1丁目1番9号 3F

電話：028-650-5533

URL：https://www.goko-net.jp

取組の ポイント

安全管理と福利厚生を健康づくりにつなげよう！

取組1 事業所近隣の在住促進、家賃補助で徒歩通勤を奨励

当社の業務は繁閑の差が大きく、顧客によっては早朝・深夜や土日の作業も発生します。事業所対応で、休日数の確保や労働時間の調整は可能ですが、若手社員が慣れるまではさらなるケアが必要と考えました。地域柄自動車通勤が多く交通事故に備える観点もあり、35歳未満の独身社員に賃貸住宅の家賃補助制度を設けています。事業所から2キロ以内で、徒歩（自転車）通勤が必須条件となります。補助は家賃の半額です。朝晩身体を動かすことが健康増進につながり、仕事に対する集中度も高まっています。

取組のきっかけ

近年デザイン部門の内製化や指定管理者業務請負の増加、営業職の積極採用もあり、女性社員の比率が飛躍的に高まりました。それと同時に若年者が増えたため、この層に受け入れられる提案が必須だと認識したことがきっかけです。

取組による効果

健康増進・安全管理・福利厚生といった、違う角度から見ても評価できる制度だと自負しております。家賃補助を活用して、自宅からの遠距離自動車通勤を卒業。自活することで、責任感が醸成されたという副次的な効果も見受けられます。採用活動で取組を紹介すると、ユニークな福利厚生として好意的に受け入れられます。

これからの課題

メンタルヘルスに関して相談がある場合は、健保組合や社会保険労務士の窓口を設けています。今後は不調者の早期発見と対応のため、各階層での説明会や勉強会の実施が課題だと考えています。

取組2 禁煙を実践する社員に対して、健康増進手当の支給

事業所内は禁煙ですが、喫煙者が多いと連れ立って席を外して一服することが常態化します。非喫煙者にとって、好ましい状況にありません。当社が施工運営する現場においても、煙草の火は安全管理において重要な因子となります。こうした事例をベースに、喫煙者を減らす取組として健康増進手当の設定をしています。喫煙をしない社員には、毎月手当を支給します。継続できれば2年目、3年目（以降据え置き）と僅かですが増額します。喫煙に起因する病気や火災を未然に防ぐことが、財産である社員を守ることに認識しています。

★ 事業所から一言 ★

健康であることは、個人にとっても会社にとっても非常に重要です。これからも知恵を絞って、効果が望める策を講じてまいります。



三信電工株式会社

事業内容：建設業
従業員数：54名

所在地：宇都宮市川俣町1056番地

電話：028-621-0123

URL：http://www.sanshin.ne.jp

取組の ポイント

健康管理・健康づくり推進は企業イメージの向上につながる

取組1 ラジオ体操から始まる1日

1日の始まりの毎朝のラジオ体操を、体調の変化を確認する意味と仕事への準備を含めて実施しています。

定期健康診断では定期検診に加えて35歳以上の生活習慣病検診を追加し、要再検査結果の社員には受診勧奨を行って受診の報告を義務づけています。又、女性社員に関しては隔年で乳がん、子宮頸がん検診を会社負担で実施しており早期発見、早期治療を心掛けています。



取組2 心と身体の健康対策

定期健康診断と同時にストレスチェックを実施し、産業医への結果報告により相談体制を整備して心の健康対策にも取り組んでいます。必要であれば専門医の紹介等も産業医から可能な体制を整えました。

産業医によるインフルエンザ予防接種も全額会社負担で実施しています。

取組のきっかけ

定期健康診断は受診するだけでは意味がなく、結果に対しての生活改善や治療、療養が必要であり、積極的に勧奨することが重要であると考えます。

取組による効果

社員の健康づくりの意識が上がってきて、要再検査結果の社員から定期健康診断担当者へ医療機関受診の報告が増えてきている。

これからの課題

今まで以上に社員の健康を重視し、再検査受診報告100%を目指したいと思っています。

★ 事業所から一言 ★

健全な精神は健全な身体に宿る。

鹿野建設株式会社

事業内容：総合建設業

従業員数：8名

所在地：宇都宮市岩本町 296 番地 2

電話：028-624-2841

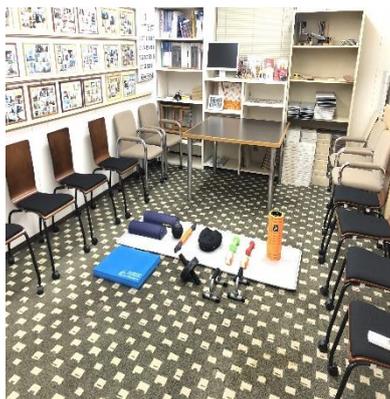
URL：http://www.shikano-k.com

取組の ポイント

社員が健康であってこそ、会社の成長がある

取組1 人間ドックで詳細な検査を心がける！

毎年健康診断を実施していますが、規定の年齢に伴い身体の細かな部分まで検査をするように心がけています。人間ドックとなると、個人では中々高額負担になってしまうため、会社負担で進めるようにしています。



取組のきっかけ

きっかけは、社長自らトレーニングにおいてストレッチの知識を習得し、身体の代謝が上がったことで、従業員にも勧めるようになった事がきっかけです。

取組による効果

足のむくみや腰の痛みなどが軽減し、冷え性なども改善するようになりました。

取組2 日々のストレッチが、健康づくりの第一歩！

特に事務職の場合、着座でのパソコンや事務作業が多いため腰や足への負担が大きい。特にパソコン作業などでは前屈みになりがちのため、肩がこったりしてしまい、血流が悪くなりがち。そこで、ストレッチ器具を社内に置き、休憩時間などを利用して気軽に使用できることで、社員の健康づくりを心がけています。

これからの課題

人間ドックやがん検診を受診した際、再検査等があった場合には、精密検査を必ず受けさせ、より健康に注意させたいです。

☆ 事業所から一言 ☆

社員があってこそ、会社が成立しているので、健康を第一に考え、家族のためにも自分のためにも、健康を維持していただきたいです。

柴田建設株式会社

事業内容：建設業

従業員数：18名

所在地：宇都宮市横田新町 1 番 6 号

電話：028-658-1286

URL：http://www.shibata-arc.com

取組の ポイント

職場で出来る健康づくり

取組1 建物内禁煙・人間ドック受診

テナント企業も含め建物内全面禁煙とし社員通用口脇に喫煙所を設置したところ年々喫煙者が減り（現在喫煙率が20%程）火災及び室内環境改善につながったと思われます。

毎週金曜日の始業前に一斉清掃を実施していますが喫煙者が喫煙所の灰皿清掃・管理を担当しています。

人間ドックの検査費は会社負担（受診日は出勤扱い）とし全社員が積極的に受診しております。再検査等も報告してもらい精密検査による早期発見、早期治療の原則を厳守して健康意識が向上したと思われます。



取組のきっかけ

若手社員不足及びベテラン社員の高齢化に伴い健康促進は必須となり出来ることから始めました。

取組による効果

建物外部社員通用口に喫煙所を設置した結果、面倒な下足の履き替え、煙草の価格高騰に伴い節煙・禁煙に繋がっている様です。ラジオ体操の継続は寒い時期には体をほぐし肩凝り腰痛・怪我防止にも役立っていると思われれます。

取組2 毎朝数分のラジオ体操で健康維持

弊社では数年前から始業開始のチャイムの合図と共にラジオ体操を実施しています。全社員が各自デスクの横に立ち号令に合わせて行いますが年配社員ほど積極的に体操している姿は微笑ましいです（笑）

これからの課題

個人で健康管理をしなくてはいけない時代から企業が社員の健康をサポートする時代となり、運動不足が避けられない内勤者など健康管理をどこまで干涉すべきか検討中です。

☆ 事業所から一言 ☆

積極的に健康管理に取組むことが組織全体の活性化につながります。運動+食生活の見直しで健康寿命を延ばし元気に働きましょう。

株式会社泰和工業

事業内容：総合建設業

従業員数：8名

所在地：宇都宮市下平出町466番地1

電話：028-662-6331

URL：<http://www.taiwa1111.co.jp/>

取組の ポイント

働きやすい職場づくり、社員の健康管理をサポート！

取組1 任意検診も費用全額会社負担で受診を推奨

「働きやすい職場はまず健康から」の意識をもって、毎年、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を、出勤認定、全額会社負担で、全社員が受診しています。また、希望する社員には、がん検診、歯周疾患検診、骨粗鬆症検診等の任意検診についても、費用全額会社負担とする制度を設けており、受診を推奨しています。

取組2 喫煙はみんなの健康のためにルールを守って

自分の健康を守り、たばこを吸わない人への受動喫煙の害を予防するため、「喫煙は決められた時間に、決められた場所で」というルールを決め、実行しています。吸う人も、吸わない人も、お互いにお互いの健康を思いやる気持ちが、働きやすい職場につながると考えています。



取組のきっかけ

当社では社員の高齢化が進んでおり、若手社員の採用が課題となっています。健康づくりに取り組み、働きやすい職場を作ること、現在の社員にも長く元気に働いてもらい、建設業で働きたいと考える若者にも、是非当社で働きたいと思ってもらえる会社を目指しています。

取組による効果

健康診断の結果、特定保健指導の対象となった社員は、全員指導を受けて健康改善をはかっています。同時に、希望する社員にも健康指導を実施しています。健康に対する意識が高まり、運動や食生活

の改善についても興味・関心が高まってきていると思います。また、社員同士の間でもお互いの体調に気を配れるようになってきました。

これからの課題

健康診断の結果、再検査が必要な社員に受診を促したり、より積極的な健康づくりのために、運動・食事・心の健康等、幅広く参考になる情報を提供していきたいです。

☆ 事業所から一言 ☆

まずは自分の体を大切にして、お互いの健康にも気遣いのできる、働きやすい職場にしていきましょう。

東京ガス株式会社宇都宮支社

事業内容：電気・ガス業

従業員数：110名

所在地：宇都宮市東宿郷4丁目2番16号

電話：028-634-1514

URL：<https://www.tokyo-gas.co.jp/>

取組の ポイント

社員一人ひとりが健康への意識を高める

取組1 受動喫煙対策と禁煙の取り組み

会社が定める「受動喫煙防止対策ガイドライン」に沿って、事業所内の決められた喫煙場所以外は終日禁煙としています。宇都宮支社では喫煙室を廃止して屋内を全面禁煙にし、社用車内においても同様に全面禁煙としています。また、若年層への喫煙開始の抑止策として、新入社員の研修会等において「たばこに関する講演会」を実施し、煙草に関しての世の中の動きや健康への影響について説明をしています。

また、若年層の健康診断フォローとして看護職が健康相談をする際に、喫煙者に対しては禁煙ポケット手帳を渡して禁煙に向けた声かけを行なっています。

取組2 メンタルヘルスサポート

労働安全衛生法改正に基づくストレスチェックを実施しています。また、努力義務とされている集団分析（職場風土チェック）もすべての職場が参加しています。メンタル不調者への対応や休業者に対する職場復帰等の支援を職場と産業保健スタッフが連携して実行しています。管理者研修会等の様々な機会において、管理者として必要なメンタル不全者への対応方法や職場環境改善等について教育を実施しています。社内・社外にメンタルヘルスの相談先を設けています。



取組のきっかけ

受動喫煙対策と禁煙の取り組みについては、東京ガス全社の傾向として若年層の喫煙率が全国平均より高いことが課題となっており、厚生労働省の受動喫煙対策を受けて、全社として取り組みを始めたのがきっかけです。

取組による効果

屋内に喫煙室があった頃よりは廊下の煙や煙草臭が改善されました。若年層への教育は、当支社としてはまだ具体的な効果が表れておりませんが、継続して地道に意識づけしていきたいと考えています。

これからの課題

改善はされているものの、屋外の喫煙所が複数あるため、喫煙者にとってはまだ吸いやすい環境にあると言えます。また、当支社では若年層だけでなく40～50歳代の中高年層も喫煙率が高く、この中高年層が煙草に対する取り組みのお手本となっていくことが望まれます。

☆ 事業所から一言 ☆

社員自らが健康に対する意識を高め、健康管理を実践し、それが仕事につながって、お客さまから選ばれられる会社でありたいと思います。

株式会社ビッグツリー

事業内容：スポーツクラブ

従業員数：51名

所在地：宇都宮市桜5丁目2番5号

電話：028-639-7777

URL：http://www.bigtree-net.jp

取組のポイント

できるところから始める健康づくり

取組1 『事前に防ごう心身の疲労』

健康診断の結果がD、Eの判定者には再検査、治療の受診を必ずしてもらい、受診結果の報告を義務化しています。

また、全ての正規従業員を対象に、ストレスチェックを実施しています。ストレスチェックは従業員自身の気づきを促す制度であり万能ツールではないので、様子を「見る」、話を「する」、話を「聞く」ことを意識するようにしています。

取組2 『自身の健康意識を高めよう』

会員様に健康づくりのお手伝いを提供している従業員自身の健康意識を高めてもらうため、福利厚生の一環として、自社施設（マシジム、スタジオレッスン、プール、テニスコート）の無償利用を促進しています。

また食生活の改善に向けた普及啓発として、飲料自動販売機内の一部に低糖、低カロリーの商品を取り入れています。



取組のきっかけ

弊社はスポーツクラブを運営しており、会員様の健康づくりのお手伝いをさせて頂いております。日々業務に従事している従業員自身の心身が健全であるべきだと考え、健康経営優良法人を目指しました。

取組による効果

従業員同士のコミュニケーション、健康意識の向上が、徐々に浸透してきています。PL型健康度判定表（平成29年度）では、S判定の評価を得ることができました。

これからの課題

定例のミーティング等の中で、ハラスメントに関する研修は実施しましたが、それ以外にも健康づくりに関するテーマを取り上げ、健康意識の向上に努めていきたいです。

☆ 事業所から一言 ☆

従業員の心身の健康が最も大切なので、現状の取り組みをしっかりと定着させ、精度を上げていきたいと思っています。

株式会社フケタ設計

事業内容：建設設計監理（建設コンサル）

従業員数：76名

所在地：宇都宮市大曾1丁目5番8号

電話：028-622-8928

URL：http://fuketa.com/

取組のポイント

社員の健康は会社にとって大切な財産

取組1 レクリエーションで職場の仲間と楽しく健康づくり

社内行事に運動の日として年1回レクリエーション活動（ソフトボール）を設け、全社員参加の下実施しました。個別作業が多い中、レクリエーションに参加することで周囲とのコミュニケーションが生まれ、気分転換にも繋がりました。

取組のきっかけ

大切な社員の健康管理を重要な経営課題として捉え、デスクワーク中心の長時間同じ姿勢からくる体調不良等に悩んでいる社員の運動不足と健康づくりに対して、各人の意識付けと健康の維持・増進を図るため健康支援を考えました。

取組による効果

社内行事のレクリエーションをきっかけに運動の楽しさを実感した社員やラジオ体操を毎日実施することにより体調の改善がみられた社員もあり、健康意識の向上や日々の運動習慣の定着に繋がりました。

取組2 社員の心身の健康維持・増進を支援するための健康づくり

業務時間内の午後1:00～1:08にラジオ体操第一及び第二を励行しました。体操により全身がほぐれるためリラックス効果があり、心身の疲労が改善され、集中力や創造力の回復にも繋がりました。その結果、午後からの業務の活力向上・生産性の向上にも寄与しました。

☆ 事業所から一言 ☆

社員が健康でいきいきと働ける快適な職場づくりを目指し、社員自らが「自分の健康は自分で守る」ことの意識を高め、心身の健康維持・増進に主体的に取り組むことをこれからも支援していきたいと考えます。

これからの課題

運動不足による体調不良等の対策として健康運動指導士による腰痛体操等の実技指導を受け、柔軟性や筋力などの体力測定を実施し、予防・再発防止を図っていきたいです。健康づくり活動の一環として漫然となりがちなラジオ体操を、外部講師の指導を受け、深く長く呼吸すること（止めると筋肉が緊張し、硬くなる）、ストレッチを意識して身体を動かす、身体の動かし方のポイントとコツを学ぶ機会を設けていきたいです。



富士通株式会社栃木支店

事業内容：通信、情報処理システム
従業員数：37名

所在地：宇都宮市東宿郷4丁目2番24号
センターズビルディング9階
電話：028-636-8111
URL：<https://www.fujitsu.com/jp/>

取組の ポイント

健康増進イベントの開催や禁煙対策への取組

取組1 健康増進イベントへの取組

全社の取組として、運動習慣の定着ならびに健康づくりの職場風土の醸成を図ることを目的とし、年2回（春・秋）ウォーキングイベントを実施しています。3人以上のチームでエントリーし、1か月間の平均歩数や合計歩数、個々の歩数を競います。アプリでいつでもランキングを確認でき、上位チームにはインセンティブもあるため、楽しんで取り組める内容となっています。また、地区独自の取組として健康管理ワーキンググループを立ち上げ、年2～3回は健康保持・増進を目的とした、食育セミナー、メンタルヘルスセミナー、インボディ測定等を実施し、従業員のヘルスリテラシーの向上に努めています。



取組のきっかけ

健康診断の結果を元とした健康動態の傾向から、疾病予防には、まず運動習慣の確立や喫煙・受動喫煙の低減が必要と見受けられたため、健康増進WGを立ち上げ、取組んでいます。また、全社の健康経営に向けた健康増進イベントも展開されたため、健康づくりへの取組がより活発となりました。

これからの課題

運動習慣の定着、喫煙者の健康を守るための動機づけ方法などを実施していくことが課題だと考えています。

取組2 禁煙対策への取組

毎月22日を禁煙推奨デー（吸わんスワンデー）に設定し、毎年、世界禁煙デーの前後には禁煙推奨イベント（セミナーや肺年齢測定会等）を実施し、禁煙希望者へは随時、禁煙補助グッズの提供と健康コンサルタントによるサポートも行っています。全社禁煙促進イベントとして、3か月間の禁煙マラソンも実施しており、3名以上を1チーム（喫煙者1名のチャレンジャー、非喫煙者のサポーター2名以上）で仲間と一緒にチャレンジします。医療職からの情報提供の他に、期間内はチャレンジャー・サポート・医療職のコミュニティの場もWEB上で展開され、チームだけでなく全社一体となって禁煙対策に取り組んでいます。

取組による効果

全社イベントやセミナーを通して、健康づくりへの意識の向上はもとより、従業員一人ひとりのヘルスリテラシーの向上へも繋がっています。また、イベントを通して、コミュニケーションを図る機会も増え、団結力も育まれ、身体面の健康のみならず、メンタル面においても良い効果をもたらしています。

☆ 事業所から一言 ☆

健康管理は、今の体調だけでなく、将来的な生活習慣病予防の観点からとても大切なものです。何事もカラダが資本です。心身ともに健康でいられるよう、これからもサポートさせていただきます。

北斗管工株式会社

事業内容：管工事業
従業員数：28名

所在地：宇都宮市茂原2丁目12番28号
電話：028-653-7391
URL：<http://hokutokanko.co.jp/>

取組の ポイント

身近なところから始める健康づくり

取組1 特定健康診査の実施

毎年5月に健康診断を行っており、その中で40歳以上を対象者全員に特定健康診査の受診を行っています。健康診断の結果、再検査や精密検査が必要な従業員には受診を促しています。

毎年健康診断を行い、結果として自分の身体機能の変化を見ることによって健康に対する意識が向上しています。



取組のきっかけ

最初は社内禁煙という健康づくりというところからは少しズレたところから始まったのですが、健康を意識する者が増えてきているのでこれを継続していきたいです。

取組による効果

毎年、特定健康診査も行っているためか従業員が健康を意識するようになりました。禁煙を始める従業員も増え、個人個人で自身の健康を考えているのだと思います。

取組2 インフルエンザの予防接種

数年前にインフルエンザが大流行し、当社も何名かインフルエンザになってしまうということがありました。担当者でしか分からないことや書類の作成等、仕事が滞ってしまい、このようなことを無くす若しくは少なくするためにインフルエンザの予防接種をすることにしました。

これからの課題

当社では従業員の高齢化が進んでいるため、健康診断の結果、再検査や精密検査が必要な従業員が必ず1名はいます。その従業員に検査の確認をしていないため、確認や生活習慣の改善等をしていければいいと思っているのですが、会社としてどこまで指導を行っていいのかわかっているところでは。

☆ 事業所から一言 ☆

今の取組を今後も継続していきたいです。

ミユキ建設株式会社

事業内容：建設業
従業員数：12名

所在地：宇都宮市御幸ヶ原町108番地3
電話：028-662-6178
URL：<http://www.r-miyuki.jp/>

取組の ポイント

メンタルヘルス対策こそ 健康への第一歩

取組1 保険会社と連携し、ストレスチェック

保険会社の健康経営アシストサービスを利用し、ストレスチェック、メンタルケア、メディカルアシスト等のサービスを受けています。24時間365日受付。健康や精神面の不安は、同僚や上司に言いにくいものです。プライバシーが守られる専門家を教え伝え、悩みの早期解決を図り職場環境の改善、従業員の心の健康づくりに繋がっていきます。

取組のきっかけ

健康面精神面の個人の悩みは、プライバシー保護の観点から会社側から声も掛けにくく、また本人も言いにくいものと感じていた折、保険会社からの紹介推奨もあり取組始めました。給与明細の手渡しは、長年継続されているものであり、その結果日常の活気ある職場づくりに効果を現しています。

取組による効果

メンタル面での退職者がいなく、職場環境・工事現場の環境が良好に維持されています。それこそが、事故ゼロそして品質の高い製品（工事）を生み出していると思います。会社の種々の取組こそが、従業員に安心感を与え、仕事意欲の向上に繋がっていると思います。

取組2 毎月必ず1回個人面談

当社では、毎月給与明細はトップからの手渡しにしています。その際に面談をし、仕事上の悩みや意見のみならず、個人的な悩みも聞くようにしています。話しやすい環境の維持に注意を払っています。時には、早めの休息休養を取るよう声を掛けをし、そのようなコミュニケーションから、従業員の健康に対する意識が向上しているように感じます。

これからの課題

定期健診、特定健康診査、インフルエンザ予防接種等、出勤扱いとしています。予防接種料金も全額会社負担しています。しかし、予防接種率は100%ではありません。会社側から強く言うことも出来ず、どこまで言っているのか解らないことがあります。

☆ 事業所から一言 ☆

従業員一人一人が、会社の財産です。そして健康こそが、一人一人の財産です。みんなで一緒にその財産を築いて維持して行きましょう。



村田発條株式会社

事業内容：ばねの製造及び販売
従業員数：349名

所在地：宇都宮市平出工業団地20番4号
電話：028-662-3811
URL：<https://murata-spring.jp/>

取組の ポイント

健康づくりは日々の積み重ね

取組1 就業時間内全面禁煙

2018年より就業時間内は全面禁煙としております。喫煙者の健康のためというのはもちろん、非喫煙者との休憩時間のバラツキを解消するためです。また、就業時間外に喫煙する際は指定した場所でのみできるようにしており、受動喫煙防止に努めております。



取組のきっかけ

宇都宮THP推進協議会の役員に選任されたことを機にできることから活動をはじめました。

取組による効果

取組1をきっかけに禁煙に成功した従業員が少数ではありますが出てきました。また、禁煙成功まではいかすとも喫煙時間を制限することで喫煙者の健康を手助けしていると考えられます。取組2では、これをきっかけにウォーキングをすることを習慣付け出来た従業員もおります。健康づくりは毎日コツコツと続けることが大事なので、ぜひこれからも続けていただきたいです。

取組2 ウォーキングで心身のリフレッシュを

当社では昼休憩時にウォーキングを推奨しております。ウォーキングラリーに積極的に参加してもらうため、モチベーションアップの狙いをこめて、50回達成者にはプリペイドカードを贈呈しております。身体を動かすことで健康づくり・体力づくり、さらには身体や頭をリフレッシュさせる効果があるのでこれからもこの取組みを続けていき、より多くの従業員に参加してもらえよう努めていきたいと思っています。

これからの課題

健康診断での有所見者率を減らすことです。また、再検査通知者の再検査率100%を達成することです。

☆ 事業所から一言 ☆

会社は従業員の身体が資本です。これからも従業員の健康を一番に考えていきます。

株式会社渡辺有規建築企画事務所

事業内容：建築設計、デザイン、監理
建築のプロデュース、事業計画立案
従業員数：27名

所在地：宇都宮市中今泉3丁目7番15号
電話：028-610-8833
URL：http://www.warp-jp.net/



仲間を感じられる職場環境を目指す

取組1 ブラザーシスター制度

入社した社員一人に対し、上司とは別にブラザー(シスター)として経験(2~5年)の若い社員が指導係として担当します。自分の経験も踏まえ、新入社員の気持ちが理解できる社員が心身共に寄り添うことで、話しやすい、相談しやすい雰囲気をつくる事を心がけています。



取組のきっかけ

社員数の増加と共に、社員一人ひとりの様子を把握しづらくなってきました。鬱で休職したスタッフも復職し、今後は、社員が休職となる前に苦痛を理解する環境をつくると共に、社員の心身の健康を守ることが会社の繁栄につながると感じたため取り組みをはじめました。

取組による効果

新入社員の業務の状態(内容や仕事量など)をブラザー(シスター)が指導する上司と適宜話す場を設け、新入社員が大きな不安を持つことなく、安定した状態で業務に取り組んでいます。

取組2 社内緑化

社内のあらゆる場所に植物を配置し、空気を新鮮に保つと共に、目や精神の疲労を軽減させ、リラックスできる空間をつくる事を心がけています。

これからの課題

業界として残業が恒常化しています。生産性の向上を目指し、効率のよい働き方を全社で検討しています(外部機関の協力も得る)。

☆ 事業所から一言 ☆

社員一人ひとりが、会社の大切な財産です。家族も含めて、物心両面の幸せを実現させていきたいです。

【掲載事業者：21社】