



## 令和2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

### 株式会社アガ設計工業

事業内容：建設業  
従業員数：10名

所在地：宇都宮市砥上町 1663 番地 13

電話：028-647-1922

URL：<http://aga-architecture.p2.weblife.me/>

#### 取組の ポイント

### より良い職場環境・健康づくり

#### 取組1 社員の健康づくり増進

週3回のラジオ体操を実施しています。自転車通勤・徒歩通勤を推奨しており(実施者にはQUOカードを配布しております)、また、営業先にて階段使用推奨や、スポーツ活動の推奨としてゴルフコンペ開催(年2回・費用会社全額負担)・ゴルフ練習会実施(適時開催)など社員の健康づくり促進に力をいれて取り組んでいます。

#### 取組2 心身の健康維持対策

費用全額会社負担による定期健康診断と同時にメンタルチェックを実施しております。

社長との定期的な面談の他、社内に相談ボックスの設置をしています。その他、月1回事業所にてメンタルヘルスに関するミニ勉強会を実施し、社員の心の健康維持対策も行っています。

#### 取組のきっかけ

「全社員が心身共に健康的に働いて欲しい」という思いから、一人一人の健康管理が重要な経営課題と捉え、社員の心身の健康を守る事が会社の大きな財産だと感じ、取組を始めました。

#### これからの課題

今まで以上に全社員の心身の健康を重視し、今後もこの取組を継続していきたいです。

#### 取組による効果

相談窓口を社長一人にする事でプライバシーが守られています。口頭で相談出来ない事はメモ投函にて相談出来る事により、問題の早期解決に繋ぐ事が出来ています。

また、社員の毎日の運動量が増加しストレス緩和に繋がり、以前よりイキイキと仕事に取り組む事が増えてきました。

#### ★ 事業所から一言 ★

心身の健康は、会社にとっての財産であり皆さんの財産でもあります。

健康第一に。今後も自分の為・家族の為に健康意識を高め維持して頂きたいです。



### 株式会社アクティチャレンジ

事業内容：一般貨物自動車運送業・倉庫業 ほか  
従業員数：99名

所在地：宇都宮市西川田6丁目6番21号

電話：028-680-6411

URL：<http://www.acty-challenge.com/>

#### 取組の ポイント

### 健康作りは全社員がその重要性を認識することが第一歩

#### 取組1 健康診断内容の充実と結果の活用

毎年の健康診断で、法定項目以上の項目(40歳以下の全社員の血液検査及び36歳から39歳の社員の大腸がん検査)を会社負担で実施しています。またパート・アルバイト社員も正社員と同様の健康診断を費用会社負担で実施しています。

健康診断結果については、産業医に一人ひとりの結果の確認をお願いしており、特に注意が必要な社員は30分程度のカウンセリングや、治療の必要性・生活習慣の改善について指導を受けています。また対象社員全員が協会けんぽの指導員による「保健指導」を受けており、生活習慣の改善を推進しています。

#### 取組2 運動の習慣化

運動を習慣づけることが健康維持に不可欠との考えから、会社行事として年1回ソフトボール大会を実施しています。親睦を兼ねた大会で楽しく体を動かすことが出来る場を提供しており、また昼食時に手作り豚汁を提供する等家族ぐるみの参加を促し、参加率を増やす工夫をしています。さらに会社として運動クラブを公認し、活動支援として、現在野球部とフットサル部に対し、ユニフォームの提供、試合費用の負担等をし、多くの社員がクラブ活動に参加しやすい環境を整えています。また、社内ゴルフコンペを企画し、高齢社員にも軽い運動が出来るような場を提供しています。

#### 取組のきっかけ

職業柄ドライバーは不摂生になりがちで運動する習慣がない社員が多かったため、まず意識改革から始める必要があると考え、産業医、協会けんぽによるカウンセリングを実施する事から始めました。

#### これからの課題

喫煙率が高いので、禁煙対策を強化すべく、産業医と連携し啓蒙活動から始めます。運動習慣をつけるために、毎日の体操の充実や屋外活動といった、社員全員参加型のイベントを増やしていきます。

#### 取組による効果

産業医や協会けんぽによる保健指導により生活習慣を変え節制をした結果、健康診断の数字が大幅に良くなった社員がおり、社内新聞でとりあげました。また社員全員の健康に対する意識が向上し、日常の話題の中に「健康」が取り上げられることが多くなってきました。

#### ★ 事業所から一言 ★

「社員の健康無くして会社の発展無し」とのスローガンの下、全社員が健康に関心を持ってくれることが最も大切であると考えます。意識改革を行っていききたいので、トップから発信していきます。



# 株式会社池澤設計

事業内容：建築設計、監理（コンサル）業  
従業員数：8名

所在地：宇都宮市北若松原2丁目11番19号

電話：028-655-3723

URL：<https://ikezawa-architecture.jimdofree.com/>

## 取組の ポイント

## 企業の発展は健康づくりから

### 取組1 体調を整えるための健康診断

従業員が健康診断を受けやすいよう、がん検診等の任意検診の費用についても、会社が全額費用負担しています。そのため、特定健診は社員100%が実施しています。健康診断の要精密検査者に対しては、再受診の実施及び食生活改善の専門指導の実施を推奨しています。



#### 取組のきっかけ

当社は平均年齢が高く、生活習慣病へのリスクが高いと考えられます。定期健康診断を受診するだけでなく、その後の従業員の健康づくりや意識向上のサポートをはかることが必要であることから、この事業に取り組みました。

#### 取組による効果

健康診断の要精密検査者は、100%再受診しました。また、食生活改善の指導を受け、生活習慣病への改善を行っています。その一つとして、昼食は外食を避け、低カロリーのお弁当を持参し、各自自己管理に努めています。

### 取組2 健康は、同僚への心遣いから

事業所は敷地内禁煙となっています。そのため、非喫煙者に対する望まない受動喫煙が減り、職場環境の改善につなげることが出来ました。

#### これからの課題

従業員の高齢化が進んでおり、デスクワークが多いことから、運動不足による体調不良にならないよう、運動・食事・心のバランスをどのような方法でリフレッシュしていくかが課題です。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

心身の健康があってこそ会社も家庭も成立します。今後もこの取組を継続し、社員の健康づくりを支援します。

# 株式会社入江組

事業内容：建設業  
従業員数：16名

所在地：宇都宮市屋板町578番地250

電話：028-656-1132

## 取組の ポイント

## 健康で元気に働ける企業を目指す

### 取組1 従業員の健康診断受診率100%を徹底

職場を会場とした集団健診を行っており、受診料は会社で全額負担しております。また、要精密検査者には二次検査の受診を推奨しており、受診日を出勤認定にすることで、従業員の健康維持に努めています。



#### 取組のきっかけ

心身に何らかの負担を抱えた状態では、仕事に集中できず、事故やけがなどを起こしやすくなります。働きやすく自分の力を十分に発揮できる企業づくりには、まず第一に社員の心身の健康があってからこそと考え、健康意識の向上を目指しました。

#### 取組による効果

従業員の健康に対する意識も高まり、特にたばこ対策については、敷地内全面禁煙にしたことで、喫煙者の禁煙に成功しました。また、受動喫煙がなくなり、職場の環境改善にも繋がりました。

### 取組2 特定社会保険労務士との契約

従業員からの悩みや疑問等に対して、特定社会保険労務士に相談して的確な対応が出来るようにしています。誰もが相談しやすい環境で、問題を先送りせず、早期解決を図るよう心掛けています。また、厚生労働省の資料などを参考に社内でメンタルヘルス研修を年に2回行い、従業員の心の健康を維持できるよう取り組んでいます。

#### これからの課題

40代以降の社員が多く在籍しているため、今まで以上に従業員の健康管理を重視しなくてはならないと思います。健康診断の再検査の受診率が100%になるよう目指し、症状の早期発見・早期治療に繋げていきたいと考えております。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

明るく豊かな生活を営むため、そして健康で元気に働ける企業であり続けるために、社員一人ひとりの心身の健康をサポートしていきたいです。

# 宇都宮ヤクルト販売株式会社

事業内容：乳製品等卸売販売業  
従業員数：111名

所在地：宇都宮市瑞穂3丁目9番地8

電話：028-657-8960

URL：<https://www.u-yakult.com/>

## 取組の ポイント

## 「予防医学」と「健腸長寿」

### 取組1 1日1本ヤクルト 健康社員

病気にかかってから治療するのではなく、病気にかからないための「予防医学」が重要です。栄養を摂る場所である腸を丈夫にすることが健康で長生きすることにつながる「健腸長寿」。この考えのもと、従事者全員とその家族が乳酸菌飲料「ヤクルト」の毎日の飲用で腸を元気にしています。また、年に2回健康診断を実施しています。会社敷地内もしくは会場を借り、病院の健診車を招いて実施しています。がん検診や歯科検診なども健康診断の項目内に組み込み、受診しやすいようにしています。健診費用は会社が負担し、対象者は自己負担なしで受診できます。

2019年度の1回目・2回目の受診率は100%でした。

### 取組のきっかけ

当社はお客様の健康に寄与する企業です。お客様に健康をお届けする為にはまず従業員が健康でなければいけないという考えから、健康づくりに取り組んでいます。

### 取組による効果

定期的に健康診断を実施することで、病気の早期発見につながり、治療できたという例もありました。「ヤクルト健康21」で禁煙を達成できたり、生活習慣の改善のきっかけになったりしています。また、「健康ベンダー」設置により、より一層健康への関心が深まりました。

### 取組2 より良い生活習慣を身につけるために「健康ベンダー」

毎年、健康保険組合が実施している「ヤクルト健康21」に参加しています。2019年度は「食生活見直しコース」「体づくり運動コース」「めざせ!!禁煙コース」から各々が実施するコースを決め、3か月間健康づくりに取り組みました。また、社屋内に健康コーナーをつくり、体組成計・体温計・血圧計・振動マシンを設置しました。社員が自由に使えるので、気軽にヘルスチェックができます。

社内に「健康ベンダー」の自動販売機を設置しました。乳酸菌飲料やヨーグルト、100%ジュースなどカラダに良い商品を気軽に摂れるようにしています。

### これからの課題

ラジオ体操の導入など、会社主導で運動習慣をつけるよう働きかけていくことが課題です。

### ☆ 事業所から一言 ☆

地域に住まう全ての方の健康長寿を願い、100歳まで導く応援をする事業を運営するにあたり、従事者の健康と安全を第一に考えなければならないと思っています。事業所の環境づくりはもちろん、個人の健康管理の在り方について正しい情報交換ができるよう努めていく方針です。



# 宇都宮ライトレール株式会社

事業内容：LRTによる運輸事業  
従業員数：16名

所在地：宇都宮市中央1丁目1番1号  
宇都宮アクシスビル406号室

電話：028-636-3806

URL：<https://www.miyarail.co.jp/>

## 取組の ポイント

## 安全安心な公共交通の実現は、社員の健康づくりから

### 取組1 健康意識の徹底

健康診断は、労働安全衛生法によって義務付けられている項目だけでなく、社員の健康づくりに資するため、アルブミンや総蛋白、クレアチンや尿酸値などの生活習慣病につながる項目においても実施しており、費用は会社負担で、受診時間は勤務時間として扱っております。

また、インフルエンザ予防接種費用について、社員と社員の被扶養者に対して、補助をしております。



### 取組のきっかけ

弊社の業務はデスクワークが中心であるため、長時間同じ姿勢からくる体調不良などにより、健康の維持が難しい環境でした。会社から健康づくりの機会を提供することが、社員の健康への意識付けと、健康の維持・増進に少しでもつながると考え、取組を始めました。

### 取組による効果

社員の健康づくりへの意識が高まり、運動や食生活の改善が図られてきたように思います。また、取組2をきっかけに禁煙に成功する者が出るなど、全体的に健康に対する意識が高まっています。

### 取組2 会社から禁煙を

禁煙を希望する喫煙者に対して、2020年中の禁煙を目標として、下記の通りの取組を実施しております。

- 1 喫煙による健康リスクを説明し、禁煙外来や禁煙補助剤など禁煙をするためのコツを紹介しております。
- 2 1日の本数を段階的に制限する減煙を実施しております。
- 3 健康推進員が、禁煙に向けて、日常的に相談にのっています。
- 4 事務所内での喫煙を禁止しており、喫煙する際は、入居しているビルの喫煙スペースに限定しています。

### これからの課題

今後、LRTの開業に向け運転士を増やしていくため、健康管理や健康状態の把握の方法や、職場内健康管理スタッフ、産業医の配置を検討しています。

### ☆ 事業所から一言 ☆

お客様に安全安心な輸送サービスを提供することは、公共交通に携わる弊社として、最大の使命です。その実現には、社員が元気に健やかに業務に取り組むことが大切であると考えておりますので、今後も社員の積極的な健康管理、健康づくりの取組を推進し、また、支援していきます。

# 株式会社オオガキ

事業内容：建設業  
従業員数：12名

所在地：宇都宮市今泉町 847 番地 20  
電話：028-636-5884

## 取組の ポイント

## 社員の心身が健康になる会社。それがオオガキです。

### 取組1 メンタルヘルス教育

専門家によるメンタルヘルス教育により、心を平常に保ち安全行動につながるスキルを身につけています。

また、風通しの良い職場ですが、社内では相談しづらいハラスメントや労働条件等について、プライバシーが守られる外部の相談員を選任・周知することで、社員の悩みを早期に理解し、ワークライフバランスのとれた職場環境づくりにつなげています。



### 取組のきっかけ

若手社員の離職、入社希望者が少なく人手不足の時期を経験しました。社員の心身の健全化こそが、会社にとって第一と感じ、社員の声を反映した働きやすい会社づくりをすべく、各種取り組みを行っております。

### 取組による効果

社員の健康に対する意識が向上し、自主的に禁煙を決意する社員も出てきております。また社員同士の会話も増え、明るい職場づくりに寄与しています。事故やケガもなく維持しております。また離職率も低減しております。

### 取組2 健康への意識向上化

事業所内を全面禁煙化、また体重計、血圧計、体温計を設置し、定期的に測定、自分の体調を把握することによって健康への意識が向上し、朝の体操、ストレッチ運動、ウォーキングに積極的に取り組んでおります。

### これからの課題

取り組みを継続し習慣とすること。また社員の意識による健康管理に加え、作業姿勢や作業方法などの実務においても心身の健康をテーマに検討していきたいです。

### ☆ 事業所から一言 ☆

今後とも社員全員の心身の健康づくりに尽力していきます。

# 岡田開発工業株式会社

事業内容：建設業  
従業員数：10名

所在地：宇都宮市氷室町 1748 番地 14  
電話：028-667-4346

## 取組の ポイント

## 従業員の笑顔を毎朝見ることが健康の証

### 取組1 補助制度を活用して健康維持

健康とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態であることと言えるのではないのでしょうか。会社として、従業員の身体的な健康を守るため、毎年健康診断を受けてもらっていますが、なかなか改善されないため、保健指導によって健康に対する意識を高めていきたいと考えております。がん検診・特定健康診査などの任意検診の費用については、補助率を50%に設定した補助制度を設けています。



### 取組のきっかけ

従業員の健康が、経営上最も重要であると感じたのが始まりです。

### 取組による効果

個人の健康に対する意識が少しではありますが、高まってきています。ラジオ体操を実施した結果代謝や動きが良くなり、怪我が少なくなりました。

### 取組2 健康意識を高める

1日3食栄養バランスの良い食事をとること、快適な睡眠時間をとることを勧めています。また、仕事でもエレベーターやエスカレーターを使用せず階段を使用し、上り下りして体を動かすよう心がけています。まず、初歩的なラジオ体操を実施しています。少しずつ改善に努めていきます。

### これからの課題

健康診断・人間ドックを受け再検査等があった場合はただちに精密検査を受けさせ、健康を維持していただけるようにします。

### ☆ 事業所から一言 ☆

健康であれば、会社も家族も笑顔で生活していけます。

健康である事に感謝し、今後も健康づくりに取り組んでいきます。

# 有限会社菊池建材工業

事業内容：建設業

従業員数：17名

所在地：宇都宮市宝木町2丁目1105番地55

電話：028-624-4731

URL：<https://kikuchikenzai.com/>

## 取組の ポイント

## 会社の健康は従業員の健康！

### 取組1 健康診断の全員受診

毎年決まった時期に健康診断を行っています。会社に健診車を呼びこむことで、病院に行く手間なく従業員全員の受診を徹底しております。また、通常の健診に加え腹部エコー、女性の乳腺エコー、男性の腫瘍マーカー検査を受診することで、より精密な検査を行っています。他にも、オプション検査費用含め全額会社負担や、社員の家族の受診の受入れなどを引き続き継続して参ります。



### 取組のきっかけ

1970年創業以来、従業員のおかげで業績も成長し、前期で50周年を迎えることができました。今後も地域の皆様に必要なとだけいただける会社へと成長をしていくために、社員が少しでも働きやすい環境となるよう、まずは健康への取り組みが必要であると考えたことがきっかけです。

### 取組による効果

健診車の手配によって会社での健康診断の受診、オプション検査含む費用の全額補助、社員の家族の受診受入れの結果受診率100%を維持しています。また、保険・福利厚生の実施により社員から心強いとの声もいただいております。

### 取組2 保険制度の充実化

AIG 損保(業務災害総合保険)のハイパーメディカル加入により、仕事中のけがや病気での入院時の医療費3割自己負担分を保証し、自己負担なしで病気を治すことができるようになりました。

また、24時間電話相談窓口・介護相談ホットラインや生活習慣病サポートサービスなどの相談窓口を設置し、家族や社員以外でも気軽に相談のできる環境をつくり従業員に周知しました。

### これからの課題

これまでの取り組みを継続させていきたいです。

### ★ 事業所から一言 ★

従業員の健康が、会社の成長に直結します。

今後も自分のためにも、家族のためにも、ひとりひとりが健康を意識し、社員と共に会社を成長させて参ります。

# 鬼怒川空調株式会社

事業内容：建設業

従業員数：18名

所在地：宇都宮市築瀬3丁目2番3号

電話：028-637-3111

URL：<https://www.kinukuu.co.jp/>

## 取組の ポイント

## 会社にとって、従業員は大切な家族です！

### 取組1 費用の全額負担で発症予防・重症化予防！

毎年の健康診断および人間ドックの基本検査・任意の胃カメラ・がん検診等を行っています。インフルエンザ予防接種希望者の費用も会社が全額負担して早期発見及び予防に努めています。

### 取組2 リフレッシュとコミュニケーション向上の環境づくり

仕事から横の繋がりが疎遠になりがちな環境にあるため、定期的に社員旅行や懇親会を実施。従業員が参加しやすいように旅行も含め会社が費用を全額負担しています。共に過ごす機会が増えることでも増して会話が弾むようになりました。

また労働時間の適正化をはかるため、積極的な有給休暇の取得(現場完了後にまとめて休むなど)や残業を減らすよう促しています。

### 取組のきっかけ

心身が不安定な状態にあると事故や病気の原因になります。

従業員の負担をできるだけ軽減し、健康で働きやすい環境を整えるため、始めたのがきっかけです。

### 取組による効果

定期健康診断・人間ドック受診率は100%です。がん検診の希望者が増えました。

有給休暇取得率が向上し、残業を減らすことで有意義な時間が増え、心と体の健康についての意識に変化が現れたと感じています。

### これからの課題

健康診断の結果を有効活用し、要精密検査にならないよう生活習慣を改善することです。

### ★ 事業所から一言 ★

精神力は体力や病気に勝つことはできません。

心身の健康が何にもまして重要です。



# 協和ビルテクノス株式会社

事業内容：建設業

従業員数：29名

所在地：宇都宮市若草4丁目25番8号

電話：028-624-7072

URL：<http://www.kyowabts.co.jp>

## 取組の ポイント

## 健康づくりで、仕事へのモチベーションアップ

### 取組1 費用負担で受診しやすい環境を整備

毎年、定期健康診断（受診率100%）は、全額会社負担、社屋内で実施しているため、社員が受診しやすい環境を整えています。また、人間ドックを希望する社員には、受診費用補助、特定健診対象社員には勤務時間内に保健指導が受けられるシステムを導入しています。そのほか、健康に関するポスターを社内掲示したり、血圧計の設置など、健康に関する意識を高め、維持できるような取り組みを行っています。



### 取組のきっかけ

今後、業務拡大をしていくためには、何よりも社員全員の健康が第一と考えたからです。特定健康診断対象社員がいるということも、取組のきっかけとなりました。

### 取組による効果

社員の健康への意識が高まり、喫煙場所にいる社員が明らかに減ってきました。健康に関する意識向上にも繋がっています。

### 取組2 受動喫煙防止のため喫煙場所の屋外設置

受動喫煙防止対策のため、喫煙は建物内禁煙とし、建物外の指定された場所のみとしています。喫煙も休憩時間のみと設定し、あえて周囲の目が気になるような環境を整備することによって、喫煙率の低下を図っています。また、社員への禁煙取組として、パンフレットの掲示・配布を実施したり、ミニ社内研修会を実施し、周知徹底をしています。

### これからの課題

さらなる健康意識を心掛けるため、人間ドック対象社員には、積極的な受診を勧めていきたいと考えています。

### ☆ 事業所から一言 ☆

社員はもとよりその家族までも健康でいられるよう、会社として健康支援活動を継続していきたいと考えます。

# 株式会社 興建

事業内容：総合建設業

従業員数：20名

所在地：宇都宮市陽東4丁目19番11号

電話：028-661-6146

URL：<http://www.kohken-c.co.jp/>

## 取組の ポイント

## 心身ともに健康であることが、会社の成長につながる。

### 取組1 健康状況の把握と改善

毎年、全従業員が健康診断を受診していますが、そのうち30歳以上は胃部X線直接撮影、眼底検査、腎機能検査や大腸系検査等が含まれる生活習慣病健康診断を必ず受診しており、希望する女性従業員は併せて乳がん・子宮頸がんの検診を受けることができます。

その費用は全額会社が負担し、受診日及び再検査や再診の日を出勤認定としています。



### 取組のきっかけ

新たな人材の定着率の向上を目指すこと、及び従業員の高齢化に伴い、働き方改革の一環として職場環境と福利厚生の見直しを行いました。

### 取組による効果

健康診断を受診した病院から3か年毎の個人の結果報告書及び分析結果が届くので、各自の健康意識が高まり、それぞれが体調管理をより具体的に取るようになりました。

従業員が相談しやすい体制を整えることで離職率が低下し、年齢層にかかわらず、社員間でのコミュニケーションがとれていると思われます。

### 取組2 相談しやすい環境づくり

従業員のメンタルヘルスケアにあたり、総務部が主な社内全体の相談窓口となり、必要に応じて専門機関等への案内を行っています。外部のメンタルヘルス対策研修会に参加した従業員もあり、同じく対応することができます。

また、SNSを活用することで仕事はもちろんのこと、それ以外でのプライベートな交流の場も設けております。

### これからの課題

従業員が怪我や病気により長期の治療が必要になった場合、療養に専念でき、かつ無理なく復職できるような社内体制を、今よりも充実していきたいと考えています。

### ☆ 事業所から一言 ☆

従業員同士コミュニケーションが十分にとれていることで、健康その他の面においてお互い良い影響を与え合うことができいております。今後も、社内の意見を積極的に取り入れていくことで、働きやすい環境を継続的に整えてまいります。

# 光陽エンジニアリング株式会社

事業内容：電気設備工事業、送電線建設業 ほか  
従業員数：112名

所在地：宇都宮市宝木町2丁目 880 番地

電話：028-652-6000

URL：<http://www.koyonet.com>

## 取組の ポイント

## 社員が健康で活躍する職場を目指して

### 取組1 人間ドック受診費用の95%を補助

毎年健康診断を実施し、検診日は出勤扱いにしています。さらに、その結果に基づき、保健師や産業医との面談・指導を受ける機会を作っています。また、35歳以上の社員については、会社が人間ドック費用の95%を負担しており、早期発見・治療につながるよう健康づくりを促しています。

#### 取組のきっかけ

弊社は若手社員とベテラン社員が半数ずつ在席しており、全社員が今後も活躍するためには心身ともに健康でなければならないという考えのもと、始めました。

また、社員の幸福を目指すことは弊社の経営理念にも謳っており、社員の健康づくりの支援は福利厚生充実にもなっています。

#### 取組による効果

人間ドック費用補助を行ったことにより受診者が大幅に増加し、各人の健康に対する意識が以前よりも向上しました。また、メンタル面でのサポートにおいては、精神的な理由での退職者がいないことや、新入社員の離職率も大幅に減少傾向にあり、効果が表れていると思います。

### 取組2 社員のメンタルヘルスサポート

年に1回、社員のストレスチェックの結果について、高ストレス者には個別の面談をして精神面でのサポートを行っています。また、新入社員にはメンター制度（先輩社員が新入社員一人ひとりに対して仕事の悩みやメンタル面をフォローする制度）を採り入れ、新入社員が働きやすい環境を整えています。

#### これからの課題

喫煙リスクを周知するなど、禁煙を推奨する取り組みを以前より行ってきたことで喫煙者が全体の約3割に減少したものの、全員禁煙には至っていないため、今後、より禁煙化を進めるべく禁煙外来の費用負担を取り入れるなど、新たな施策を講じていかなければならないと思っています。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

このような取り組みの一つひとつが社員の生活習慣の改善、健康に対する意識の向上につながっていくと思いますので、今後も継続的に啓蒙・実践に取り組んでまいります。



# 株式会社酒井建築設計事務所

事業内容：建築関係建設コンサルタント業  
従業員数：13名

所在地：宇都宮市中今泉5丁目 15 番 1 号

電話：028-661-6106

URL：<https://arcsakai.com>

## 取組の ポイント

## 毎日の積み重ね 健康への第一歩

### 取組1 健康診断・人間ドック100%受診と100%補助

毎年定期健康診断・人間ドックを実施。受診時も出勤認定としています。健康診断・人間ドックを受診する費用は全額会社負担とし社員が受けやすい環境を整えて、従業員の健康維持・病気の早期発見に努めていきます。

また、社内で健康に対する意識を高め、健康を維持できるよう協力しています。

#### 取組のきっかけ

毎年の定期健康診断・人間ドックは受けて終わりとなっていましたが、受診することが目的ではなく事後措置を行うことが大切だ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

毎年の定期健康診断・人間ドックにより自身の健康を意識するようになりました。社内に健康づくりを進めやすい雰囲気を整いました。

### 取組2 健康維持の意識を高める

朝の朝礼時にラジオ体操を行っています。

少しの時間ですが全身の筋肉を使うことで足先までの血流が良くなり脳が活性化し、仕事の効率化に繋がりました。

また、自身で健康を意識することで体を動かす機会が増えました。

#### これからの課題

健診結果に基づき会社としてどう介入するかを検討して、従業員と個別面談を行い、再検査が必要な従業員に対して受診を促して健康づくりを支援していきたいです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

会社の成長に従業員の健康は欠かせません。従業員には健康を第一に、元気に長く働いてもらいたいと思っています。今後も改善・継続していきたいと思っています。



# 大産企業株式会社

事業内容：管工事業

従業員数：7名

所在地：宇都宮市峰1丁目17番23号

電話：028-636-2655

## 取組の ポイント

## 健康づくりは、環境づくりと意識づくりから

### 取組1 健康経営は予防から

協会けんぽの生活習慣病予防健診の費用を全額会社負担とし、必ず全員が受診出来る様に業務時間内で日程調整しています。

厚生労働省作成のリーフレットを活用した、たばこ対策の社内研修を実施し禁煙を励行しています。

### 取組2 勉強会の実施は健康づくりの強化

今年度、宇都宮市の「職場で健康講座」を活用し、社員全員参加で食生活の改善やメンタルヘルスについて学べる機会を設け、心身の健康の意識向上に取組んでいます。

また、毎年インフルエンザ予防接種を全額会社負担で実施しているほか、アルコール消毒液等を入り口各所に設置し消毒を励行しています。メンタルケアとして、社長が給料日に個人面談を行い仕事や身体、心の健康等について聞き取りを行っています。

### 取組のきっかけ

もともと心身の健康が業務上重要なため、社員の健康管理は健康診断等で確認していましたが、健康経営の推進に伴い当社の職場環境の整備、改善が必要としました。

### 取組による効果

体調不良の欠勤が減少しました。  
近年インフルエンザに感染することが少なくなりました。  
喫煙者が減り、受動喫煙防止に繋がっています。  
健康講座等の参加により健康への意識づくりのきっかけになっていると思います。

### これからの課題

今までの取組の継続と新たな課題として、運動不足解消のため運動セミナー等を積極的に活用して、より健康で働きやすい職場環境に整えていきます。

### ★ 事業所から一言 ★

業界も会社も高齢化が進む中、若手社員とベテラン社員が共に生きる為には、健康づくりが不可欠です。その意識づくりと取組を会社はサポートしていきたいと思っています。



# 中央電機通信株式会社

事業内容：建設業

従業員数：29名

所在地：宇都宮市中戸祭1丁目9番12号

電話：028-622-9331

URL：<http://chuoudenki-tsushin.jp/>

## 取組の ポイント

## 仕事を楽しく働くための健康づくり

### 取組1 自身の健康状態を知ることから

定期健康診断は、全額会社負担で定期健診と35歳以上は生活習慣病予防健診を受診しております。要再検査結果の社員には受診勧奨を行って受診報告を義務づけています。がん検診等も出勤認定により実施しており、早期発見、早期治療に取り組んでいます。

### 取組2 自身の健康意識を高める

徒歩通勤や自転車通勤による体力づくりを推奨しています。また、宇都宮市民は「うつのみや健康ポイント」アプリをインストールして、「歩く」や「自転車に乗る」など体を動かす動機・目標に役立てています。

### 取組のきっかけ

全社員が健康で仕事を楽しく働くためには、心と体の健康維持が重要であると考えたことからです。

### 取組による効果

今までは定期健康診断を受診して、結果を確認するだけでしたが、健康づくり担当者が治療や療養、運動などを勧奨することで、少しずつ社員の健康づくり意識が向上し改善されてきています。要再検査結果の報告も増えてきています。

### これからの課題

再検査受診報告の100%を目指し、治療に対しても継続的な支援・指導をしていきたいと考えています。

体調不良は運動不足や食生活の改善で変わってくると思いますので、専門講師の講習会等を開催して、より知識を得て「自分の心と体の健康を維持する」意識を高めていきたいです。

### ★ 事業所から一言 ★

会社は社員に「働く幸せ」をもたらす場所であることを基本に、心身共に健全で活気に溢れた職場づくりに努めています。



# 東栄設備工業株式会社

事業内容：管工事業

従業員数：21名

所在地：宇都宮市今泉町 445 番地

電話：028-621-8370

URL：<http://www.touei-s.com/>



## 社員の健康づくりの取組は、社員の家族の幸福、 会社の成長につながる。

### 取組1 年1度の定期健康診断を100%受診させる

35歳以上の社員には協会けんぽの特定健診を受診させ、がん検診、婦人科検診も全額会社負担で同日受診してもらいます。特定保健指導該当者には、勤務時間内に時間を取り保健指導を受けてもらっています。再検査、精密検査等該当者には早期に受診するよう勧奨し、早期発見、早期治療を勧めています。

治療については、就業時間内でも優先して病院に行けるよう便宜を図っています。

#### 取組のきっかけ

当初は現場に入る際の必要性から法定の健康診断を受けさせていました。メタボリックシンドローム、生活習慣病等が話題になる中、社員の健康が会社にとって必要不可欠と考え、全社員を対象に、費用は全額会社負担で定期健康診断を受診してもらうことを決め、以来毎年実施しています。

喫煙に関するリスクも高まって来た中、社員の半数以上が非喫煙者であることも踏まえて分煙とする取組も行っております。

#### 取組による効果

健康診断については会社で日にちの設定を行い、社員に通知することでもちろん受診し、特定保健指導該当者には業務中でも時間を取り指導を受けさせ、結果きちんと自分の健康と向き合うようになりました。

### 取組2 たばこ受動喫煙による健康被害の防止を図る

事務所内完全禁煙、屋外喫煙場所以外禁煙にし、完全分煙化により非喫煙者への受動喫煙防止を図っています。会社休憩時間（10時～10時15分、12時～13時、15時～15時15分）、就業時間外17時以降のみ喫煙可とし、決められた場所、時間の喫煙のルールを順守させています。

全社員を対象とした定例会開催時、喫煙に関するリスク、食生活改善、健康管理等の注意喚起を行っています。

#### これからの課題

喫煙をやめられない社員がまだおりますので、自分の健康の為、たばこをやめる、本数を減らすよう指導していきたいと考えています。

#### ★ 事業所から一言 ★

社員が健康であることが、個人、家族、会社にとって一番だと考えます。

今後も健康で明るく楽しく働ける会社作りを進めて参ります。



# 東洋測量設計株式会社

事業内容：測量業、土木関係建設コンサルタント業 ほか

従業員数：49名

所在地：宇都宮市西川田本町4丁目2番13号

電話：028-658-5311

URL：<https://toyosurv.tochigi.jp>



## 身体と心の健康維持。会社として社員のためにできること

### 取組1 身体健康維持

定期健康診断、がん検診(満35歳以上)、インフルエンザの予防接種を義務付け、全ての費用を会社で負担し受診時は出勤扱いとしています。また様々なウイルスによる感染を防止するため、出勤・帰社時の体温測定実施、全ての玄関・手洗い場やトイレに消毒液を設置、社屋施設の手摺や照明スイッチ、テーブル等の除菌を徹底する等のルールを設けています。その他、労働災害防止のための全体安全教育(年1回)、安全周知会(2ヵ月1回)を実施し、怪我や事故が発生しないよう社員に注意喚起を行っています。

#### 取組のきっかけ

社員が健康で安全に働ける環境を整えるのは会社の義務だと考えています。また、男女格差や若手人材の早期離職等について、心の健康を保つことが重要であると考え、会社は社員のために何が出来るかを考え始めたのがきっかけです。

#### 取組による効果

社員の健康意識やウイルス対策意識は、向上しています。一人一人が気を付け、周りに迷惑を掛けないという意識が強く根付いてきています。

また、心のケアについて相談窓口や面談する機会を設けたのは効果的でした。少しずつではありますが、社員が悩みに対して思いつめることが減ってきており、退職率も下がっております。

### 取組2 心の健康維持

あらゆるハラスメント行為の禁止を就業規則で定め、相談窓口を設けています。また定期的に役員による社内面談を行い、「従業員の日頃の想いや意見」を聞ける体制を整えています。

60歳未満の従業員は総合医療保険に会社負担で加入しています。病気や怪我で入院した時の不安やストレスを軽減し、心身ともに働きやすい体制を整えています。その他、社会保険労務士と契約し、回答が困難な事例や問題事に対して、トラブルなく解決できるよう努めています。

#### これからの課題

時間外労働を減らすための取り組みを始めるべく、まずは、偏った残業時間の均一化を目指し、生産性を向上させ、全体的な時間外労働の削減に努めます。

#### ★ 事業所から一言 ★

宇都宮市健康づくり事業者表彰を受賞できたことは、非常に喜ばしく思っております。決してこれがゴールではなく、むしろより気を引き締め、更なる健康意識の向上を目指す企業として邁進してまいります。



# 株式会社都市環境建築設計所

事業内容：建築設計  
従業員数：11名

所在地：宇都宮市一条1丁目2番16号  
電話：028-634-2134  
URL：https://www.toshikankyo.co.jp/

## 取組のポイント

## 身近なことの積み重ねで出来る社員の健康づくり

### 取組1 コミュニケーション不足の解消によるこころの健康づくり

業務の多忙化等によるコミュニケーション不足を解消するために、必ず所員全員で同じテーブルと一緒に昼食を食べるようにしています。雑談や業務の現況報告が気軽にでき、多忙の中でもコミュニケーションの円滑化が図れ、所員一人ひとりがお互いの現状を把握出来る環境づくりが心の健康づくりに繋がっています。また、従業員の健康管理や安全管理の為に衛生担当者を配置し、周知することで、問題解決へのフローチャートが明確になり、不安点が発生してもすぐに対応できるシステムの構築が快適な職場環境の形成に繋がっています。

### 取組のきっかけ

デスクワーク中心の業務による運動不足の慢性化や、体調不良等による欠勤増加に伴い、所員の健康づくりを会社全体の課題点として認識し、改善に向けて取り組みたいと考えました。

### 取組による効果

従業員同士の会話が増え、会社全体の雰囲気は格段に良くなりました。自然と声掛けができる環境により、業務の効率も上昇しています。また、個人単位ではなかなか続かない事も会社単位での取り組みとして行うことにより継続性が向上し、体調不良による欠勤の減少、従業員の慢性的な肩こりや腰痛の改善がみられます。

### 取組2 身近にできる健康づくり

昨今のコロナ禍での健康づくりとして、アルコール消毒剤、マスク、うがい薬等を各箇所へそれぞれ用意し、ポスターを貼るなどして感染予防に取り組みやすい環境を整え、コロナ対策を徹底しています。また、デスクワーク中心の業務による運動不足解消のため、午後始業時に所員全員でラジオ体操を行ったり、エレベーターを使わず階段での昇降を周知する等、小さな取り組みからコツコツと、日常で恒久的に取り入れる事ができています。結果として慢性的な肩こりや腰痛の改善が見られ、風邪による欠勤も前年比で約15%程度の減少が見られます。

### これからの課題

今行っている取り組みを継続し、長く続けていけるような仕組みを更に構築していきたいと思います。

また、外部専門機関による各種セミナーや健康教室、ストレスチェックなど、心と身体の健康に関する知識をより積極的に取り入れていきたいと思っています。

### ☆ 事業所から一言 ☆

不規則な仕事環境になりやすい職種なので、多忙の業務の中では、特別な取り組みは続けるのが難しいと思いますので、“小さなことからコツコツと”。継続し、定着させて、従業員の健康を維持していきたいです。



# とちぎエレクトクス株式会社

事業内容：電気工事業  
従業員数：10名

所在地：宇都宮市問屋町3426番地35  
電話：028-657-7411

## 取組のポイント

## 従業員の健康は会社の大切な財産

### 取組1 充実した健康診断

健康診断は毎年行ってきましたが簡易的なもので、生活習慣病や三大疾病を発見するには検査項目が不足していました。様々な疾病の早期発見のため、従業員に費用の負担をさせることなく、検査項目を増やした健康診断を実施しています。

健康診断は受診して終わりではなく、むしろその後の対応が重要で、診断結果によっては再診を促し治療するよう指導しています。



### 取組のきっかけ

元気に働くこと、楽しく働くこと、やり甲斐を感じられることすべて「体が資本」と考えます。そのことを従業員にもしっかりと自覚してもらえよう始めました。

### 取組による効果

健康診断の結果を見改めて自身の体の状態を把握した従業員もいます。少しずつですが、体調管理の大切さをわかってもらえたらと思います。

### 取組2 朝礼はラジオ体操から

一日の始まりはラジオ体操から始めます。しっかりと手足を伸ばして体調を確認しながら行きます。そして仕事を始める気持ちの準備、体の準備をしっかり行ってから仕事が始めるようにしています。朝礼では新型コロナウイルス、インフルエンザ等感染防止対策を改めて周知し自己防衛を遂行するようにしています。

### これからの課題

再診の結果を踏まえて生活習慣病の改善を行っておりますがなかなか成果が出ない事もあります。いかに目標を達成して持続できるかが課題だと思っています。

### ☆ 事業所から一言 ☆

社員一人一人が健康で仕事を元気に働くことが会社の財産であり、家族皆さんの幸せに繋げて健康第一で頑張りたいと思っています。

# 日昌測量設計株式会社

事業内容：測量業、建設コンサルタント業 ほか  
従業員数：45名

所在地：宇都宮市野沢町 472 番地 19

電話：028-666-2400

URL：https://nisshou2400.jp

## 取組の ポイント

## 毎日の健康への取り組みは幸せな人生の第一歩

### 取組1 健康への意識向上に向けたマネジメント

はじめに従業員が健康に対してどれだけ関心があるかの調査を行いました。その結果多くの意見があったのが、健康づくりに取り組みたいが費用・時間がないとの意見でした。そのため、通常の健康診断のほか、付加健診の費用を会社が負担する環境を整えました。また、再検査があった従業員は、会社が日程等を指定するなどして受診させることで、病気の事前発見や重篤化を防ぎ、健康への意識向上に繋がりました。

#### 取組のきっかけ

以前は従業員の健康に対する意識が低く、喫煙する従業員が多くいました。また、健康診断を受けても結果を見ない人や再検査の通知が届いても病院に行かない人が何人もおり、重篤化した人もいたため、業務にも支障が生じました。そのため、会社が健康に対してのマネジメントをすることで、従業員の健康を維持出来たらと考え、取り組みを開始しました。

#### 取組による効果

従業員の健康に対する意識が向上し、喫煙者が劇的に減少しました（宇都宮本社は喫煙者0人達成）。また、病気等による長期休暇が必要な従業員が過去3期で0人でした。

### 取組2 従業員と意見を出し合いながら、楽しく健康づくりにチャレンジ

会社と従業員が一体となって健康づくりに取り組みたいと考え、従業員に健康に向けてのアイデアを募りました。その内の一つが健康で美味しいものを作ってみようとのことで、第一回は野菜スムージーを作って皆で飲んだところ、好評でした。

#### これからの課題

ほとんどの従業員がやっているからいいではなく、従業員全員が健康に対する意識向上と取り組みの実践をするよう、周知徹底をしていきたいです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

健康でいることが幸せな生活を送るための第一歩です。従業員全員で意見を出し合って、楽しみながら健康への取り組みをしていきましょう。



# 株式会社 八興

事業内容：測量及び調査設計業  
従業員数：16名

所在地：宇都宮市川田町 1219 番地 9

電話：028-645-5321

URL：http://www.hakko-jpn.com

## 取組の ポイント

## 従業員が安心して働ける会社を目指して

### 取組1 健康診断再検査休暇の付与

雇用する全員（アルバイト含む）の健康診断と、対象者に対しては特定健診及び婦人科検診を全額会社負担で受診させ、受診時には特別時間休認定をしています。

また、再検査時に特別休暇を与え、早急に再検査に行くように指導しています。特別休暇は全社員に有給休暇とは別に与えているので、健康な人は休暇が1日増えるためモチベーションアップにもつながっています。

#### 取組のきっかけ

社内の高齢化が進み、体調不良や病気で休む社員が徐々に増えてきたことから、このままでは会社の存続に関わると思い取り組みを始めました。

#### 取組による効果

今年度は再検査になった人全員が検査に行きました。

また、禁煙外来を1名が受診し、現在のところ禁煙に成功しています。

### 取組2 禁煙外来受診費用全額補助

昨年度より会社屋内を完全禁煙とし、屋外の指定された場所でのみ喫煙可能としていましたが、喫煙者の割合が減りませんでした。

そこで今年度から禁煙外来の受診を積極的に勧め、受診の際には保険適用内の治療であれば費用を会社で全額負担するようになりました。

#### これからの課題

引き続き健康診断の再検査を受診してもらい、将来的には再検査になる人がいなくなるようにしていきたいです。

また、禁煙外来受診者をさらに増やし、喫煙者ゼロを目指していきたいです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

からだの健康、心の健康、社会的な健康（経済的な安定、良い人間関係など）のすべてが揃ってこそ「健康」です。

みんなで「健康」な生活を目指しましょう！



# 福宮建設株式会社

事業内容：建設業

従業員数：9名

所在地：宇都宮市鶴田町 1462 番地 1

電話：028-648-7070

URL：http://www.fukumiyakensetsu.com/

## 取組の ポイント

心身ともに健康で働き続けることにより、  
社員が能力を発揮し成長できる企業を目指します。

### 取組1 定期健康診断を受診し、健康意識の向上

毎年、健康診断・特定健康診査・人間ドック・がん検診・婦人科検診は、業務時間内の受診を許可し、検診費用を一部助成しています。現在は様々な病気に対する検診が発達しており、早期発見が可能なので、会社で社員の健康状態を把握する事によりお互い有益になると考えています。社員の健康に対する意識向上を心がけて、健康維持に協力しています。

#### 取組のきっかけ

全社員が大切な財産であり、心身ともに健康でなければ質の高い仕事が出来ないと考えました。そして、社員の健康が会社の発展にも繋がると感じた為、取り組み始めました。

#### 取組による効果

健康診断の費用助成により、受診率が100%です。また、メンタル不調による休職者がいなく、職場環境・工事現場の環境が良好に維持されています。そういった取り組みが、品質が良く事故がない工事に繋がり、社員に安心感を与えているのではないかと思います。



### 取組2 社員同士のコミュニケーションの場を 設けて、メンタルサポート

代表者が社員一人一人と何でも相談できる環境があり、面談等実施しています。また、社員のリフレッシュ、コミュニケーション向上を目的とした社員旅行や、食事会等の場を設けており、活気ある職場環境づくりを心がけています。

#### これからの課題

健康診断やがん検診等の結果による、要再検査の受診率100%を目指します。また、特定保健指導対象者の受診を促し、より一層の健康意識向上に努めたいと思います。

#### ★ 事業所から一言 ★

社員一人一人の健康は、会社の財産です。家族の為にも、自分自身の為にも、健康を維持して行きましょう。

# 株式会社増淵組

事業内容：総合建設業

従業員数：104名

所在地：宇都宮市築瀬町 2500 番地 15

電話：028-633-7373

URL：http://www.kmg-net.com

## 取組の ポイント

企業のパフォーマンス向上には従業員の健康が不可欠

### 取組1 生活習慣病予防健診費用を会社が補助

春に法定の定期健康診断を実施し、秋に任意の生活習慣病予防健診の受診を推奨してきましたが、費用を一部補助することで受診を促し、受診率の向上に努めています。負担が軽くなった分、自発的に毎年受診するようになり、オプションで検査項目を増やしたりする効果がありました。

#### 取組のきっかけ

企業として社会に貢献するためには、まず働く人々が元気でなければいけません。体調を崩して業務から離脱する人が出た場合の損失は金銭に代えられるものではないです。いつまでも心身ともに健康で働くためには会社のサポートが必要と考え、従業員の健康増進を後押ししています。

#### 取組による効果

会社が健康増進のサポートすることで従業員自らが健康維持を意識するようになったと考えます。特に費用の一部を助成する社内制度により、インフルエンザ予防接種を受けた人数が増え、任意の生活習慣病予防健診もオプションを付けて検査項目を増やすといった傾向が見られました。企業が従業員の健康に配慮することは、社員にも「会社に大切にされている」という想いが生まれるといった効果が見られました。

### 取組2 感染症蔓延は会社のリスクと捉え、予防を徹底します

毎年のインフルエンザ流行時期に予防接種の受診を推奨し、費用の半分を補助することで発症者を大幅に減らすことが出来ました。今般の新型コロナウイルス対策としては本社正面玄関外に仮設の手洗い場を設置し入館時の手洗いを励行し、デスク間には透明シートを張って内勤者の感染拡大を予防しました。

#### これからの課題

タバコを辞める社員は年々増えてはいますが、一部の従業員は禁煙する事が難しい模様です。現在喫煙コーナーは非喫煙者と動線が交わらない位置にありますが、受動喫煙防止だけでは喫煙者本人の健康被害は避けられないため、対策が必要です。こうしたタバコを辞められない社員に対し禁煙外来の受診を薦め、実効性のある行動を支援するため、禁煙カウンセリングの場を会社が設けて喫煙者を受講させたり、禁煙外来にかかる費用の一部負担を実施したりすべきと考えています。

#### ★ 事業所から一言 ★

人生100年時代と言われる中、元気で長く会社を勤め上げ、リタイア後の生活を満喫するためにはいつまでも健康である事が条件となります。年相応と言わず実年齢よりも若い肉体年齢を維持できるよう、日頃から運動や食生活改善を行い、健康診断で見つかる悪い箇所は早めに治療するなど、健康増進を意識した生活を送っていただきたいと思います。



# 横山工業株式会社

事業内容：空気調和、給排水設備、土木一式工事業  
従業員数：17名

所在地：宇都宮市中久保1丁目10番15号  
電話：028-661-0015

## 取組の ポイント

## 健康を守り、豊かな生活を。

### 取組1 定期健診受診率が100%

健診結果の再検査や再診の日は、出勤認定や特別休暇としています。

また、医療保険者の特定健康診査を行っています。40歳以上の社員の同意を得て、健診結果を医療保険者へ提供しています。

さらに医療保険者が実施する特定保健指導を利用しています。  
(食事指導、運動指導等)

### 取組2 女性社員に対する配慮

婦人科検診(子宮頸がん・乳がん)の費用助成を行っています。  
(受診者数：100%、費用助成：100%)

また、感染症予防のため、アルコール消毒液設置やマスクの配布を行っています。

さらに歯科検診を励行しています。(社内掲示板に掲示)



### 取組のきっかけ

社員の健康を守ることが第一と考えております。そのためには具体的に何をやるべきかを常に考えております。

また、女性の社会進出を考えて、女性に配慮した環境づくりを心がけております。

### これからの課題

健診で再検査が出た社員には、再検査を働きかけ、再検査率100%を目指したいと思います。

### ☆ 事業所から一言 ☆

少子高齢化社会で益々、健康の重要性が増すように思われます。弊社としても社会の波に乗れるように、益々、日々の健康づくりに精進して、会社として未永く続くように努力していきたいと思っております。

### 取組による効果

社員一人一人が常に健康を意識することで、結果的に、仕事の質向上につながっているように思われます。

# 米弥工業株式会社

事業内容：建設業  
従業員数：16名

所在地：宇都宮市若草3丁目12番5号  
電話：028-624-6001  
URL：<http://yoneya-k.co.jp/>

## 取組の ポイント

## 社員の健康が第一

### 取組1 定期健康診断の際の任意検査の費用補助

毎年1回全社員に健康診断と、その結果によって対象者には特定保健指導を受診させております。

がんの早期発見にもつながればという考えで、その際の任意の検査項目である血液検査の腫瘍マーカー検査について会社で費用を負担し、実施しております。

### 取組2 メンタルヘルスケアへの対応

社員のメンタルヘルスの不調に陥った場合のサポートとして、当社で加入している保険に臨床心理士への電話相談などのメンタルヘルスケアの対策を付帯させております。

### 取組のきっかけ

毎年の健康診断の際に社員の一部分から費用の自己負担で任意の検査項目を足してほしいという希望があり、それだったらいい機会でもあるし全員で会社負担でやりましょうというのがきっかけです。

### これからの課題

メンタルヘルスについては、今後は積極的に研修会なども実施して、社内でも風通しの良い環境を整備していきます。

また、生活習慣のさらなる改善などの講習も行っていきたいです。

### 取組による効果

少しずつ健康への意識が高まってきていて、自身の生活習慣を見直すきっかけになったかなと感じています。

### ☆ 事業所から一言 ☆

安全第一という言葉がありますが、それだけではなく、健康も第一として会社作りを考えていきます。



# 株式会社ライデック

事業内容：サービス業（水道の検針及び未収金整理・窓口業務）  
従業員数：16名

所在地：宇都宮市平出工業団地 44 番地 28  
宇都宮市管工事会館 3F

電話：028-683-5300  
URL：https://lidiequ.jp/

## 取組の ポイント

## 最上のサービス提供は職員の健康から

### 取組 1 心の健康づくりと体の健康づくり

業務運営上、従業員同士のコミュニケーションは重要なファクターと捉え、懇親会を開催すると共に朝のミーティングで趣味や休日の過ごし方・好きな食べ物など身近なテーマでスピーチを実施し、何でも相談できる職場環境を創出しています。また体力づくりのため、健康チェックシートにより目標設定し万歩計による計測を毎日実施しています。



#### 取組のきっかけ

当社はサービス業のため、従業員の健康こそが最上のサービスを提供する源であると確信し、創業時から健康経営に取り組んできました。

#### 取組による効果

健康についてのアンケートを実施した結果、健康について考える機会が増え関心が高まっております。またこのように取組を評価していただくことでさらに意識向上に繋がります。

### 取組 2 健康診断100%受診

全従業員が健康診断を受診しやすいよう、受診日は職専免とするとともに特定健診並びに人間ドックへの費用補助を実施し、手軽により精度の高い健康診断を受診できるようにしています。また感染症対策として、インフルエンザ予防接種についても費用補助を実施しています。

#### これからの課題

高齢化する従業員に体の不調が発生するリスクが年々増加していること、そして、一度に不調が発生しないようリスクヘッジが取れるかが課題であります。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

従業員が健康であることが会社にとって宝ではありますが、従業員が会社をリタイアしたあとも健康であってほしいと願っております。

# 株式会社ララ

事業内容：オーガニック食品、雑穀の販売、不動産業 ほか  
従業員数：7名

所在地：宇都宮市下荒針町 3473 番地 23

電話：028-688-0558

URL：https://lala-cafe.jp/

## 取組の ポイント

## 正しい食事で健康な身体とメンタルケア

### 取組 1 自然食品店だからこそ、できる食の勉強

株式会社玄米酵素が行っている「食アドバイザー」資格の勉強やセミナーへの参加など、社員の食の意識を高める機会が多く、家族、友人、お客様への提案も出来るようになりました。また、玄米菜食、発酵食品、植物性タンパク質などを摂ることを心掛けることにより、自己免疫力が向上し病気をしない身体になりました。



平成 30 年 9 月社内レクリエーション

#### 取組のきっかけ

ガンで亡くなった社員から、食生活の大切さを学びました。食の勉強を通して、玄米菜食、発酵食品、植物性タンパク質などを摂るようになり、スタッフの体調が良くなったことがきっかけです。

#### 取組による効果

食の意識が高まり、正しい食事を摂ることによって、病気をすることがなく、遅刻、早退、欠勤が減りました。また、スタッフ間の信頼関係が高まり、会社全体（お店）も雰囲気良く、明るい環境になりました。

### 取組 2 スタッフのメンタルケア

社長との定期面談や従業員のレクリエーションを行うことで、ストレスを解消し、スタッフ間のコミュニケーションを深め、信頼関係を築くことができました。また、仕事やプライベートな話を相談し一緒に改善することで、スタッフ間の人間関係を良好にしています。これが発展し、スタッフが知恵を出し合ったことで、令和 2 年 6 月より地域子ども支援として、ララカフェ「こども食堂」を開設することができました。

#### これからの課題

病気をしない身体作りとして、食の大切さを家族、友達、お客様に提案していくことです。みんなが健康な身体になり心身ともに健やかに笑顔で生活できるよう、取り組みを継続・進化させていきたいです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

①日本民族にあった食べ物「お米」「植物性食品」「発酵食品」を中心に、②その土地その地域で採れた旬の食べ物「身土不二」、③そして、それを丸ごといただく、全部いただくという「一物全体食」を社内外に粘り強く普及していくことが、健康につながることを信じて、活動してまいります。



## 心身が健康であってこそいい仕事ができる

### 取組1 特定健康診査受診で病気の早期発見を

毎年の定期健康診断を行う際、特定健康診査の規定年齢に達している社員には必ず受けさせるようにし、その際の実費を全額会社負担としています。また、定期健康診断および特定健康診査等で要精密検査となった社員には必ず受診するようメールや面談等で連絡しています。さらに今年からはインフルエンザ予防接種の費用を全額会社負担とし、社員全員に予防接種を受けるよう呼びかけています。

### 取組2 適度な運動で心身の健康を整える

月2回の社内会議の後にヨガ教室を開催しています。ヨガインストラクターの先生をお招きし、参加している社員は和気あいあいと様々なストレッチやヨガポーズを教わり汗を流しています。一時間ほどの適度な運動で心身ともにリフレッシュし、健康状態の改善につながるよう期待しています。



### 取組のきっかけ

社員の健康状態の把握や改善の一助になればと思い取り組み始めました。特定健康診査の実費や予防接種費用の補助、運動機会の提供等、社員の健康状態に配慮できるよう心掛けて取り組んでおります。

### 取組による効果

現在、特定健康診査受診対象者の受診率が100%です。

また、社員たち自身の健康状態に対する意識が向上してきています。

### これからの課題

現在行っている取組を今後も継続しつつ、さらなる取組を実践できるように様々な角度からアプローチしていきたいと考えております。

### ☆ 事業所から一言 ☆

社員皆さんが明るく健康に過ごせるよう、こういった活動とともにより良い職場環境を作っていけるよう尽力したいと思います。