

令和5年度 宇都宮市

職場における

健康づくり取組事例集



令和5年度宇都宮市健康づくり事業者表彰の受賞者を掲載

この表彰は、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰し、その取り組みを広く周知することで、社会全体の健康づくりの意識醸成を図ることを目的に行なっています。



宇都宮市保健所 健康増進課



宇都宮市健康づくり事業者表彰

健康経営に取り組み魅力ある職場づくりを始めよう！

◎ 従業員の健康づくりを支援することで、
従業員のモチベーションや生産性の向上など
組織の活性化につながり、業績や企業価値向上
の効果が期待できます。

1人あたりの
労働生産性損失コスト



(出所)横浜市の労働生産性損失は年間 76.6 万円(従業員一人当たり)！健康リスクと労働生産性損失の関係が明らかに！(平成 30 年 6 月)を基に経済産業省が作成

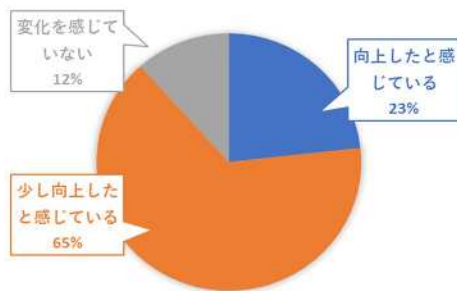
健康リスクが高い従業員ほど、休職やパフォーマンスの低下など
労働生産性損失も大きい。ため、従業員の健康づくりは企業の生産性
にとっても重要です。



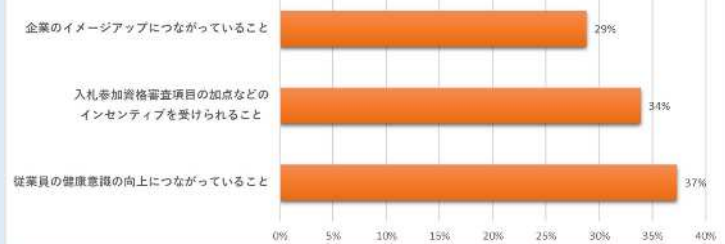
受賞事業者にアンケートを行ったところ、回答のあった事業者の約9割が、受賞後に
従業員の健康意識が向上したと感じています。

宇都宮市健康づくり事業者表彰受賞事業者アンケート 調査結果 (令和5年9月, N=43)

<受賞後の従業員の健康意識の変化>



<受賞したことで感じているメリット (複数回答可)>



～受賞事業者の声～

市のホームページや様々な媒体で受賞したことを
アピールできて、求職者からも良い反響があった！



健診の受診日を特別休暇にするなど受診しやすい体制を
整えたことで、人間ドックやがん検診の受診者が増えた！



禁煙成功者や健康イベント参加者が増えるなど、
従業員の健康意識が向上した！



目 次

株式会社 アペックス 宇都宮営業所	1
株式会社 小川組	1
有限会社 KANEHON/ 有限会社 高橋佑知商店	2
北関東工管 株式会社	2
河内山工業 株式会社	3
株式会社 コジマ	3
株式会社 サクシード	4
株式会社 新成エンジニアリング	4
成常建設 株式会社	5
有限会社 清明建設	5
株式会社 ダイミック	6
中央測工 株式会社	6
株式会社 中央保険事務所	7
東栄電設 株式会社	7
株式会社 栃木ファミリー	8
トヨタカローラ栃木 株式会社	8
ならでわ 株式会社	9
株式会社 庭野建設	9
根本塗装 株式会社	10
日下田工業 株式会社	10
株式会社 廣野鐵工所	11
福田土木造園 株式会社	11
有限会社 誉幸電気工業	12
株式会社 六治建設	12
株式会社 YTコーポレーション	13

※ 五十音順



株式会社アペックス 宇都宮営業所

事業内容：小売業
従業員数：12名

所在地：平出工業団地 43-39

電話：050-3117-2072

URL：https://www.apex-co.co.jp/

取組のポイント

『一歩 踏み出そう』その一歩が未来を変える



健診の受診勧奨

人間ドック(35,000円まで)、子宮がん検診(30歳以上は全額、30歳未満の希望者は3,000円まで)、乳がん検診(6,000円まで)の費用補助



たばこ対策

協会けんぽを通じた禁煙プログラムを全額会社負担で実施等



心の健康づくり

時間外労働が42時間/月、2か月連続で発生した際は個別面談を実施



その他

自社の健康飲料を従業員に無料配布、「エゴ通勤優良事業所」の認証取得等



▼取組のきっかけ

当社はカップ式自販機やヘルスチャージスタンドを取り扱う会社です。近年、食物繊維や乳酸菌を加えた美味しくてカラダが喜ぶ飲料をご提供しております。私たちがより一層健康意識を高めることで、お客様へのより良いご提案につながると考えております。

▼これからの課題

多様化する働き方の中、一人一人がより一層、健康経営意識を高めていく事が大切です。様々な情報を有効的な手段・手法で共有し、個々のスキルに応じた知識と意識の向上を図るOff-JT教育が重要であると考えます。



▼取組による効果

仕事柄、不特定多数の方々とは接する機会が多いですが、感染症などによる長期離脱や集団感染を発生させる事無く現在に至ります。それはすなわち、業務を停滞させずに安定的な拠点運営が継続できている事実であり、一番の幸せです。

▼事業所から一言

禁煙プログラムを通じて卒煙に成功した者や、車通勤から徒歩通勤に変えて減量に成功した者もいます。結果にコミットする事で説得力とやる気が増し全体が明るく前向きな風土に変わりつつあります。『働きやすさ』は自身の健康から。

株式会社

事業内容：建設業
従業員数：6名

小川組

所在地：下横田町 624 番地

電話：028-653-5491

取組のポイント

会社で守る社員の健康



健診の受診勧奨

胃がん健診と腫瘍マーカーを会社の全額補助で実施等



たばこ対策

屋外に喫煙場所を設け休憩時間のみ喫煙可能



心の健康づくり

相談担当者を社内外に設置



その他

希望者に健診結果をもとに常勤の栄養士が栄養指導を実施等



▼取組のきっかけ

会社経営をしていく上で、社員の活躍は欠かせないものとなっています。しかし、近年では社員数の減少や高齢化が進んでいることから、社員一人一人の健康を守りたいと考えました。

▼これからの課題

社員の高齢化による体力の衰えが懸念される為、より一層体力作りや健康づくりを継続的に行っていくことが課題であると考えています。

▼取組による効果

定期的な健康診断や常勤の栄養士による栄養指導を行うことで、健康を意識する社員が増えました。また、本年から健康診断の検査項目を増やしたことで、病気を早期発見することが出来ました。

▼事業所から一言

定年まで心身共に健康で働き続けられることを目標に掲げ、会社でできる最大限のサポートを行っていきたいと思っております。

有限会社 KANEHON / 有限会社 高橋佑知商店

事業内容：小売業／採石業
従業員数：7名／3名

所在地：大谷町350
電話：028-652-0172／028-652-0005
URL：<https://www.kanehon.jp/>

取組の ポイント

朝礼時のラジオ体操の継続



健診の受診勧奨

がん検診等，本人の希望するオプション健診費用を全額会社負担 等



たばこ対策

喫煙所の利用は来客者のみに制限



心の健康づくり

半年に一度，従業員が社長や取締役と個別面談する機会を設定 等



その他

休み時間等にバドミントンやキャッチボール等運動ができるようスポーツ用具を設置 等



▼取組のきっかけ

健康診断の結果をふまえた保健指導を実施した際にラジオ体操の提案をいただいたことがきっかけで取組を始めました。

▼これからの課題

これからも健康づくりの取組を継続できるよう努めていきたいです。



▼取組による効果

ラジオ体操することにより，その日の自分自身の身体の状態を知り，日ごろの運動不足解消や作業中の事故等を無くすことにつながります。

▼事業所から一言

ボーリング大会等，これからもスポーツを取り入れたコミュニケーション作りに励みたいと思います。

北 関 東 工 管 株 式 会 社

事業内容：建設業
従業員数：38名

所在地：元今泉 4-3-15
電話：028-636-1022
URL：<https://kitakantokokan.co.jp/>

取組の ポイント

心身の健康推進でより良い職場づくりを目指す



健診の受診勧奨

40歳以上の従業員への人間ドック費用補助，40歳未満の従業員へは血液検査費用を全額会社負担 等



たばこ対策

午前午後それぞれに1時間ずつ禁煙タイムを設定



心の健康づくり

費用の一部を会社で負担して社員旅行及び懇親会を実施



その他

全額会社負担で全従業員へインフルエンザの接種を実施 等



▼取組のきっかけ

従業員の高齢化はケガや病気のリスクが高まり，建設業では重大事故や死亡事故にも繋がる恐れがあります。よって健康への取り組みは最優先課題であると考えました。

▼これからの課題

高齢化の進む従業員への健康推進フォーラムを継続及び拡充しつつ，次世代を担う若い人材の採用と育成が課題となります。



▼取組による効果

年に一回人間ドックで健康状態を把握し，必要に応じ保健指導等を受けながら自身の健康や生活習慣について考えるきっかけになっていると考えます。また，旅行や懇親会を通して良好なコミュニケーション作りも出来ていて，笑顔溢れる職場になっていると思います。

▼事業所から一言

良い職場，良い家庭づくりの基本は心身の健康あってこそだと考えます。働く従業員の幸せをサポートできるよう，これからも健康経営の取り組みを進めてまいります。

河内山工業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：21名

所在地：瑞穂3丁目9番地5
電話：028-656-2051
URL：<http://www.kochiyama.co.jp/>

取組の ポイント

『社員の健康』と『無事故』が会社の成長



健診の受診勧奨

人間ドック等の費用を全額補助、再検査が必要な社員に対して、再検査の報告を義務化等



たばこ対策

社員全員が集まる会議の席上で喫煙リスクに関する書面を配布し周知等



心の健康づくり

相談及び苦情処理の相談窓口（代表者及び総務部）を設置等



その他

事務所2階休憩室にエグザサイズマシンを設置等



▼取組のきっかけ

社員の高齢化・建設業界の慢性的な人手不足で社員一人一人の健康が重要度を増してきています。そこで健康診断を安全衛生法で義務付けられている法定項目以上を全社員実施し30歳以上の希望者は人間ドック受診費用を全額補助し病気の早期発見と社員の健康状態の把握が重要と考え取組を始めました。

▼取組による効果

健康診断の結果から社員一人一人の健康意識が向上し車通勤から自転車通勤にしたり休憩時間にウォーキングをする社員が増えました。健康意識向上により社員が自分自身の健康状態を把握し改善する機会となりました。

▼これからの課題

メタボリックシンドローム予備軍が全社員の2割以上と協会けんぽ栃木支部平均を大きく上回る結果となりました。メタボリックシンドローム予備軍が多く社員の意識や生活習慣を見直し無理なく継続して取り組んでいきたいです。

▼事業所から一言

今後も取組を継続・拡充し社員の健康と安全を第一に考えていきます。

株式会社

事業内容：小売業
従業員数：4,653名

コジマ

所在地：星が丘2-1-8
電話：028-621-0001
URL：<https://www.kojima.net/corporation/>

取組の ポイント

心身ともに健康で長く活躍していただくために



健診の受診勧奨

健康診断の有所見者の数値結果をもとに4段階のレベル別に保健師が受診勧奨を実施等



たばこ対策

禁煙希望者に対し、15,000円までの禁煙外来補助費用を会社負担等



心の健康づくり

産業医・保健師によるメンタルヘルスセミナーを実施等



その他

管理職を中心としたウォーキングイベントの実施や、健康管理アプリを活用して従業員の歩数競争を実施等



▼取組のきっかけ

従業員一人ひとりが心身の健康づくりに積極的に取り組める環境を提供し、高いパフォーマンスを発揮してもらうことで活性化された組織を実現するためには、健康経営の推進が必要であると考え、取組をはじめました。

▼取組による効果

従業員の健康に対する意識を変えるために、保健師2名を採用し、健康に関するセミナーや社内の健康診断状況を産業医と連携して発信しました。その結果、従業員のヘルスリテラシーが向上し、健康を自分事と捉え行動に移す方が増えました。

▼これからの課題

従業員の高齢化に伴い、健康リスクが高まっています。長くいきいきと活躍していただくためにも、運動機会の提供をはじめとする会社全体で取り組めるイベントを増やし、一次予防から力を入れてまいります。

▼事業所から一言

コジマは、地域の皆様から最も身近で愛され、必要とされる為には、大切な従業員とそのご家族の心身の健康がその基盤と考え、従業員が個々のパフォーマンスを最大限発揮できるよう、働きやすい職場環境の構築を目指します。

株式会社 サクシード

事業内容：専門・技術サービス業
従業員数：31名

所在地：平松本町 326-9
電話：028-678-2540
URL：<https://succeed-biz.jp/>

取組の ポイント

持続可能な健康経営を目指して



健診の受診勧奨

人間ドック、乳がん、子宮頸がん検診費用全額補助



たばこ対策

敷地内禁煙とし従業員・来客にたばこを吸わない生活を推奨等



心の健康づくり

正社員に年5日リフレッシュ休暇を付与等



その他

協会けんぽ主催のストレッチ講座等の健康講座に参加等



▼取組のきっかけ

昨今の健康経営への意識の高まりを受けて従業員の健康は提供するサービスに直結すると考え、メンバーと職場の健康づくりを目指すようになりました。

▼これからの課題

この取り組みが一過性のもので終わらないよう委員会設置を続けることにより活動内容を毎年ブラッシュアップしていきたいです。健康は習慣なので意識づくりやストレッチ時間を設けるなどの環境づくりしていきたいです。



▼取組による効果

これまで総務中心に行ってきた活動を広く社内メンバーから意見を取り入れられるよう、「健康増進委員会」を設置いたしました。経営者側からの取り組みだけでなく、社内メンバーから意見をとりいれることにより、各自のヘルスリテラシーの向上につながっています。

▼事業所から一言

健康で安心して働ける職場を持続的に提供できるようこれらの取り組みを今後も継続し、出来る限りの健康サポートを事業所として行っていきます。

株式会社 新成エンジニアリング

事業内容：建設業
従業員数：22名

所在地：飯田町 87-6
電話：028-649-3331
URL：<https://shinsei-eg.com>

取組の ポイント

健康な未来のために社員と共に歩む



健診の受診勧奨

40歳以上の社員へ人間ドック費用全額補助



たばこ対策

喫煙所のルール化（午前1回、午後1回）



心の健康づくり

年1回、全従業員が事業主と面談する機会を設定



その他

血圧計を事務所に設置し、全従業員が毎日利用等



▼取組のきっかけ

会社の方針として社員の健康が財産と考え、社員が心身共に健康でいられるように、健康についての意識改革を進めることにしました。

▼これからの課題

喫煙による健康リスクについての意識改革中ですが、従業員の喫煙率が高いこともあり、今後さらに喫煙についての対策を積極的に進めていきます。

▼取組による効果

毎朝、健康状態のチェックを行うことにより、健康意識が高まりました。公私のメリハリをつけ長期間の休暇を取ることができるようになりました。

▼事業所から一言

社員が健康でいられ、公私ともに充実したときを過ごすことができる職場づくりを目指していきます。

成 常 建 設 株 式 会 社

事業内容：建設業
従業員数：28名

所在地：下栗1丁目23-13
電話：028-632-1700
URL：http://seijyo1983.jp/

取組の ポイント

心身共に健全な会社であるために



健診の受診勧奨

再検査が必要な従業員に対し、再検査の報告を義務化、人間ドック・健康診断費用の全額会社負担等



たばこ対策

喫煙可能時間を1日3回(10:00~10:30、12:00~13:00、15:00~15:30)に設定



心の健康づくり

全額会社負担による社員研修旅行の実施



その他

健康管理アプリの紹介や健康だより等を社内メールで配信等



▼取組のきっかけ

健康診断(29歳未満)・人間ドック(30歳以上)の義務化を通して、結果を知るだけでなく、改善や向上に努めることに重要性を感じました。

▼これからの課題

生活習慣要改善者数が減少傾向にある今の社内をさらに減少させる必要性を感じました。また適度な運動の推進なども図る必要があると思いました。



▼取組による効果

当社の課題となっている高血圧者の社員が自覚を持ち、ランニングやウォーキングを始めたという報告を受け、少しずつ改善に向かっていくことを実感しております。

▼事業所から一言

一人一人が健康と真摯に向き合い、業務の向上またよりよい社内環境へと繋がっていきけるよう取り組んでいきたいと思っております。

有 限 会 社

事業内容：建設業
従業員数：13名

清 明 建 設

所在地：今宮4丁目11番8号
電話：028-645-6155

取組の ポイント

健全経営は社員の健康づくりから



健診の受診勧奨

人間ドックの費用全額補助、再検査日の出勤認定、再検査の費用全額会社負担等



たばこ対策

禁煙外来の補助(上限15,000円)、非喫煙者に対して年に1度2,000円を支給等



心の健康づくり

リフレッシュ休暇を年5日程度設定、年2回全額会社負担による懇親会を開催等



その他

インフルエンザ予防接種の費用を全額会社負担、振動式健康器具(ウォーキング機能付き)の設置等



▼取組のきっかけ

社員の少数化および高齢化に伴い健康に十分注意し日々の健康管理を徹底し安心して仕事に従事できるようにしたいと考えました。

▼これからの課題

日常から健康に対する意識を向上する為に健康づくりに対する情報提供を定期的にして健康寿命を延ばしたいと思っております。



▼取組による効果

社員の健康に対する意識が向上し健康診断の結果を意識し再検査の有る者は率先して受診するようになりました。

▼事業所から一言

社員の高齢化に伴い心身ともに健康で長く仕事に従事出来る様にできる限りの健康づくりを応援していきたいと思っております。

株式会社 ダイミック

事業内容：建設コンサルタント業

従業員数：23名

所在地：御幸ヶ原町 81-14

電話：028-663-4000

URL：https://www.daimic.co.jp

取組の ポイント

心身ともに健康で、目指せ生涯現役社会！



健診の受診勧奨

35歳以上の社員に対し胃がん、大腸がん検診を全額会社負担で実施



たばこ対策

禁煙の日（毎月22日）を設定



心の健康づくり

医師等に相談できるカウンセリング窓口を社外に設置



その他

15時にラジオ体操を実施等



▼取組のきっかけ

従業員の平均年齢は高く、デスクワークが多い事もあり、健康診断の結果では基準値を超える方が増えてきました。そこで、一人ひとりの健康への意識を高めたいと思ったのがきっかけです。

▼これからの課題

健康診断の結果を先ずは自覚していただく。そのために健康への意識づけを続けます。その上で、健康改善ができるよう積極的にサポートします。

家族を含めた健康づくりを進められるよう被扶養者への健康診断の案内も取り組みたいと思います。



▼取組による効果

保健指導を受けることで、食事の管理などを実施し、健康改善が達成できた従業員がいます。健康への意識づけを続け、みんながすこやかでいられるよう努めてまいります。

▼事業所から一言

健康第一、仕事と家庭と豊かな人生を送れるよう、これからも健康づくりの取り組みを進めてまいります。

中央測工株式会社

事業内容：サービス業

従業員数：15名

所在地：西原町3282番地7

電話：028-635-1010

URL：https://chuo-sokko.com/

取組の ポイント

健康第一で、働きやすい職場環境を目指して



健診の受診勧奨

再検査が必要な従業員には、検査結果と一緒に再検査勧奨の通知を添付等



たばこ対策

喫煙は1日3回までとし、禁煙タイム（9時から10時、14時から15時）を設定



心の健康づくり

年に一度、健康診断の結果に基づき全従業員が産業医に相談する機会を設定等



その他

市内在住の従業員が「うつのみや健康ポイント」アプリを登録等



▼取組のきっかけ

健康に対する意識が低く、喫煙者も多く、定期健診結果も見ず、再検査も受診しない従業員が見受けられたため、健康で業務に取り組み、健康上の問題が生産性低下につながる事が無いよう取り組みを始めました。

▼これからの課題

毎年健康づくりの課題・計画を作成し目標を定め従業員に周知していますが目標を達成することで、健康であり続ける事と習慣化することがいかに重要かを認識してもらうことが課題です。

▼取組による効果

定期健診受診率100%、再検査受診率100%を達成し、たばこ対策も遵守出来るようになり、従業員の健康への意識が向上・改善されてきています。

▼事業所から一言

会社の大切な財産である従業員・家族が、健康で幸せな生活を作り続けていけるような会社づくりをしたいと思います。

株式会社 中央保険事務所

事業内容：金融業・保険業

従業員数：12名

所在地：中央1-5-12

電話：028-637-3434

URL：http://www.hokensoudan-utsunomiya.jp/

取組の ポイント

助け合い、働きやすい環境で社員みんなが健康に



健診の受診勧奨

人間ドッグ費用を全額
会社負担



たばこ対策

就業時間内禁煙



心の健康づくり

年間4回、従業員全員
が事業主と個人面談す
る機会を設定



その他

インフルエンザ予防接種
費用の一部(1人3,000円)
を会社で補助 等



▼取組のきっかけ

良い仕事は社員の健康づくりから。
地域社会で信頼され、保険を通してお
客様の「安心」をお守りできる保険代理
店を目指し、まずは社員一人一人が自身
の健康に関心を持つ事が大切と感しま
した。

▼これからの課題

デスクワークも繁忙時期は長時間に
なります。運動する機会も減ってしまう
事を懸念し、仕事中のちょっとした隙間
時間にできるストレッチや座ったまま
の軽い体操など、講師の先生をお招きし
てリフレッシュ方法の勉強会を行う予
定です。



▼取組による効果

健康診断・予防接種の受診率が高まりま
した。また、各々が自身の健康状態を把握
することでさらに健康への意欲・関心が強
くなりました。週一度のリモート会議時
にはラジオ体操を流し、社員全員で楽し
く運動を行っています。

▼事業所から一言

社員が安心して働ける環境づくり
を目指し、これからも一人一人の声を
大事にし「健康経営」のために出来る
事や、不在時にもお互いに助け合える
社員全体のサポート体制を構築して
いきたいと考えております。

東栄電設株式会社

事業内容：建設業

従業員数：14名

所在地：陽東5-7-34

電話：028-661-1454

取組の ポイント

健康で楽しい職場



健診の受診勧奨

再検査が必要な従業員に
対して再検査の受診日、結果
の報告を義務化 等



たばこ対策

就業時間内禁煙 等



心の健康づくり

年に1度全社員が社
長と面談する機会を設
定



その他

健康の為に役立つ情報
を連絡網に掲載、事務所
内に足踏みステッパーを
設置 等



▼取組のきっかけ

建築業界では少しいの怪我や体調不良に
より人生に関わる事故に繋がってしま
います。社員一人一人だけでなく会社
が社員の健康をサポートし、健康で豊
かに過ごしてもらうために始めました。

▼これからの課題

社員の非喫煙者5割を目指し、い
ずれは社員全員が非喫煙者になるよ
う目指します。



▼取組による効果

喫煙者全員が加熱式タバコに切替え喫煙場
所を屋外に設置し共用車を禁煙にすること
で、非喫煙者の副流煙の心配が無くなり、
匂いも気にならなくなったことにお互
いが嫌な思いをすることがなくなっ
た。

▼事業所から一言

当社は社員が1人でも多く長く健康
で働ける会社づくりを目指してあり
ます。

株式会社栃木ファミリー

事業内容：金融業・保険業
従業員数：19名

所在地：中戸祭町821 栃木県労働者福祉センター6階
電話：028-624-0424
URL：<https://tochigi-f.co.jp/>

取組の ポイント

栃木ファミリーは健康ファミリー！！



健診の受診勧奨

がん検診、胃がんハイリスク検査の費用を全額補助等



たばこ対策

禁煙週間（毎年5月31日～6月6日）を設定し、ポスターの掲示と喫煙リスクに関する資料を配布



心の健康づくり

年1回社員旅行の費用を一部会社で補助、懇親会・忘年会を全額会社負担で開催等



その他

法人契約しているスポーツジムを社員は無料で利用可能とし運動を推奨、インフルエンザ予防接種の費用を全額補助等



▼取組のきっかけ

お客様に保険をご案内する会社として、まずは社員の健康づくりとヘルスリテラシーの向上を目的として取り組みを進めました。

社員は少人数のため、全員が常に心身健康で最大のパフォーマンスを発揮できる職場づくりを目指しました。

▼これからの課題

喫煙回数・時間をルール化し、高い喫煙率を減少させ、最終的には喫煙者0を目標として取り組みを継続します。また、運動習慣がない職員が多い為、ポピュレーションアプローチの実施により、運動習慣の定着化を図ります。

▼取組による効果

健診の全額補助があるため、健診受診率のアップと健康意識への向上に繋がりました。

社員に運動機会を提供することにより、血圧リスク保有率 15.4%、肝機能リスク保有率 7.7%、血糖リスク保有率 0.0%と栃木支部平均より小さい割合となり良い結果となりました。

☆野球チームも誕生しました☆

▼事業所から一言

社員の心身の健康のため取り組みを継続します。今後はメンタルヘルス対策にも取り組み、社員と会社が協力し、より良い職場環境づくりと健康経営に努めます。



トヨタカローラ栃木株式会社

事業内容：小売業
従業員数：531名

所在地：上横田町798
電話：028-658-2221
URL：<https://www.corolla-tochigi.co.jp/>

取組の ポイント

社員が幸せになれる会社を目指して健康促進



健診の受診勧奨

35歳以上の女性従業員の子宮がん・乳がん検診を全額会社負担で実施等



たばこ対策

3か月以上禁煙の続いている社員に、「卒煙証書」を授与等



心の健康づくり

月に一度全社員が、上司と面談する機会を設定等



その他

就業時間内のインフルエンザ集団予防接種実施等



▼取組のきっかけ

社員が明るく笑顔で働くために、「会社は何かができるのか」を考え、健康促進に取組んでいます。

来店されたお客様も笑顔になれる活気と魅力にあふれた店舗づくりに、社員の健康は欠かせません。

▼これからの課題

運動、食事、休養（睡眠）を柱に、こころと体の健康づくりを続けます。

また、残業時間の是正や年次休暇の取得率向上など、時代にあった働き方の見直しもこれからの課題です。

▼取組による効果

会議や研修時の昼食を、栄養士が考えた野菜の多いヘルシーなお弁当に変更しました。一食に摂るべき食品の数や量が実感できると好評です。

▼事業所から一言

社員一人ひとりが、自分の健康を考え行動するきっかけとなる、健康促進の仕組みづくりに引き続き努めていきます。



ならでわ株式会社

所在地：伝馬町1-6 CENTER PLACE 伝馬町 5F

事業内容：情報通信業

電話：028-688-8905

従業員数：8名

URL：https://naradewa.co.jp/

取組のポイント

「はかる」と「変わる」までをサポートする健康づくり



健診の受診勧奨

一般健康診断の出勤認定



たばこ対策

禁煙サポートアプリ「Cure App」を推奨



心の健康づくり

年2回従業員が事業主と個人面談する機会を設定等



その他

フィットネスアプリを従業員に無料配布、腹筋マシンやダンベル・バランスボール・体組成計を自由に使えるように設置



▼取組のきっかけ

コロナ禍において健康意識が高まる中、家でのフィットネスが続かないよね…という社内の雑談から自社で開発しているAI(骨格検出)を使って新感覚のゲームのような面白いフィットネスが作れるのでは?となり、スタートしました。

▼これからの課題

今後は、マインドフルネス=心の筋トレで体の内側もサポートしていきます。具体的には、瞑想や呼吸トレーニングなどを通じて心を整え、脳を休めるプログラムを開発し、心のコントロールができる力を養えるものを作っていきます。



▼取組による効果

AIフィットネスアプリ「ODOLL」で自分に合ったメニューでカラダを動かすことで社内からは既に「3ヶ月もフィットネスを続けられている」「肩こりが改善されてきた」「体重が-10kg近く減り、BMIが正常になった」などの事例が出てきています。

▼事業所から一言

当社では「はかる」と「変わる」までをサポートできるよう進めています。栃木県内の会社様で健康経営に関するお取り組みでお困りの方や社員の健康増進を目指している方がいらっしゃいましたら是非ご連絡ください。

株式会社

庭野建設

事業内容：建設業

所在地：石井町3257

従業員数：11名

電話：028-662-3357

取組のポイント

いきいきと活躍できる職場環境の構築



健診の受診勧奨

生活習慣病予防健診の日を出勤認定



たばこ対策

屋外喫煙所の利用を就業時間内1日3回の休憩時間に制限



心の健康づくり

総務部に相談員を1名設置



その他

事務所に運動器具(フィットネスバイク)を設置



▼取組のきっかけ

社員の健康は会社の重要な課題であると考えました。

▼これからの課題

食生活やたばこ対策など、健康面でプラスになる情報の提供を社員に向けて積極的に発信する等、様々な健康増進の取り組みを促進していくことが今後の課題です。

▼取組による効果

健康に対する意識が向上してきています。

▼事業所から一言

社員一人ひとりの心身の健康に関する保持・増進のサポートをし、安心して働くことができる職場づくりに努めていきます。

根本塗装株式会社

事業内容：建設業
従業員数：10名

所在地：大通り2-3-16
電話：028-634-6221

取組の ポイント

人生 100 年時代に向けて



健診の受診勧奨

人間ドック費用・がん検診（胃カメラ他）の費用全額補助等



たばこ対策

敷地内禁煙を社内に掲示し、周知徹底



心の健康づくり

月に1回全額会社負担による食事会を開催等



その他

血圧計1台を事務所に設置



▼取組のきっかけ

元気で長生き！をモットーにしており、人生100年時代に「社員が安全・安心して働くことができ、高齢者から若者まで活躍出来る環境づくり」の必要性を感じて取組みました。

▼これからの課題

健康づくりを主に、生活習慣病の予防や心の健康についても継続して取組めるよう努めてまいります。



▼取組による効果

人間ドック受診率と再検査受診率が100%であり、従業員の健康意識が改善されています。

▼事業所から一言

社員の健康を重視し、健康の維持・増進のサポートを行うことで健康経営に努め、社員と共に社会貢献に邁進してまいります。

日下田工業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：25名

所在地：今宮1丁目15-20
電話：028-666-5115
URL：<https://higetakogyo@wing.ocn.ne.jp/>

取組の ポイント

心身ともに健康第一



健診の受診勧奨

再検査が必要な従業員に対して再検査の報告を義務化等



たばこ対策

敷地内禁煙とし、社員や来客者に周知徹底



心の健康づくり

ストレスチェックの結果を上司との面談の際にフィードバック等



その他

血圧計を設置し、3ヶ月に1回自主検査を推奨等



▼取組のきっかけ

コロナ禍の影響もあり、心身ともに健康でいることが、品質・効率を高めるため必要な事だと改めて気付いた為、取組を始めました。

▼これからの課題

健康診断の再検査受診率は100%ですが、改善へのフォローが、まだまだ足りないと思います。再検査率低下を促進したいと思います。



▼取組による効果

健康診断実施において自身の健康状態を改めて見直し、健康づくりについての従業員の意識が高まりました。

▼事業所から一言

建築業は体が資本とも言えますから常日頃、健康について考えより良い結果を目指し努めていきます。

株式会社 廣野鐵工所

事業内容：製造業
従業員数：17名

所在地：平出工業団地 24-1
電話：028-661-5115
URL：<http://hirono-iwc.co.jp>

取組の ポイント

社員の健康と幸せづくり＝感動部品のものづくり



健診の受診勧奨

健診受診率100%、再検査が必要な社員に対して再検査の報告を義務化等



たばこ対策

禁煙成功者と非喫煙者に健康増進手当として毎月1,000円支給



心の健康づくり

年4回従業員が部長と面談する機会を設定、会社が費用全額負担で懇親会を開催等



その他

フィットネスルームを完備し、筋トレ複合機、ランニングマシン、サイクリングマシンを設置等



▼取組のきっかけ

社員一人一人の健康が会社の財産であり、健康で生き活きと仕事ができ、成長する実感共有する事で周りやその家族をより幸せにすると考えました。

▼これからの課題

平均年齢が35歳と若い社員が多いので健康意識がまだ低いように感じます。若い社員の健康意識が高まるように社内セミナーを実施する等、サポートしたいと思えます。



▼取組による効果

定期面談を実施する事で、悩みや不安が解消され、生き活きと仕事をしています。お客様からは「皆さんの挨拶いいですね!」と、よく言われるようになりました。昼食時や懇親会、またグループ活動でも社員間のコミュニケーションが多くなったと感じています。

▼事業所から一言

昼食のメニューも「食育」をテーマに社員の要望を聞きながら健康を考えたメニューにしています。健康である事が当たり前ではなく幸せだと実感できるように、今後も社員と共に健康経営を継続していきます。

福田土木造園株式会社

事業内容：建設業
従業員数：15名

所在地：下戸祭1丁目8番13号
電話：028-625-1901
URL：<http://f-dobokuzouen.ftw.jp/>

取組の ポイント

従業員の健康づくりで健康経営



健診の受診勧奨

再検査が必要な従業員に対して、再検査の報告を義務化等



たばこ対策

地域産業保健センターの保健師から喫煙指導を年に1回実施



心の健康づくり

取締役総務担当が相談役となっており、業務外のことでも気軽に相談できる環境を整備等



その他

うつのみや市民マラソン大会に参加、取引先とソフトボール大会を実施等



▼取組のきっかけ

当社では、永年勤続者や60歳以上の方も多く、従業員の高齢化が進んでいました。それでも就労意欲が非常に高く、その理由の一つに健康が大きく関係すると考え、健康で長く働ける職場づくりが重要であると考え、社内に健康意識が高まりました。

▼これからの課題

健康管理の重要性については、非常に関心が前より高まってきましたが、当社では現況15名中3名が喫煙しております。保健師からの喫煙指導や喫煙リスクを享受しながら、数年内には喫煙者ゼロにしたいと考えております。



▼取組による効果

従業員の高齢化に伴い、血圧を気にする従業員が増えました。自ら進んで、血圧測定を行い記録し、個人の健康管理を行うようになりました。

▼事業所から一言

社員一人一人の健康状態のチェックや身体的や精神的な負担が無いか聞くようにしていますが、同僚や回りの方からの一言が、大きな効果があるようですので、ちょっとしたことでもお互い声かけ合いを行い、職場環境の改善やコミュニケーションの活性化により、健康づくりを推進してまいりたいと考えています。

有限会社 誉幸電気工業

事業内容：建設業

従業員数：5名

所在地：海道町 806-22

電話：028-661-8970

取組の ポイント

笑顔で帰宅できる職場に



健診の受診勧奨

人間ドック・脳ドックや婦人科検診等の費用会社全額補助



たばこ対策

就業時間は禁煙



心の健康づくり

総務を相談担当として配置



その他

昼食時の飲物を豆乳・野菜ジュース等を提供、インフルエンザ予防接種の費用を扶養家族を含め全額会社で補助等



▼取組のきっかけ

従業員が少人数の上、屋外での作業が多い弊社では一人一人の仕事の役割がとても重要になっています。その従業員の健康を守る為に健康管理が不可欠であると考えました。

▼取組による効果

人間ドック・脳ドック等の受診費用全額を会社負担にする事により、従業員の健康チェックを細かくできるようになり、早期治療に繋がるケースもありました。また、各個人が健康を見直す機会にも繋がっています。

▼これからの課題

喫煙については、ニコチンガムやニコチンパットの提供等ストレスにならぬよう進めていきたいと思っています。従業員の健康意識を高め健康づくり向上に取り組みたいと思います。

▼事業所から一言

これからもより良い仕事と充実した生活を守る為に、従業員の健康と安全を第一に考えていき、今後も笑顔で帰宅できる職場環境を目指していきたいと思っています。

株式会社 六治建設

事業内容：建設業

従業員数：9名

所在地：中岡本町 3023-16

電話：028-612-8701

URL：<https://www.rikugou-kensetu.com/>

取組の ポイント

小さな取組から健康管理の意識づけ



健診の受診勧奨

子宮がん検診の費用を全額補助、再検査日の出勤認定等



たばこ対策

毎月22日をスワンスワンの日とし、勤務時間内の禁煙を促進等



心の健康づくり

従業員を対象にメンタルヘルス研修を実施、全額会社負担で懇親会を開催



その他

健診結果をもとに保健指導を実施、ゴルフサークルの設立等



▼取組のきっかけ

健康診断の結果で、再検査の対象になった従業員がいて、これから先も、従業員が健康で働けるようにサポートしていきたいと思い取り組みを始めました。

▼取組による効果

社内で健康について話す機会が増え、少しずつではあるが、健康について意識できるようになってきています。

▼これからの課題

健康診断はもちろん、健康診断の結果で再検査の対象になった従業員がきちんと再検査を受診できる環境を整えることです。

▼事業所から一言

日々の健康管理に役立つ情報を共有しながら、従業員一人一人が健康な日々を過ごしていけるようにサポートしていきたいと思っています。



取組の
ポイント

従業員が心身共に健康で充実した生活を送ることで長期雇用を目指す



健診の受診勧奨

乳がん、子宮がん検診の費用を全額補助、40歳未満の血液検査を全額負担で実施



たばこ対策

週に1度禁煙タイムを設定等



心の健康づくり

心理カウンセラーを取得した従業員を相談担当として配置



その他

就業開始時にラジオ体操を実施



▼取組のきっかけ

従業員がコロナに罹患し長期間復帰できず、改めて健康の大切さを実感したことから健康づくりに関する取組をはじめました。

▼これからの課題

従業員一人一人が健康を意識し、年齢・体調に応じて健康診断の内容を見直すことです。



▼取組による効果

健診の費用を会社で負担し、受診しやすい環境を整備することで従業員の病気が早期に発見できました。

▼事業所から一言

今後も健康への意識を高め、会社全体で健康づくりに取り組み、従業員が心身共に健康で充実した生活を送れるよう体制を整備し、長期雇用を目指していきたいです。

【掲載事業者：26社】

職場における健康づくり
取組事例集

令和6年1月発行

(事務局) 宇都宮市保健所 健康増進課
〒321-0974 宇都宮市竹林町972番地
電話 028(626)1126/FAX 028(627)9244