

令和6年度宇都宮市 職場における 健康づくり取組事例集



令和6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、その取組内容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

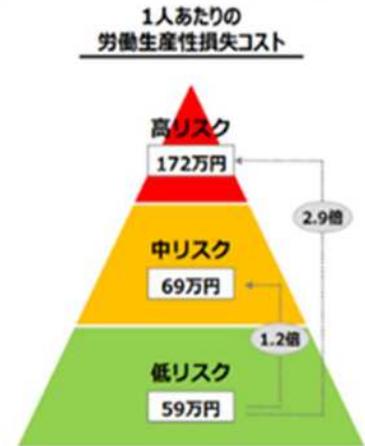


宇都宮市健康づくり事業者表彰

健康経営に取り組み魅力ある職場づくりを始めよう！

② 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。

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ので、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。



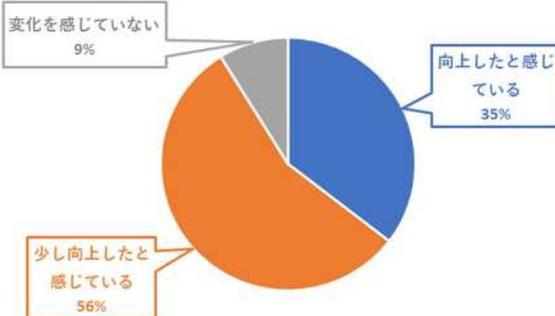
(出所)横浜市「労働生産性損失は年間76.6万円(従業員一人当たり)！健康リスクと労働生産性損失の関係が明らかになりました！」(平成30年6月)を基に経済産業省が作成

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。

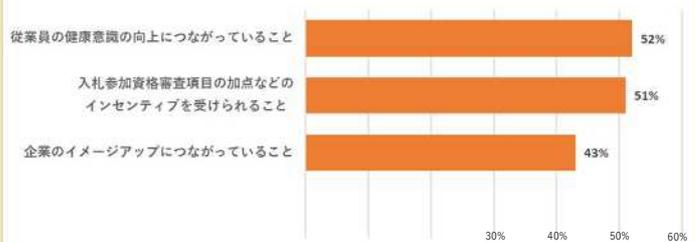
宇都宮市健康づくり事業者表彰受賞事業者アンケート 調査結果

(令和6年9月, N=79)

〈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

イイツカ工業 株式会社	1
株式会社 コボリライフ	1
医療法人賛永会 さつきホームクリニック	2
株式会社 SUBARU 航空宇宙カンパニー	2
関電設工業 株式会社	3
栃木住友電工 株式会社	3
株式会社 ドリーム	4
藤井建設 株式会社	4
株式会社 マイスター	5

※ 五十音順



イツカ工業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：16名

所在地：宇都宮市福岡町 1225-36

電話：028-612-7272

URL：<https://salesnow.jp/db/companies/3060001024956>

取組のポイント

健康づくりは会社のさらなる発展の第一歩



健診の受診勧奨

・乳がん・子宮がん・前立腺の検診の費用を全額補助



たばこ対策

・禁煙外来補助
(上限額 1 万円)



心の健康づくり

・定期的に懇親会を会社負担で実施



その他

・各現場にて、開始時にラジオ体操を実施



▼取組のきっかけ

社員の健康は、会社にとっても家族にとっても一番大切なことだと思い、取り組みました。

▼これからの課題

当社は喫煙率が高いので、禁煙を推奨する取組を行っていきます。

▼取組による効果

乳がん・子宮がん・前立腺の検診費用全額補助制度を利用する社員の増加などから、健康への関心がより一層高まったことを実感しています。

▼事業所から一言

我々業界は『安全第一』がモットーです。健康で働けることに感謝し、維持していきたいと思っております。

株式会社コボリライフ

事業内容：建設業
従業員数：15名

所在地：宇都宮市富士見が丘 3-26-5

電話：028-627-4139

URL：<http://www.kobori-life.co.jp/>

取組のポイント

継続は力なり



健診の受診勧奨

・再検査が必要な従業員に対して、再検査の病院検索や再検査予約日確認などのフォローを実施



たばこ対策

・喫煙所の利用時間を勤務時間前・お昼休憩・勤務時間後に制限



心の健康づくり

・毎朝のアルコールチェック時に会話し、顔色や雰囲気も取りこぼさないよう確認



その他

・血圧計を社内に設置
・国土交通省エコ通勤優良事業所認定を受け、自転車・徒歩通勤を推奨



▼取組のきっかけ

80歳を過ぎた会長の元気な姿です。散歩やスイミング等できる事を自主的に努力、継続し自己管理に徹しています。私たちも見習い、日々の生活の中でできることから健康づくりを実践していきたいと思いました。

▼これからの課題

今後さらに継続・定着させるために、これからも健康づくりを会社全体で意識し、無理なく続けられる工夫をしながら、より働きやすい環境を目指していきたいです。

▼取組による効果

社員一人ひとりの意識が変わってきたように感じます。日々の体調管理に気を配るようになったり、食事や運動に気をつけるようになったりと、小さな変化が積み重なり、職場全体の雰囲気にも良い影響が浸透してきているように感じられます。

▼事業所から一言

健康づくりに取り組むことで、体調管理がしやすくなり、仕事のパフォーマンス向上にもつながることを実感しています。無理のない範囲で、できることを継続していきたいと思っております。

医療法人賛永会さつきホームクリニック

所在地：宇都宮市花園町 17-1

電話：028-688-0456

URL：https://satsuki-hc.com

事業内容：医療・福祉

従業員数：137名

取組のポイント

「自分らしく生きたい」患者様の想いを支える職員の健康をサポート



健診の受診勧奨

・法定外の血液検査項目(総蛋白、アルブミン、クレアチニン等)を、全年齢において実施



たばこ対策

・敷地内禁煙



心の健康づくり

・定期的に従業員と所属長の1対1で面談を実施
・相談担当者を配置



その他

・リハビリ専門職によるストレッチ体操を実施
・職員及びその家族に無償でインフルエンザワクチン接種等



リハビリ専門職による「ストレッチ体操」

▼取組のきっかけ

当院は、医師と看護師が患者様のご自宅に訪問して診療をおこなう「在宅医療」のクリニックです。患者様に質の高い在宅医療サービスを提供するためにも、まずは職員一人ひとりが自身の健康を大切にできる職場を目指し、取組を始めました。

▼これからの課題

様々な患者様の人生の最期の時間に関わらせていただく中で、職員の感情が揺れ動く場面が多くあります。そのため職員の心の健康を保持増進する取組を、より一層充実していきたいと考えています。

▼取組による効果

ストレッチ体操を導入してから、特に座り仕事が多い事務職員から、「以前と比べて肩こりが軽減している」といった感想が寄せられています。ストレッチ体操のオリジナル動画を作成しており、いつ・どこでも見られるようにすることで、家で家族と一緒にストレッチに取り組んでいる家庭も出ています。

▼事業所から一言

医療や福祉に限らず「誰かを支援する、応援する」ためには、自分自身が心身ともに健康でいられることはとても重要です。仕事をしながら健康づくりにつながる取組や働きやすい職場づくりを、これからも目指してまいります。



福利厚生「インフルエンザワクチン」接種

株式会社 SUBARU 航空宇宙カンパニー

所在地：宇都宮市陽南 1-1-11

電話：028-658-6560

URL：https://www.subaru.co.jp

事業内容：輸送機業

従業員数：2,188名

取組のポイント

笑顔をつくる会社の実現



健診の受診勧奨

・乳がん・子宮がん検診費用を全額補助
・胃透視検査、便潜血検査、腎機能検査等を全額会社負担で実施等



たばこ対策

・喫煙所の利用時間を火曜日・木曜日の午後制限
・禁煙外来の補助により自己負担3千円で受診可能等



心の健康づくり

・節目年齢でのセルフケアセミナー
・班長・係長・課長のラインケア研修の実施等



その他

・健診後に血糖値などのテーマを決めて行う健康塾を年3回実施
・ウォーキング大会を実施等



▼取組のきっかけ

事業場全体の健康状態の改善や健康保持増進に係る取組の活性化等、生活習慣上の課題に向き合い「生産性の向上」を目的としてH4年に安全衛生委員会で健康づくり推進委員会発足したことが大きなきっかけとなりました。

▼これからの課題

・メンタルヘルス対策/疾病予防セルフケア・ラインケア強化
・エイジフレンドリー対策50歳代(高齢者予備軍)の体力向上・60歳代の転倒防止

▼取組による効果

健康塾の開催・体力測定により、自身への健康の気づきと行動変容に繋げることができています。
・InBody(体組成計)測定による筋肉量の向上
・受動喫煙防止、喫煙率改善など

▼事業所から一言

今後、様々な取組を通じて従業員の健康リテラシー向上と地域社会との共存共栄を図り、生き生き働ける職場づくりを目指していきます。



関電設工業株式会社

事業内容：建設業

従業員数：18名

所在地：宇都宮市白沢町 567 番地 3

電話：028-673-9850

URL：http://sekidensetsu.co.jp

取組の ポイント

みんなで取り組む健康職場



健診の受診勧奨

- ・40歳未満の血液検査を会社負担で実施
- ・再検査の受診勧奨を実施



たばこ対策

- ・禁煙を6か月以上達成した従業員を表彰、就業時間内禁煙



心の健康づくり

- ・定期的に社員旅行や懇親会を会社負担で実施



その他

- ・協会けんぽが進めている「健康セミナー」でDVDをリースして健康教室を開催等



▼取組のきっかけ

社員の高齢化に伴い、健康経営への意識を高め、健康づくりに社員全員で取組もうと始めました。

▼これからの課題

健康診断はもちろん、喫煙者が多いので禁煙対策をしていこうと思います。



▼取組による効果

健康診断の結果を見てジョキングを始めたり、甘いジュースからお茶や水に変える人が増えました。

喫煙者が電子タバコに切り替えたり、一人でも禁煙できたことは嬉しいことです。

▼事業所から一言

従業員が安心して働ける場所、自分の健康を考え行動できるよう、サポートしてまいります。

栃木住友電工株式会社

事業内容：製造業

従業員数：284名

所在地：宇都宮市清原工業団地 18-4

電話：028-667-6313

URL：https://www.sei-tochigi.co.jp/

取組の ポイント

明るく楽しく元気よく働ける職場づくり推進



健診の受診勧奨

- ・35歳以上人間ドック補助（最大47,000円補助）
- ・産業医が指定した有所見者は再検査（報告）必須



たばこ対策

- ・禁煙プログラム（自己負担ゼロ）、就業時間内禁煙



心の健康づくり

- ・社内外相談窓口設置、カウンセラー設置
- ・メンタルヘルスクエア研修、社員旅行費用補助（1回/年）



その他

- ・インフルエンザ補助、Walking大会（1回/月）
- ・ラジオ体操、腰痛予防体操、同好会活動



▼取組のきっかけ

当社は、操業40周年を迎え従業員の平均年齢も高くなり、定年年齢も65歳に延長（今後も更に延長されることが予想される）となった事が健康経営に注力したきっかけです。

▼これからの課題

従業員のニーズに応えられるような新企画考案や、生活習慣改善・健康維持を意識づけるための健康セミナー等を実施していきたいと考えています。



▼取組による効果

従業員の健康意識も高まったのか、食堂で十五穀米も選択できるようになっていますが、希望者が増えてきたと感じています。

▼事業所から一言

心身の健康を維持する事で、会社スローガンでもある「明るく楽しく元気よく働ける職場づくり」を推進し、従業員の健康寿命延伸にも寄与したいと思えます。

株式会社 ドリーム

事業内容：医療・福祉
従業員数：6名

所在地：宇都宮市築瀬 4-22-11 コーポラス芳賀 1FA 号室
電話：028-307-6525
URL：https://dreamkids-yanase.com/

取組の ポイント

健康第一で楽しく仕事ができる職場づくりを目指す！



健診の受診勧奨

・診断結果等の状況で、再検査や再診の出勤認定及び特別休暇の取得推奨



たばこ対策

・禁煙リスクなどに関する研修会を開催



心の健康づくり

・相談担当者を配置し、職員からの相談等に対応



その他

・インフルエンザ予防接種の費用を全額補助

▼取組のきっかけ

職員の健康を第一に考え、職員同士も楽しく仕事ができる職場づくりに向けて、取り組むこととしました。

▼これからの課題

今後も、取組を継続しながら、健康に関する意識を更に向上できるように職員へ周知等を行なっていきたいと思っています。

▼取組による効果

職員へ健診受診を周知し、職員が受診することで、健康に関する意識が向上しました。たばこ対策では、喫煙リスクに関する研修会等を行い、職員へ周知を行いました。上記に挙げた内容が、職員の健康第一の意識に繋がっていると思います。

▼事業所から一言

これからも健康第一で、職員が楽しく仕事を取り組めるように、当社として更なる健康意識の向上に努めていきたいと思っています。

藤井建設株式会社

事業内容：建設業
従業員数：8名

所在地：宇都宮市星が丘 2 丁目 9 番 27 号
電話：028-624-5371
URL：https://www.fujii-kensetu.co.jp/

取組の ポイント

健康な心と体で快適な職場を目指します



健診の受診勧奨

・胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診、眼底・眼圧・腫瘍マーカー検査の費用全額補助



たばこ対策

・敷地内禁煙



心の健康づくり

・社内で作成したストレス解消やリフレッシュに関する情報を、年4回従業員に配布



その他

・インフルエンザ予防接種費用を全額補助
・血圧計を設置

▼取組のきっかけ

社員のみんなが心身ともに健康で、長く安心して働ける環境にするためにも健康経営の取組は重要だと考えました。

▼これからの課題

社員一人ひとりが健康診断の結果を受け入れ、健康指導を仰ぐ姿勢が大切だと思います。再検査に伴うサポートも積極的に行っていきたいと考えています。

▼取組による効果

腫瘍マーカー検査によって病気の早期発見にもつながり、社員の健康に対する意識が明らかに向上しました。

▼事業所から一言

今後も社員一人ひとりに対して健康について向き合い、快適な職場環境づくりに取り組んでいきたいと考えています。

取組の ポイント

気持ちよく働ける環境づくり



健診の受診勧奨

- ・再検査が必要な従業員に対し、再検査の結果報告を義務化
- ・40歳未満の血液検査・心電図検査を実施



たばこ対策

- ・喫煙可能時間を1日3回（10:00～10:20, 昼休憩, 15:00～15:20）に設定



心の健康づくり

- ・懇親会やイベントを全額会社負担で実施



その他

- ・徒歩や自転車での通勤・移動を推奨する日を設定
- ・ラジオ体操を実施 等



▼取組のきっかけ

現場作業が主体の当社は身体が資本。心身ともに健全であってこそ、良い結果が得られるものと社員一同想いをひとつにして取り組むものとなりました。

▼これからの課題

管理者の主観だけで評価せぬよう、外部機関との連携を模索強化していきます。

▼取組による効果

社員個々が思い思いのアイテムを駆使して健康増進（ダイエット等数値改善）に励むようになりました。

▼事業所から一言

個々の取組が一過性で終わらぬよう、社内表彰制度の新設等を随時検討実施し、継続して取り組んでいきます。

【掲載事業者：9社】

職場における健康づくり 取組事例集

令和7年2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