



宇都宮市健康づくり事業者表彰

令和7年度 宇都宮市 職場における 健康づくり取組事例集



令和7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。



健康で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

健康うつのみや
プラン
からだ元気！こころ豊かに！みんなで幸せに！

いい歯
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市保健所 健康増進課

健康経営に取り組み魅力ある職場づくりを始めよう！

① 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。



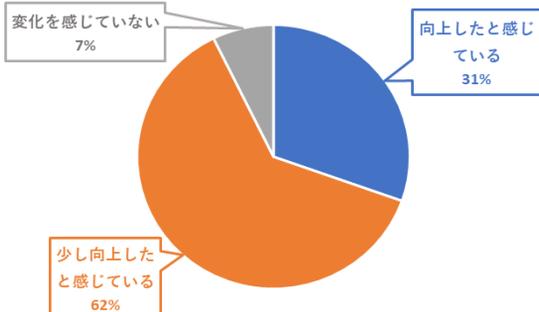
(出所)横浜市「労働生産性損失は年間76.6万円(従業員一人当たり)！健康リスクと労働生産性損失の関係が明らか！」(平成30年6月)を基に経済産業省が作成

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。

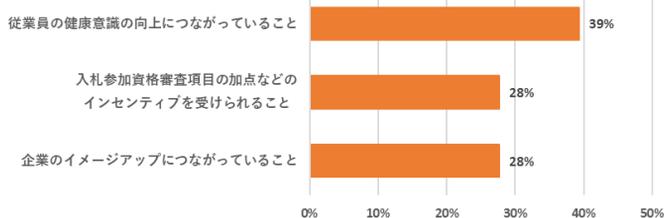
宇都宮市健康づくり事業者表彰受賞事業者アンケート 調査結果

(令和7年9月, N=69)

〈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)〉

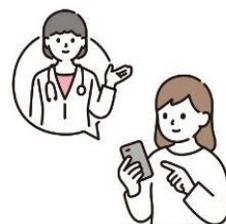


～受賞事業者の声～

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！



研修や保健指導を通じて、従業員の運動や食生活への関心が高まり、健康意識が向上した！



目 次

株式会社宇都宮空調	1
宇都宮塗料工業株式会社	1
宇都宮農業協同組合	2
AIS総合設計株式会社	2
キャノン株式会社宇都宮事業所	3
協進設備工業株式会社	3
株式会社熊谷工業	4
幸洋運輸株式会社／ 有限会社竹中運送店	4
栄商事株式会社	5
スタンレー電気株式会社 宇都宮サテライトセンター	5
株式会社ダイセキMCR	6
トヨタウッドユーホーム株式会社	6
株式会社長嶋組	7
日豊工業株式会社	7
株式会社美工電気	8
株式会社広野冷熱工業	8
株式会社マスケン	9

※ 五十音順



株式会社宇都宮空調

事業内容：建設業
従業員数：8名

所在地：宇都宮市平出町 1615-1
電話：028-661-9871
URL：<https://www.uk-66.co.jp/>

取組のポイント

心身両面をサポートし、快適な職場づくり



健診の受診勧奨

- ・人間ドックの費用補助、女性特有健診の費用全額補助
- ・40歳未満の生活習慣病予防健診の実施
- ・再検査の報告の義務付け



たばこ対策

- ・禁煙所の利用時間(12時～13時、就業時間外)の制限



心の健康づくり

- ・臨床心理士等との面談、カウンセリングを実施
- ・上長や統括と相談できる場の設置



その他

- ・インフルエンザ予防接種の費用全額補助



▼取組のきっかけ

従業員の平均年齢が40代で、生活習慣病の予防や心の健康づくりを含めた健康管理の重要性が高まっていました。安全な職場環境の維持にも直結することから、会社全体で健康意識を高める取り組みを推進することとしました。

▼これからの課題

健康づくりの取り組みを一過性のものにせず、継続的な習慣として定着させていくことが課題です。年齢や健康状態に応じた支援を検討しながら、従業員一人一人が主体的に健康管理に取組める環境づくりを進めていきたいと考えています。



▼取組による効果

取組を通して、日常の健康習慣や運動、体調管理について自然と会話が生まれました。ちょっとした体調不良についても相談しやすく、受診先の情報を共有するなど、互いに気にかけてくれる職場環境が醸成されてきました。

▼事業所から一言

従業員が安心して働き、それぞれの力を最大限に発揮できることが、会社の成長に繋がると考えています。今後も健康づくりの取り組みを大切にしながら、無理なく働ける職場環境づくりに努めてまいります。

宇都宮塗料工業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：30名

所在地：宇都宮市氷室町 1707-3
電話：028-667-3231
URL：<https://utk-tochigi.com/>

取組のポイント

元気に働くことができる会社を目指します



健診の受診勧奨

- ・任意健診の費用補助および出勤認定
- ・希望者にはオプションの追加が可能 等



たばこ対策

- ・喫煙リスク周知ポスターの掲示
- ・協会けんぽ等の禁煙チラシを回覧



心の健康づくり

- ・電話相談窓口の設置
- ・社会保険労務士へ相談できる旨を周知



その他

- ・インフルエンザ予防接種の費用補助



▼取組のきっかけ

弊社経営理念「安全な環境を創り幸せな生活の土台をつくります」のためには、まず社員が健康で幸せであることが大切だと考えたためです。

▼これからの課題

現在の取り組みを継続しつつ、必要に応じて変えていくこと。また、社員の健康意識をさらに高めていくことです。



▼取組による効果

毎年の健康診断では、会社補助を利用してオプション検査を申し込む社員が増えました。

▼事業所から一言

社員が心身共に健康で安心して、より長く働くことができるようにしたいです。

宇都宮農業協同組合

事業内容：農林水産業協同組合

従業員数：593名

所在地：宇都宮市戸祭元町 3-10

電話：028-625-3380

URL：https://www.jau.or.jp

取組の ポイント

より良い仕事は健康から



健診の受診勧奨

- ・産業医の確認のもと、再検査の受診勧奨



たばこ対策

- ・農協健保の制度を紹介



心の健康づくり

- ・産業医との面談を実施
- ・メンタルヘルス研修を新入職員研修会で実施



その他

- ・インフルエンザ予防接種の費用を補助
- ・ウォーキング大会を実施



▼取組のきっかけ

職員の皆様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管理の取組は重要だと考えました。また、職員同士も楽しく仕事ができる職場づくりに向けて、取り組むことにしました。

▼これからの課題

- ・メンタルヘルス対策
- ・職員一人一人の健康への関心向上
- ・健康関連イベントへの参加率向上



▼取組による効果

ウォーキング大会や、体力測定等により、健康増進だけではなく、職員同士のコミュニケーションを向上させる効果も観られました。

▼事業所から一言

健康づくりに取り組むことで、体調管理の考えから、仕事のパフォーマンス向上にもつながればと考えています。職員の考えも取り入れ、できることを継続していきたいと思えます。

A I S 総合設計株式会社

事業内容：建築設計業

従業員数：37名

所在地：宇都宮市明保野町 2-10

電話：028-634-6010

URL：https://ais-arc.co.jp/

取組の ポイント

健康な心と体で、安心して働ける職場を目指します



健診の受診勧奨

- ・個別に再検査の受診勧奨



たばこ対策

- ・事務所内に喫煙スペースを設置していない



心の健康づくり

- ・専門相談窓口として顧問労士へ依頼
- ・休憩室を整備中であり、年内に血圧計を設置予定



その他

- ・始業時に全員でラジオ体操を実施
- ・インフルエンザ予防接種の費用全額補助 等



▼取組のきっかけ

社員一人ひとりが心身ともに健康で、安心して長く働ける職場環境を整えることが重要だと考え、健康づくりへの取組を進めてきました。

▼これからの課題

社員の状況に応じた健康支援をどのように継続し、日常業務と両立できる仕組みとして定着させていくかが課題だと考えています。



▼取組による効果

健康診断や各種支援を業務に支障なく受けられるよう環境を整えることで、社員が無理なく健康管理に取り組める体制を構築することができました。

▼事業所から一言

今後も働く環境を整えるという視点を大切にしながら、社員が安心して働き続けられる職場づくりに取り組んでいきます。

キヤノン株式会社 宇都宮事業所

事業内容：製造業
従業員数：4,000名

所在地：宇都宮市清原工業団地 20-2
電話：03-3758-2111 028-667-8729
URL：https://global.canon/ja/

取組の ポイント

～何年先も誇れる事業所を、みんなで～

 健診の受診勧奨 <ul style="list-style-type: none">法定外の検査項目(白血球、ヘマトクリット値、尿酸、眼底、クレアチニン、eGFR)の測定を実施 等	 たばこ対策 <ul style="list-style-type: none">敷地内禁煙健康保険組合の事業の禁煙支援プログラムを無料実施	 心の健康づくり <ul style="list-style-type: none">年に2回管理職対象のメンタルヘルス研修開催ストレスチェック組織支援では職場ヒアリングを実施し分析・報告 等	 その他 <ul style="list-style-type: none">がん検診受診促進(予約会、産業医ミニ講話)ウォーキングイベントや睡眠セミナー、女性の健康に関するオンラインセミナーの実施 等
--	---	---	--



▼取組のきっかけ

当社は「良い仕事をするためには健康な身体と健全な精神が大切である」という「健康第一主義」を創業当時より掲げ、積極的な健康経営を推進しています。心身が健康で、笑顔あふれる社員を一人でも多く見たいとの想いで健康支援活動に取り組んでいます。

▼これからの課題

宇都宮事業所は、大きく2つの業態があるため、業態毎の健康課題が異なります。共通する課題と、事業による課題を整理し、事業の特徴にあった健康支援活動を展開していく必要があります。



▼取組による効果

ストレスチェックでは、組織や職位毎など多角的に分析した結果を元に職場ヒアリングを行い、経営層へフィードバックすることで総合健康リスクが改善している職場が増えています。また、ハイリスク職場への介入だけでなく、良好職場のヒアリングも積極的に行い、良好事例を水平展開することで職場環境改善の風土づくりに繋がっています。

▼事業所から一言

2024年から取り組みを開始している『宇都宮プライド』は、「何年先も誇れる事業所を、みんなで」をキャッチフレーズに活動しています。従業員が宇都宮事業所に勤務することで健康に働けると実感できる健康施策を取り組んでまいります。

協進設備工業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：11名

所在地：宇都宮市菊水町 14-10
電話：028-633-8381

取組の ポイント

みんなでつくる健康職場

 健診の受診勧奨 <ul style="list-style-type: none">健康健診を出勤認定再検査の受診勧奨	 たばこ対策 <ul style="list-style-type: none">喫煙所の利用を休憩時間のみに制限	 心の健康づくり <ul style="list-style-type: none">年に数回、懇親会を会社負担で実施	 その他 <ul style="list-style-type: none">令和7年度に血圧計を設置朝礼時にラジオ体操を実施
--	---	---	--



▼取組のきっかけ

社員の高齢化に伴い、個々の意識を高めるため。

▼これからの課題

社員の健康診断を毎年継続し、再検査等のサポートなども進んで行うことで社員が安心して働ける環境を提供することです。



▼取組による効果

朝礼時に行うラジオ体操で、社員の健康状態が明確に把握できています。健康診断においては、各自の意識改革につながっております。

▼事業所から一言

社員の高齢化が進む中、健康で仕事に取り組める環境を作っていくことが大切だと考えております。

株式会社熊谷工業

事業内容：建設業
従業員数：10名

所在地：宇都宮市東峰町 3059
電話：028-661-9441
URL：<https://www.kumagai-k.co.jp>

取組の ポイント

健康で気持ちよく働く



健診の受診勧奨

- ・特定健康診査, がん検診を出勤認定
- ・乳がん, 子宮がん検診の費用を全額負担 等



たばこ対策

- ・喫煙所の利用時間を朝のみに制限
- ・現場での禁煙の徹底



心の健康づくり

- ・定期的に懇親会を会社負担で実施
- ・会社近くのかかりつけ医に相談



その他

- ・血圧計の設置
- ・健診結果をもとに保健師による指導の実施



▼取組のきっかけ

毎年, 会社負担で健康診断は受けていましたが, 健康意識が低く, 従業員の年齢が高くなってきたので, 会社全体で健康づくりを出来ることからやってみようと思いました。

▼これからの課題

現在, 健康診断率が100%なので, 再検査受診率も100%を目指したいです。

「安全第一, そのための健康づくり」を意識して, 働きやすい会社を目指します。



▼取組による効果

生活習慣病予防の指導を, 面倒くさいと言っていた従業員も, 健康意識が高まり, 体調管理を意識するようになったと思います。

事務所内禁煙にした結果, 受動喫煙がなくなりタバコを吸わない従業員もほっとしています。

▼事業所から一言

従業員の皆さん, 全員, とても大切な人達です。家庭に置かれても同様だと思います。

健康意識を高め, 「健康で気持ちよく働く」をモットーに, 会社もサポートさせていただきます。

幸洋運輸株式会社 / 有限会社竹中運送店

事業内容：運送業
従業員数：24名/15名

所在地：宇都宮市石井町 3373-1
電話：028-657-7030/028-689-9758
URL：<https://kouyou-trns.jp/>
<https://www.takenaka-unsouten.com/>

取組の ポイント

心と体の健康づくり



健診の受診勧奨

- ・40歳以上の脳MRI, 若年層健診, 特定健康診断を実施
- ・再検査の受診勧奨



たばこ対策

- ・オンライン禁煙外来の受診勧奨・喫煙リスク, 禁煙奨励のポスターを設置
- ・ミーティング時に禁煙勧奨を実施



心の健康づくり

- ・メンタルケアカウンセリングサービスを実施
- ・新入社員1名に対し, 指導員1名, 採用担当者1名体制を配置



その他

- ・血圧計の設置
- ・インフルエンザ予防接種の費用補助
- ・24時間対応可能な健康相談の実施



▼取組のきっかけ

従業員の健康を第一に考え, 笑顔を増やしたく取り組みました。

▼これからの課題

- ・メンタルケア対策
- ・ダイエット促進
- ・喫煙率の低下
- ・体力向上

▼取組による効果

一人一人が健康を気遣い, 自身への健康の気づきと行動の変化に繋がることができています。

▼事業所から一言

従業員が元気に明るく, 健康を考え行動できるようサポートしていきます。

栄商事株式会社

事業内容：建設業
従業員数：42名

所在地：宇都宮市元今泉 7-31-11
電話：028-661-6111
URL：https://www.ss-g.co.jp/

取組の ポイント

楽しく続ける社員みんなの健康づくり

 健診の受診勧奨 <ul style="list-style-type: none">・特定健診，がん検診の出動認定・人間ドック，がん検診の費用補助・2か月以内に要精密検査の結果を会社に提出	 たばこ対策 <ul style="list-style-type: none">・禁煙宣言をして半年達成した社員を表彰する制度を設置・「禁煙と健康」について勉強会を開催・禁煙ポスター掲示	 心の健康づくり <ul style="list-style-type: none">・2か月に一度，産業医への相談を実施・ストレスチェック及び高ストレス者に産業医との面談を実施 等	 その他 <ul style="list-style-type: none">・健康や食生活について講師による講習の実施・保健師による保健指導実施・従業員が利用できるスポーツジムと契約 等
--	--	--	--



▼取組のきっかけ

職場のコミュニケーションを深めるきっかけとしても効果があると考え、健康づくり活動を導入しました。仲間と励まし合いながら、前向きに取り組める職場風土づくりを目指しています。

▼取組による効果

スポーツジムの契約から1年が経ち、定期的な運動習慣が定着したことで、社内のメタボ予備軍、特定保健指導対象の割合が約半分に減少しました。社員の体力向上や意識改善にもつながり、職場全体の活気が高まっています。

▼これからの課題

今後の課題は、運動習慣を継続し、全社員が無理なく参加できる環境づくりをさらに充実させることです。健康意識を高めながら、メタボ予備軍ゼロの達成を目指して取り組んでいきます。

▼事業所から一言

スポーツジムの利用は社員から大変好評で、運動習慣づくりにも効果が見られています。今後も継続利用を促すとともに、より参加しやすい取り組みについても随時検討し、健康づくりを進めていきます。

スタンレー電気株式会社 宇都宮サテライトセンター

事業内容：製造業
従業員数：108名

所在地：宇都宮市宮の内 2-797-1
電話：028-688-3400
URL：https://www.stanley-electric.com/jp/

取組の ポイント

ONE STANLEY で一丸となりホンキで推進中！

 健診の受診勧奨 <ul style="list-style-type: none">・子宮頸部細胞診，乳がん検査（マンモまたはエコー），前立腺がん（PSA）等の検診費用補助・再検査の受診勧奨 等	 たばこ対策 <ul style="list-style-type: none">・休憩時間を除く就業時間内禁煙の実施・2026年度より敷地内禁煙実施予定・禁煙外来の費用補助制度の設置 等	 心の健康づくり <ul style="list-style-type: none">・月1回，産業医に相談可能，保健相談員への相談は随時可能・長時間労働者等に対する面談の実施 等	 その他 <ul style="list-style-type: none">・オリジナル体操を10，15時に放送・特定保健指導を実施・インフルエンザ予防接種の費用補助 等
--	--	---	--

サポーターに聞いた！

Q チャレンジャーを支える中で留意した点を教えてください！

- 本人の気持ちに合わせて無理をせず、声掛けと周りの人への協力依頼をしました。
- 前回チャレンジとして成功した体験から実践してよかったことを伝えました。
- サポーターでも基礎に効果のあるものを調べる等、寄り添う姿勢を意識しました。
- 交換日記のコメントに寄り添うこと、軽めの前向きなコメントを記入することを意識しました。



▼取組のきっかけ

2024年度より『健康のためにできること，ぜんぶ。会社もホンキ，あなたもホンキ』を合言葉に7つの健康行動を「ウェルスタ7」として設定し、施策を展開。

▼取組による効果

- ・保健相談員の設置
→相談件数増加
- ・健康アプリ導入，体操放送
→運動意識の向上
- ・置き型社食導入，サラダ無料提供
→食生活改善
- ・チーム卒煙イベント実施
→喫煙率低下

▼これからの課題

2026年4月敷地内全面禁煙実施に向けた段階的施策の実施。

▼事業所から一言

社員が健康で安全に、高いモチベーションを持って働ける職場づくりを、これからも積極的に取り組んでいきます。

株式会社ダイセキMCR

事業内容：製造業
従業員数：93名

所在地：宇都宮市平出工業団地 38-25

電話：028-664-2228

URL：<https://www.daiseki-mcr.com/profile.html>

取組の ポイント

1に「健康」、2に「安全」、3に「コンプライアンス」



健診の受診勧奨

- ・人間ドック、胃部レントゲン、腹部超音波検査の無償化
- ・腫瘍マーカー検査費用の補助 等



たばこ対策

- ・加入健康保険組合協力の下、「オンライン卒煙プログラム」の取組みに参加
- ・完全分煙による受動喫煙防止 等



心の健康づくり

- ・毎年1回ストレスチェックを実施
- ・年3回会社負担で懇親会を実施 等



その他

- ・始業前にラジオ体操を実施
- ・乳酸菌飲料の無償配布
- ・サークル活動の実施 等



▼取組のきっかけ

成長を支える経営の基盤である社員とその家族の心身の健康を維持、向上させることが、会社にとって一番重要であると捉え、取組みを開始しました。

▼これからの課題

「健康」に対する取組みが一過性のものとならないように、取組みの内容を毎年ブラッシュアップしていきたいと考えています。



▼取組による効果

社内で健康について話す場や機会が増え、少しずつではありますが、「健康」についての社員の意識の高まりを感じています。

▼事業所から一言

今後も引き続き、様々な取組みを通じて、社員の健康リテラシーの向上を図ると共に、快適な職場環境づくりに取組んでいきたいと考えています。

トヨタウッドユーホーム株式会社

事業内容：建設業
従業員数：536名

所在地：宇都宮市一ノ沢町 256-7

電話：028-627-7777 028-625-7878

URL：<https://www.toyota-woodyou.co.jp/>

取組の ポイント

従業員の健康意識を高める仕組みづくり



健診の受診勧奨

- ・乳がんや子宮がん、前立腺がん、肺がんの検査費用の補助
- ・検便の実施 等



たばこ対策

- ・喫煙所は小休止時間（午前午後各1回）に利用するよう勧奨
- ・ニコチンパッチ等の費用補助



心の健康づくり

- ・心理カウンセラーによる電話カウンセリングの実施
- ・年1回アニバーサリー休暇を設定



その他

- ・健診結果から、安全衛生委員会で有所見者数および改善策案内
- ・自転車通勤者に月2,000円支給 等



グループごとにラジオ体操実施

▼取組のきっかけ

社員の健康状態が業務効率や職場の活力に直結していると感じ、働き方が多様化するなかで、企業として従業員の健康を支える仕組みが必要だと考え、健康づくりに積極的に取り組む体制を整えました。

▼これからの課題

- ・女性の健康に関する相談窓口の設置や女性特有の健康課題に関するセミナー等の実施
- ・喫煙者が多いため、たばこ対策への取り組みの強化



AED 講習の様子

▼取組による効果

従業員ひとりひとりの健康への意識が大きく向上しました。特に、男女問わずがん検診等の費用補助制度を活用する社員が増え、健診結果に基づく再検査・精密検査の受診率も向上しています。また、健診結果は安全衛生委員会で共有し、有所見者数の把握や改善策の検討・案内を行うことで、職場全体で健康づくりを支える体制が強化されました。

▼事業所から一言

従業員ひとりひとりに寄り添ったサポートをし、従業員に選択肢を持たせることにより、これからも自分らしく心身ともに健やかでいられるような職場づくりに努めてまいります。

株式会社長嶋組

事業内容：建設業
従業員数：16名

所在地：宇都宮市中里町 43-6

電話：028-674-2265

URL：<https://nagashima1970.com/>

取組の ポイント

「チームのちから」で勝負



健診の受診勧奨

- ・定期健康診断時のがん検診の追加費用補助
- ・法定項目以上の追加検査費用の全額補助 等



たばこ対策

- ・禁煙推奨ポスターを掲示



心の健康づくり

- ・長時間労働者には上司による面談、業務の分担の再検討を実施



その他

- ・血圧計の設置
- ・ラジオ体操の実施



▼取組のきっかけ

土木とはチームです仕事です。社員全員が一致団結し、心身ともに健やかに仕事ができる環境を整えるため、取り組む事にしました。

▼これからの課題

社員の高齢化、多国籍化等の社内環境の変化に順応した、健康経営施策やサポートが必要だと考えています。



▼取組による効果

健康診断の追加検査費用補助により、個々の社員の健康に対する意識が高まったため、健康診断の受診率も向上しました。

▼事業所から一言

これからも社員一人ひとりの健康寿命を伸ばし、QOL の高い人生をおくれるようサポートして参ります。

日豊工業株式会社

事業内容：建設業
従業員数：46名

所在地：宇都宮市若草 1-1-6

電話：028-622-1911

URL：<http://nippo-kogyo.net/>

取組の ポイント

健康経営で広げる従業員のウェルビーイング



健診の受診勧奨

- ・再検査の初診日を出勤認定



たばこ対策

- ・敷地内禁煙



心の健康づくり

- ・長時間労働者に対する面談の実施
- ・定期的に懇親会を会社負担で実施 等



その他

- ・インフルエンザ予防接種の費用全額補助
- ・自動販売機に機能性表示食品の飲料を設置 等



▼取組のきっかけ

顧客に信頼される企業を目指すためには従業員の健康が必要不可欠です。心身共に健康であることができる環境を整える事が大切であると考え、健康経営への取組を始めました。

▼これからの課題

建設業界は労働力不足や高齢化など多くの課題を抱えています。それらを解消するために DX を導入することにより長時間労働を削減し従業員の余暇を充実させるよう働き方改革を進めていきます。



▼取組による効果

- ・懇親会を行うことによりコミュニケーションの活性化に繋がっている。共通の趣味などを知るきっかけになり、休日に一緒に出かける者もいたりする。
- ・敷地内禁煙をスタートさせたことにより禁煙に取り組む者が現れた。

▼事業所から一言

健康経営の取組に対する評価・改善を行い、制度策定の検討を続けていきます。ウェルビーイングを軸に心身共に健やかに働ける環境づくりを進めていきます。

株式会社 美 工 電 気

事業内容：電気設備工事業
従業員数：41名

所在地：宇都宮市台新田 1-14-4
電話：028-658-6121
URL：http://www.bikodenki.com/

取組の ポイント

小さな事からでもコツコツと



健診の受診勧奨

- ・個別に再検査の受診勧奨



たばこ対策

- ・月1回の安全衛生委員会で喫煙リスクを話題にする
- ・喫煙所に分煙ポスターを掲示



心の健康づくり

- ・休憩室にフリードリンク、マッサージ機の設置
- ・始業や終業、休憩時間の開始時にチャイムを使用



その他

- ・血圧計の設置
- ・トレーニングマシンの設置
- ・男性従業員の生理痛体験セミナーへの参加



▼取組のきっかけ

何事もまずは健康でなくては務まらないので、今まで以上に健康づくりを意識していきたいと思い取組を開始しました。

▼これからの課題

体力の衰えに負けぬよう、小さな事からでもコツコツと健康づくりに努め、マラソン大会にチャレンジする等の新たな取組もしていきたいと考えております。



▼取組による効果

休憩時間や終業後にトレーニングマシンを利用し日ごろの運動不足を解消できています。
また、喫煙リスクを話題にする事により禁煙への意欲が高まっています。

▼事業所から一言

今後も心身共に健康を心掛け「明るい、あした、スイッチ」のスローガンのもと、社員一同お客様に役立つものづくりを行ってまいります。

株式会社 広 野 冷 熱 工 業

事業内容：建設業
従業員数：13名

所在地：宇都宮市宝木本町 1140-70
電話：028-665-3356

取組の ポイント

仕事時間で負担なく定期健康診断受診率 100%へ



健診の受診勧奨

- ・35歳以上の社員はがん検診を就業時間内に実施し、全額補助等



たばこ対策

- ・敷地内禁煙



心の健康づくり

- ・忘年会、懇親会を交通費を含め全額会社負担で実施等



その他

- ・血圧計、加湿器の設置
- ・2025年にエコ通勤優良事業所に認証



▼取組のきっかけ

定期健康診断全員受診を目的として健診バスを利用していましたが当日受診できない者が未受診となってしまう、対象項目以外は休んで個人受診するという状況を踏まえて弊社にあった受診方法を検討しました。

▼これからの課題

健康診断受診というベースは確立できたので今後は再検査の勧奨など維持増進を目標とし、食事・喫煙・ストレス対策など負担なく出来ることを模索し確立させていきたいと思っております。



▼取組による効果

定期健診は毎年6月の土曜にグループ単位で受診することを恒例化したため社員の意識にも定着し、予定変更も楽になり受診率は100%に。個人での追加項目の受診も可能になり1日で健診が完了すると喜ばれています。

▼事業所から一言

これからも社員の健康づくりや働きやすい環境を共に考え、サポートしていきたいと思っております。

株式会社 マスケン

事業内容：総合建設業

従業員数：16名

所在地：宇都宮市西川田東町 11-1

電話：028-653-4786

URL：https://www.masuken-t.jp/



良い建物は社員の健康づくりから



健診の受診勧奨

- 再検査の予約日調整のフォロー



たばこ対策

- 喫煙所の利用を1日3時まで(10, 12, 15時目安)に制限
- 会議の時間に喫煙による健康リスクの勉強会を実施



心の健康づくり

- 年に数回、懇親会を会社負担で開催



その他

- 会議の時間に食事バランス等の健康に関する勉強会をチラシを用いて実施



▼取組のきっかけ

会長の「体が資本。会社は社員の健康あってこそ」というお考えから、会社全体で健康増進に取り組むことに決めました。

▼これからの課題

隙間時間や自宅でも気軽にできるエクササイズ等を取り入れ、運動習慣の定着と、病気のリスク低減を進めていきたいと思っています。



▼取組による効果

健康診断の結果と日頃の勉強会を経て、自ら喫煙を制限するようになった社員がいます。また、無糖の飲み物を選ぶことで、糖分の過剰摂取対策を始めた社員もいます。

▼事業所から一言

このたびの受賞で、社員の健康に対する意識が更に高まることと思います。在籍中の社員はもちろんのこと、これから入社される方も安心して働ける会社を目指していきます。

【掲載事業者：18社】

職場における健康づくり 取組事例集

令和8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)1128/FAX 028(627)9244