

～社員の健康が企業・地域の活力を生む「企業よし！社員よし！地域よし！」～

職場の 健康づくり取組事例集

Case Studies

健康
みんなでつくろう！
しが2018

巻頭特集

いま、たばこ対策のターニングポイント！



滋賀県「健康いきいき21」地域・職域連携推進会議

平成31年（2019年）3月

いま、たばこ対策の 「健康増進法」が改正され、受動喫煙の防止が

望まない受動喫煙防止の強化を図る健康増進法の一部改正により、今年の7月1日から行政機関、医療機関等は、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に配慮すべき施設である第一種施設として原則“敷地内禁煙”となります。また、2020年4月1日には多数の人が利用する施設、飲食店、事務所等が第二種施設として原則“屋内禁煙”になり、20歳未満の者(従業員を含む)は喫煙できる飲食店、事務所等に立ち入りできなくなります。(喫煙専用室も含む)

つまり、全ての施設で受動喫煙防止対策に取り組むことが、必要となります。(喫煙可能な店、喫煙専用室設置については、標識の掲示が必要です。)

財政・税制支援等について

受動喫煙対策を行う際の支援策として、各種喫煙室の設置等にかかる財政・税制上の制度が整備されています。
また、喫煙室の設置等に関する相談窓口や測定機器の貸出も行っています。

【財政支援】受動喫煙防止対策助成金

本助成金は、中小企業事業主が受動喫煙対策を実施するために必要な経費のうち、一定の基準を満たす喫煙室等の設置などにかかる工費、設備費、備品費、機械装置費などの経費に対して助成を行う制度です。

【税制措置】特別償却または税額控除制度

2021年3月31日までに、認定経営革新等支援機関等(商工会議所等)による、経営改善に関する指導に基づいて、一定の要件を満たした経営改善設備の取得を行った場合に、取得価額の特別償却(30%)または税額控除(7%)の適用を認めます。

詳しい情報はこちらへ
<https://jjudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう!望まない受動喫煙



受動喫煙とは、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることです。

受動喫煙によりリスクが高まる病気には、肺がん(1.3倍)、急性心筋梗塞などの虚血性心疾患(1.2倍)、脳卒中(1.3倍)、乳幼児突然死症候群(4.7倍)があり年間、15,000人が受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

()…受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ病気になるリスクが何倍かを示す。

※加熱式たばこについては現段階での健康影響については明らかになっていませんが、改正法においては“たばこ”と同じ扱いです。(喫煙室の取扱いは“たばこ”とは分けて指示されています。)

段階的に喫煙場所を縮小し屋内全面禁煙へ

三菱ロジスネクスト株式会社 安土工場



Profile

住 所：滋賀県近江八幡市安土町西老蘇 8-1
電 話：0748-46-5511
<http://www.logisnext.com/>

従業員数 409名(派遣・請負社員含む)

業 種

フォークリフト・無人搬送車(AGV・AGF)等の
物流機器の開発・設計・製造・販売
2015 滋賀県健康寿命延伸プロジェクト
喫煙対策部門 最優秀賞受賞

2017年10月にニチユ三菱フォークリフト株式会社とユニキャリア株式会社が経営統合し、「三菱ロジスネクスト株式会社」としてスタートしました。フォークリフト・物流機器等と物流システムの両面から、より高いレベルの物流ソリューションを提供し未来社会に貢献したいとの強い想いを持つ会社です。

2013年の受動喫煙対策前は工場内に8箇所の屋内喫煙所と5箇所の屋外喫煙所を設置しておりましたが、従業員の増加に伴い会議室不足の問題が発生した事や非喫煙者からの苦情があった事を契機として、屋内禁煙化に取り組むことになりました。総括安全衛生管理者や各職場の管理職がリーダーシップをとり、屋内喫煙所を順次廃止していきました。最後に来客用喫煙室が屋内喫煙所として残ったのですが、お客様にも理解をいただけるとの工場長の判断で、来客用の喫煙室を廃止して全面屋外喫煙に踏み切りました。

男性従業員が多く喫煙者が比較的多い事業所ですが、喫煙を取り巻く社会的な環境変化もあり、屋内喫煙所廃止については反対意見も少なく、喫煙者の理解・協力もありスムーズに屋外喫煙に移行できました。

従業員からは、「ちょっとした煙でも嫌な気分になるので助かっている」や「工場内や事務所内でタバコの臭いがなくなった」と概ね賛成の意見が多く、喫煙者からもタバコの本数が減って良かったとの意見もありました。

また、1箇所の屋外喫煙所が事務所のドアに近く、タバコの煙が事務所に流れ込み受動

喫煙に繋がっておりました。屋外喫煙所の場所を、安全衛生委員会の分科会として受動喫煙対策分科会を設置し検討した結果、敷地内の別の場所に屋外喫煙所を移動し、問題を解決いたしました。

最後に今後の取組について、現在の事業所内の喫煙率は27.2%なのですが、今後は喫煙者を減らすことや吸う本数を減らす対策に力を入れていきたいと考えています。

ターニングポイント!

強化されます(2020年4月1日完全施行)

【原則屋内禁煙と喫煙場所を設ける場合のルール】

		経過措置	
A 学校・病院・児童福祉施設等、行政機関 旅客運送事業自動車・航空機	禁煙 (敷地内禁煙) ※1	当分の間の措置	
B 上記以外の多数の者が利用する施設、 旅客運送事業船舶・鉄道	原則屋内禁煙 (喫煙専用室内 でのみ喫煙可) *喫煙のみ可	原則屋内禁煙 (加熱式たばこ) (※2) (喫煙室内での喫煙可) *飲食等可	別に法律で定める日までの間の措置
飲食店			既存特定飲食提供施設 (個人又は中小企業(資本金又は出資の 総額5000万円以下(※3)) かつ 客席面積100㎡以下の飲食店) 標識の掲示により喫煙可

※1 屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。
 ※2 たばこのうち、当該たばこから発生した煙が他人の健康を損なうおそれがあることが明らかでないたばことして厚生労働大臣が指定するもの。
 ※3 一の大規模会社が発行済株式の総数の二分の一以上を有する会社である場合などを除く。
 注: 喫煙をすることができる場所については、施設等の管理権原者による標識の掲示が必要。
 注: 公衆喫煙所、たばこ販売店、たばこの対面販売(出張販売によるものを含む。)をしていることなどの一定の条件を満たしたバーやスナック等といった喫煙を主目的とする施設について、法律上の類型を設ける。→ 喫煙目的施設

1 多数の者が利用する施設等における喫煙の禁止等

- (1)多数の者が利用する施設等の類型に応じ、その利用者に対して、一定の場所以外の場所における喫煙を禁止する。
- (2)都道府県知事(保健所設置市区にあっては、市長又は区長。以下同じ。)は、(1)に違反している者に対して、喫煙の中止等を命ずることができる。
- (3)旅館・ホテル等、人の居住の用に供する場所は、(1)の適用除外とする。
- (4)喫煙をすることができる室には20歳未満の者を立ち入らせてはならないものとする。
- (5)屋外や家庭等において喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮しなければならないものとする。

2 施設等の管理権原者等の責務等

- (1)施設等の管理権原者等は、喫煙が禁止された場所に喫煙器具・設備(灰皿等)を設置してはならないものとする。

- (2)都道府県知事は、施設等の管理権原者等が(1)に違反しているとき等は、勧告、命令等を行うことができる。

3 その他

- (1)改正後の健康増進法の規定に違反した者について、所要の罰則規定を設ける。
- (2)この法律の施行の際現に業務に従事する者を使用する者は、当該業務従事者の望まない受動喫煙を防止するため、適切な措置をとるよう努めるものとする。
- (3)法律の施行後5年を経過した場合において、改正後の規定の施行の状況について検討を加え、必要があると認めるときは、その結果に基づいて必要な措置を講ずるものとする。

4 施行期日

2020年4月1日(ただし、1(5)については2019年1月24日、表のA二重線部の施設に関する規定については2019年7月1日)

～禁煙居酒屋～ 一食が思い出に残るお店づくり



ビストロチッチ

Profile

住 所: 滋賀県大津市松本1丁目3-5
森田ビル5 1F
電 話: 080-5343-0689
出身地: 滋賀県大津市
<https://bistorochicchioutsuyousyoku.business.site/>

■経歴

2011年 ビストロチッチを開業
 2015年 妻が子育てカフェ開業
 2017年 滋賀県健康寿命課より表彰
 2017年 大津市農林水産課より表彰
 2018年 京東三条「菜の雫」開業
 現在、大津市ご当地グルメ協議会会長

2011年11月1日、大津市松本にビストロチッチを開業。祖父が大津で最初の洋食屋【びわこ食堂】開業していたこともあり、祖父、父の影響を受け中学生の頃から独立を考え生きてきた。大学から29歳までは大阪で生活し、結婚を機に大津に帰郷し独立しました。0～18歳大津、18～29歳大阪、29歳～現在大津在住

開業するにあたり誰に来ていただきたいのか?その方達に何を感じていただきたいのか?自分は何をしたいのか?自分のお店だけの特別なものやことは何なのか?などを追求し出した答えに、①飲食店だからこそできるわくわく感②人との繋がりや、家族と外食できる喜びなどのポカポカする気持ち、これらを強く感じて一食が思い出になるようなお店にしたいと思いました!来ていただきたいお客様やそのお客様に感じて頂きたいことが明確になって来たら【禁煙】というのは自然な形ではありました。ちょうど世間の流れも禁煙や健康という方向に進み始めていました。地方都市だとその波は遅いですが、いずれ必ず時流になると信じ居酒屋でありながら禁煙の方針で進みました。当然のごとく

来られるお客様には喫煙にしろと強めに言われることは度々ありましたが、タバコが吸える居酒屋なら他にもある。禁煙の居酒屋が欲しかったという方達に認知してもらえらるまで頑張るんだ!そこに未来があると信じやってみよう。徐々に禁煙居酒屋というだけで感謝のお言葉を頂けるようになり、頑張ってきて良かったなと実感出来るようになりました。飲食店というのは経営理念という魂が入らなければ、需要と供給を満たすだけの使い捨てのような存在になってしまいます。理念を持ち、来られるお客様と同じくらいに使う道具や、お店にも愛情をかけてあげることが大事です。仕事、家族、友人、恋人、色んな人やことに対してどんどん愛情が少なくなってきた現代です。尊重しお互い

が成長していけることに喜びを持てるような社会になることを願います。人生を10年5年単位でどう進んでいきたいのかを考え、経済の流れ環境の流れ、人の流れに逆らわず感じ取り人生やお店を経営していくことが大切だと考えます。そのためには、見聞を広め、未来に向かって判断を下し、リスク負ってでも挑戦し、成功するまでやり続ける。その結果、生きがいや、支えてくださる方々の愛を感じ、人や街に貢献という形でお返ししていくことだと考えています。



平成 30 年度健康寿命延伸プロジェクト

「びわこ心身健康道場」の開催（従業員の健康増進活動）、
業務改善・職場環境改善等の積極的な取り組み



社会医療法人 誠光会 草津総合病院



Profile

住 所：草津市矢橋町 1660
電 話：(077) 563-8866
U R L：https://kusatsu-gh.or.jp
職員数：1,400 名
業 種：医療・介護

事業所紹介

草津総合病院（719 床）を中心に予防から在宅
介護まで幅広く事業展開しております。

1. 健康づくりへの取組について

・取組のきっかけ

- ①医療・介護を提供する法人の職員が不健康であってはならない
- ②業務改善による負担軽減と健康増進活動により、経営の効率化を図るといふ法人方針がきっかけとなって取り組みをはじめました。

・プロセス

サンスター様が行われている「健康道場」をもとにタニタ様の体組成計 & ウエアラブル端末（活動量計）の使用を加えた、1 年間の健康プログラム（琵琶湖心身健康道場）を作成。

このプログラムに特定保健指導対象者を中心とした職員に参加を促し取り組みを実施しました。

・経年変化、データ等

開始後3か月の効果は以下の通りです。

- ①脂肪肝：10.6%改善
- ②過剰なインスリン分泌：43%改善
- ③体重：平均 4 kg 減
- ④内臓脂肪レベル：10%改善



体組成測定

2. 工夫したところ

健康への意識が低下する健康道場の実施日から次回の実施日までの日常生活期間の意識を維持してもらうことが重要と考え、活動量計の転送データ等をもとに2週間に一度の遠隔指導（医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士から個別指導メールを送信）を実施しました。

3. 職員の声

(A さん)

取り組みが始まった当初は面倒に感じていたが、実際体重が減ってきてからは、身体も動きやすくなり、運動することが楽しくなった。

(B さん)

指導する側から指導される側になりました。今回の取り組みで食事と運動の大切さをより実感することができました。

(C さん)

最近は体調が悪くても老化のはじまり？と思い込んでいました。個別の生活習慣に対して、細かな評価とアドバイスを受けて言う通りに過ごすだけで、嘘のように体調良くなることができます。

(D さん)

Web をはじめ情報過多の中で、それなりに気をつけて暮らしてきましたが、専門の方の言うことは真逆でした。個別健診データと暮らし方にに基づき、出来ることを提案していただいたことに感謝です。

4. 現状の課題、今後に向けて

今年度は1クラス約10名で実施しましたが、次年度は20名で実施する予定となっています。人数が増えることで、受け入れ側の体制を充実させる必要があります。また、現在丸一日実施しているプログラムを半日とすることも検討しています。



院内運動指導

株式会社 日立建機ティエラ



Profile

住 所：滋賀県甲賀市水口町笹が丘1-2
 電 話：(0748)62-6431
 H P：https://tierra.hitachi-kenki.co.jp/
 職員数：従業員数（社員、契約社員）は620名。男女比は
 9：1。派遣社員、協力会社を含めると約1000人。
 業 種：製造業

事業所紹介

日立建機ティエラは前身の農業機械メーカーである株式会社東洋社が1990年に「日立建機グループの一員となり建設機械の生産ヘンプトし1997年に現在の「日立建機ティエラ」として活動をスタート。創業から数え150年以上に渡り蓄積された技術と経験を生かし、これからのミニショベル界を牽引する存在として成長を続けている。職種は総務、経理等の事務職をはじめ、開発設計、品証、生産技術等の技術職、溶接・組立・検査等の技能職など多岐にわたる。健康管理室は非常勤嘱託産業医1名と産業看護師1名体制
 2017年 滋賀県エコ通勤優良事業所認証取得
 2018年 健康経営優良法人2018～ホワイ500～認定取得
 当社では「健康経営宣言」の中で「安全と健康を守ることを全てに優先させる」という基本理念のもと、健康経営の推進を宣言し、その方針のもと従業員に対し、健康管理の諸施策を展開している。

1. 健康づくりへの取組について

取り組みのきっかけ

2008年度の「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、弊部門では、医療保険者である日立健康保険組合と協働で被保険者(基準該当者)の特定保健指導を実施している。

基準該当者と予備軍者を合わせると2015年度は32.3%また肥満該当者（BMI25以上）は27.0%であった。その内訳は20～40代の方の生活習慣病有所見者が多く、メタボ該当・予備軍者がかなり控えている現状であった。また週2日以上運動習慣について全体で2014年度は13.6%、男性が14.0%、女性が6.8%と「健康日本21(第2次)目標の男性36%、女性33%よりはるかに低い状態であった。

2. 工夫したところ

特定保健指導対象年齢の35歳になってからでは遅く、若い世代から食事・運動習慣の改善が必要である。そこで2017年度からは全年齢を対象に特定保健指導を拡大。

また全員を対象にした健康増進行事から更にインセンティブを取り入れた【バランスボールを使用した体験型セミナー】【RIZAP 健康セミナー】導入。その結果メタボ該当・予備軍者は2017年度は28.9%とやや下降傾向。有所見率は42.6%(2014年)から38.4%(2018年)に低下。一人あたりの医療費も101,756円(2015年)から82,154円(2017年)に低下。週2日以上運動習慣についても全体で13.6%から25.1%(2017年度)に上昇。特に男性が14%から26.8%(2017年度)上昇。

3. 苦労したところ

社員数に応じた産業医・看護職人員が不足している中、健康管理室が中心となり総務部員の協力により健康づくりを企画実施している点と、参加者の募集に苦労している。

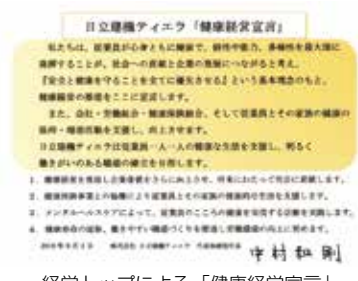
4. 職員の声

(バランスボール、RIZAP等の参加者による回答)

- ・「必要な運動量とタンパク質量がよくわかった。明日から実践していきます。」
- ・「講義もトレーニングも内容もわかりやすく、家で実践できるものを教えてもらい良かった。」
- ・「効果を出すにはどうすれば良いかわかった。動機ができた。」

5. 現状の課題、今後に向けて

更なるメタボ対策に加え、女性の運動習慣率が6.8%(2017年度)と上昇がみられなかったことから課外で活動している女性オフサイトミーティングにて女性の運動習慣は減少傾向(6.8%) (全国平均27.3%)とかなり低い状況で、ここ数年で2件の社内での躓き不休災害も発生していること。健康増進行事も年2回実施しているが、まだまだ参加率が低い状況であり、女性のメタボ該当・予備軍者は4%で低いため生活習慣病よりもロコモティブシンドロームのリスクが大きいことを説明。「ロコモティブシンドローム」についてALL社員に情報配信するとともに女性オフサイトミーティングにおいてもインセンティブを取り入れた健康増進行事への参加を促した。このような経緯の中、健康増進行事へ女性オフサイトミーティングメンバーの参加機会から、若年層や運動不十分層から自主活動として「ヨガ教室」が2018年12月より発足し、毎月1回、完全定時退場日の水曜日17:00～90分、外来講師を招き会議室を利用し活動を開始。更なる継続等による女性の運動習慣の上昇が課題である。



経営トップによる「健康経営宣言」

参加しやすいポイント制の工夫 地域で受けられる検診の案内 ユニバーサル製缶（株） 滋賀工場



Profile

住 所：滋賀県犬上郡甲良町在士古田 681
電 話：(0749) 38-2001
H P：http://www.unican.co.jp/
社員数：115名（2019/1/1 現在）
業 種：飲料用アルミ缶の製造

事業所紹介

当社は、三菱マテリアル社と北海製罐社の飲料用アルミ缶事業との統合によって平成17年10月に設立。使用済みアルミ缶の回収活動にも力を入れ、「人と社会と地球にやさしい飲料容器の提供」を経営理念として全国で事業を展開しています。

1. 健康づくりへの取組について

2015年度から「運動機能検査」（俊敏性、柔軟性、バランス、肺活量）を実施していますが、2016年度当社従業員の体力年齢は全国平均よりも下回っていました。そのため、2017年度には工場内で、「びわいちウォーキング」を実施し、昼休みの構所内やプライベートでのウォーキング活動を、琵琶湖一周182kmに見立て、何日で一周できるかを競い合いました。良かった点は、健康への意識が高まったことです。一方、改善点としては、ウォーキング以外の活動は対象としていなかったため、運動以外の健康増進活動は評価されず、参加率は29%と低いことでした。そのため、2018年度からは、「滋賀健康増進ポイントプログラム（SKPP）」を実施しています。

また、がん検診の受診機会を従業員やご家族へ周知することを目的に湖東圏域市町で実施している各種がん集団検診日程表を窓口に設置しています。

2. 工夫したところ

社員の日常生活の健康増進に関する活動をポイントで申告させることにより、活動の『見える化』を行い、健康増進に対する取り組み・意識の維持・向上を図っています。社員の参加を容易にするために、スポーツのみならず、歯みがきや禁酒・禁煙なども活動対象としました。



3. 苦労したところ

一人でも多くの人に興味や関心を持ってもらい、参加してもらうため、ポイント集計は、個人のみではなく、職場毎のポイントを集計表示することで、活動参加意欲を高めるなどの工夫を図りました。2019年1月現在の総参加率は、約74%です。

4. 職員の声

- ・昼休みにみんなでフリーテニスをするのは業務上接点のない人とも話せるので楽しい。
 - ・毎日ウォーキングをしていて、血液検査のデータが良くなった。
 - ・筋トレを子どもと遊びながらしており、子どもが「もう一回、もう一回やって」と言うので、運動にもなるし、コミュニケーションもとれる。
- といった声があります。



5. 現状の課題、今後に向けて

滋賀健康増進ポイントプログラム（SKPP）の参加率をもっと増やし、一人一人が継続して健康づくりに取り組めるようにしていきたいと考えています。また、今回のSKPPには、食事改善は含まれていません。当工場は、単身赴任者や独身の方、交替勤務者も多く在籍しているため、今後は食生活改善にも努めていきます。

また、2017年から、年1回「全面禁煙デー」、月1回「工場内禁煙デー」を実施しています。禁煙デーは引続き実施するとし、喫煙室の減少、講師を招いての「禁煙指導」、新入社員に「喫煙による害」等の教育を実施していきたいと考えています。



三ツ橋工場長を先頭にウォーキング



従業員玄関にポイント表を貼り付け



責任者への意識付けで職場全体を盛り上げる！ 家族で楽しく参加できるイベント企画！ パナソニック（株）アプライアンス社 ビューティ・リビング事業部



Profile

住 所：滋賀県彦根市岡町 33
電 話：(0749) 27-0424
職員数：635名（協力会社約 700名）
業 種：製造業

事業所紹介

美容商品などの製造

1. 健康づくりへの取組について

- ・ヤングアップ大会開催
事業部独自の運動会（1回/年）
- ・健康パナソニックエクササイズ導入（2回/日）
（その他…39（さんきゅう）月間、お誕生日メール、減塩味噌汁の提供等実施している）

■目的

肥満予防・転倒予防対策・コミュニケーション向上

■経 過

健康彦根2018を2002年に会社主体で立ち上げ、健康づくり活動を展開。様々な行事に従業員の参加率がアップするよう計画、実施している。

行事参加率は70%以上、肥満率も上昇することなく経過している。

（今回の取組紹介は、ヤングアップ大会、健康パナソニックエクササイズのみ）



3. 苦勞したところ

- ・ヤングアップ
衛生分科会で大人用の三輪車を独自に作成、常に盛り上がりを考慮。
- ・健康エクササイズ
従来は「疲労回復」を目的に実施していたが、音楽が流れているだけで実施はゼロの状態であったためそのまま浸透しない状況が懸念されたが、「体力増進」を目的に内容を変更し、責任者、安全衛生担当のリーダーシップにより浸透してきている。

4. 職員の声

- ・ヤングアップ
協力し合って競技に取り組むのでコミュニケーション向上につながる。毎年楽しみにしている。など
- ・健康エクササイズ
一人では恥ずかしいけどみんなでなら恥ずかしくない。短いのでよい。（2分15秒）実施するのが当たり前になってきた。気持ちよい。気分転換になる。肩こりがよくなった気がする。など

2. 工夫したところ

- ・ヤングアップ
休日開催とし家族で参加しやすいようにした。三輪車レース、玉入れ、豪華賞品の当たる抽選や、出店、フリマなど従業員同士、家族で楽しく参加できる内容にしている。

事業部長も率先し、綱引きなど競技に参加。

- ・健康エクササイズ

責任者に導入研修を実施し、全体へ落とし込みをした。



5. 現状の課題、今後に向けて



平均年齢が年々上昇していく中、転倒などの災害の発生、また肥満率の上昇や特定保健指導対象者の増加がないように効果がでる健康づくり活動を企画実施していかなければならない。企画がマンネリ化しないよう、健康な従業員も更に健康意識を高められるような仕掛けが必要であると思われる。スローガンである「お客様を幸せに、働く仲間を幸せに」の実現に向け、今後も従業員が元気でいきいき働ける工場をめざし健康づくり活動を推進していく。

毎朝ラジオ体操第3実施 ～実施場所の工夫でさらに運動量もUP～ 株式会社 三東工業社



Profile

住 所：栗東市上鈎480
電 話：(077) 553-1111
H P：http://www.santo.co.jp
職員数：97名
業 種：総合建設業

事業所紹介

創業以来、土木工事や建築工事を展開し、地域社会の発展に貢献してきました。近年、CLT（直交集成板）に注目し、建築構造材として有効利用を図っています。

1. 健康づくりへの取組について

平成27年度に、健康リスクが高いと思われる企業に該当したことを、きっかけに健康づくりへの取り組みを開始しました。

メタボリックシンドロームをはじめ、心疾患リスク等の回避、予防には運動習慣は欠かせないため、年齢・性別を問わない運動として「ラジオ体操第3」を活用し健康増進に努めております。

*その他の取組

- ・血液検査による腫瘍マーカーと頸部超音波検査の検診費用の負担
- ・ノー残業デーの設定、職種に応じた休暇取得の促進などの推奨
- ・自動販売機の内容を低カロリー・低糖飲料に変更
- ・屋内完全禁煙
- ・希望者全員のインフルエンザ予防接種費用負担 等

2. 工夫したところ

以前は、毎朝ラジオ体操第1を各階にて行っておりましたが、上記の指摘を受け、職員の健康づくりへの取り組みを安全衛生委員会にて検討し、動きが複雑で運動量の多いラジオ体操第3を、本社ビル5階会議室で一堂に会し、行うこととした。

3. 苦労したところ

ラジオ体操第3は、テンポが速く、動きが複雑で運動量が多いことから、当初はテンポを緩めて体操を行いました。今では、通常速度で行っております。

3年ほど経ちましたが、測定値に劇的な変化は見られないものの、緩やかですが改善の方向に向かっていると思われます。

4. 職員の声

ラジオ体操第3は、わずか3分あまりの体操ですが、気を緩められない動きがあることから、ある意味リフレッシュできる体操である。

5. 現状の課題、今後に向けて

ラジオ体操第3への取り組みで、緩やかながら改善の方向にあるので、今後も引き続き取り組み、社員一人ひとりがプラスアルファの何かに取り組めるよう提案をしていくことが、今後の課題です。



健康意識を高める多彩な取り組み

宮川印刷株式会社



Profile

住 所：滋賀県大津市富士見台3番18号

電 話：(077) 533-1241

U R L：https://www.miyagawainsatsu.co.jp/

社員数：85名

業 種：印刷・Web作成

事業所紹介

2018年 健康経営優良法人2018 認定取得

1. 健康づくりへの取組について

・取組のきっかけ

以前は印刷会社という仕事柄、残業が非常に多く、食生活をはじめとする生活習慣が大きく乱れる従業員が多数おりました。また健康診断を受診する従業員も限られ、その結果も本人に任せきりになっていました。直接のきっかけになった出来事はインフルエンザに罹ったにもかかわらず申告もせずマスクも着用していなかった従業員から他の従業員や、クライアントに一気にインフルエンザが蔓延して業務や、信頼関係に支障が出たことです。

・プロセス

現社長の健康意識が高く、就任されてすぐに喫煙場を屋外一か所に集約、ひとつづくりプロジェクトを設置してその一環として健康をテーマとする話し合いを一か月に一回、社長を含めた会議を開催しています。

・経年経過、データ等

* 定期健康診断

平成27年有所見者	51名	喫煙者48名
平成28年有所見者	48名	喫煙者32名
平成29年有所見者	41名	喫煙者25名
平成30年有所見者	38名	喫煙者15名

* その他の取組

- ①定期健康診断の再検査に要する時間の出勤認定や特別休暇認定。
- ②屋内完全禁煙
→禁煙プログラムへの参加者数を昨年比10%UP目標
- ③50年以上前から残業が20時を超える従業員には夕食時間が不規則にならないように残業食を提供。
- ④毎日のラジオ体操実施
- ⑤インフルエンザ予防接種費用を負担 等

2. 工夫したところ

衛生管理者を中心とした健康管理スタッフがこまめに従業員の健康の相談に乗り、年3回外部の専門スタッフの講演会を開催、従業員の健康意識を高める。

3. 苦労したところ

健康づくりの取り組みを始めた当初は従業員の健康意識が低く、健康診断を受けてもらうための説得や、タバコの影響に関する知識や理解にたいへんな時間を費やしました。

4. 職員の声

- お昼の宅配弁当を管理栄養士の考えたお弁当に変えてもらえてヘルシーで美味しいです。
- 健康診断の結果に応じて個人相談が受けられるので安心です。
- 喫煙者が減って会社の空気が良くなりました。
- ストレスチェックを受けることにより自分の状態が把握できる。

5. 現状の課題、今後に向けて

幸いにも日本社会全体が東京オリンピックに向けて、健康に対する関心が高くなっていますので、弊社でも喫煙率0% 健康診断有所見率0% を目標に掲げて、心身共に健康で社会に貢献できる企業を目指します。



商工会青年部の取組

青年部が経営する事業所が集まって一緒に取り組む健康づくり

栗東市商工会青年部



Profile

住 所：栗東市手原3-1-25

電 話：(077) 552-0661

部員数：26名

事業所紹介

地域貢献や社会一般の福祉の増進に寄与すること、そして各青年部員が経営する企業（事業）の経営力向上を目的として活動しています。

1. 健康づくりへの取組について

・健康診断助成事業

労働安全衛生法で義務付けられている定期健康診断や任意で受診するがん検診、人間ドッグ等について要した費用の一部を助成するものです。

対象は部員とその事業に専従している配偶者で助成率は要した費用の1/3～2/3（但し上限あり）です。

・健康増進事業

疾病に罹患しにくい「体づくり」を目指し定期的集まってスポーツや体を動かす取り組みをするものです。

平成30年11月に第1回目としてボウリング大会を実施しました。

対象は部員とその家族、また部員が経営する事業所の従業員です。

・取組のきっかけ

当青年部員のほとんどが従業員20人以下の小規模事業者であり、経営者である青年部員が疾病に罹患した場合、事業継続が困難となる可能性が高いと考えられます。

よって疾病に罹患しにくい健康への取り組み、もしくは早期発見の取り組みの重要性を認識したことが契機となりました。

2. 工夫したところ

健康増進事業については対象を従業員にも拡大し、その事業所の福利厚生・親睦活動にもなるよう意図しております。

3. 苦労したところ

健康増進事業については「何をするか?」「いつするか?」悩みます。

各部員が「やりたいこと」「都合の良い日」がバラバラなので調整に苦労します。

4. 部員の声

「健康診断の費用を一部助成してくれるのはとてもありがたい。」

「人間ドッグ等のより高精度の検査を受けてみようと思う。」

「たかがボウリングと思って参加したがとても良い汗をかいた。」

「家族やスタッフと参加してとても盛り上がった。次回も是非参加したい。」

5. 現状の課題、今後に向けて

まだ始まったばかりなのでまずは実績を積み重ねることだと考えています。

来年度はスポーツジムなどと連携して取り組むことも考えています。



協会けんぽ加入事業所の皆様へ

協会けんぽでは平成30年度より健康への取組みを47都道府県支部で競い合うインセンティブ制度が始まり、健診受診率が評価指標の一つになっています。

健診受診率が低いと・・・

健康保険料率の上昇につながります

健診を受けるなら「生活習慣病予防健診」がおススメ！

検査項目が充実しています

- 診察等
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 便潜血反応検査
- 血液検査
- 心電図検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査

協会けんぽの健診は、がん検診（胃・大腸・肺）もプラスされており、健診費用の約6割が補助されるので、お得な健診となっています。

事業者健診として受診できます

労働安全衛生法により、事業主に義務付けられている定期健康診断（事業者健診）の一般的な項目を満たしていますので、事業者健診としてご利用いただけます。

皆様の健康への取り組みで
保険料率の上昇を抑制しましょう

協会けんぽの健診以外（事業者健診）を実施の事業所様へ

生活習慣病予防健診以外の健診を受けられた場合、**健診結果データを協会けんぽに提供いただくことで健診受診率に含むことができます。**健診結果データを協会けんぽに提供いただけるよう、お願いいたします。データ提供に関しては滋賀労働局と連名での提出勧奨を行っています。



全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

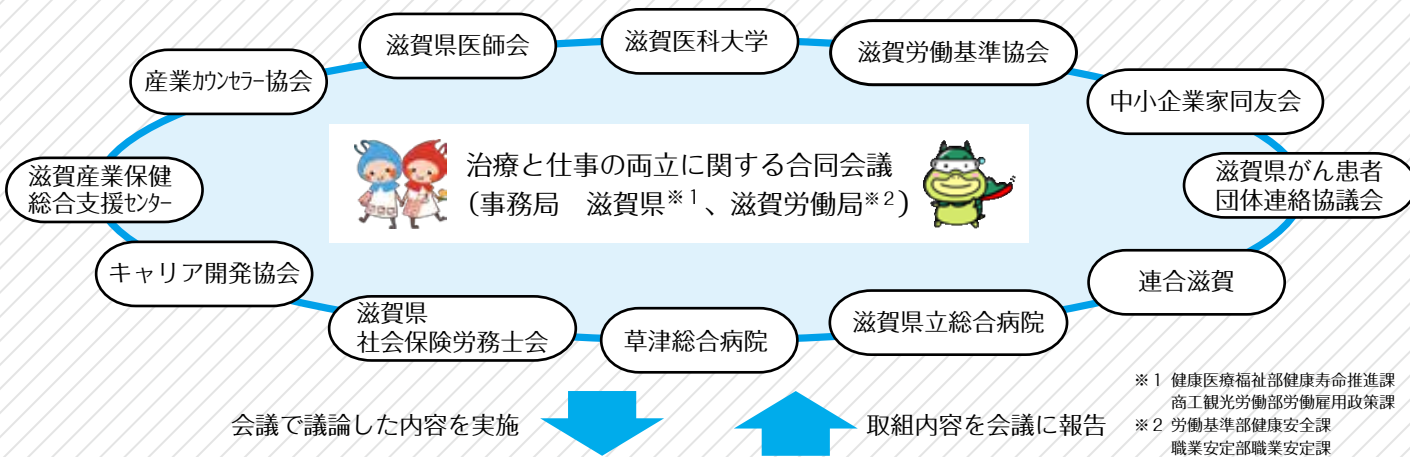
インセンティブ制度の
詳細はこちら



治療と仕事の両立への取組みを推進しています！

実施体制

● 滋賀労働局では、滋賀県とともに、治療と仕事の両立に関する合同会議を設置し、事業者団体、労働組合、医療機関や学識経験者等と連携し、オール滋賀で推進しています。



取組

- 相談先一覧の作成・公表
- 患者向け・事業者向けのリーフレットの作成・配布
- 両立支援促進員（滋賀産業保健総合支援センターに設置）による出張相談
※平成30年12月現在がん拠点病院5機関に相談窓口設置
- 事業者と医療機関との連携に必要なツールの活用促進
- 両立支援に係る助成金の活用促進

(参考) 抱えている課題

- どこに相談して良いかわからない
どうやって取り組めば良いかわからない
- 会社の実情にあった両立支援の方法を一緒に考えてほしい
- どんな仕事をしているかわからない（医療機関）
どんな仕事ならできるかわからない（会社）
- 両立支援に取り組む費用が無い

詳しくは「滋賀産業保健総合支援センター」にお問い合わせください。 電話番号：077-510-0770

～地域まるごと健康経営～

平成30年度健康経営セミナーを開催しました！

昨年の7月に健康増進法の一部が改正されたことを受け、受動喫煙が健康に及ぼす影響および受動喫煙対策を切り口とした「健康経営」について理解を深め、受動喫煙対策の取組事例の発表とパネルディスカッションで「地域まるごと健康経営」について考えました。



健康経営セミナー ～プログラム～

講演1 「地域まるごと健康経営」 講演2 「受動喫煙の健康被害 加熱式タバコの正しい理解」



<パネルディスカッション>

“職場における健康づくり”

「企業よし・社員よし・地域よし」



平成31年2月6日(水)、コラボしが21で開催し、企業関係者、産業保健関係者、保険者、行政担当者等多くの方に参加いただきました。

家庭で！地域で！職場で！
健康いきいき 10 か条

おいしく減塩
一日マイナス2グラム

ほんの少しの心がけ。
いつまでも自分らしく
いきいきと！

良い趣味と素敵な出会いで
健康いきいき

毎年 健診に行こう！

野菜を毎日
プラス一皿

健康いきいき10か条

まめに動こう！
あと10分

お酒をのむなら
ほどほどに

かかりつけ歯科医と
めざせ8020

たばこの影響
知ってわかって禁煙・分煙

一日一度は
体重計にのろう

もう30分
早く寝よう

健康寿命の延伸



滋賀県健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ

