

# 職場の健康づくり 取り組み **事例集** case studies



滋賀県健康づくりキャラクター  
しがのハグ&クミ

## 昭和電工マテリアルズ株式会社 彦根事業所



“健康にじいる委員会”のみなさん

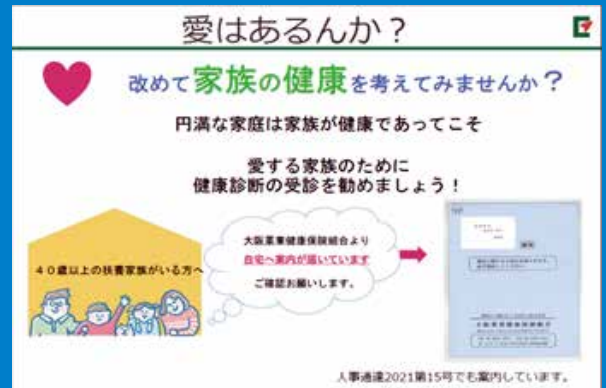
### 【健康活動の効果】

- ・ ストレスチェックの総合健康リスク、喫煙率 年々減少傾向
- ・ 一般健康診断の有所見率は低位でかつ減少傾向
- ・ 定期健康診断受診率 100%継続中
- ・ 2020年1月～メンタルダウン休職者ゼロ  
～従業員の健康意識を高め、自ら健康行動をとることで、ワーク・エンゲージメントの向上に繋がられるよう活動を推進します！！～

## 株式会社ケーエスケー 滋賀支店、長浜支店、近江八幡支店



“ケーエスケー”のみなさん



### 【健康活動の効果】

- ・ 社員やその家族のために始めたがん検診受診勧奨であるが、現在は周囲への啓発活動の推進も含めて継続している。
- ・ 胃がん検診と大腸がん検診の受診率が70～80%に改善。

- 令和3年度 企画・事業者部門 最優秀賞受賞企業紹介
- 滋賀県初！抱え上げない介護推進事業所を決定！

滋賀県「健康いきいき21」地域・職域連携推進会議

滋賀県医師会、滋賀県歯科医師会、滋賀県薬剤師会、滋賀県栄養士会、滋賀県健康推進員団体連絡協議会、滋賀産業保健総合支援センター、滋賀県商工会議所連合会、滋賀県商工会連合会、滋賀県中小企業団体中央会、健康保険組合連合会滋賀連合会、全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県後期高齢者医療広域連合、立命館大学、株式会社平和堂、滋賀労働局、滋賀県市町保健師協議会、滋賀県保健所長会、滋賀県順不同

# 令和3年度 企画・事業者部門 健康寿命延伸プロジェクト表彰事業

健康づくり分野

最優秀賞

## 昭和電工マテリアルズ株式会社 彦根事業所

業種	製造業	設立年月	1962年10月
従業員数	300人	所在地	〒522-0297 彦根市川瀬馬場町800

### 事業所健康チャレンジ！従業員の健康意識定着への取組 ～みんな生き活きと、心とからだの健康を大切に～

#### ★健康活動へのきっかけは、事業所長の「健康活動」の強化指示

「安全と健康とコンプライアンスを守ることはすべてに優先する」という考え方を形にしよう！  
情報収集から始まり、健康課題を抽出！組織化を含めた具体的活動を展開することとした。

#### ★従業員が主体の健康委員の組織化→健康にじいる委員会の設立（2018年）

月ごとに従業員が健康を意識できるような活動を行っている  Team : にじいろ   
コロナ対策を意識し「健康記録を記入する参加型」に変更し、健康情報通信（にじレタ）にて従業員にフィードバックすることを活動の軸としている。

例えば…

#### ★「3人一組ウォーキング」

部門の垣根を超え3人一組でチームを結成し46チームが参加。

健康づくりの  
きっかけづくり

共感しながら続ける



チャレンジ参加を機に健康系アプリを入れて、歩数管理のほかに体重も記録することで自分の身体の変化が楽しく感じる

参加者の声

にじレタのウォーキングスポット紹介を見て家族でウォーキングに行きました



メンバーの歩数を見ながら意識して歩くことでメンバーとの歩数に差がなくなってきた。意識することは大事なことだと思った

#### ★「休肝日促進チャレンジ」

にじレタで告知し、チャレンジシートを配布。参加者は「飲酒した・しない」を日々チェック。アンケート欄に各意識調査（飲酒量・銘柄・工夫したこと等）を記入して提出してもらう。

→休肝率は、出勤前日は勤務を意識して飲酒を抑える人が約10%多いというデータが得られた。結果を「参加者の声」と一緒に公表

参加者の声

毎日チェックシートに記入することで、今週は3日飲んでるし、今日はやめとこうかな～と考えて飲酒量が減った



健康のためにノンアルコールビールに変えています。味もおいしいですよ



毎日欠かさず飲んでしまった。記入することで飲みすぎなのかなあと少し考えるようになりました。1日のご褒美なのでやめられません



等の声が届いています。

POINT

#### ★お昼のストレス解消ストレッチ

内容・音源はにじいるメンバーお手製。毎日昼休みに放送中！座位時間が長いとエンゲージメントが低くなる傾向があると言われており「気分転換」「エンゲージメント向上」の機会として取り組んでいる。



#### ★グッドポイント探索ツアー

職場のグッドポイント箇所の良いところを見つけて良いところを広げる！  
全職場の休憩室を見学して写真で一覧化！自職場の休憩室と比較して良いところを取り入れていってもらう仕掛け。

従業員の声で職場環境整備  
職場の居心地さアップ



自販機に軽食を追加設置



更衣室に体重計・血圧計を設置



女子トイレに「音姫」を設置

滋賀県初！

「抱え上げない介護推進事業所」を決定！

ケアする人よし！ ケアを受ける人よし！ 地域よし！

介護事業所の  
健康経営！！

介護事業所において、「腰痛を起こさない環境づくり＝リスクマネジメント」は、従業員がいきいきと働くための大きな課題の一つです。

滋賀県社会福祉協議会（呼称：「滋賀の縁創造実践センター」）は、介護人材の定着・確保を目指し、令和元年度から「抱え上げない介護」を推進し、このたび、県内で初めて2つの介護事業所の推奨を決定しました。ケアをする人・受ける人双方に負担のない「抱え上げない介護」の取組が介護現場で広がると、誰もが安心してケアを受けられる社会の実現に繋がります。

事業所が組織的に教育体制を整備し、従業員が元気でいつまでも働きやすい環境づくりに取り組みましょう！

ぜひ皆さんも初めてみませんか？

お問い合わせは

滋賀県社会福祉協議会

☎077-567-3907



地域や企業の優良な取組事例を発掘し、県民に情報発信することにより、健康づくりに対する県民の意識を高め、健康寿命の延伸を目指していくことを目的とし実施している。



## 株式会社 ケーエスケー 滋賀支店、長浜支店、近江八幡支店

業種	医療用医薬品等卸売業	設立年月	1962年7月
従業員数	滋賀53人、長浜18人、近江八幡24人		

# 会社が「健康宣言」を掲げ、社員の健康維持・増進を重要な経営課題と位置付けている

多くの方に「あなたはがん検診を受けていますか?」と声をかける目標設定!

### ★ 積立有給休暇制度の活用促進

病気による体調や通院等の事情に応じた柔軟な勤務が可能。  
がん患者の方を中心に、長く働き続けられるための新たな取組を令和4年4月導入を目指している。

「積立有給休暇制度」とは…  
従業員が取得しないまま時効によって消滅した有給休暇を貯金のように積み立てておく制度。

### ★ 就業規則を社内掲示して、誰でも閲覧できるように整備している

### ★ 特定健診・特定保健指導を含めた相談窓口を設置している。

### ★ がん等に関する研修会の開催

- ・がんリエゾン育成研修  
がん精通した担当者を育成し、毎月、疾患や薬物療法の深掘研修を実施
- ・e-ラーニングによる研修  
社員全員に対して社員手作りの動画を活用し、検診の大切さや、検査や実施方法、受診方法、費用や自社の受診率などを分かりやすく解説。営業担当者は、ほぼ100%視聴。また、自身だけではなく「家族や身近な人にも検診を勧めてみましょう」と、本人のみならず家族の健康も併せて啓発。
- ・啓発動画「がんになっても働けますか」の閲覧のススメを社内掲示板にて啓発  
「がん検診のススメ」の小冊子を配布



### ★ がん検診の「要精密検査」受診時は有給休暇の積極的活用による専門医受診を推奨。

### ★ 「禁煙宣言」会社として強い意志を打ち出した

R3.4月～  
敷地内全面禁煙から休憩時間を含む勤務時間内に禁煙とした会社のミッション、2025年に向けたビジョンを従業員が共有する中で、地域の人々の健康を支えることを社会的使命としていることを共有し敷地内全面禁煙に取り組まれている。

R3.11月～  
禁煙サポートプログラムを社員に提示し、卒煙を推進している。

### 4月1日から休憩時間を含む勤務時間内は禁煙とします。

全ての従業員の皆さんへ

当社はMISSION（社会的使命・存在意義）、VISION2025（2025年末までにやりたい姿）として以下を掲げています。

#### MISSION

私たちは、医療・医薬品はもとより、健康に関連する商品の流通に携わる企業として、全ての人が健康で幸せに生活できる社会の実現のために貢献します。

#### VISION2025

地域に寄り添う、健康スペシャリスト企業へ

これらで示しているように、当社は、地域の人々の健康を変えることを社会的使命としています。よって当社の従業員は健康であることが基本となり、皆さんには健康を維持していただきたいと思っております。そのため当社では4月1日から、休憩時間を含む勤務時間内は禁煙とします。

具体的には、以下のとおりとします。

- ① 当社敷地内において禁煙とします（灰皿の撤去をお願いします）
- ② 出勤時から退社時まで禁煙とします

管理本部 2021/02/08

### ★ 社内：ロコモゼロトレーナー資格取得を推進

社外：地域の調剤薬局様と連携して、ロコモ予防体操啓発活動を実施

## ★甲賀市立介護老人保健施設

### ケアセンターささゆり（甲賀市）

病院から退院後、在宅に戻る前にリハビリ等を行う入所施設。  
先駆的・組織的な取組実践により推奨に至りました。

## ★株式会社JAゆうハート

### 水口ヘルパーステーション（甲賀市）

ホームヘルパーが自宅に訪問してケアを行うサービス事業所。  
在宅ケアにおける先進的な取組実践により推奨に至りました。



## 協会けんぽ滋賀支部に加入の事業所様へ

### 健康アクション宣言にエントリーしましょう!

今求められるのは「健康や働き方に配慮している会社」です。対外的イメージアップのためにも、事業所全体で健康づくりを始めましょう！  
協会けんぽ滋賀支部では、健康づくりに取り組みやすいよう、「健康アクション宣言」を通して様々なサポートを行っています。

**STEP 01**



エントリーシート  
を記入

**STEP 02**



滋賀支部へ提出

**STEP 03**



健康づくりスタート!

「健康アクション宣言」  
詳細はこちらから！  
エントリーシートも  
ダウンロードいただけます



滋賀支部の様々な  
健康づくりのサポートが  
無料で受けられます!



全国健康保険協会 滋賀支部  
協会けんぽ

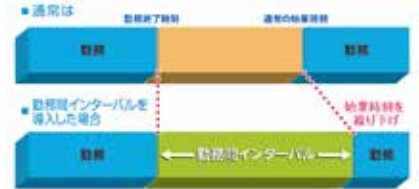
☎077-522-1099(代表)

## 勤務間インターバルって何?!

「勤務間インターバル」は、勤務終了後、一定時間以上の「休息时间」を設けることで、働く方の生活時間や睡眠時間を確保することが事業主の努力義務として規定されています。  
一定の休息時間を確保することで、労働者が十分な生活時間や睡眠時間を確保することができ、ワーク・ライフ・バランスを保ちながら働き続けることができるようになると考えられています。  
「勤務間インターバル」は、働き方の見直しのための他の取組みとあわせて実施することで一層効果が上がると考えられ、健康やワーク・ライフ・バランスの確保策として今後の動向が注目されています。

### ご相談は

滋賀労働局  
雇用環境・均等室まで  
☎077-523-1190



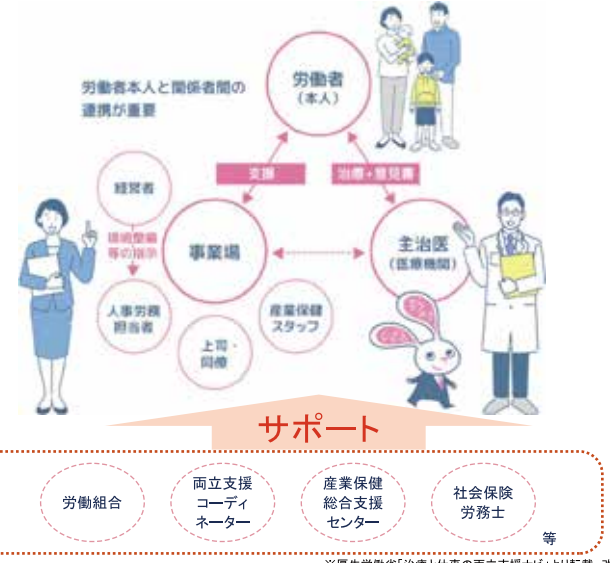
## 治療と仕事の両立支援とは…

病気を抱えながらも働く意欲のある労働者が、仕事を理由として治療機会を逃すことなく、また、治療を理由として仕事の継続を妨げられることなく、適切な治療を受けながら働き続けられる社会を目指す取り組みを『治療と仕事の両立支援』と言います。  
事業者の皆様、病気になっても働ける職場の実現に向け、取組をお願いします。

### 事業者のメリット

滋賀産業保健総合支援センター  
TEL 077-510-0770

- 労働者の「健康確保」の推進
- 継続的な人材の確保・定着
- 労働者のモチベーション・生産性の向上
- 「健康経営」「社会的責任」の実現
- ワークライフバランスの推進など



※厚生労働省「治療と仕事の両立支援ナビ」より転載、改変

## 滋賀県内の中小企業、働き盛り世代を支えるための窓口

種類	機関
労働関係法令に関すること (産業安全・労働衛生・労災防止に関すること等)	滋賀労働局健康安全課(077-522-6650) 労働基準監督署：大津、東近江、彦根
経営上の課題に関する相談 (金融・税務・経営・労務等)	滋賀県商工会議所連合会(7か所) <a href="https://shigaccci.com/">https://shigaccci.com/</a> 滋賀県商工会連合会(18か所) <a href="https://www.shigasci.net/">https://www.shigasci.net/</a> お近くの商工会議所・商工会へ お問い合わせください。
事業協同組合等を通じた中小企業・小規模事業者の支援	滋賀県中小企業団体中央会(077-511-1430)
産業保健関係者に対する相談、研修、情報提供 小規模事業所への支援	滋賀産業保健総合支援センター(077-510-0770) 地域産業保健センター：大津、近江八幡、彦根、湖北
健康宣言に関すること 事業所における健診・がん検診・保健指導等	医療保険者(協会けんぽ、健保組合等) 保険証に記載される加入健康保険にお問い合わせください
働き方改革関連法に関する相談、労働時間管理等	滋賀働き方改革推進支援センター 厚生労働省委託事業(0120-100-227) ※土日祝日行政の休日を除く 9:00~17:00
事業所の自主的な安全衛生活動の具体的な支援	中央労働災害防止協会 詳しくは[中防災]検索 近畿安全衛生サービスセンター(06-6448-3450)
こころの不調に対する個別相談 (働く方、ご家族、事業者の方等)	こころの耳(働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)：厚生労働省 「こころのサポートしが」LINE相談：滋賀県
地域における健康づくり・生活習慣病予防 (健康教室・健診等)に関すること	・滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課(077-528-3651) ・滋賀県健康福祉事務所(保健所)：6か所 ・大津市保健所保健総務課地域保健推進室(077-522-6755) ・各市町健康づくり担当課