

職場で取り組む 健康づくり取組事例集

Vol.2



徳島県

みんなでつくろう！健康とくしま県民会議



- 徳島県教育印刷 株式会社
- 四国電力株式会社 徳島支店
- 森田技研工業 株式会社



今日も元気に
歩かな損々
健康とくしま運動

我が国では、平均寿命が年々延伸する中、高齢社会を背景に、がん、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病による死亡や、介護予防が重要な課題となっているとともに、来る2020年の「東京オリンピック・パラリンピック」に向け、受動喫煙対策の機運も高まっております。

このような中、県民の皆様が健康寿命を延ばし、生涯健康で長生きしていくためには、若い世代からの運動、食生活、禁煙などの生活習慣改善や、各種健診の受診率向上などを着実に推進していくことが非常に重要となっています。

徳島県では、徳島県健康増進計画「健康徳島21」、徳島県がん対策推進計画、徳島県歯科口腔保健推進計画を平成25年度からスタートさせ、ライフステージに応じた健康づくりを推進しています。

継続した健康づくりは、個人の努力だけでなく、周囲のサポートや社会環境、職場環境が整うことが大切です。

特に職場における健康づくりは、「働き盛り世代」の疾病の発症予防や重症化予防を図る上で、非常に重要な役割を果たしています。

この事例集は、平成27年度に「企業部門」の「健康づくり推進活動功労者知事表彰」を受賞された各事業所における主な取組として、健診受診率向上、受動喫煙防止対策、事業所独自の健康づくりの取組などの事例をご紹介します。

今年度で2回目の発行となるこの事例集を、事業主の皆様はじめ広くお役立ていただき、健康づくりに取り組みやすい職場環境づくりの参考としていただけると幸いです。

結びに、この事例集作成にあたり、ご協力いただきました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成28年3月

徳島県保健福祉部健康増進課

徳島県教育印刷株式会社

事業所紹介

Forever Challenge

夢のある明日のために

最近のデジタル機器の発達により、印刷業界は目まぐるしく変貌を遂げています。

品質・価格・納期などすべての面で、お客様のご要望にお応えするべく、私たちは日々進化を遂げてまいりました。昨年は、Web上で入稿から校正／承認までが可能となるXMF Remoteを導入。また、環境に優しい用紙を取り扱えるSFC認証も取得しました。

これからもずっと、私たちは立ち止まることなく、失敗を恐れずチャレンジを続けます。

経営理念

1. 本県の教育文化や地域社会に貢献する
2. お客様のニーズに的確に応える
3. 活力ある職場をつくる

行動指針

当社は教育文化の発展・充実のため、
地域社会より愛され、貢献することを使命とし、
心をこめた製品作りで、お客様より信頼される企業となります。
そのため、わたしたちは挨拶を大切にし、
あらゆる場面において考え行動する力を身につけ、
社員一人ひとりが、常にお客様の立場に立って物事を考える
「営業の心」を持って行動をします。

プロフィール

- ・所在地
徳島市東沖洲2丁目1-13
- ・事業内容
印刷、製本業
- ・設立
昭和46年1月
- ・従業員数
47名



各種健診の受診率向上のための取組

設立当初より定期健康診断受診率 100%

■設立当初の昭和 46 年から定期健康診断を実施している。平成 22 年からは生活習慣病予防検診を行い、受診率は 100% である。健康診断の結果を産業医に詳しく見て頂き、異常のある人に対しては個別に上司が直接本人に指導。健診結果に問題のある人は必ず医療機関を再受診し治療している。

■平成 25 年からは印刷機オペレータを対象に年 2 回の有機溶剤健康診断を実施。受診者は 6 名。

受動喫煙防止対策の取組

安全衛生委員会の呼びかけにより受動喫煙防止対策を実施

■平成 7 年マリニピア沖洲への移転を契機に社屋内禁煙を実施。健康診断結果をもとに生活習慣病予防として喫煙者に禁煙を注意・喚起している。以前は喫煙者が 11 名（全体の 23.4%）いたが、健康面を考え 5 名禁煙し、現在は喫煙者は 6 名（全体の 12.8%）である。

事業所での健康づくりの取組

安全衛生委員会を中心に健康づくり

朝のラジオ体操を実施

■昭和 50 年より朝のラジオ体操を実施している。途中 10 年ぐらいやめていた時期もあったが健康面を考え、平成 25 年から復活した。仕事前の準備体操として健康維持とともに事故防止にも役立っている。

安全衛生ニュースを発行

■毎月安全衛生委員会が安全衛生ニュースを発行し、社内の美化や安全、健康などに関する情報を提供している。安全衛生ニュースの発行により、従業員の健康への意識が高まっている。



ラジオ体操



安全衛生ニュース



社内ボーリング大会



阿波吉野川マラソン大会

社内ボーリング大会を実施

■年齢や性別、そして様々なハンデキャップに関係なく、スポーツを通じて誰もが楽しめる場を提供することを目的に、平成22年からは年1回の社内ボーリング大会を実施している。毎年、従業員が参加できるスポーツの大会を開催することにより、従業員の健康な身体を維持促進することができ、従業員間のコミュニケーションが良くなり、より絆を深めることができた。また、仲間と目的を共有し、努力し、お互いを高めあうことで、新たなより良い人間関係を生み出すことができた。

阿波吉野川マラソン大会

■昭和54年10月から阿波吉野川マラソン大会に協賛し、社員の一部も参加している。事務局も引き受けており、申込み受付から当日の写真撮影など運営面でも協賛し、積極的に活動している。

健診・受動喫煙対策の実施状況

■健診等の状況

- | | |
|--------------------------|------|
| ・特定健診受診率 | 100% |
| ・特定保健指導実施率 | 10% |
| ・生活習慣病予防健診受診率
(35歳以上) | 100% |
| ・胃がん検診受診率 | 100% |
| ・乳がん検診受診率 | 50% |
| ・子宮がん検診受診率 | 30% |

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成7年1月から

■健康づくりの効果

社員の健康についての意識が高まり、昼休みにウォーキングをしたり、休日にランニングをする人が増えてきた。また、朝のラジオ体操は肩こりの解消などの効果があり、風邪などで体調を崩し休む人も少なくなり、仕事に取り組む姿勢も以前と変わってきた。

四国電力株式会社 徳島支店

事業所紹介

当社は、エネルギーを中心に、人々の生活に関わる様々なサービスを、高い品質で提供し続けることにより、快適・安全・安心な暮らしと地域の発展に貢献したいと考えています。

現在、電気事業は大きな変革の中にありますが、引き続きエネルギー事業者としての公益的使命を着実に遂行すると同時に、新たな価値をお客さまにお届けできるよう、さまざまな取り組みに挑戦いたします。



プロフィール

- ・所在地
徳島市寺島本町東2丁目29
- ・事業内容
電気事業
- ・設立
昭和26年5月1日
- ・従業員数
509名(H27. 4. 1現在)

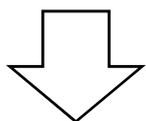


各種健診の受診率向上のための取組

健康管理室と産業医とが連携した受診環境づくり

■従業員の健康診断、各種健診の受診率向上のための取組みについて

- ・定期健康診断の案内は社内電子メールで徳島支店従業員全員に周知し、受診予定前には再度、社内電子メールで周知
- ・健康管理室スタッフと未受診者の上司が連携し、受診指導を実施
- ・要精密検査対象者については、直接産業医より、受診勧奨を実施
- ・人間ドックについては費用の助成を行うとともに、受診のための休暇制度を設定
- ・平成20年度より全社でストレス診断システムを導入し、従業員に受診勧奨を実施



- ・全員が定期健康診断または人間ドックを受診している（育児休暇などの休業者を除く）。
- ・特定健診の受診率は、平成20年度の開始以降、毎年100%である。
- ・特定保健指導の実施率は86%である（平成27年度）。
- ・平成27年度のストレス診断システム受診率は98.6%となっており、集団特性分析による総合健康リスクは全国平均を下回り、良好な結果であることを確認

【特定保健対象者への健康指導】



【検診車】



受動喫煙防止対策の取組

禁煙100%をめざして！

■禁煙に向けた活動

- ・「禁煙チャレンジ」を開催し、従業員の健康確保と快適な職場環境の形成に努める。
- ・禁煙挑戦者と支援者のペアで参加。挑戦者は支援者の応援を受け、支援者は挑戦者のサポートを行う。
- ・禁煙成功者には「卒煙達成証書」、支援者には「感謝状」を贈り、それぞれに粗品を贈呈する。

平成27年度 8人が禁煙を達成



【卒煙達成者への表彰伝達】

■受動喫煙対策の状況

- ・喫煙室の設置状況について
 - 平成16年 建物内に喫煙室を4カ所設置（空間分煙）
 - 平成24年 建物外喫煙室を2カ所設置し建物内の喫煙室を廃止（禁煙強化）
 - 平成27年 喫煙所周辺の環境測定を実施、換気装置を増強し改善
- ・産業医・健康管理室スタッフによる喫煙者への個別禁煙指導の実施



【喫煙室 換気装置の増設】



【喫煙室ドアの換気口の設置】

事業所での健康づくりへの取組み

楽しく健康づくり

■健康維持増進実施計画

- ・全国労働衛生週間に併せ、当社では10月を「健康づくり強調月間」としており、各種行事を計画し、従業員へ積極的参加を呼び掛けている。

【主な実施項目】

- ・管理栄養士による個別栄養指導の実施
- ・「メンタルヘルス研修会」の開催
- ・体重測定キャンペーン
「はかっとく得キャンペーン2015」の実施
- ・ウォーキング奨励行事「ウォーキング2015」の実施



【メンタルヘルス研修会】

■その他の活動として

- ・「救命救急講習会」の開催
- ・社内イントラネットを活用し、季節に応じた情報発信
- ・社員食堂のメニューにカロリー表示しており、定食には通常の日替ランチに加え、健康ランチを設定している。また各テーブルには健康に関する情報を掲示など

【救命救急講習会】



【献立メニューの一例】



【健康に関する情報】



健診・受動喫煙対策の実施状況(まとめ)

■健診等の状況(平成27年度)

- ・特定健診受診率 100 %
- ・特定保健指導実施率(初回) 100 %
- ・生活習慣病予防健診受診率(35歳以上) 100 %
- ・人間ドック(35, 40, 45, 50, 55, 59歳) 100 %
- ・胃がん検診受診率 61 %
- ・大腸がん検診受診率 86 %
- ・肺がん検診受診率 100 %

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内空間分煙 平成16年12月から実施
- ・建物内全面禁煙 平成24年1月から実施
- ・喫煙率の低下[26年度] 30.6%(25年度32.3%)

■健康づくりの効果

- ・年間を通して健康づくり活動を実施することにより、従業員の健康意識が高まり、継続的な運動の実施や食生活の改善などが見られた。
- ・禁煙チャレンジへの参加者は年々増加しており、家族・職場の同僚などが支援者として側面からサポートすることで、多くの者が禁煙を達成。他の喫煙者に対して禁煙の波及効果をもたらしている。

平成26年度 参加者 8名 達成者7名

平成27年度 参加者11名 達成者8名

健康づくり推進活動功労者知事表彰を受賞

平成27年9月3日 あわぎんホールにて



【表彰状授与式】

森田技研工業株式会社

事業所紹介

当社は、ダブルベルトプレス・自動省力機械・一般産業機械・紙パルプ関連機械等の設計製作をはじめ、機械の保守・点検・修理まで一貫した体制で各ユーザーの幅広いニーズにお応えしております。

【企業理念】

■企業使命

私たちは、お客様の要求を常に考えそして提供を続けることで、時代の変化を恐れることなく前向きに挑戦を続け、長く安心して働ける会社として社会に貢献します。

■経営姿勢

- 一. 私たちは、お客様と直に接することで、その要求を聞きそして感じるができます。待つのではなく行動でチャンスをつかみます。
- 一. 私たちは、誰に対してもあいさつを行い、自らが地域社会の中の一員であることを認識し、良き企業市民として積極的に社会貢献活動に取り組みます。



プロフィール

・所在地

徳島県阿南市才見町旭越山68番地

・事業内容

ダブルベルトプレス・自動省力機械の設計製作

・設立

2003年5月1日

・従業員数

15名(2015年8月現在)

各種健診の受診率向上のための取組

■人間ドック受診率 100%を継続

- ・創業時から、人間ドックは全職員が受診できるよう事務が個々の健診予約を取り、人間ドック受診率100%を継続している。
- ・健診(定期・がん検診・胃カメラ)及び人間ドックが受けやすい費用助成等の制度を設置している。

(人間ドックの助成等の内容)

- 助成対象：パート職員を含め全職員
- 年齢制限：なし。年齢にかかわらず、全職員
- 助成額：全額会社負担
- 健診受診時のサービスの扱い：職務

- ・受付窓口で、がん対策関係パンフ等を設置し配布している。
- ・「徳島県がん検診受診促進企業連携事業」により県と協定を締結し、がん検診の受診率向上に向けた取組を協働で進めている。

■受診後のフォロー体制の充実

- ・受診後の健診結果は上司に報告している。
- ・協会けんぽによる特定保健指導対象者の保健指導は、就業中に社内で行っている。
- ・全社員の健康診断結果は、社員の健康状態がすぐに確認できるようファイリングし、事務で10年間保管している。

受動喫煙防止のための取組

■受動喫煙対策の状況

- ・創業時から、建物内禁煙を実施している。
- ・喫煙場所は風除室に1箇所設置している。

■平成27年度「健康づくり推進活動功労者知事表彰 企業部門」受賞

平成27年9月3日に行われる「健康を考える県民のつどい」において、「健康づくり推進活動功労者徳島県知事表彰 企業部門」を受賞。

事業所での健康づくりのための取組み

■自分の健康は自分で守ろう

- ・創業時から、社長が「自分の健康は、自分で守ろう」と健康づくり・健康増進に対する声かけを朝礼にて熱心に行っている。

■創業時からラジオ体操を実施

- ・創業時より、毎朝始業前に集合し、職員全員でラジオ体操を行っている。



■トレーニングで体づくり

- ・昼休みにおける職員のウォーキング実施を促す。社長自らも実施。昼休みに実施できない場合は、自発的に朝・夕など自宅で実施している。
- ・健康器具(ダンベル・腹筋器具等)を設置し、休憩時間等に職員が体づくりができるような環境づくりを実施している。
- ・シャワー室前に体重計を設置し、自己管理を促している。



■健康づくりの情報を共有

- ・定期的に開催される関係企業主催の「健康づくり講習会」には必ず参加(職員1名)。その内容については、職場において職員へ情報共有を図る(内容:たばこ対策、メンタルヘルス、交通安全等)。
- ・安全担当職員が、月に1度、職員へメールにより健康に関する情報(熱中症対策・眼精疲労対策・歯周病予防・メタボ対策・インフルエンザ対策等)を配信し、情報提供を実施している。

健診・受動喫煙対策の実施状況

■健診等の状況

- ・人間ドックの受診率はパート職員も含め、全職員100%
- ・がん検診(胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん)対象者の受診率100%

■受動喫煙対策の状況

- ・喫煙者への禁煙外来受診勧奨により、職員喫煙者が減少した。
- ・当初、喫煙者が数名いたが、現在は1名となる。

■健康づくりの状況

- ・昼休みにウォーキングを実施する社員が増加した。
- ・健康器具等使用による筋肉トレーニングを行う社員が増加した。
- ・健康づくりの結果
 - 1年間で体重-10kgを達成(40代・男性)
 - 3ヶ月間で体重-8kg、体脂肪率-10%を達成(40代・女性)

職場で取り組む
健康づくり取組事例集 vol.2

平成28年3月

発行 徳島県保健福祉部健康増進課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1-1

電話 088-621-2223

ファクシミリ 088-621-2841