

職場で取り組む 健康づくり取組事例集

Vol.5



徳島県
みんなでつくろう！健康とくしま県民会議



- 東海運株式会社
- 四国建設コンサルタント株式会社
- 千松自動車株式会社



人生100年時代を迎える我が国において、誰もが生き生きと暮らすためには、いかに健康寿命を延伸し、生活の質の向上を図っていくかが大きな課題となっています。

徳島県では、県民の皆様が心身ともに健康で幸せに暮らせる徳島づくりを目指し、平成30年3月に徳島県健康増進計画「健康徳島21」を改定するとともに、ライフステージに応じた健康づくりを推進しています。

そうした中、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るため、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣の確保を基本とした、「働き盛り世代」の生活習慣の維持・改善や、各種健診の受診などが重要となっています。

健康づくりに取り組む「きっかけ」や「継続」していくためには、周囲のサポートや社会環境を整えることが大切であり、特に職場での取組は、非常に重要な役割を担っています。

この事例集は、平成30年度「健康づくり推進活動功労者知事表彰（企業部門）」を受賞された各事業所における、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主な取組を御紹介しています。

事業主の皆様はじめ、広く事業所等でお役立ていただき、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、御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31年2月

徳島県保健福祉部健康増進課

東海運株式会社

事業所紹介

当社は「安全第一」「有信不倒」を社是とし、徳島を拠点に海上輸送、陸上輸送、倉庫、流通加工、通関、国際物流と「総合物流業」を展開しております。

社是のひとつでもある「有信不倒」の旗印のもと、今日まで信用を積み上げてきた物流事業を充実したハードウェアを活かしながら、お客様にトータルでBESTな提案が出来るよう努めております。

そして物流企業として「品質」イコール「安全」と位置付け、様々な取り組みも実施しています。

ISO9001の認証維持、実践的なBCP(事業継続計画)の策定、AEO(認定通関業者)認定、そして環境活動等の社会貢献にも力を入れております。

東海運は、地域の業界トップランナーの自覚を持ち日々努力を重ねます。



プロフィール

- ・所在地：徳島県徳島市川内町平石流通団地63番地
- ・事業内容：総合物流業(海上・陸上輸送、倉庫、通関など)
- ・設立：昭和31年6月
- ・従業員数：191名



物流 × 創造力。

東海運株式会社
AZUMA SHIPPING CO., LTD.

各種健診の受診率向上のための取組

各種健診の受診及び健康への意識づけ

総合職、一般職の職員については、毎年、6月から9月の期間に事務部で受診スケジュールを作成し、全員が定期検診を受診する為にアプローチを行う。

現業職の職員については、各事業所で業務合わせ期間を定め、必要な者については、年2回の特定業務健診も受診させる。現状では受診率100%。

また、県外事業所において、一部プラント作業もある為、対象者については、じん肺健診も受診させている。

尚、平成24年からは特定保健指導も受診し、対象者は保健師と面談を行い、健康管理に努めている。

定期健康診断終了後には、事務部で数値をデータ化し、前年との比較、県内企業との比較等も示している。

安全衛生活動を全社的に展開する為、事務部から社内イントラネットで、各種安全衛生情報も提供している。(平成29年度は年間16回の情報提供実施)

受動喫煙防止対策の取組

屋外喫煙所の設置

平成26年9月に本社敷地内に屋外喫煙所を設置し、建物内全面禁煙とした。社屋裏側(通常、人の通行もない)にパテーションで仕切った半閉鎖式のものであり、このことで、浮遊粉じんや臭気についても、働く者には感じる事はない。

効果としては、受動喫煙がなくなり、かつ吸い殻もみられず、環境美化にも役立つ事となった。



事業所での健康づくりの取組

様々な健康づくりの取り組み

- ・本社及び各事業所においても、毎朝、始業前には全員が参加し、ラジオ体操を行い、スムーズに業務に取り掛かれるようにしている。
- ・インフルエンザ対策の実施(休業規定の作成、アンケートの実施、社屋出入り口へのアルコール消毒剤設置)
- ・特定社会保険労務士によるメンタルヘルスセミナーの開催。
- ・対象事業所におけるストレスチェックの実施。
- ・管理者を含めてのアルコールチェック実施。
- ・熱中症対策の実施(熱中症防止セミナー開催、各事業所でのスポーツドリンク、塩飴、アイスパック等の常備)
- ・医療機関を招聘しての肝臓病セミナー及びウィルス性肝炎検査の実施。
- ・本社玄関にAEDを設置、設置時には、専門家による講習会も開催。
- ・職員の福利厚生として、保険会社のヘルスケアサポートに加入し、職員及び家族の方が電話・メールで年中無休の相談が出来る体制を整えた。



健診・受動喫煙対策の実施状況

■ 健診等の状況

- ・定期健康診断受診率 100%
- ・特定健康診断受診率 100%
- ・特定保健指導実施率 79%
- ・ウイルス性肝炎検査実施者 26名

※平成30年度は専門医を招聘し肝臓病セミナー/肝炎検査も実施した。

■ 受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成26年9月から

※屋外に半閉鎖式の喫煙所を設置した。

■ 健康づくりの効果

喫煙者は屋外に設置した喫煙所のみでの喫煙となり、受動喫煙による健康被害の防止、また吸い殻等による環境美化の推進にも効果が出ている。



四国建設コンサルタント株式会社

事業所紹介

当社は、昭和37年に創立以来半世紀以上、国、県、市町村の行政のパートナーとして、地元「四国」の社会資本整備に携わっています。四国4県それぞれに拠点を置いて、また、業務分野におきましても、建設コンサルタント12部門を登録するとともに、測量、地質、補償、建築、環境計量、派遣業務等も行う「四国」の総合建設コンサルタントであります。

四国地方においては、「南海トラフ巨大地震」や常襲の台風や豪雨、土砂災害への備えとなるべき強靱な土木施設、防災・減災の施設・システムが不足しています。また、地方経済の活性化や豊かな地域社会・文化の承継に資する交通インフラをはじめとする産業基盤・生活基盤もまだまだ不足しています。さらに、社会資本ストックの維持補修の必要性は四国も例外ではなく急務であります。

一方、我が国は、社会経済の成熟化、地方創生、社会資本の強靱化などの課題のもと、公共事業政策も大きな変革期にあり、建設コンサルタントを取り巻く環境も目まぐるしく変化し、また厳しさを増しています。

このような状況にありますが、当社は、「地元の社会資本は地元の手で」「四国のリーダーたれ」の創業時精神のもと、これまで一貫して、建設技術を通じた地域貢献、地域との共生・発展、社業の自律・継続、そして何より人財の集う魅力ある企業を目指しています。

私たちの子や孫が、便利で、安全・安心して郷土四国に暮らすことが出来るように、当社は、これからも、建設技術を通して、地域の強靱化や活性化、まちづくりに貢献していく所存であります。それが当社の使命であると強く思っています。

当社は、略称で「ヨンコン」と呼ばれています。社員が自信と誇りを持って、また、お客様からは、信頼のブランドとして、良きパートナーとして、「ヨンコン」と、今後とも呼び続けていただけるよう、社員一同、日々研鑽し、皆様の信頼とご期待に応えて参ります。

今後とも皆様のご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

プロフィール

- ・所在地 : 徳島県徳島市応神町応神産業団地3番地1 (徳島本社)
- ・事業内容 : 社会資本整備や地域づくりのための建設コンサルタント業務
- ・設立 : 1962年4月11日
- ・従業員数 : 136名



各種健診の受診率向上のための取組

100%の受診率を当たり前！

・胃がん・大腸がん検診がセットになっている生活習慣病予防検診については、毎年100%～95%以上の受診率であり、35歳以上の従業員の肺、胃、大腸がん検診は、毎年最低でもの95%以上が受診している。

また、40・50歳以上を対象に会社負担で脳ドックや乳がん検診、循環器検診を受診可能とし、関心の高い脳梗塞や心筋梗塞の検査機会を設けることで、より一層の受診率向上に繋げている。

・当社では、検診受診案内をメールと回覧により周知することで、一度は必ず目にする機会を設け、あらかじめ従業員に「いつ健診に行くのか」を決めてもらう事で確実な受診を促している。

また、福利厚生規定により、検診受診費用については、事業所が負担し、なおかつ、検診受診日については年次有給休暇ではなく、特別休暇扱いとし、検診を受診しやすい環境づくりを整えている。

・近年では、会社全額負担のインフルエンザ予防接種を営業日に社内で実施することで、予防接種を受診しに行く手間を省き、社員が確実に受診できるよう取り組んでいる。

【インフルエンザ予防接種の様子】



【予防接種を受ける社員の列】



受動喫煙防止対策の取組

あえて喫煙所を厳しい環境に置くことで減煙を促す

・たばこを吸う者には少々過酷かもしれないが、喫煙所については、駐輪場の屋根の下に灰皿を1つのみ設置しているだけであり、喫煙するための雨風をしのげる様な特別な建物は設置していない。

もちろん屋内は完全禁煙であり、あえて喫煙場所を吹きさらしの環境とする事で、たばこの本数を減らすよう促している。

また、喫煙所において、業務本部長名による掲示板(喫煙におけるモラルに関する事項)を掲載しており、禁煙を押しつけるのではなく、節度ある喫煙を訴え、過度に喫煙がある場合には、必要に応じて敷地内完全禁煙へ移行する旨を記載している。

会社としては、喫煙者にとって精神的ストレスが少なくなるよう自発的に「減煙」から「禁煙」へ繋げるのが狙い。

【吹きさらしの喫煙場所】



【禁煙におけるモラル(掲示板)】



事業所での健康づくりの取組

若手を交えた活気ある運動部の推奨

- ・近年若手社員が増加し、社内の運動部も積極的に活動することが多くなってきた。特に、ベテランから若手までが参加するゴルフの活動は年に数回、10年以上実施している。その他、自社だけでなく同業者も交えたフットサルや野球、バスケット等を行い、運動のみならずコミュニケーションの場としても充実している。

- ・職員の食事については、「無添加ヘルシー弁当」の配達を実施しており、社員食堂においてバランスの良い食事を提供することで、自然と野菜の摂取量が増加する取組を行っている。

- ・普段社内での作業が多い業種のため、夏期は現場にでると熱中症・脱水症状等にかかりやすく、社内講習にて「熱中症対策」や「AED講習」を行い対策を行っている。

【ゴルフコンペ】



【ヘルシー弁当献立表】



【フットサル】



【サイクリング】



【野球】



健診・受動喫煙対策の実施状況

■健診等の状況（対象者に対する割合）

- ・特定健診受診率 100 %
- ・特定保健指導実施率 35 %

- ・生活習慣病予防健診受診率 100 %
（35歳以上）

- ・胃がん検診受診率 100 %
- ・大腸がん検診受診率 100 %
- ・乳がん検診受診率 100 %
- ・子宮がん検診受診率 90 %

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成24年4月から

■健康づくりの効果

・ここ数年で見ると、運動を行う社員や禁煙者は増加傾向にある。紹介した取組以外にも社員各々が健康に対し取り組んでおり意識は高い傾向にある。

千松自動車株式会社

事業所紹介

当社は、1960年8月に自動車練習所として創業し、1961年3月に徳島県公安委員会より指定自動車教習所の指定を受けました。爾来、普通自動車、普通・大型二輪自動車、原付自動車、準中型自動車、中型自動車の免許に係る初心者の運転免許取得教習ならびに免許取得者の各種教育機関として、またそれらの車種の初心運転者講習、取得時講習、高齢者講習等の各種講習機関として指定を受けた千松自動車教習所を、徳島市北佐古二番町にて運営しています。

県内教習所として最古であり、市内の免許証取得者のほぼ3分の1は当所の卒業生です。その傍ら地域の交通安全教育センターとして、幼稚園、小学校、中学校、高等学校の園児・生徒・学生や高齢者のための各種交通安全教室を度々開催し、地域の交通安全の推進に努めています。

指導員の技術には定評があり、県内は言うに及ばず、全国競技大会において全国1位を3人も受賞しています。

また運転免許課による総合検査で昨年度も最優秀賞を受賞致しました。



プロフィール

- ・所在地：徳島市北佐古二番町3番17号
- ・事業内容：初心者の運転免許取得教習、初心運転者・取得時・高齢者講習、その他交通安全教室を実施する地域の交通安全センター
- ・設立：1960年8月
- ・従業員数：35名(平成30年4月1日現在)



各種健診の受診率向上のための取組

従業員の健康意識向上のための取組

- ・昭和の後半から、全社員を対象に全額会社負担で健康診断を実施し、その後受診率は毎年100%であり、一般健康診査はもとより特定健診、がん検診を受診するのは当然という雰囲気です。健診(検診)結果が思わしくない者には上司も再検査の声掛けをし、また外部保健師の指導を受けています。
- ・2000年頃から社員の発案により全額会社負担でインフルエンザの予防接種を実施し、繁忙期の病欠者が激減するなど大きな効果が現れています。
- ・最近では身体的健康と同時に心の健康も重視し、隔年に精神科医の講習を受け、身体的・精神的健康の大切さを学んでいます。

受動喫煙防止対策の取組

受動喫煙防止及び禁煙活動の推進

- ・禁煙環境については、平成15年頃に喫煙室を屋外に移し、高齢者講習受講者に喫煙者もいることから、敷地内分煙としています。社員については15名程度いた喫煙者が現在4名となり、内2名は内科医の指導を受けほぼ禁煙に成功しています。
禁煙すれば報奨金が支給されるなど、引き続き受動喫煙防止、禁煙活動を推進しています。



喫煙室を建物内から屋外の来客用駐輪場横へ移設。

事業所での健康づくりの取組

加重労働対策

・繁忙期と閑散期の差が大きい職場なので、1、繁忙期の主なお客様となる高校生に対して高等学校側に年間入所生の平準化を文科省を通して要望しています。2、閑散期には極力残業を減らし、社員が自分の都合に合わせて積極的に有給休暇を取得できる環境が醸成されています。平成30年6月には男子社員が1か月の育児休暇を取得しています。

働きやすい職場づくり

・以前から一部有志は 1、ラジオ体操を行い、2、フィットネスジムに通い、3、徳島マラソンに参加し、4、ツーリングや山登りやトレッキングをし、5、スキーやゴルフやボーリングで気分転換をはかり健康維持に努めています。

・年間を通して、バーベキュー、ボーリング、ハロウィーン、クリスマス、バレンタイン等のイベントを通して教習生と指導員とその家族が共に楽しみ、和気あいあいの職場となっています。

・教習車は環境に優しいLPG車をメインとし、指導員室には個人別机椅子があり、腰痛者のためのマッサージ設備、炊事設備もあり、居心地良い職場を目指しています。

・隔年のこれも全額会社負担の社員旅行も好評で、ほとんどの社員が参加しています。北海道、長野、沖縄そして一昨年の京都旅行は今も語り草になっています。

【バーベキュー】



【社員旅行(京都)】



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 100%

- ・生活習慣病予防健診受診率 95.8%
(35歳以上)

- ・胃がん検診受診率 91.3%
- ・大腸がん検診受診率 100%
- ・肺がん検診受診率 100%

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成12年から
- ・敷地内禁煙 平成15年から

■健康づくりの効果

昭和の時代には健康管理は個人に任せられていましたが、平成の今日では、個人の健康は会社の財産として会社主導の元、健康管理を実施しています。

インフルエンザ予防接種の効果はてき面でした。「優良健康づくり事業所に認定さる！」の垂れ幕を屋外に掲示して健康企業を内外にアピールしているせいか、求人にも苦労せず、企業のイメージ向上に大いに役立っていると思います。



健康づくり推進活動功労者表彰(企業部門)

徳島県では、健康づくりに取り組む事業所の輪を広げ、団体・企業内での健康づくりを更に促進するために、積極的に従業員や地域住民の健康づくり活動を行い、他の模範と認められる団体・企業について、平成26年度から知事表彰を実施しています。

健康づくり推進活動功労者表彰式 (平成30年度健康を考える県民のつどい)



【東海運株式会社 様】

【四国建設コンサルタント
株式会社 様】



【千松自動車株式会社 様】

職場で取り組む
健康づくり取組事例集 Vol.5

平成31年2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

ファクシム 088-621-2841