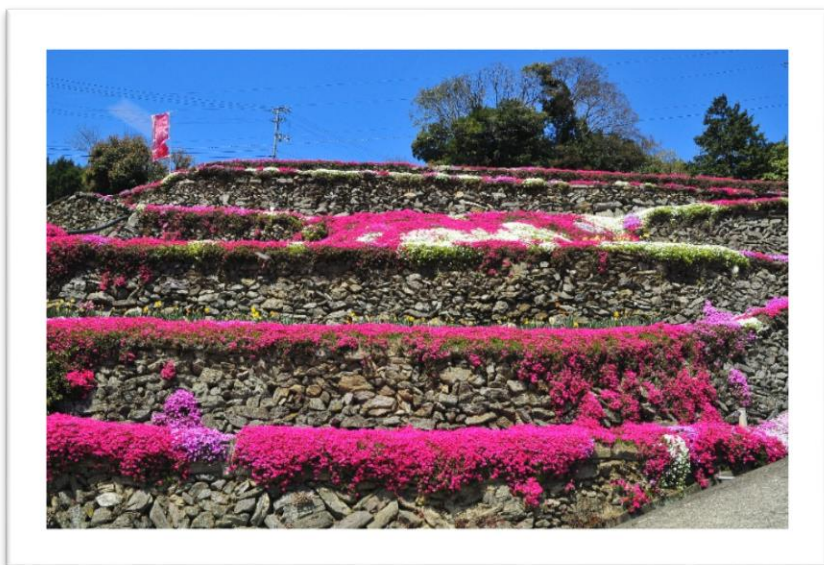


職場で取り組む 健康づくり取組事例集

Vol.4



徳島県

みんなでつくろう！健康とくしま県民会議



- 株式会社阿波銀行
- 株式会社ヨコタコーポレーション
- 三協電設工業株式会社

生涯健康
とくしま



我が国において、出生率の低下や平均寿命の伸長により、急激な少子高齢化が進行する中、生涯健康で充実した生活を送るためには、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、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。

さらに、こうした取組を継続していくには、周囲のサポートをはじめとする社会環境を整えることが大切であり、特に職場における健康づくりは、非常に重要な役割を果たしています。

この事例集は、平成29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30年3月

徳島県保健福祉部健康増進課

株式会社阿波銀行

事業所紹介

—地域の皆様から信頼され、愛される銀行を目指して—

当行は、明治29年に徳島経済の発展に資するため、当時の阿波藍商人たちが資金を持ち寄り設立されました。当行の行是「堅実経営」には、「原理・原則に基づき信用を重んじる」「良き伝統を守り、未来に挑戦する」という2つの意味があり、単に堅実だけではなく、「守るべきは守り、進むべきは進む」という時代の変化に積極果敢に対応する想いが込められています。

人口減少や少子高齢化等により激変する金融環境のもと、当行では、これまで培ってきた信用と伝統を守りつつ持続的な成長を遂げるため、平成28年4月から、「地域密着一等星銀行へ」をテーマとした「Sparkle 125th」を実践しています。

プロフィール

- ・所在地：徳島市西船場町二丁目24番地の1
- ・事業内容：銀行業
- ・設立：明治29年6月19日
- ・従業員数：1,312名（平成29年3月31日現在）



各種健診の受診率向上のための取組

特定健診(人間ドック)・特定保健指導の実施

■ 受診率向上のための取組

- ・平成8年より34才以上の職員は年1回特定健診(人間ドック)受診を義務づけている。
また、脳ドック、レディースドック(配偶者)、PETCTへの一部補助を行っている。

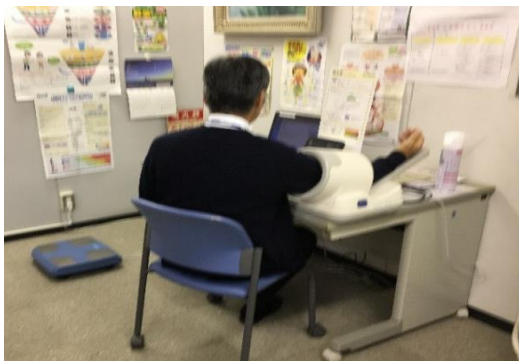
■ 検診後のフォロー

- ・管理栄養士が特定健診(人間ドック)の結果に基づき、保健指導の対象者を判定し、職場へ訪問して保健指導を行っている。

年間 50カ所の職場 850名の個別面接を実施(看護師・管理栄養士3名が担当)

- ・要精密検診者については、看護師が受診勧奨を行っている。

<健康管理室>



- ・血圧、体重、万歩計の測定がいつでもでき、PC、スマホからデータが閲覧できる

- ・看護師2名が常駐しており、健康について相談ができる



受動喫煙防止対策の取組

禁煙キャンペーンの実施！

■ 施設内禁煙

- ・平成20年9月より建物内禁煙を実施
- ・平成30年1月より敷地内禁煙を実施

■ 禁煙キャンペーン

- ・第1回禁煙キャンペーン（平成18年10月 ～ 平成20年11月）
参加者 64名 中 13名禁煙成功 成功率 20%
- ・第2回禁煙キャンペーン（平成24年11月 ～ 平成25年5月）
参加者 39名 中 21名禁煙成功 成功率 54%
- ・第3回禁煙キャンペーン（平成29年12月 ～ 平成30年3月）

<敷地内禁煙の「ご連絡」>

ご 連 絡

この度、当行は健康経営優良法人認定制度【ホワイト500】の認定取得をめざし、健康経営への取組の一環として、役職員の禁煙と受動喫煙防止対策への取組を強化いたします。

つきましては、平成三十年一月一日から敷地内全面禁煙といたします。平成二十九年二月三十日に灰皿の撤去作業を行いますので、ご承知おきくださいますようお願い申し上げます。

なお、敷地内全面禁煙に先立ち、「禁煙キャンペーン」の実施を予定しておりますので、積極的なご参加をお願いいたします。

平成二十九年十月六日

経営統括部・健康保険組合

事業所での健康づくりの取組

健康教室・健康セミナーやソフトボール大会の開催

■ 健康教室・健康セミナーへの参加

- ・健保連主催の剣山登山、ウォーキング、ストレッチ等の健康教室へ参加している。
平成28年度 9回実施 135名参加

■ ソフトボール大会の開催

- ・年2回、30年間継続実施している。
毎回10～20チーム 200名程度参加しており、コミュニケーションの場ともなっている。

■ 社員食堂の設置

・社員食堂で低カロリーメニューを採用、また、メニューのカロリー表示をすることで職員への栄養バランス意識向上に努めている。

< 剣山登山 >



< 社員食堂 >



< 社員食堂献立表 >

(12/4~12/8)				
	主菜	副菜	小鉢	
12月 4日 月曜日	豚肉のホワイトソース焼き	海苔マカロニサラダ	フルーツ	524 kcal
12月 5日 火曜日	鮭のちゃんちゃん焼き	じゃが芋と グリーンピースの白煮	大根の甘酢醤油漬け	481 kcal
12月 6日 水曜日	とりチリ風炒め	もやしとハムの 中華サラダ	白玉シロップ	356 kcal
12月 7日 木曜日	スタミナ肉豆腐	豆あじの南蛮漬け	オクラのお浸し	486 kcal
12月 8日 金曜日	竹輪の揚げたてと 野菜かき揚げ	そばろ金平	青菜としめじの ゆずポン酢	416 kcal

※カロリー表示はおおよその総計です。都合によりメニューの内容が一部変更となる場合がありますがご了承ください。

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 91.7%
- ・特定保健指導実施率 62.8%
- ・人間ドック(34歳以上) 99.0%
- 他 脳ドック レディースドック 実施

■ 受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成20年9月から
- ・敷地内禁煙 平成30年1月から

■ 健康づくりの効果

労使および健保組合が歩調を合わせて健康増進へ取り組むことで、職員のワークライフバランスの実現と、生産性向上を両立させるということが共通認識となっている。



阿波銀行は、平成30年2月20日 健康経営優良法人「ホワイト500」の認定を取得しました。

株式会社ヨコタコーポレーション

事業所紹介

『にんげんいきいきのひとづくり！』

当社のルーツは、明治後期の北海道への「藍反物の販売」や、徳島に向けての「鯡粕の製造・販売」にあります。戦後、1947(昭和22)年には、徳島にて、サツマイモを原料とする澱粉製造をはじめました。

澱粉が戦後の食糧難の解消と共に斜陽化されるなか、先代社長が「時代の変化」をいち早く掴み、1960(昭和35)年にベアリングレース旋削事業の会社として横田精工(株)(現(株)ヨコタコーポレーション)を設立しました。以来50有余年、現在ではベアリングの他に自動車部品の精密加工、そして各種FA機械の設計・製造・販売等への事業の幅を拡げています。また流通事業にも進出し、現在ではリユースストアの運営(ハードオフFC事業)やショッピングセンターの運営(ショッピングプラザアワーズ)、また新築・リフォーム・エクステリアなどを行う「ヨコタホーム」等異業種に事業展開するグループ企業です。

経営理念として、「にんげんいきいきの人づくり」、「地域社会とお客様の課題解決」を掲げ、日々誠実に地道な事業活動を展開しています。理念実現のためには、社員が元気でいきいきと活躍できる土壌づくりが大事な項目と考え、社員の健康増進のための活動を推進しています。

プロフィール

- ・所在地 : 徳島県吉野川市川島町学字辻4-2
- ・事業内容 : ベアリングレース、自動車部品加工、FA機械の設計製造販売、リユースストアの運営(ハードオフFC) ショッピングセンターの運営(関連会社) 新築、リフォーム、エクステリア事業(関連会社)
- ・設立 : 1960年4月
- ・従業員数 : 225名(グループ)



各種健診の受診率向上のための取組

各種健診受診率向上への環境整備

『社員は家族、健康でいきいきと仕事をするために』

1) 定期健康診断について

定期健康診断については、毎年パートタイマーの方を含む全員が受診している。

平成27年度からは、法定外の大腸がん検診を対象年齢全員が受けるように追加した。

各事業所ごとに健診車により実施しているが、夜勤等交代勤務がある事業所では、複数回に分けて実施するなど、受診し易い環境を整備している。どうしても日程や時間の都合で受けることが出来ない従業員については、産業医による健診を後日必ず受けてもらっている。

夜勤等交代勤務者及び塵肺作業者の健診についても該当者全員が受診している。

2) 生活習慣病予防健診について

20年以上にわたり生活習慣病予防健診の受診率向上に努めており、現在では該当年齢(35歳以上)の約46%の方が受診している。平成23年度からは一般健診費用の全額補助を開始。

そして、本年度より付加検診についても一部補助を開始した。

受診率の更なる向上に向けて啓発に努めている。

<社内報より>

●年一回は健康診断を受診し、健康管理に役立てましょう●
毎日の生活の中で、私たちの心やからだにかかるいろいろな負担は、長い年月の中で知らず知らずのうちに、からだのいろいろな部分を少しずつ重ねさせ、『生活習慣病』の大きな原因となっています。

生活習慣病予防健診
当社では、主に2種

【健康診断の種類】
① 生活習慣病予防
② 6月社内健康診断

①生活習慣病予防
会社負担
一般健診

②6月社内健康診断
自己負担
付加健診・婦人科検診他

【健康診断費用】

人事課より
ストレスチェック結果の活用と【セルフケア】
ストレスチェック(SC)実施へのご協力ありがとうございました。SC結果はいかがでしたか?
SC: ストレス
セルフ: セルフケア

★人事課からのお知らせ★

当社のBMI指数と喫煙率について

【当社のBMI指数について】
当社では健康診断の結果をもとにBMI指数管理を行っています。過去3年間の肥満対象者の比率は年々増加傾向になっています。(BMI25.0以上の方が肥満対象者)

年	肥満率 (%)
2014年	30.2%
2015年	31.5%
2016年	34.3%

【当社の喫煙率について】
過去2年間の喫煙率は上記のようになっています。喫煙は身体に悪い影響を与えます。家族や自身の健康維持のためにも全社で喫煙率を下げていけるよう努力していきます。

年	喫煙率 (%)
2015年	26.7%
2016年	25.1%

<BMI指数求め方>
 $BMI指数 = 体重(kg) \div (身長(m) \times 身長(m))$

当社では現在のBMI指数や喫煙率を下げ、社員の皆様に健康な状態で長く働けるよう職場健康づくり活動に取り組んでいます。そこで今回は、四国へんろ道マップを利用し、誰もが気軽に参加できるウォーキングにて参加者の皆様が歩数を競う合うイベントを企画しました。

社会人になると運動不足気味になってしまい体力も筋力も衰えてしまいます。この機会にウォーキングイベントに参加し

受動喫煙防止対策の取組

事業所内禁煙の徹底と喫煙率削減への取組み

『受動喫煙防止のために、建物内禁煙から敷地内禁煙へ』

・本社事務所並びに鴨島オフィスを新築した際に、建物内完全禁煙を実施しており、他の工場や店舗についても建物内禁煙を実施している。喫煙場所は屋外に設置している。(写真)

・禁煙に対する啓発活動についても取り組んでおり、禁煙に関するチラシ・DVDを配付したり、禁煙への取り組みをサポートするため、平成29年1月から半年間の禁煙キャンペーンを実施する。また安全衛生委員会において、産業医による喫煙リスクについて講話をしていただいた。

- ・鴨島オフィスでは平成29年5月31日(世界禁煙デー)から、敷地内全面禁煙に移行した。
- ・以上のような取組みにより、喫煙率も、平成25年28.1%から平成28年度は25.1%と、毎年着実に低下している。

市場工場喫煙場所(屋外)



禁煙キャンペーン

YOKOTA CORP. 毎月22日 禁煙の日

禁煙キャンペーン

平成28年度安全衛生計画の重点実施事項に「喫煙率10%低減」目標を掲げています。そこで、禁煙成功へのキッカケとして「禁煙キャンペーン」を企画しました。自分自身やご家族、大切な人の健康を考え、禁煙チャレンジへの参加をお待ちしています。

●2017ヨコタグループ禁煙キャンペーンの内容●

禁煙キャンペーンにエントリーいただいた参加者は、6ヶ月間の禁煙プログラム(協会けんぽ禁煙支援事業:主にアドバイスや励まし)を受け、禁煙宣言をしていただきます。 ※禁煙宣言は、禁煙プログラムの途中でもOK

禁煙宣言日から3ヶ月経過する日まで、タバコを1本も吸っておらず、禁煙の継続が確認できた参加者に、禁煙成功賞を贈ります。 ※賞状の内容は達成後のお楽しみ

●対象者●

現在、日常的に喫煙をしているグループ社員

●禁煙継続期間●

禁煙宣言日から3ヶ月経過する日まで

●禁煙スケジュール●

(1)参加エントリー
2017年1月15日～2月15日(人事課:伊藤宏)

■謝礼の贈呈の要件。下記1～3の条件すべてに該当する場合に贈呈します。1. 贈呈時に在職している方 ※禁煙継続期間中に喫煙した場合(1本でもタバコを吸った場合)、対象外 ※贈呈後、禁煙期間中の喫煙が発覚した場合は返還いたします 2. 賞状期間内に申し込み、禁煙を開始(禁煙宣言書を提出した方) 3. 禁煙支援プログラム(協会けんぽ支援事業)に参加した

鴨島オフィス(建物内、敷地内禁煙)



事業所での健康づくりの取組

にんげんいきいきの人づくり:健康が基本

■ラジオ体操の実施

- 各事業所ごとに始業前のラジオ体操を実施。創業以来、朝から元気に仕事に取り組めるよう全事業所で行っている。



平成27年度ラジオ体操
優良団体表彰



■健康づくり支援

- レッツ・エンジョイ・エクササイズへの参加(協会けんぽ支援による)
- 禁煙支援(禁煙キャンペーン)
- 徳島大学、糖尿病疫学調査への協力

■職場内の健康管理、メンタルヘルス対策の実施

- 毎日健康チェック記録の実施
- ストレスチェックの全事業所での実施(50人以下事業所を含む全事業所対象)
- メンタル相談窓口の設置(平成28年9月～外部委託の臨床心理士による)

■クラブ活動の推進

○ゴルフ部、サイクリング部、ボーリング部、マラソン部、野球部等社内クラブ活動に対する会社補助を実施し、活動の推進・支援を行っている。



サイクリング部



ボーリング部



マラソン部



とくしまマラソン給水ボランティア活動

■地域貢献活動への参加

- 毎月15日、事業所周辺の清掃活動の実施
- 年4回、吉野川流域の清掃活動(アドプトプログラム)への参画
- 毎月25日、交通安全啓発活動として、事業所近隣の主要道路にて立哨活動実施
- 徳島協働の森づくり事業への参加、植林活動等



協働の森、植林活動



交通安全立哨活動

健診・受動喫煙対策の実施状況

■健診等の状況

- ・定期健診受診率(除く長期休職者) 100%
- ・生活習慣病予防健診受診率(35歳以上) 46%
- ・特定業務健診受診率 100%
- ・特定保健指導実施率 25%
- ・胃がん検診受診率(35歳以上) 40%
- ・大腸がん検診受診率(35歳以上) 100%

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成24年4月から
- ・敷地内禁煙 平成29年6月から(鴨島オフィス)

■健康づくりの効果

- ・受動喫煙対策の推進とともに、喫煙率も年々下がってきている
 - ・人間ドッグ受診率の向上
 - ・クラブ活動や社外ボランティア活動への参加の増加
 - ・ウォーキング等運動に取り組む人が増える。
- 以上、全体として社員の健康意識は年々高まっていると考えます。
更に、健康でいきいきと輝くひとづくりに向けて、各取り組みを活性化させていきたいと考えます。



■表彰等

- ・経済産業省「健康経営優良法人2018(中小規模法人部門)」の認定を受ける。

三協電設工業株式会社

事業所紹介

『 合理化システム化を支援する 』

創業当時は電気の保守点検、修理など工場の電気係のような仕事をしていました。その後、電気工事を施工するようになり、現在は機械やプラントの制御盤の製作を中心に行っております。

創業当時の「お客様の要望に一生懸命応える」という精神は、今も大事に受け継がれております。

企画、設計、加工、組立、工事をすべて一括し、どうやって機械を合理的に動かすか、日々の仕事の中から吸収した知識と技術を蓄積しつつ、他に類のない提案型ブレーン集団としての道を歩んでおります。

プロフィール

- ・所在地： 鳴門市大麻町牛屋島字堀ノ内77-3
- ・事業内容： 電気機器製造業
機械やプラントを動かす制御盤
制御盤用ボックス製作、板金加工
電気工事、銘板彫刻、プラスチック加工
- ・設立： 1969(昭和44)年8月
- ・従業員数： 16名(平成29年4月1日現在)



本社工場



大浜工場

各種健診の受診率向上のための取組

創業以来健康診断受診率100%

- ・昭和44年の創業以来、全社員の健康診断(2008年より特定健診も全員実施)を実施している。
- ・健康診断結果を過去5年間分を保管し、社員の健康状態・体調管理には十分留意を心掛けている。
- ・健診後に全国健康保険協会(協会けんぽ)から保健指導の案内が届いた場合は、対象者に指導を受けるよう勧告している。

受動喫煙防止対策の取組

建物内禁煙と非喫煙手当

・建物内禁煙

平成10年7月 受動喫煙被害をさけるため、既存建物外にプレハブ喫煙室を設置。

・非喫煙者に対して非喫煙手当を支給

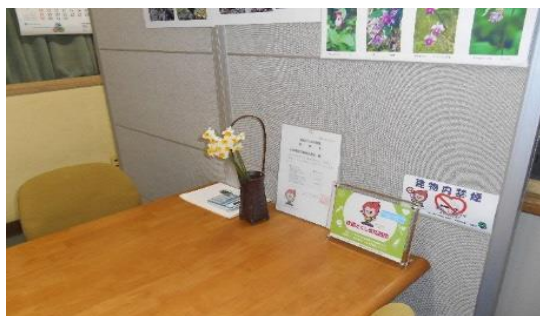
平成8年から	賞与時	6,000円
平成10年8月分給料から	月	1,000円
平成21年8月分給料から	月	1,500円



既存建物外に喫煙室

・社員の喫煙者率は、43%(平成10年当時)から、現在は25%と減少しており、取組みの成果は出ている。

・会長が率先して取り組んだ禁煙活動も除々に定着し、きれいな空気の中で仕事ができている。



建物内は完全禁煙

事業所での健康づくりの取組

元気に働ける職場環境

■ラジオ体操の実施

・平成3年より社員の健康づくりのため、毎朝就業前に全員でラジオ体操を行っている。

■健康づくりのための環境整備

・朝礼時や掲示(食堂ホワイトボード)による社内全体へのインフルエンザ・熱中症などの注意喚起だけでなく、普段から社員一人一人と体調についてこまめに会話をしているため、わずかな体調不良も、本人あるいは周囲の人からすぐに情報が入る状況になっている。

・体調や仕事の状況に合わせて休養・通院時間などが取りやすいよう、半日単位や時間単位での有給休暇取得も促している。

・作業場においては常に整理・整頓・清掃を心掛け、製品加工時に発生するゴミ・粉じんが、社員の仕事に影響(怪我・健康被害)を与えないように心掛けている。



毎朝みんなでラジオ体操



インフルエンザ注意など健康に関する掲示



会長が敷地内にて栽培した野菜を社員に配布して野菜摂取を促進

健診・受動喫煙対策の実施状況

■健診等の状況

- ・健康診断受診率 100%（特定健診も含む）
- ・胃がん検診受診率 60%
- ・乳がん検診受診率 40%
- ・子宮がん検診受診率 40%

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成10年7月から

■健康づくりの効果

・前年の健康状態と比較して身体のどこが悪くなっているのかを確認することができ、病気の早期発見の手がかりが増えるほか、健診結果を知ることによって、社員が生活内容を改善しようという自発的な健康の取り組みを促す効果があった。

・朝のラジオ体操は、仕事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。また柔軟性の向上、血行増進から肩こり、腰痛予防とともに、労働災害の防止につながった。

・季節によって流行しやすい病気の予防のための注意喚起を行うことにより、体調を崩して休む人も少なくなり、仕事に取り組む姿勢が変わった。

- ・健康第一の意識が社内全体に広がっている。



平成29年度健康づくり推進活動功労者知事表彰（企業部門）

職場で取り組む
健康づくり取組事例集 Vol.4

平成30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