

職場で取り組む 健康づくり取組事例集

Vol.10



徳 島 県



- 株式会社オプトピア
- 株式会社はなおか
- 天真株式会社
- 株式会社徳島大正銀行



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、徳島県健康増進計画「健康徳島21」に基づき、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、令和5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。

事業主の皆様をはじめ、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。

令和6年3月

徳島県保健福祉部健康づくり課

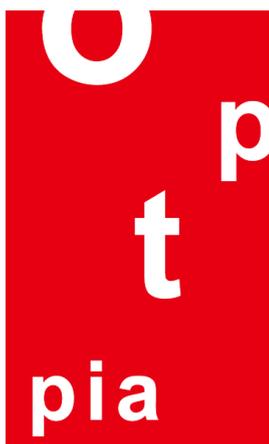
株式会社 オプトピア

事業所紹介



当社は1993年設立以来、徳島と横浜を拠点にコンピュータネットワークに関する高度な技術力を活かし、コンピュータを中心に考えるのではなく、システムのあるべき姿を追及しシステム開発を提案しています。

一流企業や官公庁などに対してWeb、モバイル、IoTなどの情報通信関連システムの企画・研究・開発・構築・保守サポート、クラウドサービスの提供、サーバやパソコン・ネットワーク機器の販売など、情報通信に関わる全ての領域を対象に幅広く実績をあげています。



プロフィール

所在地 [本社]

徳島県徳島市中島田町三丁目56番地1

[横浜営業所]

神奈川県横浜市西区南幸2丁目20番22-501号

事業内容 コンピューターシステムの設計、開発及びその受託 他

設立 1933年5月10日

従業員数 43名 (2023年4月現在)

各種健診の受診率向上のための取組

社員の状況を優先し、勤務時間内に実施

■健康診断

- ・定期健康診断は、全従業員を対象に勤務時間内に全額会社負担で実施しています。
- ・定期健診受診率は100%（2023年度実績）
 - 健診先の医師による健康相談・指導
 - 検診は本人の希望に沿う内容に選択可能
 - 異常時には個別に連絡、専門医療機関での二次健診を推奨

■ストレスチェック

- ・毎年2月・8月に実施しています。

■特定保健指導

- ・業務の状況を考慮し、社員が希望する時間帯に実施しています。

■各種予防接種

- ・接種は就業時間内に行っています。

受動喫煙防止対策の取組

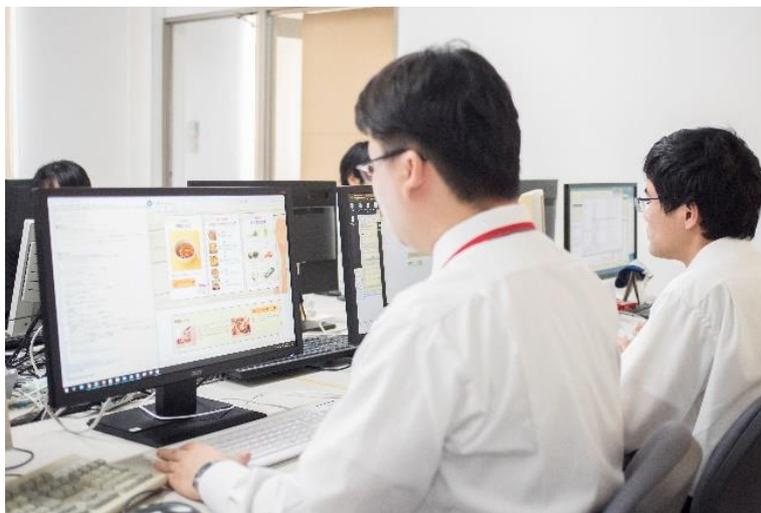
社屋内・敷地内は全面禁煙化、喫煙者には禁煙で報奨金

■受動喫煙対策

- ・1993年創業時より社屋内禁煙
- ・2010年より敷地内全面禁煙

■喫煙者社員に対し禁煙報奨金の支給

- ・喫煙者が禁煙した場合には報奨金を支給



経営理念に「働きやすい職場環境」を掲げ、健康づくりを推進

■ライフステージに応じた最適な社員支援制度を社員の希望を取り入れて制定し推進

- ・育児休暇後の職場復帰を支援する在宅勤務
- ・子供の送迎時間を考慮しての短時間勤務
- ・子の看護休暇（有給）
- ・介護有給休暇 など

■健康増進活動の実施

- ・定期的な健康増進教育の実施と、健康レポートの発行
- ・ウォークラリーイベントを実施しています。
 - モチベーションアップのため、目標を達成した社員に賞品を授与

■働き方改革の推進

- ・残業時間の削減（20時以降の残業原則禁止）
 - 月平均残業時間13時間（2022年度実績）
- ・法定年次有給休暇を超える24日を支給し、消化を推奨（GW休暇・夏期休暇など）

■社員家族も含めた懇親活動の実施

- ・5周年ごとに社員・家族無料招待の記念旅行の実施



- ・年1回オプトピアフェスティバルを社員主体で実施（会社補助金支給）
陶芸、美術館、BBQ、ボーリング、バドミントンなど
- ・年3回程度の懇親会の実施（会社補助金支給）
- ・20年勤続者にはリゾート会員施設に家族共々ご招待

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 100%
(35歳以上)
- ・肺がん検診受診率 100%
- ・乳がん検診受診率 100%
- ・子宮がん検診受診率 100%
- ・がん検診として胃の内視鏡健診制度 (30歳以上)

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 1993年5月 (創業時) から実施
- ・敷地内禁煙 2010年4月から実施

受賞歴

- 2006年 第1回はぐくみ支援企業表彰
- 2012年 次世代認定マーク (くるみん) 認定
- 2014年 第4回とくしまイクメン大賞イクメンサポート賞
- 2017年 優良健康づくり事業所 (金) 認定
- 2018年 MS (ダイヤモンド) 認定
- 2023年 健康経営優良法人認定

株式会社 はなおか

事業所紹介



当社は、経営理念「正直に王道を行く」社訓「親切に丁寧、きちりと」の下、徳島県内において注文住宅の設計施工を行っております。
知識と経験豊富な営業職、30名以上いる一級・二級建築士と社員大工、専属大工さんにより、顧客の要望を反映した質の高い住宅を建築しています。



プロフィール

所在地	板野郡北島町鯛浜字西ノ須162-9
事業内容	注文住宅設計施工・土地開発分譲・建売住宅販売リフォーム工事・外構工事
設立	平成1年7月
従業員数	77名（令和5年4月1日現在）

各種健診の受診率向上のための取組

誰もが受診しやすい環境づくり

■検診車による社内での定期健康診断の実施

当初は特定健康診断の受診を社員に促し、個別に受診してもらっていましたが、受診率の向上が見受けられませんでした。そこで、平成21年より毎年11月に事業所敷地内や事務所内での検診車による費用全額会社負担の定期健康診断を実施しています。

全社員を対象に勤務日の午前中を受診日に使うことで、普段あまり顔を合わせない部課の社員同士が一堂に集合することができ、受診を待つ時間がコミュニケーションの場となっています。そのため、健康診断を楽しんでいる社員も多くいます。



■未受診者に対する受診推奨の徹底

日程が合わず当日受診できない社員には、自身で受診してもらい費用は会社に請求してもらう仕組みをとっています。本年度においては、産休中の社員も積極的に参加しています。



■特定保健指導も受けやす環境づくり

特定保健指導対象者には、勤務時間中、事務所の1室を提供して指導を受けてもらっています。また、健康診断の受診率の向上により社員の健康リテラシーが高くなり、特定保健指導の対象者も年々減少しています。

受動喫煙防止対策の取組

ストレスのない緩やかな禁煙への取り組み

■社内における受動喫煙防止対策

- ・建物内禁煙は20年以上前から実施しており、14年前に事務所2階の渡り廊下部分に喫煙所を設け、喫煙所のみ喫煙可としています。
- ・2019年に新設した別館においても建物外に喫煙所を設け、来客者にも利用していただいています。

■社外での受動喫煙防止対策

- ・バスでの社員旅行時には、禁煙車と喫煙車を手配し、受動喫煙防止対策をとっています。
- ・建築現場では、喫煙者の大工さんにも自身の車内でのマナーの良い喫煙をお願いして、お施主様や近隣への受動喫煙防止対策をとっています。

■喫煙者への禁煙の推奨

- ・喫煙者には、社内チャットで禁煙アプリを紹介し、禁煙をうながしています。ただし、愛煙家への過度なアプローチは逆効果となることもあるため、分煙と喫煙マナーの徹底を図り、社内での受動喫煙はゼロに等しいといえます。引き続き、喫煙者への禁煙を緩やかに推奨していきます。

SDG s につながる健康づくり

■スポーツクラブ活動への支援

- ・社内には野球部・バレーボール部・マラソン部・ゴルフ部等の他、映画部等のクラブ活動があり、その活動費用の補助を行っています。
- ・徳島マラソンには、応援ブースを設け、社員のみならずランナー皆様にフルーツの提供を行っています。



■社内コミュニケーションの場としての社員旅行・研修等の実施

- ・20年連続で実施している社員旅行（海外）の社員の旅費は全額会社負担として、家族の同行も歓迎しています。（家族分は個人負担）
- ・学習と交流の機会を確保するため、社員と大工と一緒に現場を視察する機会を設け、その後親睦会を開催しています。また、社員と大工の旅行も年1回実施してコミュニケーションを図っています。

■社内チャットやアプリの活用

- ・社内チャットにより、月に1回以上「健康アップ通信」を配信し、様々な健康づくり情報を発信しています。
- ・社員にカロリー管理アプリや健康ポイントアプリを紹介し、食事の見直しや歩行の推進を促しています。
- ・昨年より、ストレスチェックをWeb実施として、産業医の個別相談の受付もチャットやメールで受け付ける体制にしています。

■その他の健康づくりの取組と地域への貢献

- ・夏の大工さんの現場には、熱中症対策のため、会社負担で飲料水や塩分タブレットの配布を行っています。
- ・インフルエンザ予防接種の費用の一部を会社負担としています。
- ・徳島ボルティス・インディゴソックスの法人サポーターとなり応援しています。
- ・別館hanacoをOB施主様や地域の方に開放し、健康づくりに関する講座（ベビーマッサージ・ヨガ）等の場所として利用してもらい、地域ともコミュニケーションを図っています。
- ・アフターコロナとなっていますが、社員の感染対策への意識が様々であるため、引き続き感染対策（社内でのマスク着用・アルコール消毒等）を継続しています。

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	2020年	86.2%
	2021年	91.7%
	2022年	96.9%
・特定健康指導該当状況	2020年	16.0%
	2021年	12.1%
	2022年	6.5%

■受動喫煙対策の状況

- ・建物内禁煙 平成16年6月～
- ・喫煙スペース新設 平成22年4月
- ・別館喫煙スペース新設 令和1年11月

健康づくりの効果と今後の対策

- ・地道に健康診断を実施してきた結果、2023年度11月の健康診断時には産休育休中の社員も参加し、受診率100%となると思われます。（受診予定であるが、日程の都合で自己受診となった社員が3名いるため。）
- ・健診受診率が上がると、社員の健康への意識も高まり、生活習慣病のリスクも減少してきました。引き続き高い健診率を維持できるよう環境を整えていきたいです。
- ・受動喫煙対策はできていますが、健康リスクの高い喫煙者への働きかけを引き続き行い、禁煙へと導くよう努力していきたいです。

天真株式会社

事業所紹介



「その香り、天なるかな。その味、真なるかな」

と当社の創業者は願い「天真」と命名したといえます。

その名のとおり、最高の品質を求め、大正12年の創立以来歩み続けて参りました。

【経営方針】

- 一、最良の商品を最も経済的に製造して、社会に奉仕する会社になります。
- 一、真面目に働き、安心して生活できる、明るく健康な会社になります。
- 一、社会より信頼され愛される会社になります。

プロフィール

所在地 三好市池田町シンマチ1376番地

事業内容 醤油、ソース、食酢等の素材調味料の製造・本みりん、料理酒、発酵調味料、焼酎の製造・めんつゆ、玉子つゆなどのつゆ類の製造・蒲焼のたれ、焼鳥のたれ、焼肉のたれ等のたれ類の製造・和風だし、白だし等のだし類の製造・ぽん酢、土佐酢、三杯酢等の加工酢の製造・黒蜜、抹茶蜜、ほうじ茶蜜、その他（加工業者向け特殊調味料液の製造）

設立： 大正12年

従業員数：46名

各種健診の受診率向上のための取組

特定健診受診率向上のための取組みについて

- ・ 創業当時より毎年定期健康診断を実施しています。
- ・ 従業員全員の健康診断結果を保管し、社員の健康状態・体調管理には十分留意を心掛けています。また、健診の結果、保険者から特定保健指導の案内が届いた場合は、対象者に保健指導を促しています。

【実績】

- ・ 定期健康診断及び特定健診の受診率は、毎年100%
- ・ 生活習慣病の予防、病気の早期発見によって、早期治療が可能になり、治療にかかる期間と治療費が少なくて済むことから、経済的に大きなメリットとなっています。

受動喫煙防止対策の取組

社内における受動喫煙防止対策について

- ・ 工場敷地内において、平成15年から喫煙室（プレハブ小屋）を設け、決められた喫煙室以外の喫煙を禁止しました。

【実績】

- ・ 分煙にすることで、非喫煙者の受動喫煙を防止し、工場内のヤニ汚れや匂い防止がなされ、環境美化の推進にも効果が出ていると考えます。



その他、健康づくりの取組みについて

■社内給食の提供

- ・社員の健康の為50年以上に亘り、給食を提供しています。この為、毎年行っている健康診断でも健康な者がほとんどで、再検査や要観察と指摘される者も産業医の先生に診てもらい、フォローを行っています。



■予防接種の推進

- ・インフルエンザの予防接種を社員全員が会社負担で接種しており、このことで休暇者が激減しています。

■熱中症対策の実施

- ・社員の労働環境改善の為、順次空調機を導入し、大半の場所は終了したが、未設置場所において、空調服を導入し改善を行っています。

■検温の実施による社員の体調管理

- ・コロナ禍以前から出勤時の検温を実施し、発熱や咳等の症状がある場合は勤務させないとともに、医療機関へ相談するよう指導しており、社員の体調管理を行っています。



【実績】

- ・社内給食で栄養バランスのとれた食事を提供することで、必要な栄養素を摂ることができ、社員が心身ともに健康な状態で仕事に従事しています。
また、社内給食の利用により、ランチタイムや休憩時における社員同士の交流の場となり、普段接することのない社員とのコミュニケーションの機会が生まれ、チームワークの向上につながっています。
- ・昼食時間が短縮し休憩時間が長くなり、午後の生産性向上につながっています。

株式会社 徳島大正銀行

事業所紹介



地域とともに、お客さまとともに

株式会社徳島大正銀行は、「徳島」を「ふるさと」、「大阪」を「第2のふるさと」とし、地域に密着した活動を行っている金融機関です。

今後においても、お客さまの利便性を高めるとともに、より強固な経営基盤、幅広いネットワークの活用により、「地域とともに、お客さまとともに成長し続ける銀行」を目指し、地域経済の活性化・発展に貢献します。

プロフィール

所在地	徳島市富田浜1-41
事業内容	銀行業
設立	大正7年3月
従業員数	1,167名（令和5年3月31日現在）
経営理念	「奉仕」、「創造」、「錬成」
店舗数	107店舗（うち出張所10店舗）（令和5年3月31日現在）

各種健診の受診率向上のための取組

従業員の各種健診の受診率向上のための取組について

■人間ドック・生活習慣病検診の補助

- ・職員には人間ドック等の費用を補助することで、受診率の向上につなげています。

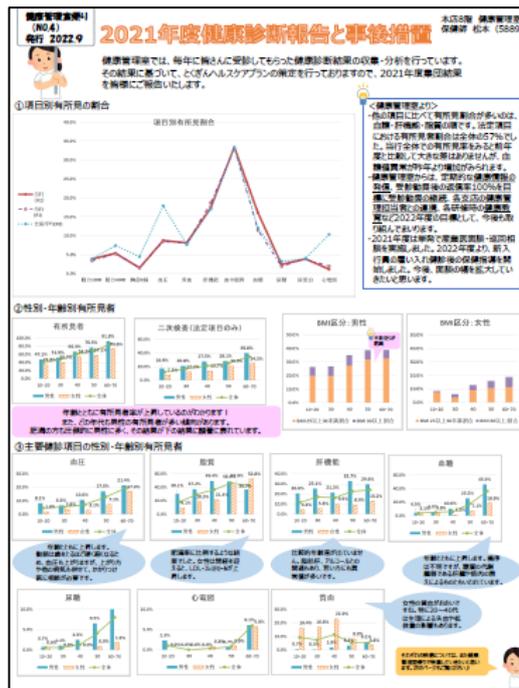
【実績及び効果】

- 35歳以上の職員：人間ドック・生活習慣病検診の受診率：100%
- 35歳未満の職員：健康診断受診率：100%

■特定保健指導・二次検診の勧奨

- ・就業時間中に特定保健指導等を行うことで、実施率向上を図っています。また、人間ドック等の結果をもとに、一定の水準超の方を対象に二次検査等の勧奨を実施しています。
- ・社内での「健康診断結果の分析」や「有所見の内容解説」、「再検査へのQ&A」などを社内イントラでニュースとして発信することで、二次検診への意識向上を図っています。

○過去のニュースのサンプル



【実績及び効果】

- 特定保健指導実施率：67.2%
- 2次検査受診率：57.7%

■ストレスチェックの実施

- ・全従業員を対象にストレスチェックを実施し、職員のメンタルヘルス向上につなげています。

【実績及び効果】

- ストレスチェック実施率：93%

受動喫煙防止対策の取組

分煙化や社内ルールの徹底による受動喫煙防止について

■建物内の全面禁煙の実施

- ・令和2年4月より、建物内全面禁煙を実施し、分煙化することで、受動喫煙の防止を図っています。

■社内ルールの徹底

- ・就業時間中を禁煙とし、ルールを徹底することで受動喫煙の防止を図っています。

■禁煙への勧奨内ルールの徹底

- ・「禁煙アプリや禁煙ガムの提供」、「保健師による健康指導」などで禁煙への勧奨を行い喫煙者の減少を図っています。

【実績及び効果】

上記の取組みにより、受動喫煙は減少し、喫煙者の禁煙も徐々に進んでいます。

健康経営に向けた取組

2019年1月1日に「徳島大正銀行健康宣言」を制定し、すべての役職員の健康保持・増進への取組みが、役職員の生活の安定や豊かさとなり、企業の生産性や収益の向上につながるとの観点から、当行および徳島大正銀行健康保険組合、徳島大正銀行従業員組合が一体になって、役職員の健康管理に対する取組みを積極的に行っています。

当行は、毎年「とくぎんヘルスケアプラン重点目標」を策定し、2020年に「健康管理室」を行内に設置、健康診断結果をデータ化し、役職員の健康管理に関する様々な課題と働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。また、金融サービスの提供を通じ、地域社会への健康増進と発展に貢献しています。

上記の他、健康経営の認定に向けて様々な取り組みを進めています。

【実績及び効果】

「健康経営優良法人2022（大規模法人部門）」認定

「健康経営優良法人2023（大規模法人部門）」認定



健康づくりに向けた様々な取組みについて

■運動習慣の定着に向けた取組み

- ・運動習慣の定着に向け下記のイベント等を実施しています。
 - スポーツイベントの実施（ソフトボール大会等）
 - 社内スポーツクラブへの補助実施
 - アプリを活用したイベント等実施（ウォーキングイベントなど）
 - トレーニング教室の実施
 - インボディ購入・測定による運動意欲の向上

【実績及び効果】

- スポーツイベント：年1回開催
- ウォーキングイベント：年3回開催し、延べ851名参加
- トレーニング教室：毎月1回（コロナ時もオンライン開催）

以上のとおり、運動習慣の定着は進んでいます



■心身のリフレッシュを図るための休暇制度

- ・年間6日間のリフレッシュ休暇取得を制度化し、促進しています。

【実績及び効果】

リフレッシュ休暇取得率：94%程度

■ストレスチェックの結果を踏まえ対応

- ・ストレスチェックの集団分析結果を基にストレスの高い職員が多い職場を訪問し、全職員にカウンセリングを実施することで、ストレス軽減・改善を図っています。

職場で取り組む

健康づくり取組事例集 Vol.10

令和6年3月

発行 徳島県保健福祉部健康づくり課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1-1

電話 088-621-2208

ファクシミリ 088-621-2841