

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト 健康づくり取組 事例集

健康寿命延伸プロジェクト優良事例

地域部門(栄養・運動・介護予防分野)

企業・事業者部門(健康づくり分野)



滋賀県健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ

健康
みんなで作ろう!
しが

はじめに

健康づくりのためには、県民一人ひとりが実践する生活習慣の改善とともに、健康は社会環境に大きく影響されることから、「健康なまちづくり」を進めていくことが大切です。

滋賀県では平成26年(2014年)から健康寿命延伸プロジェクトを実施しており、優秀活動例の表彰を行っています。健康づくりに積極的に取り組む団体や企業・事業者の優れた取組を広く情報発信することで「健康なまちづくり」を推進しようとするものです。

この度、表彰団体のほか、応募団体、企業・事業者の取組を取りまとめました。

ひとりではなかなか関心が向きにくく、継続が難しい健康づくりですが、一人ひとりが集い、一緒に取り組むことでぐっと身近に感じたことはありませんか？

ぜひ、そうしたヒントをこの事例集から掴んで、「健康なまちづくり」のきっかけづくりにお役立てください。

令和2年10月 滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課



目次

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰応募団体紹介

- 1 守山市健康推進員連絡協議会 食育推進部会
 <地域部門(栄養分野)最優秀賞> P2
- 2 草津市スポーツ推進委員協議会
 <地域部門(運動分野)最優秀賞> P3
- 3 中沢自治会 中沢サロン
 <地域部門(介護予防分野)最優秀賞> P4
- 4 大阪ウェルディング工業株式会社 滋賀工場
 <企業・事業者部門(健康づくり分野)最優秀賞> P5
- 5 社会福祉法人あいの土山福祉会 エーデル土山
 <企業・事業者部門(健康づくり分野)最優秀賞> P6
- 6 セカンドハウス 草津店 P7
- 7 三菱ロジスネクスト株式会社 滋賀工場 P8
- 8 堅田電機株式会社 P9
- 9 株式会社 向茂組 P10
- 10 ダイハツ工業株式会社 滋賀(竜王)工場 P11
- 11 東京海上日動火災保険株式会社 滋賀支店 P12
- 12 株式会社ウエーブ 滋賀事業所 P13
- 13 株式会社アダムスセキュリティ P14
- 14 株式会社北川鉄工所 P15

最優秀賞

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰事業
地域部門(栄養分野)



守山市健康推進員連絡協議会 食育推進部会



構成員数：22名 活動開始日：2007年

所在地：〒524-0013
守山市下之郷3-2-5

取組のポイント

- 地域住民のための食育のためのボランティア活動を13年間継続

取組内容

- 毎年、守山北中学校2年生対象の食育講座「Myお弁当作り」を5日間開催
- 児童クラブ、子育てサロンへの出前講座「料理講習会」「食育紙芝居」を開催



▲栄養バランスの取れたお弁当

取組以前の課題、取組に至る経緯

- 健康的な食習慣を身に付けるためには子どものころからの食育ということで、最初は県の委託事業としてはじめた。
- 活動をはじめて子どもや若い親御さんの生の声を聞くと、「じゃあ、次は～しよう」とだんだんと発展して、これまで13年間活動してきた。

取組効果

- 平成27年にはびわ湖放送で、平成29年にはNHK大津放送局で活動の様子が放送された。平成28年には守山市青少年育成会議から功労賞をいただいた。テレビの取材や功労賞は、長年の活動が認められたことをとても誇らしく感じる。



▲「Myお弁当作り」の様子

工夫した点、苦労した点

- 「Myお弁当作り」は、生徒さんが、自分で作られることが目的。普段、調理をしたことがない生徒さんも多く、うまく調理ができるように、手伝い過ぎないように心がけている。
- 安全面、衛生面に十分気をつけて怪我のないよう心がけている。

参加者の声、反応

- 中学生の参加後のアンケートでは、お弁当をまた作りたいと調理することに興味をもつ生徒さんがたくさんいた。
- 後で先生から話を聞くと食習慣の変化があったそう。

今後の抱負、展望

- 出前講座で年齢に応じた紙芝居やエプロンシアターを用いて食の力、食の楽しさ、食の大切さを伝えていきたい。

最優秀賞

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰事業
地域部門(運動分野)



草津市スポーツ推進委員協議会



草津市スポーツ推進委員協議会

構成員数：56名 | 活動開始日：1968年6月

所在地：〒525-8588
草津市草津3-13-30

取組のポイント

- ・月に一度の「歩こう会」の開催

取組内容

- ・月1回「歩こう会」(ウォーキング)を開催。参加資格はなく、当日申込で参加費一律500円/人とし、小学生以下は保護者同伴が必要
- ・観光要素を取り入れ、歴史や自然の美しさに触れながら、近畿圏内で約10km程のコースを計画し、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめるコースを提供している。
- ・平成30年度末で、延べ参加人数4万3千人、開催回数606回

取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・昭和43年度より草津市主催で行ってきた事業を平成22年に継承し、草津市スポーツ推進員協議会で行うこととなった。

取組効果

- ・参加者の健康増進のみならず、世代間の交流といった仲間づくりの機会を提供できている。
- ・コース設定や所要時間、また歩行ペース等の運営ノウハウを、各スポーツ推進委員により各学区でのウォーキング活動に活かされている。
- ・草津市のアクセスの良さや、集会所である草津駅のわかりやすさから、県内だけでなく、遠方(福井や兵庫、岐阜など)からも参加者が増えた。



▲第608回歩こう会 マキノのメタセコイヤ並木にて



5~20回

50回

25回

▲参加記念バッジ

参加者の声、反応

- ・今まで行ったことのない場所に行けることが楽しく、何度も参加してみたいと思う。
- ・季節の移り変わりを肌で感じることができ、家にいるより、外に出かける方が良いと思った。

今後の抱負、展望

- ・参加者への当日配布資料をよりわかりやすい内容に改良し、初参加の方への対応をより丁寧にする。
- ・親子連れ・ファミリー層向けのコースの研究・立案を積極的に推進する。

工夫した点、苦労した点

- ・参加回数に応じて記念バッジを贈呈するなど、参加者を募るアイデアを採用した。
- ・年間予定表を市のHPに掲載するとともに、市内公共施設に設置した。
- ・「楽しめる視点」を大切に、単調とならないようにした。



中沢自治会中沢サロン

構成員数：約30名 活動開始日：2006年6月9日

所在地：〒520-3025
栗東市中沢3-5-50



取組のポイント

- ・高齢者が気軽に集うことのできる居場所の開催

取組内容

- ・毎月第二金曜日に「高齢者サロン」を開催
- ・体操、歌、ゲーム、誕生日会、茶話会、新年会などを定期的に開催している。
- ・毎月1回100円喫茶を開催

取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・高齢社会に向けた介護福祉の国の施策に倣い、民生委員として、ボランティアとして地域に協力することとなった。
- ・近年、地域単位で活動するボランティア団体等が減少する中で、地域コミュニティ活性化を目的に活動を開始

取組効果

- ・ひきこもり予防、認知症予防、楽しく暮らすことができている。
- ・一人暮らしの方が進んで参加され、社会参加の機会を提供することができており、生きがいの創出に寄与している。

参加者の声、反応

- ・毎月顔を合わすことが楽しみになっている。
- ・みんなとても仲が良く、助け合い、励まされている。
- ・手作り作品製作で達成感を味わうことができた。



▲開催案内のちらし

▲食事会の様子

工夫した点、苦労した点

- ・サロンの取組内容が単調にならないよう、食事会やクリスマス会など、各種イベントを開催した。
- ・地域ふれあい祭(11月)に参加するなど地域コミュニティとの繋がりを大切にしている。
- ・スタッフが急用で休む時等、市健康推進委員、社会福祉協議会職員の支援を受けてサロンを運営している。

今後の抱負、展望

- ・13年間もサロンを継続できているのは、地域や家族のおかげだと感謝の気持ちでいっぱい。感謝の気持ちを忘れず、少しでも地域に貢献できるよう活動を続けていきたい。
- ・近年、地域コミュニティが減少しており、人との繋がりを持つことが困難な高齢者が増加している。繋がりを持ちたくても持てない方に少しでも遡求していくことができれば。

最優秀賞

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰事業
企業・事業者部門(健康づくり分野)



大阪ウェルディング工業株式会社 滋賀工場



信頼の和を広げ
豊かな職場をつくろう。

主要事業：金属製品製造業

従業員数：63名 活動開始日：1970年6月13日

所在地：〒528-0052
甲賀市水口町宇川1426-10宇川工業団地

取組のポイント

- 就業前のラジオ体操の実施
- 従業員の食生活改善に向けた取組
- コミュニケーション促進に向けた取組
- 適切な働き方に向けた取組
- 要医療者への受診勧奨の取組(再受診日出勤扱い)

取組内容

- 健康増進を目的にラジオ体操を就業前に分散し実施。
- 健康診断でメタボリックや食生活に関わる項目でD判定の従業員に対して、健康管理士の資格取得に向けて勉強している取締役会長自らが食生活改善のアドバイスを実施
- 社内改善提案コンペを開催
- 残業削減、タイムシフト勤務による働き方改革



▲毎朝のラジオ体操の風景

取組以前の課題、取組に至る経緯

- 海外出身者を中心に一人暮らしの従業員が多く、食事に偏りのある従業員も多く健康診断でD判定の従業員が出ていることが課題となっていた。
- 普段の生活で運動をしない従業員が多く、運動不足から作業中に軽度なケガが発生することが課題となっていた。

取組効果

- 就業前に簡単な体操をすることで、心身をリフレッシュすることができている。
- 社内改善提案コンペにより、従業員コミュニケーション、異文化理解が促進している。
- OJT年間計画書により大幅な残業時間の削減が実現できている。



▲社内改善のポスターを掲示

従業員の声、反応

- 毎朝体操をすることで、心身ともにスッキリし、一日の業務にスムーズに取り組むことができる。
- 改善提案の成果により、増益を決算賞与で頂けてとても喜んでる。
- タイムシフト制を活用し、柔軟な働き方ができている。

工夫した点、苦労した点

- OJT年間計画書を確認すれば「誰がどの技術を持っているか」を把握することができるよう改良し、仕事の割り振り(分散)により残業が出ないような工夫を行っている。

今後の抱負、展望

- 多様な背景を持つ従業員がお互いに働きやすい土壌をつくるために取組をますます充実したものにし、今後も日々工夫、改善を念頭に置き、健康で欠勤を減少させ個々の年収UPを実現していく。

最優秀賞

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰事業
企業・事業者部門(健康づくり分野)



社会福祉法人あいの土山福祉会 エーデル土山



主要事業：介護老人福祉事業

従業員数：83名 設立年月：1997年4月

所在地：〒528-0211
甲賀市土山町北土山2057

取組のポイント

- ・従業員の健康課題について、具体的な数値を設定し、アプローチする。

取組内容

- ・全職員へ検診啓発を実施
- ・喫煙者に対して禁煙に関する個人面談を実施
- ・非運動者に対して運動を啓発する個人面談を実施
- ・トリプルゼロ(腰痛ゼロ、メンタル不調ゼロ、残業ゼロ)への取組
- ・有所見者に衛生管理者から面談を行い再検査等の結果報告と経過報告を定期的を実施
- ・メタボリックシンドローム率の低減



▲明確な目標値を設定

工夫した点、苦労した点

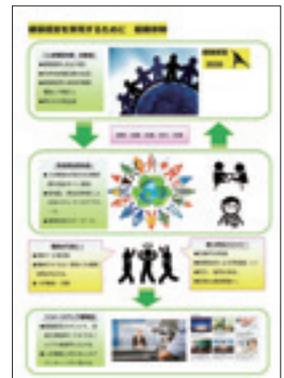
- ・福祉分野の一躍を高いレベルで担う為には自身の健康増進を図り生涯現役で活躍できる個人、職場を作ることが重要であると考え、計画を策定・職員全員に「健康経営2020」を配布し、取組説明を行っている。
- ・生活習慣改善として『4つの柱』(睡眠、運動、食事、ストレスコントロール)を打ち出し、各項目についてわかりやすく職員に啓発を行った。

取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・健康診断の結果、有所見者が散見された。
- ・がん検診受診率が低調であった。
- ・職員の約85%に運動習慣がなかった。
- ・生涯現役で活躍できる個人、職場を作るため。

取組効果

- ・職員専用の酸素カプセルやウォーターマッサー機を導入したことで心身ともにリフレッシュする機会が非常に増加した。
- ・普段健康を意識しない職員に対して、ヘルスリテラシーを持ってもらうことができた。
- ・ヘルスリテラシーが定着することで職員が自身を見つめ直す機会を持つようになり、様々な側面から健康増進に取り組むようになった。



▲健康増進のためのパンフレット

従業員の声、反応

- ・「健康経営2020」を読み、自身の生活習慣を改めることができた。
- ・毎日の食事で進んで野菜を摂るようになった。
- ・健康には普段から配慮していたが、「こころの健康」にも気を付けるようになった。

今後の抱負、展望

- ・目標数値を達成できるよう職員への働きかけを継続的に実施していく。また、職員がいきいきとその人らしく働くことのできる職場環境を整えていく。



セカンドハウス 草津店 ～しがの健康づくりサポーター登録店～



主要事業：飲食業

従業員数：40名 設立年月：2000年2月

所在地：〒525-0048
草津市追分南6-21-10

取組のポイント

- 美味しく体に優しいスパゲッティとケーキの提供

取組内容

- 低糖質あおばな生パスタの提供
- あおばなは草津の市花で、血糖値上昇を緩やかにする成分が含まれている。
- 国産小麦のみを使用し、素材の味を活かすためにも比較的甘さを控えめにしたケーキの提供



▲あおばなパスタ



取組以前の課題、取組に至る経緯

- 「低糖質あおばなタリアテッレ」は当店が開発したオリジナル生パスタです。これを使い、さらに野菜を【一日の必要量の1/3】使用した「お野菜たっぷりセカンドホワイトソース」を提供。(2019年11～12月/京都・滋賀の計5店舗にて提供)
- セカンドハウスはボリューム重視のブランドですが、草津店のお客様には『女性と年配の方』が多くおられます。かねてより「自店舗のお客様層により合うスパゲティ作りを」と考えていたところに当店のメニューをより多くの店舗で提供できるチャンスがあり、「体に優しく、食べていただきやすく、かつ新鮮感のあるパスタ」としてこのタリアテッレの開発を決意しました。
- 全国的にも希少な「あおばな」は、健康面はもちろん他府県での提供や地産地消という面でも適しており、魅力あるものになったと思います。

取組効果

- 草津市食育推進事業の一貫である「ベジランチ」に賛同してくれるお客様が増えた。
- 問い合わせや注文が増えた。

お客様の声、反応

- 店舗の雰囲気が良く、おしゃれな店内で美味しいパスタが食べられるので非日常を感じることができる。
- 約30種類のパスタがあり、どれにするかいつも迷ってしまう。
- セットメニューには野菜もしっかりと盛り付けられていて、健康志向の方にもおすすめ。

今後の抱負、展望

- 県民の健康づくりのお役に立てればと思う。
- 近隣にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

工夫した点、苦労した点

- 建物内全面禁煙とし、落ち着いた空間でお客様が食事を食べられるようにお店の環境を整えた。



三菱ロジスネクスト株式会社 滋賀工場



主要事業：製造業

従業員数：1035名 | 設立年月：1970年10月

所在地：〒523-0013
近江八幡市長光寺町578

取組のポイント

- 分煙施策の立案・実施と喫煙ルールの見直し

取組内容

- 分煙プロジェクトを立ち上げ
- 既存スペース(自転車置き場、自販機コーナー)を活用しながら、屋外喫煙場所を12カ所設置。
- 喫煙所ごとに火元責任者を選任し、日常管理を実施。
- 各喫煙所の標識については、厚生労働省のHPに掲載されているデザインを使用した(下図)。
(<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/sign/>)



- 照明はデイルイト+人感センサーで、付け忘れ、消し忘れを防止。
- 出入り口周辺の安全対策(プラチェーン、カーブミラー)(上図)

取組以前の課題、取組に至る経緯

- 健康増進法改正への対応
- 喫煙率が他拠点、全国平均よりも高かった。
- 屋内の休憩場所が喫煙場所になっており分煙されていない。
- 喫煙ルールの見直し

取組効果

- 屋内全面禁煙が実現できた。



既製品(自転車置場)使用



既存自販機コーナー活用



蔭棚を喫煙所に利用



既存喫煙所 簡易扉設置

◀ 既存スペースの活用

工夫した点、苦労した点

- 分煙コンサルを実施しているJTからスタンド灰皿を無償提供してもらい屋外に設置した。
- 既存設備を積極活用し、プロジェクトに係る費用を大幅に削減することができた。
- 屋外喫煙所を「開放系」にすることで、火災予防対策や労務管理にも考慮した。

従業員の反応

- 喫煙に関する問題意識が高まり、喫煙者、非喫煙者両方から要望がでるようになった。

今後の抱負、展望

- 喫煙所の増設や運用面の見直しにより、受動喫煙の防止にむけた取り組みを継続していきたい。

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰事業 企業・事業者部門(健康づくり分野)



堅田電機株式会社

主要事業：製造業

従業員数：230名 設立年月：1969年11月

所在地：〒520-0232
大津市真野6-2-6

取組のポイント

- ・がん検診・特定健診の費用負担
- ・メタボリックシンドローム該当者への受診勧奨
- ・外部講師を招き、講演いただく「健康教室」の開催
- ・2008年より毎週水曜日を定時退社日に設定

取組内容

- ・全額会社負担 … がん血液検査(40歳以上で原則受診)、乳がん検診、子宮がん検診(40~65歳で偶数年齢の女性対象) 付加検診(尿素窒素顕微鏡検査、血液学的検査、生化学検査、眼底検査、肺機能検査)(40歳・50歳対象)
- ・半額会社負担 … 腹部超音波検査、胃がん検査
- ・医師・保健師・管理栄養士に來社頂き、面談を実施 指導場所は社内の応接室・会議室を提供しており、面談時間は就業時間とする。
- ・定時退社日を設定し、業務効率の改善向上を通して早期終業を促進することで見出した時間を、家族との余暇ふれあい、趣味、スポーツに費やす等、社員のQOL(生活の質)向上・心身の健康づくりに繋げる。

工夫した点、苦労した点

- ・定期健康診断は間隔を空けて4日間の日程を設定している。さらにシフトを作成し、できる限り就業時間内に社内で健診を受けて頂けるよう調整を行っている。
- ・定時退社日設定当時は達成率も50%と低かったが、当日にポスター掲示や放送等、周知徹底することで達成率年間平均99%以上となった。

取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・「従業員の元気は会社の元気」
- ・会社が元気であるためには、従業員ひとりひとりが心身ともに健康で、生き活きと働くことが大切
- ・従業員の健康増進を推進し、従業員ひとりひとりが健康で元気に働ける環境づくりを目指している。

取組効果

- ・従業員の健康増進機運の向上
- ・従業員の検診受診率の向上
- ・2017~2020年の健康経営優良法人に4年連続で認定
- ・従業員のQOLの向上・健康増進



▲社員向けセミナーの様子

▲血管年齢チェック

従業員の声、反応

- ・がん血液検査が会社負担で受診できるので、がんの早期発見に繋がると感じている。
- ・血管年齢チェックで簡易的に健康管理ができています。
- ・定時退社日の設定で余暇ができたことにより、自己啓発/健康保持増進/QOLの向上に繋がった。

今後の抱負、展望

- ・従業員が健康的に生き活きと働き続けることができるように、さらなる制度充実を目指すとともに、従業員への周知を図る。



株式会社 向茂組

主要事業：建設業

従業員数：66名 設立年月：1955年3月

所在地：〒527-0073
東近江市蛇溝町231

取組のポイント

- ・受動喫煙対策
- ・有所見者への再受診勧奨
- ・ストレスチェックの実施

取組内容

- ・受動喫煙の健康影響等のポスターを社内に掲示し、改正健康増進法施行前の2019年10月1日から屋内全面禁煙
- ・定期健康診断の集中実施日を6月とし、閑散期の7～8月に再受診できるよう改善。定期健診前にオプション検査を掲示
- ・2007年から職業性ストレス簡易調査を義務化



◀禁煙啓発の掲示物

工夫した点、苦労した点

- ・受動喫煙対策セミナーに参加するなど、従業員の健康増進のための取組を積極的に進めた。
- ・定期健診前のオプション検査を受診者に広く案内を行い、申込用紙を個別に配布した。
- ・年に1回、「安全衛生大会」開催時に、職業性ストレス簡易調査を行う。

取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・健康経営優良法人(中小規模法人部門)認定に向けて取組を行っている。
- ・受動喫煙が社内的な課題となっていた。
- ・従業員の健康診断再受診率の向上

取組効果

- ・望まない受動喫煙が減少するとともに、禁煙に挑戦する従業員も現れるようになった。
- ・閑散期に再受診ができるように整備した結果、従業員の再受診率が向上し、オプションの申込者が増加した。
- ・従業員が自らのストレス状況に気づきやすくなった。

従業員の声、反応

- ・喫煙による健康被害やリスクについて、社内のポスターで掲示されており、喫煙習慣について改めようと思った。
- ・定期健康診断のオプション検査で、自分が気になっている項目について検査できるので助かっている。
- ・ストレスと上手く向き合うことができるようになった。

今後の抱負、展望

- ・従業員がいつまでも健康で仕事に取り組めるよう、さらなる取り組みを行っていききたい。これからも、従業員に健康意識を高めてもらう為、健康経営優良法人認定を継続していきたい。



◀健康経営優良法人
2020認定証



ダイハツ工業株式会社 滋賀(竜王)工場



主要事業：自動車製造業

従業員数：5447名 | 設立年月：1974年4月

所在地：〒520-2593
蒲生郡竜王町大字山之上2910

取組のポイント

- ・高齢になっても健康にいきいきと働けるように、体力維持向上のサポートを行う。
- ・基礎体力の把握
- ・運動をする必要性を気付かせる。
- ・体力維持向上を目的とした運動の実施
- ・食事に関する指導

取組内容

- ・高齢者を対象とした6項目の体力測定の実施(握力、柔軟性、筋持久力、俊敏性、持久力、バランス)
- ・運動をする動機付けの出来るイベントの開催
- ・高齢者を対象とした運動ができるスペースの確保
- ・生活習慣病を抑制する食事メニューの情報を発信(食育)



▲体力測定のご案内

取組以前の課題、取組に至る経緯

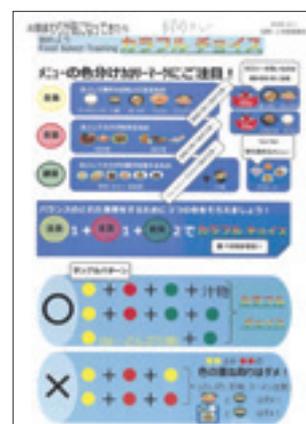
- ・高齢化は、社内でも進行している。
- ・人材を確保する為には、65歳まで元気に就労して頂く必要が有る。
- ・健康な身体と体力を維持向上するためのサポートが必要である。

取組効果

- ・運動するスペース(いきいき健康広場)を利用する従業員が増え、運動不足が改善できた。
- ・計画的に健康イベントを行った事で、継続して運動をする必要性を理解して頂いた。
- ・体力測定の結果と基礎体力測定の結果を定量化することで、運動をする目標が作り易くなった。



腰痛予防セミナー風景



▲バランスの良い食事の組み合わせを掲示

従業員の声、反応

- ・各イベントに参加し、健康に対する意識が高まった。
- ・社員食堂の食育ポスターを見て、バランスの取れた食事を摂ることを意識することが増えた。
- ・いきいき健康広場で運動する習慣が付き、ストレス解消にもなった。

今後の抱負、展望

- ・高齢者がいきいきと働ける様に、サポート活動が出来たので、今後は中高年者に対しても体力維持向上の重要性を伝えていきたい。

工夫した点、苦労した点

- ・運動ができるスペース(いきいき健康広場)の確保と安全に運動を行うための講習会の実施
- ・高齢者の災害を防止するための転倒防止運動等の講習会を計画的に実施
- ・生活習慣病を抑制するメニューの提供と摂取カロリーの見える化

令和元年度健康寿命延伸プロジェクト表彰事業 企業・事業者部門(健康づくり分野)



東京海上日動火災保険株式会社 滋賀支店 ～しがの健康づくりサポーター登録店～

主要事業：金融業 従業員数：52名

所在地：〒520-0044
大津市京町2-5-10

取組のポイント

- 生活習慣病ハイリスク者対策
- 女性の健康支援
- メンタルヘルス・ケア

取組内容

- 血圧や血糖値の指標から高血圧・糖尿病で重症化予防策が必要な対象者を選定し、該当者全員に産業医面談を実施。データが改善するまでフォローアップ。
- 就労女性の健康管理等のセミナー開催、各種情報提供を実施。がん検診の早期受診のモチベーションを高めるよう工夫を施す。
- 相談窓口設置のほか、ストレスチェックを通じてセルフケアの推進や組織毎の課題分析を実施し、職場環境を良好に保つ。

取組以前の課題、取組に至る経緯

- 「お客様に選ばれ、成長し続ける会社「Good Company」であるために最も大切な原動力は社員であり、東京海上日動は社員と家族の心身の健康の保持・増進に積極的に取り組みます。」という健康経営宣言を掲げて、各種取り組みを推進している。

工夫した点、苦労した点

- 社員50名以上の事業所に産業医と衛生管理者を選任するとともに、衛生委員会を設置。
- 毎年10～11月を「健康増進月間」(29年継続)とし、個人単位・組織単位で健康増進への取組を進めている。
- 照明、騒音、換気、温度や湿度、その他人間工学に配慮した快適な職場づくりの推進。
- 健康マスター検定の受講を推奨し、健康リテラシーの向上に向けた取組を進めている。

取組効果

- 高血圧該当者の約7割強に改善が見られた。
- 女性特有の健康に関する情報を男性にも提供することで、女性の健康支援策の周知・理解を促し、身近な女性の健康を考えるきっかけづくりができた。
- 社員間コミュニケーションが向上し、職場活性化が進んだ。

従業員の声、反応

- 生活習慣をすぐに変化させることは困難であったが、担当の産業医が粘り強くフォローしてくれたこともあり、翌年の健康診断では数値が大幅に改善した。
- テレワークなど就労スタイルの変化による「働き方改革」を進め、健康障害の未然防止にもつながっている。

今後の抱負、展望

- 社員の健康度の向上、お客様企業への支援の強化を図り、健康経営のさらなる拡大、発展に取り組んでまいります。





株式会社ウェーブ 滋賀事業所

主要事業：印刷・加工業

従業員数：141名 | 設立年月：1985年5月

所在地：〒524-0041
守山市勝部6-2-1

取組のポイント

- ・印刷・加工業界初の自動化システムを自社開発
- ・各種マシン完備の自社ジムを設置
- ・産業医による健康サポート

取組内容

- ・人手不足による過重労働・単純反復作業・重量物運搬・熱圧着など過誤熱傷リスクのある作業等による従業員の身体的・精神的負担を自動化システムの導入により軽減する。
- ・従業員が積極的に自社ジムを利用することで健康寿命の延伸をサポートしている。
- ・会社のイントラネットで季節の食材とそれを使った簡単メニューの紹介や健康に関する情報発信を産業医が行っている。



▲自社製パレタイザー

工夫した点、苦労した点

- ・自社製カレンダー反転装置や自社製プラスチックケース挿入装置を開発し、従業員の負担を飛躍的に軽減した。
- ・自社ジムを従業員が利用できるように残業を限りなくゼロに近づけるようにした。
- ・イントラネットは全社必見であり、従業員の目に留まりやすい掲載方法を採用した。

取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・従業員の身体的・精神的負担解消が喫緊の課題であった。

取組効果

- ・従業員の業務上の負担、リスクが低減されたことにより職場環境が大幅に改善された。
- ・過去1年間の残業実績が全社平均4時間以内
- ・従業員がプライベートに身体を動かす機会が増えたことにより、定期健康診断の数値が改善されたケースがあった。



▲受動喫煙防止対策通知ポスターの貼付(滋賀事業所 玄関)

従業員の声、反応

- ・以前は危険だと感じる業務も部分的に人が介入することがあったが、自動化・機械化が進んだことにより負担なく業務に従事することができている。
- ・以前は残業していた時間を、今では家族と過ごす時間として有意義に活用できており、翌日への英気を養うことができている。
- ・インフルエンザ予防接種を就業時間内に集団接種することができ、非常に助かっている。
- ・定期健康診断後の産業医面談において、自身の健康や生活習慣上の課題を認識することができ、実際の生活にもアドバイスを反映させることができている。

今後の抱負、展望

- ・従業員の業務上のさらなる負担軽減のために様々な側面から取組を進める。また、建物内全面禁煙はすでに実現しているが、早期の敷地内全面禁煙に向けて啓蒙活動を進める。



株式会社 アダムスセキュリティ

主要事業：警備業

従業員数：49名 設立年月：2011年11月

所在地：〒525-0034
草津市草津3-13-47 木屋長ビル2F

取組のポイント

- ・禁煙手当の支給
- ・インフルエンザ予防接種手当

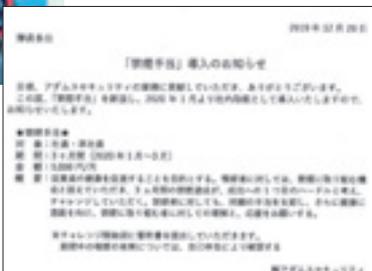
取組内容

- ・喫煙者・禁煙者ともに一律手当(¥5,000円)を支給する。手当支給期間は3カ月
- ・喫煙者には禁煙を開始するきっかけとしてもらい、3カ月禁煙を継続することでタバコと決別してもらおうことを目的とする。禁煙者には関心を持ってもらい、禁煙を応援する立場で後押ししてもらおうことを目的とする。
- ・インフルエンザ予防接種費用を全額会社負担とする。



▲お洒落な警備服

禁煙手当の案内▶



取組以前の課題、取組に至る経緯

- ・社員の健康促進と維持に積極的に働きかけるため。
- ・従業員の喫煙率が高かった。

取組効果

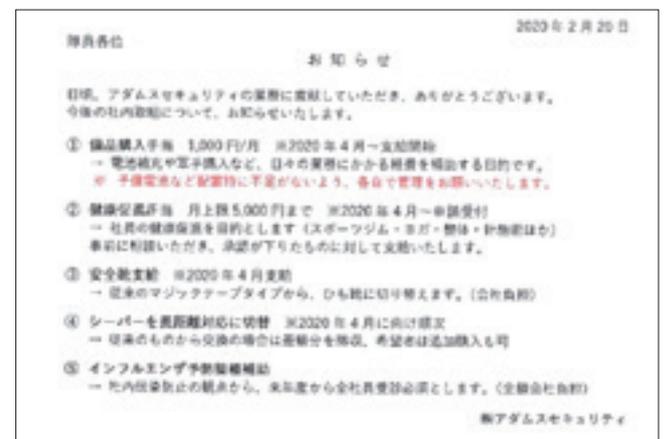
- ・社内禁煙率が向上した。
- ・非喫煙者が喫煙者に対して理解を示すようになり、喫煙者が禁煙成功できるように声掛けなどをする姿が見受けられた。
- ・流行期を前に社内流行を食い止め、健康な職場環境を整えることができた。

従業員の声、反応

- ・禁煙に成功でき、よかった。家族も喜んでいる。
- ・職場のみんながインフルエンザ予防接種をしているので、流行期にも安心して勤務することができる。

今後の抱負、展望

- ・喫煙という1つの側面からのアプローチだけではなく、もっと様々な側面から従業員の健康増進を支援できるように取組の幅を広げていきたい。
- ・2020年4月より、健康促進手当の支給を開始した。スポーツジムや整体、鍼施術やヨガなどの利用による健康維持を目的に、最大¥5,000円/月を支給する。



▲健康促進手当の案内

工夫した点、苦労した点

- ・単に禁煙を呼びかけるだけではなく、現物支給制度を取り入れることで、従業員に本気で禁煙に取り組んでもらおうとした。
- ・非喫煙者にも喫煙による健康被害について正しく理解してもらえるように呼びかけを行った。



株式会社 北川鉄工所



主要事業：製造業

従業員数：23名 設立年月：1984年7月

所在地：〒522-0004
彦根市鳥居本町1258

取組のポイント

- 腰への負担軽減に向けた備品の活用を徹底
- 定期的な荷物の持ち方講習などの教育訓練
- 毎朝のラジオ体操の実施

取組内容

- ホイスト・自作のパレティーナ用台車・昇降式台車・キャスター付作業台等の腰への負担を軽減する備品を導入。重量が重い製品や材料については、備品を使用せずに運搬することを禁止している。
- 外部専門家による荷物の持ち方講習など、腰への負担軽減に向けた教育訓練を年1回実施している。
- 腰痛対策や運動不足の解消を目的に、朝礼の時間を使って毎朝ラジオ体操を実施している。

昇降式台車



▼朝のラジオ体操の様子



▲荷物の上げ下ろし時に腰に負担がかからないよう高さ調節ができる

工夫した点、苦労した点

- 備品導入当初は、備品を使用することなく作業を行う従業員もいたため、朝礼での連絡等で備品使用の徹底を啓発した。
- 毎朝のラジオ体操については原則全員参加とした。

取組以前の課題、取組に至る経緯

- 当社は消火栓や給水栓を製造しているメーカーである。
- 主力商品の消火栓の部品の重量は30kg程度の物もあり、持ち運びによって腰痛を引き起こす可能性が大いにあった。
- 実際に腰痛を抱えながら勤務している従業員も存在し、腰痛予防の対策が必要となっていた。
- この腰痛対策への取組をきっかけに従業員の健康促進に対して様々な取組を実施することとなった。

取組効果

- 腰痛による従業員の負担が軽減されたことで、腰痛により仕事を休むことになったり、腰痛を訴える従業員が少なくなった。
- 毎朝のラジオ体操が事故防止の役割だけでなく、従業員同士のコミュニケーションのきっかけを担っている。
- 腰痛対策を会社全体で取り組むことによって、従業員の健康に対する意識が高まって、他の要望がでるようになり、インフルエンザの予防接種費用負担などの取り組みにつながった。

従業員の声、反応

- 以前まで腰痛に悩まされていたが、備品を使用することでかなりの負担が軽減された。
- インフルエンザ予防接種の費用を会社が全額負担してくれるので助かっている。がん検診の費用補助があるのも○

今後の抱負、展望

- 従業員の腰痛の課題がすべて解消されたということではないので、引き続き負担軽減のための取組を進めていきたい。実際に作業にあたる従業員が「何に困っているのか」ということに焦点を当てて取り組みを進めていく。

～あなたの健康づくりのお供に～



▲しがの健康づくりサポーターのステッカー

しがの健康づくりサポーター

県内の各地域で、健康づくりに積極的に取り組む企業や団体・店舗を募集しています。

団体や企業は、県ホームページで紹介しましょう！！

詳しくは健康福祉事務所(大津市は大津市保健所)または健康寿命推進課へお問い合わせください。

健康推進アプリ「BIWA-TEKU」

健康推進アプリBIWA-TEKUで気軽に、楽しく、お得に健康づくり！！

毎日のウォーキング、健診受診などでポイントを貯めて、温泉の宿泊券やランチ券、地域の特産品など豪華賞品が当たる抽選に参加しよう！！

(運営:BIWAKOスキやねん保険者協議会)



健康しがLINE公式アカウント

健康づくりに関するイベント情報やちょっぴり自慢できそうな豆知識など、健康関連情報を随時配信♪

仕事や勉強と、普段なかなか健康づくりに踏み出せないあなたの生活習慣を見直すきっかけにしてください！



健康医療福祉部健康寿命推進課 健康しが企画室
〒520-8577 滋賀県大津市京町四丁目1番1号
TEL 077-528-3657 / FAX 077-528-4857

協会けんぽ加入事業所の皆様へ

協会けんぽ滋賀支部では、健康経営に取り組む企業をサポートするため、社員の健康づくりに取り組む「健康アクション宣言」を行う企業を募集しています。

健康経営の取組みに協会けんぽのサービスをご利用ください

ステップ①

健康度チェックシートで現状をチェック

- ・健康経営の出発点は現状の確認
- ・自社で取り組む目標を決定
- ・担当者の決定



ステップ②

エントリーシートをFAX

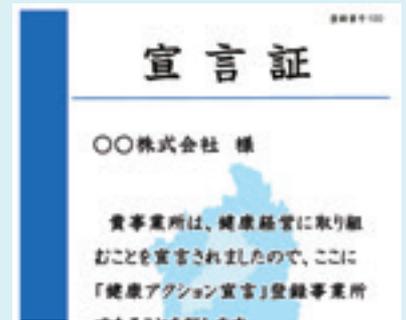
エントリーシートを記入して滋賀支部へFAX



ステップ③

宣言証を社内に掲示

「宣言証」が届いたら、社内に掲示して取り組みスタート!!



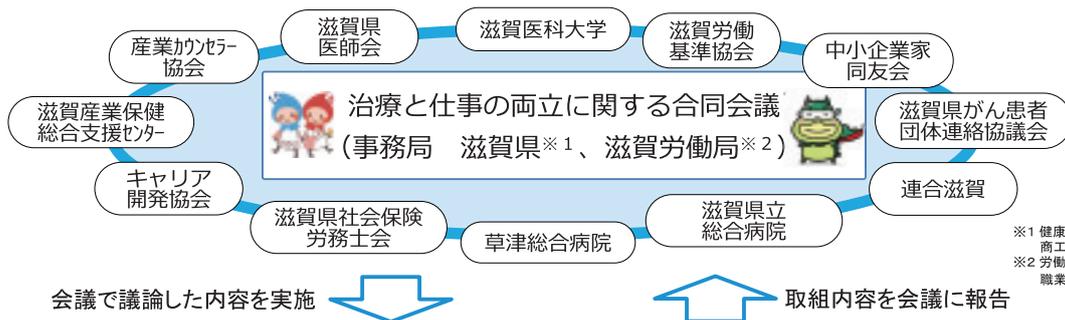
全国健康保険協会 滋賀支部 TEL:077-522-1099(代)
協会けんぽ

協会けんぽ滋賀支部では健康づくりに積極的な事業所を表彰しています

治療と仕事の両立への取組を推進しています！

実施体制

●滋賀県では、滋賀労働局とともに、治療と仕事の両立に関する合同会議を設置し、事業者団体、労働組合、医療機関や学識経験者等と連携し、オール滋賀で推進しています。



※1 健康医療福祉部健康寿命推進課
商工観光労働部労働雇用政策課
※2 労働基準部健康安全課
職業安定部職業安定課

取組

- 相談先一覧の作成・公表
- 患者向け・事業者向けのリーフレットの作成・配布
- 両立支援促進員 (滋賀産業保健総合支援センターに設置) による出張相談
※令和2年10月現在がん拠点病院6機関に相談窓口設置
- 事業者と医療機関との連携に必要なツールの活用促進
- 両立支援に係る助成金の活用促進

(参考)抱えている課題

- ← どこに相談して良いかわからない
- ← どうやって取り組めば良いかわからない
- ← 会社の実情にあった両立支援の方法と一緒に考えてほしい
- ← どんな仕事をしているかわからない (医療機関)
- ← どんな仕事ならできるかわからない (会社)
- ← 両立支援に取り組む費用が無い

詳しくは「滋賀産業保健総合支援センター」にお問い合わせください。
電話番号:077-510-0770



健康医療福祉部健康寿命推進課 健康しが企画室
〒520-8577 滋賀県大津市京町四丁目1番1号
TEL 077-528-3657 / FAX 077-528-4857