

目指そう！元気ちば

# 健康な職場づくり

取組事例集【2021年度版】



千葉県



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

# 目 次

『健康な職場づくり』のすすめ	1 ページ
■ 食料品卸売業 千葉県ヤクルト販売株式会社 《取組1》段階的な取組で喫煙率が低下 《取組2》職場環境の整備でパフォーマンス向上を	2 ページ
■ 食料品製造業 キッコーマン食品株式会社 《取組》PDCAを回して安全と健康を確保する取組	3 ページ
■ 食料品卸売業 株式会社櫻井謙二商店 《取組1》「櫻井健康プロジェクト」の実施 《取組2》働きやすい職場を目指した取組	4 ページ
■ 金属製品製造業 天伸株式会社 《取組1》「ウォーキングチャレンジ2021」の実施 《取組2》職場環境の整備等による健康づくり	5 ページ
■ 機械製造業 アシザワ・ファインテック株式会社 《取組》「健康弁当」プロジェクトの実施	6 ページ
■ 電鍍耐火物製造業 サンゴバン・ティーエム株式会社 《取組1》工場内での熱中症対策 《取組2》地域・職域連携による健康づくり	7 ページ
■ エネルギー事業 K&Oエナジーグループ株式会社 《取組1》親身な禁煙サポート 《取組2》外部カウンセラーの導入	8 ページ
■ 保険代理業 株式会社オンフェイス 《取組1》ストレスチェックの実施で、心身ともに健康に 《取組2》事務所開放による家庭との両立可能な環境づくり	9 ページ
■ 医療・福祉 亀田ファミリークリニック館山 《取組1》歯みがきセットの配布、年1回の職員歯科検診の実施 《取組2》朝礼でみんなで体操	10 ページ
■ 一般廃棄物処理業 公益財団法人市川市清掃公社 《取組1》段階的な受動喫煙対策の実施 《取組2》従業員のバックアップ体制の整備	11 ページ
目指そう！元気ちば	12・13 ページ

# 『健康な職場づくり』のすすめ



## 経営者の皆さま、保健部門担当者の皆さま 『健康な職場づくり』に取り組みませんか？



県では、健康増進計画「健康ちば21(第2次)」の総合目標である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の達成を目指し様々な取組を行っています。従業員の健康づくりに取り組む事業所を増やす『健康な職場づくり』もその一環として推進しています。

この事例集では、職場での健康づくりに取り組みたいと考えている経営者や保健部門担当者の皆さまに向けて、既実践されている事業所の事例を紹介しています。各事業所とも、従業員の健康を最大の財産と考え、健康づくりの取組を積極的に展開しています。各事業所の規模や取組は様々ですので、皆さまが今後、取り組むヒントにしていただければ幸いです。

### 『健康な職場づくり』に取り組んだきっかけの一例



労働災害である転倒事故の  
ゼロ災達成に向けた取組を推進

改正健康増進法の施行に  
伴った屋内全面禁煙の取組を  
きっかけに禁煙を推進

### 『健康な職場づくり』で期待されるメリット



#### 心身の健康

- 仕事の生産性アップ
- 事故や労働災害の減少

#### 組織の活性化

- コミュニケーション向上
- 離職率の低下
- 高齢労働者の健康確保

#### 企業価値の向上

- 企業イメージアップ
- 就職希望者の増加

など

## 取り組めそうなことから 一つひとつ始めてみませんか？



# 千葉県ヤクルト販売株式会社

所在地 千葉市若葉区加曽利町63

電話 043-311-8960

事業内容 乳製品乳酸菌飲料、はっ酵乳の販売

従業員数 約2,760名

URL <https://www.chibakenyakult.co.jp/>



## わが社の健康づくりスローガン

千葉県ヤクルトは、心身ともに健康な従事者が  
イキイキ働ける会社づくりを目指します！

### 取組 ① 段階的な取組で喫煙率が低下

以前は、30%近くの喫煙者がいました。まずは「年1回の禁煙デー」を設けることから始め、「喫煙所の閉鎖」「敷地内禁煙・就業時間内禁煙」「禁煙DVDの作成による啓蒙」などを数年かけて進めてきました。更に今年は、ヤクルト健康保険組合の協力を得て「オンライン禁煙外来」に取り組んでおり、11名の従事者が自発的に取り組んでいます。今では、社内でタバコのおいがすることは全くなく、喫煙率も徐々に低下してきています。社内には今でも根強い愛煙家はおりますが、様々な場面での継続的な情報提供により「禁煙してみようかな」と言い始める社員も出てきています。

### 取組 ② 職場環境の整備でパフォーマンス向上を

以前はタイムカードで管理していた社員の勤怠ですが、勤怠システムの導入で残業や有給休暇取得状況などが一元管理できるようになりました。現在は毎月実施される部門長会議で状況を共有し、各部門で声掛けをしてもらっています。その結果残業時間は減少し、有給休暇年5日以上取得がスムーズに行われるようになりました。

また、その他に「リフレッシュ休暇」や「誕生日休暇」などもあり、従事者は旅行や趣味などを楽しんでいます。（コロナの時期は残念ながら、自宅でゆっくりしているようですが。）休む時はしっかり休み、高いパフォーマンスで仕事に向き合えるよう今後も職場環境整備に努めていきます。



従事者向けに実施している健康研修会の様子

### 取組の きっかけ

当社の企業理念は「人々の健康と美につながる価値を提供し、ありがとうの笑顔あふれる地域社会づくりに貢献します」です。

以前は、労働時間や従事者の健康意識などに課題がありました。地域のお客さまの健康と美にかかわる商品を取り扱っているため、社員自らが健康であることが大切だと考え、経済産業省の「健康経営優良法人」の申請を通じて労働環境を見直したことがきっかけです。

### 取組の成果や今後の展望など

2020年度から「健康経営優良法人」を取得し、包括的に健康経営を進めています。当社では、経営トップ及び担当役員自ら会議や研修などの場面で度々健康経営について伝えているため、社内での認知度や意識にかなり変化がみられてきています。今後もより良い会社になるよう、様々な施策を行っていきます。

### 事業所から一言PR

当社は「ホワイト500」の取得を一つの目標としていますが、あくまで健康経営の最終的なゴールは「社員の幸せ」と位置付けています。当社ホームページにも活動内容を掲載しています。

よろしければ、ご覧ください！ <https://www.chibakenyakult.co.jp/>

# キッコーマン食品株式会社

所在地 野田市野田250

電話 04-7123-5151

事業内容 食品・調味料の製造・販売

従業員数 1,000名

URL <https://www.kikkoman.com/jp/>



## わが社の健康づくりスローガン

社員の健康はキッコーマングループの経営の基盤です。  
社員が健康であってこそ、お客様に「食と健康」をお届けできるのです。

### 取組 PDCAを回して安全と健康を確保する取組

当社は従業員の平均年齢が高く、生活習慣病予備軍の割合が多いことなどの健康課題があると同時に、躓き転倒事故の防止などの労働安全対策も大きな課題です。そこで、安全と健康を併せた予防対策として、以下のようなPDCAを回した取組を行ってきました。

- ① 従業員の体力測定を行い、どこに弱点があるか分析  
→バランス感覚（体幹）と柔軟性などに課題があることが判明
- ② 個人へのフィードバック  
→個人へ弱点を克服するための運動プログラムを提案
- ③ 全体傾向としての弱点を克服するために「体操」を開発  
→キッコーマン総合病院リハビリテーションセンターに研究と制作を依頼し、『躓き転倒予防体操』を開発
- ④ 『躓き転倒予防体操』を業間体操として導入・定着を目指す  
→少しずつ導入事業所を広げ、グループ会社にも展開
- ⑤ 事務業務での長時間のデスクワーク対策  
→座位中断の機会を提供する『業間体操』として啓発
- ⑥ 健康イベントなどで効果を検証  
→集合しなくてもできる「閉眼片足立ち競争大会」などを開催して効果を実感



キッコーマン総合病院  
リハビリテーションセンターが制作した業間体操



朝の体操の様子

### 取組の きっかけ

キッコーマングループの労働災害第1位は、全国と同様、転倒事故です。毎年「躓き転倒災害」が発生し、いろいろな対策をとってもなかなかゼロ達成できませんでした。また、事務職の長時間の座り過ぎなども課題となっていました。そこで、集团的日常的継続的改善プログラムとして、キッコーマン総合病院リハビリテーションセンターに「業間体操＝転倒予防体操」の制作を依頼し、事業所として導入することにしました。

### 取組の成果や今後の展望など

最近、在宅勤務により運動不足等の課題感がより強くなっています。在宅勤務者が定時に業間体操として行えるようなWEB経由の仕組みを作りたいと考えています。

また、朝に実施しているラジオ体操を「本気のラジオ体操（正しい姿勢、正しい動き、腹筋を意識で効果アップ）」にグレードアップして運動不足対策としていきたいとも考えています。

### 事業所から一言PR

目標は、一人ひとりが健康で、明るく楽しく前向き（ATM）に仕事に取り組めるようになることです。

# 株式会社 櫻井謙二商店

所在地 銚子市長塚町3-651-1

電話 0479-22-7530

事業内容 食料品卸売業

従業員数 36名



## わが社の健康づくりスローガン

社員全員が主人公の「私たちの会社」をつくる。  
全ての社員への働きやすい職場を目指して

### 取組 ① 「櫻井健康プロジェクト」の実施

社員の健康診断受診率は100%ですが、現社長が就任以来、健康診断の結果について一人ひとりの顔を見ながら直接報告するようにしています。

その中で、健康上の問題を抱えている人が少なくないことがわかり、健康診断受診後のフォローを会社として取り組んでいこうという「櫻井健康プロジェクト」を実施しました。

プロジェクトの1年目は、コレステロール対策に取り組み、取引企業の協力を得て、対象者にセミナーを実施したり、健康食品等を提供し、5名中2名に効果が現れました。2年目は、血糖値対策、3年目は体重をテーマにする等、毎年テーマを設け社員の健康づくりに取り組んでいます。



one on oneミーティングの様子

### 取組 ② 働きやすい職場を目指した取組

働きにくさの解消を目的として、第三者に委託したホットラインやone on oneミーティング（1対1で行う定期的な面談）の時間を設け、個別に相談ができる体制にしています。

また、本人あるいは家族に何か事情が起こった時でも、働き続けることを自然に選択できる職場づくりをしています。事情はその人により、あるいは時間と共に変化していきますので、具体的には短時間からのリハビリ勤務や就労時間の変更など臨機応変に個別の就労支援策を作っています。

#### 取組の きっかけ

定年まで自分にも家族にも何事もないという社員はまずいません。日々のサポートを通して、健康の大切さや予防の取組の重要性を痛感し、「櫻井健康プロジェクト」を実施することにしました。

また、働きやすい職場を目指し、様々な形で対策を進めています。就労支援に柔軟に取り組んでいくと見方によっては場当たり的にも感じられます。全ての社員にフェアであり、何より社員が未来をより安心して考えられるよう、制度として導入するようにしました。

#### 取組の成果や今後の展望など

会社としてできることは試行錯誤しながら取り入れています。ただ会社からの押し付けで社員の健康を守ることはできません。それぞれが重要性に気づき、取り組み始めることを大切にしていきたいと考えています。

#### 事業所から一言PR

産業医もいない50人未満の中小企業です。  
大きなことはできないけれど、小さなことでできることは山ほどあります。



# 天伸 株式会社

所在地 柏市逆井442-1

電話 04-7174-6571

事業内容 板バネ線バネ製造販売

従業員数 37名（社員21名、パート16名）

URL <http://www.tensin.co.jp/>



## わが社の健康づくりスローガン

社長も社員もパートも、みんなで参加、みんなで健康づくり！

### 取組 ① 「ウォーキングチャレンジ2021」の実施

2021年5月から、従業員全員に歩数計を配布して「ウォーキングチャレンジ2021」を開催しています。個人部門とチーム分けをしたチーム部門で歩数を競い合い、毎月上位3位までに表彰をしています。表彰者には、会社から健康グッズ等のプレゼントがあり、社員が楽しみながら歩くきっかけとなっています。歩数計の使用により歩数が見える化したことで、社員が日常的に歩くことを意識して行動するようになってきました。2022年5月には年間表彰を行う予定です。



室温計 歩数計

### 取組 ② 職場環境の整備等による健康づくり

1日2回のラジオ体操を実施しています。昼休み明けはパート職も加わり全員集合で実施し、すっきりして仕事に取り組みます。コロナ禍になってからは、朝は体操の前に体温計測も実施し、日々の従業員の健康状態をチェックしています。また、毎日13時に室温、湿度を計測して適温適湿を目指し、職場環境の整備に努めています。その他にも飲料自販機の健康志向商品やカロリー表示、「私の健康宣言」の食堂への掲示、「女性の健康」セミナー受講、腰痛・肩こり予防ストレッチセミナーを実施し、従業員の健康づくりに取り組んでいます。

#### 取組の きっかけ

5年前に新しい社長が就任したことをきっかけに、会社として従業員の健康づくりに取り組むようになりました。2020年に千葉県が開催した健康な職場づくりセミナーへの参加や、協会けんぽ千葉支部の「健康な職場づくり宣言」から「健康経営」取得を目指すために、他社様の事例を参考にしながら弊社に合ったものを選んで実施しています。

#### 取組の成果や今後の展望など

歩数計を使い自分の歩数が見える化することで体を動かすことへの意識が高まりました。コロナ禍でも実施しやすい内容であり、歩数をパソコンに入力して記録する際にはチーム内のコミュニケーションもとれています。今後、実施の仕方は検討中ですが、引き続き従業員が楽しみながら歩くことを継続していってもらえるよう、会社としてバックアップしていきたいと考えています。

#### 事業所から一言PR

他社様の事例を参考に、自分たちで取り組めそうなことから一つひとつ始めています！

# アシザワ・ファインテック株式会社



所在地 習志野市茜浜1-4-2  
電話 047-453-8115  
事業内容 機械製造業  
従業員数 150名  
URL <https://www.ashizawa.com/>

## わが社の健康づくりスローガン

**アシザワで働いているだけで健康になれる。  
食事・睡眠・運動・コミュニケーションでいきいき健康職場を実現！**

### 取組 「健康弁当」プロジェクトの実施

当社ではお弁当屋さんに注文している社員向けのお弁当に玄米を取り入れ、「健康弁当」として提供しています。現代病の多くは、過剰なストレスが原因であると言われています。過度にストレスがかかると油もの・甘い物・お酒を余計に欲するようになり、高血圧や糖尿病等様々な病気を引き起こします。玄米はイライラ・ストレス・睡眠不足解消を助ける「GABA」、過剰な食欲を抑える「 $\gamma$ -オリザノール」が含まれていて、様々な病気を予防できる素晴らしい食材です。一般的に玄米は「おいしくない・ボソボソする」と敬遠されがちですが、独自の技術でおいしく炊いて下さるお弁当屋さんの協力のおかげで、多くの社員がおいしい玄米の「健康弁当」を食べています。また、お弁当代の約半額を会社が負担してくれていることもあり、多くの社員が「健康弁当」を継続して摂取し、自身の健康保持増進に努めています。

#### 取組の きっかけ

ある日社長の芦澤が、当社の若手社員が昼食にカップラーメンや菓子パンを食べ清涼飲料水を飲んでいるのを見て「これで我が社の社員の健康や、我が社の将来は大丈夫なのか？」と疑問を持ったことがきっかけです。そこで食生活の改善指導を専門とされているライフ薬品株式会社様（八千代市）のご指導を受け、2015年から「食生活の改善」の取組を始めました。



ある日の健康弁当

### 取組の成果や今後の展望など

摂取開始から3ヵ月後の定期健康診断では、多くの社員に血圧・尿酸値・血糖値の減少が見られ、特に20代・30代の若い世代で大きな改善傾向が見られました。また「玄米を食べても食後のだるさが出ないことが多い」「お弁当が楽しみになった」というように、健康診断結果以外にも大きな成果を得ることができました。今でも多くの社員が「健康弁当」を続けて摂取していますし、スポーツクラブの利用補助や睡眠に関するセミナーも社員に好評で、多くの社員の中で健康への関心が高まっていることが分かります。



スポーツクラブでのイベントの様子

#### 事業所から一言PR

当社には創業118年という長い歴史や世界一の技術等ありますが、今の会社を支えている社員こそが当社の最重要の財産です。社員の成長や幸せが会社の発展につながると信じ、次の100年を見据えた取組を進めていきます。