

サンゴバン・ティーエム株式会社

所在地 香取郡神崎町武田20-8

電話 0478-72-2441

事業内容 電鍍耐火物の製造

従業員数 143名（本社7名）

URL <http://www.saint-gobain-tm.com>



わが社の健康づくりスローガン

従業員の安全と健康の確保が企業活動の基盤！

取組 ① 工場内での熱中症対策

夏場、構内作業場では空調設備がない場所での作業もあるため、従来より、WBGT（暑さ指数）の測定を実施し、構内放送での注意喚起を行っています。また、熱中症対策用品として、梅干し、スポーツ飲料水、経口補水液の支給なども行ってきました。2019年からは、製造スタッフへファン付き作業着の支給を開始しました。それ以降、熱中症は発生していません。



ファン付き作業着

取組 ② 地域・職域連携による健康づくり

平成27年度から、香取保健所が開催している「香取地域・職域連携推進協議会」に神崎工業団地連絡協議会の当社工場長が参加し、率先して地域・職域連携による健康づくりを推進しています。協議会の共同事業として実施しているメンタルヘルスに関する普及啓発用パンフレットの作成・配布に協力するとともに、コロナ前は工業団地内での講演会の開催等も保健所と一緒に行ってきました。

また、神崎工業団地内のみならず、香取保健所管内の工業団地同士の情報交換の場を設けたいと考え、管内工業団地連絡会議の立ち上げに関わり、会議内で保健所による健康づくり講話等の機会も設けています。

取組の きっかけ

従業員の安全と健康の確保を企業活動の基盤という認識の下に、会社として従業員の健康づくりや環境整備に取り組んでいくこととしました。従業員の意見も取り入れながら、様々な取組を実施しています。

取組の成果や今後の展望など

従来、健康診断、人間ドックの結果フォロー（再検査通知）も行っていますが、社長はじめ、お昼休みにウォーキングをする従業員もおり、従業員個々の健康への意識も改善されつつあります。

熱中症や、健康診断、人間ドックの結果他、最近では、メンタルヘルスを健全に保つ為にも、保健所より、最新の情報を入手することで、今、取り組むべき課題へ柔軟に対応していきたいと考えています。

今後、より一層近隣事業所及び香取保健所とも協力し、健康習慣の改善に積極的に取り組んでいきます。

事業所から一言PR

全員参加で、従業員の健康と安全を維持・向上する為に、さらに快適な職場づくりに取り組んでいきます。

K&Oエナジーグループ株式会社

所在地 茂原市茂原661

電話 0475-27-1011

事業内容 天然ガス鉱業、都市ガス事業等を担う
グループ会社の経営管理

従業員数 524名

URL <https://www.k-and-o-energy.co.jp/>



わが社の健康づくりスローガン

**従業員は大切な家族。
親身に従業員の健康づくりに取り組んでいます！**

取組 ① 親身な禁煙サポート

改正健康増進法の全面施行に伴い、2020年4月より構内全面禁煙に向けて段階的な取組を実施しています。この取組をきっかけに、禁煙希望者に対して禁煙サポートを開始しました。初回は看護師が面談を行い、その後は定期的にメール等で経過を確認しながら、禁煙成功まで親身にサポートします。禁煙成功時には卒煙証書も授与し、卒煙後も社内で顔を合わせると禁煙継続を確認しフォローしています。



看護師が作成した独自の禁煙手帳を使って禁煙サポートを実施！

取組 ② 外部カウンセラーの導入

自社で策定した心の健康づくり計画に基づき、メンタルヘルスの一次予防から三次予防まで様々な対応を行ってまいりましたが、さらなる予防対策を目指し、2021年5月より外部カウンセラーを導入しました。メンタルヘルス不調の早期発見・早期対応や復職支援、ストレスチェックの集団分析結果を活用した職場環境の改善等、様々な取組を強化しています。



カウンセリングの案内と医務室から毎月発行している健康ニュース♪

取組の きっかけ

複数年計画で構内全面禁煙を目指す中で、喫煙者も一定数いることから、禁煙希望者へのサポートが欠かせないと考え、禁煙サポートを開始しました。また、誰もがストレスを抱えるストレス社会と言われる現代、体の健康だけでなく心の健康へのサポートをさらに手厚くするために、外部カウンセラーを導入しました。

取組の成果や今後の展望など

禁煙サポートに申込みされた方の禁煙成功率は60%となっていて、一般的な禁煙成功率と比較しかなり高くなっています。禁煙によって得られる健康上のメリットも多いため、今後も禁煙希望者へのサポートを継続していく予定です。

外部カウンセラーを導入したことで、今まで相談できなかった悩みを打ち明けられて気持ちが楽になったという方もいます。今後は外部カウンセラーの専門性を活かした教育研修や職場環境の改善を行い、さらに働きやすい職場づくりを目指します。

事業所から一言PR

健康な職場づくりは企業の持続的な発展に不可欠です。
千葉県産の良質な天然ガスを安定的にお届けするサステナブルな会社であり続けるために、心と体の健康増進に向けて計画的に取り組んでいます。

株式会社 オンフェイス

所在地 市原市若宮2-1-1

電話 0436-41-7368

事業内容 保険代理業

従業員数 17名

URL <http://www.hoken-web.jp/>



わが社の健康づくりスローガン

世間よし (共通価値)、買い手よし (顧客体験)、売り手よし (企業価値) の三方よしの経営は、「売り手よし」の「社員の幸福度」向上が鍵!

取組 ① ストレスチェックの実施で、心身ともに健康に

従業員50人未満の事業場については努力義務とされているストレスチェックを毎年実施し、集団分析による職場改善を行っています。集団分析の結果、肩こりなど身体的ストレスが指摘されたことを受け、会議前の体操やストレッチ、健康に関する研修の定期的開催など改善を図りました。また、今年度は保健師による全従業員との個人面談を実施し、従業員個々人の実態を把握したうえで、それぞれのストレスに応じたアドバイスを行っていただきました。



会議前に皆で実施している体操
(会議はZOOM併用で半分以上
テレワークでの参加です)

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

小さな子どもがいる女性社員が多いため、特に、子育てと仕事が両立できる取組を強化しています。会議への子どもの同席を可能としたり、事務所にキッズルームを設置し、社内で子どもを遊ばせながら仕事が出来る環境を整備しています。コロナ禍以前は家族が参加できるイベントを企画し、社員の家族の顔や名前だけでなく、性格なども理解することにより、家族の非常時も社員全員で支え合える職場環境を推進しています。



家族も参加して、
1艘を貸し切りで実施したすだて遊び

取組の きっかけ

2016年に同業種会社と合併し社員が一気に増えたことにより、阿吽の呼吸ではなく一人一人と丁寧なコミュニケーションを取る体制が必要になったと考え、そこから、就業規則を整備し、良い会社づくりをスタートしました。その直後、主力メンバーの一人が病気で倒れ、退職を余儀なくされてしまいました。小さな会社で1名の欠員は経営上大きなリスクであり、社員の健康は会社にとって非常に大切なことだと痛感したところから、社員の心身の健康、働きやすさ向上の取組を強化しています。

取組の成果や今後の展望など

「社員を大切にしてくれる会社」といった地域での評判が根付き、弊社で働きたいという方が増えています。物が無い保険商品を扱う性質上、この評判は業績の向上にも大きな効果があり、4期連続での増収となっています。

また、健康経営優良法人認定制度がスタートした2017年より5期連続で認定を受けており、2021年度はプライド500にも選出いただきました。このような健康な職場づくりを推進していくことが、SDGsの目標達成にもつながっていくと考えています。

事業所から一言PR

弊社では、地域の企業様への健康経営推進サポートを行っています。一緒に持続可能な健康経営の活動の輪を広げていきませんか？

亀田ファミリークリニック館山

所在地 館山市正木4304-9

電話 0470-20-5520

事業内容 医療関係

従業員数 101名

URL <http://www.kameda.com/ja/kfct/index.html>



わが社の健康づくりスローガン

**職員の力を活かしてみんなで健康に。
元気な歯で笑顔も輝く!**

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

当院では年に1回健康保険組合から歯ブラシ、歯みがき粉などのセットが全員に配布されます。食後はお揃いのブラシで歯みがきをしています。忙しい診療の合間でも笑顔で輝く歯になります。

また、職員健診の時期に合わせて、無料で歯科検診を実施しています。いつも働く職場で気軽に安心してチェックしてもらえます。



職員に配布される歯みがきセットの中身



年1回の職員歯科検診の様子

取組 ② 朝礼でみんなで体操

多職種が集う朝礼では、業務の報告や連絡の後に「本日の体操」コーナーがあります。リハビリのスタッフが肩腰膝など様々なメニューで運動を紹介し、みんなで体操をしています。

頭を使う内容や、心が軽くなる一言コメントなどもあり、笑顔と拍手で1日をスタートしています。



朝礼での運動の様子

取組のきっかけ

歯科検診のきっかけは、職員研修の一環として行われる納涼祭でした。クリニックをより良くするためにどうしたらいいか職員全体でワークショップを行ったところ、歯科衛生の重要性が話題となり、その年から職員歯科検診が始まりました。

取組の成果や今後の展望など

毎日の活動や健診の時期に活動を取り入れることで、業務をしている中で職員の健康への取組をすることができています。職員全体で組織を良くすることを意識することで、大小様々な改善活動が日々生まれています。

事業所から一言PR

ダイバーシティにも積極的に取り組んでおり、専門職の業務のタスクシフトを行い、医療界ではまだ少ない男性育休・育短が管理職でも取れる環境になりました。性別年齢を問わず働きやすい職場で職員の健康を守り笑顔で患者様をお迎えしたいと思います。

公益財団法人 市川市清掃公社

所在地 市川市二俣新町13-1
電話 047-327-8100
事業内容 一般廃棄物（し尿）収集運搬
従業員数 60名
URL <https://www.i-sk.or.jp>



わが社の健康づくりスローガン

**職員の健康が第一。
従業員の皆さんに健康な状態で退職してほしい！**

取組 ① 段階的な受動喫煙対策の実施

今から10年前は建物内での喫煙が当たり前でしたが、吸わない方の受動喫煙の見直しのため分煙検討委員会を立ち上げました。メンバーには事務局長、喫煙者と非喫煙者が参加し、妥協点を探りながら対策を検討しました。

はじめに事務所内禁煙とし、会議室のみ喫煙可としたところ、会議が長引くようになり、建物内全てを禁煙としました。その際に、喫煙者に納得してもらうため、屋外に雨よけを設置、当初は喫煙場所に椅子が設置してありましたが現在は撤去しています。また2階喫煙場所は出入口付近のため灰皿を移動して、雨風がしのげない場所にあるため、天候が悪い日は喫煙しづらい状況になっています。

以前は、タバコの自販機が設置してありましたが、買いやすい環境を避けるため、撤去しました。



毎日従業員が目にする場所に啓発物を掲示

取組 ② 従業員のバックアップ体制の整備

インフルエンザワクチンは福利厚生の一環として、接種希望者に会社で実施し、費用も会社で負担をしています。

また、健康診断後に再検者の方を対象に産業医面談を実施し、特別休暇を1日付与しています。

健康職場づくり宣言事業所として協会けんぽ千葉支部にサポートしていただいております。健診結果をもとに特定保健指導を受け生活習慣を改善しています。その他、健康づくりに関する各種セミナーの実施、呼気一酸化炭素濃度測定の実施、歯科検査など行っています。

更に、健康増進目的の一環としてボウリング大会（豪華景品やお楽しみ抽選会など）を実施しており、参加者が多い行事の一つとなっています。



妥協点としての建物外の喫煙所

取組のきっかけ

新しい理事長の就任をきっかけに、従来から受動喫煙が気になっていた総務担当者が中心となり、事業所として受動喫煙対策に取り組むことになりました。

従業員の皆さんには、とにかく健康に働き、健康な状態で退職していただきたいとの思いで、事業所として従業員の健康管理に努めています。

取組の成果や今後の展望など

受動喫煙対策を進める中で、従業員の意識が変わり、喫煙率が低下しました。タバコはいつやめても遅くないと言われていたもので、病気になってからやめるのではなく、将来のため、自分自身や家族の健康のために喫煙者を減らすことが医療費の負担軽減、病院へ通院することなく、休暇はリフレッシュのために利用し、心身ともに健康で過ごしていただきたいと願っています。

事業所から一言PR

**職員の健康が第一です。健康づくりは予防が大切です。
定年後も元気で笑顔で過ごせるように、これからも従業員の健康管理に努めます。**

職場でも

目指そう! 元気ちば



『目指そう! 元気ちば』とは…

県の健康増進計画「健康ちば21(第2次)」(平成25~令和5年度)の中間評価において、県民の皆様とともに健康寿命の延伸に向けた健康づくりに取り組むための合言葉、「目指そう!元気ちば」をつくりました。



食事は **減塩** (げんえん)
運動 (うんどう) は+10 (プラス・テン)
休養 (きゅうよう) は睡眠でしっかりと
地域 (ちいき) の人とつながって
延ばそう健康寿命!

ぜひ、職場での合言葉としてお使いください☆

食事は減塩 (げんえん)

1日の食塩摂取量の約7割を調味料

(しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、ケチャップ、カレールーなど) からとっています。

(H27年県民健康・栄養調査)

減塩のポイント

- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具たくさんにし、1日1杯までにする。
- 漬け物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!

運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

骨や筋肉の量のピークは、20～30代です。若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂る習慣が大切です！
早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで！
運動習慣（週2回、30分以上／回）がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう！

休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

あなたのちょうどよい睡眠！
ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。
「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安です。

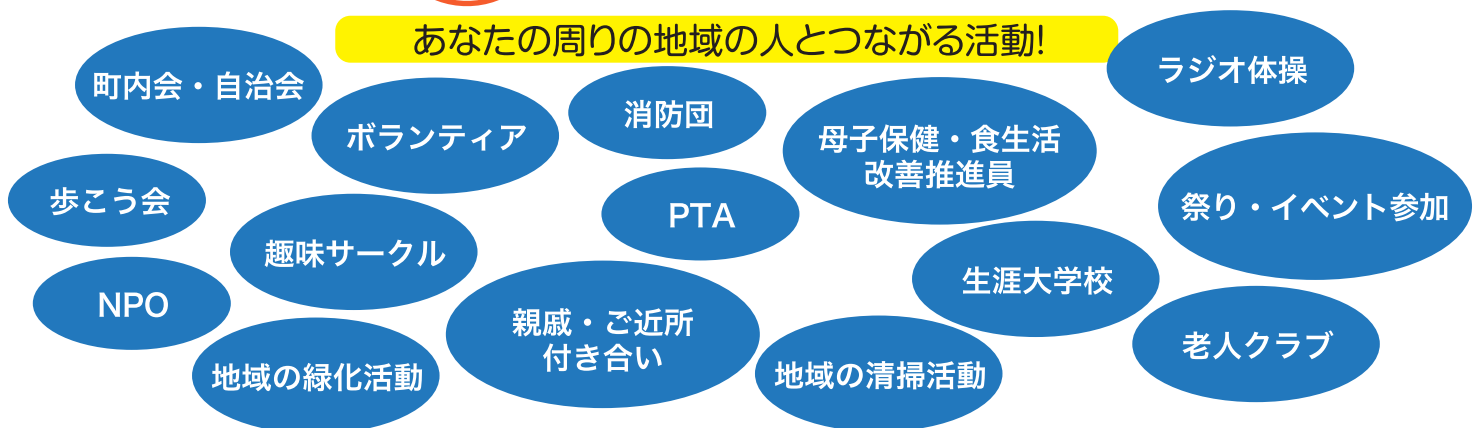
- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

～健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）より抜粋～

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう！

地域（ちいき）の人とつながって

あなたの周りの地域の人とつながる活動！



※活動の種類やその名称等は地域によって異なります。地域の新聞・広報誌、お住いの市町村等の情報をチェックしてみましょう。

延ばそう健康寿命！

いつまでも元気に“生涯現役”で過ごすには、若いころからの食生活や身体活動・運動、休養等の適切な生活習慣の積み重ねや地域の人とのつながりが大切です。

さあ、今日から一緒に「げ・ん・き・ち・ば」を実践しましょう！



健康な職場づくり
～できることから始めてみよう！～

千葉県健康福祉部健康づくり支援課
健康ちば地域・職域連携推進協議会

2022年3月

※掲載内容は2021年12月現在のものです。