

目 指 そ う ! 元 気 ち ば け ん

健康な

職場づくり取組事例集



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん



千葉県

令和6年（2024年）12月

■ 『健康な職場づくり』 のすすめ	1 ページ
■ 建設業	
旭建設株式会社	2 ページ
取組 1 社員の健康確保	
取組 2 IT ツールの活用による時間外労働時間の短縮	
■ 酒類製造業	
サッポロビール株式会社 千葉工場	3 ページ
取組 1 “若年層 MISSION” 人の体を工場設備に例え「予防保全・修繕」を推進	
取組 2 明るく・楽しく・前向きに「壁に出現した桜木を満開に」	
■ 教育業	
株式会社銚子大洋自動車教習所	4 ページ
取組 1 「プライベートブランディングセミナー」メンタルヘルスセミナーの開催	
取組 2 全員参加「チャンピオングループ」万歩計の取り組み	
■ 金融業	
株式会社日産フィナンシャルサービス	5 ページ
取組 1 楽しみながら参加できる、社員参加型の健康イベント開催	
取組 2 健康デジタル化でより利用しやすく	
■ 医薬品販売業	
ライフ薬品株式会社	6 ページ
取組 1 進化し続ける就業規則と社内規定	
取組 2 休日の増加で仕事も私生活もイキイキと！	
■ 介護サービス業	
株式会社エクセルシオール・ジャパン 有料老人ホーム エクセルシオール佐原	7 ページ
取組 1 働きやすい職場環境づくり	
取組 2 ワークライフバランスの推進	
■ 通販小売業	
株式会社QVC ジャパン	8 ページ
取組 1 健康促進サイト「健康ひろば」のリリース	
取組 2 メンタルヘルス研修の実施	



■情報通信業

- 株式会社ジィ・シィ企画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ
取組1 ワークライフバランス向上で心も健康に
取組2 ウォーキングポイントで健康促進

■広告業

- 株式会社地域新聞社・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10ページ
取組1 話しやすさ・助け合い・挑戦が歓迎される職場づくり
取組2 産休育休取得者の復職率100%への挑戦

■製造業

- 大和工業株式会社・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11ページ
取組1 【動いて健康づくり】健康促進イベントの開催と福利厚生拡充
取組2 【食べて健康づくり】健康推進イベントの開催と健康飲料提供

■保険業

- 有限会社ブリス保険コンサルタント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12ページ
取組1 未然に防ごう生活習慣病！KSPでウォーキング習慣化
取組2 ながら運動で健康促進・コミュニケーションも活性化！

- 目指そう！元気ちばけん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13ページ



『健康な職場づくり』のすすめ

経営者の皆さま 健康づくりの担当者の皆さま
『健康な職場づくり』に取り組みませんか？



県では、県健康増進計画「健康ちば21（第3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、働く世代の健康づくりとして、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』を推進しています。

この事例集では、これから『健康な職場づくり』に取り組みたいと考えている経営者や健康づくりの担当者の皆さまに向けて、『健康な職場づくり』の取組を紹介しています。

掲載されている各事業所は、従業員の健康を最大の財産と考え、積極的に健康づくりに取り組んでいます。各事業所の規模や取組は様々ですが、皆さまが『健康な職場づくり』を実践していくためのヒントとしてご活用ください。



『健康な職場づくり』に取り組んだきっかけの一例

工場内で転倒する人が増えた、
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

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UP
就職希望者の増加

など

取り組みそうなことから一つひとつ
まずは始めてみませんか



旭建設株式会社

所在地：千葉市中央区川崎町 1-39

電話：043-268-7151

事業内容：総合建設業

従業員数：84名

URL：<https://www.asahikensetsu.com>



わが社の健康づくりスローガン

Gather Build ～ 仕組みを変える、チームで築く ～ 変化の共有、見える化を大切に！

取組 ① 社員の健康確保



30才以上の社員には大病を未然に防ぐことを目的に、指定医療機関にて「人間ドック」を全額会社負担で実施しています。定期健康診断の前後には管理部門による個人面談を実施し、ヒアリングした内容を問題点の是正、個人の就業フォロー等に生かしています。またインフルエンザのワクチン接種も全額会社負担で実施し、感染症予防に努めています。毎年個人ごとに健康目標を掲げてもらい本社掲示板に掲示することでも、社員の健康意識を高めています。1日1万歩！ジム通いの継続！白米は1食180gまで！等、ポジティブな目標が並びます。さらに定期健康診断後の保健指導実施率は、100%を誇ります。

取組 ② IT ツールの活用による時間外労働時間の短縮



各種 IT ツールの導入により、移動時間や作業時間の短縮を叶えました。情報共有が容易となり、業務効率と正確性が向上しています。どこにいても現場の様子がわかるようになり、書類作成や事務作業にあてる時間が確保できるようにもなりました。これまでは職責と比例して増加傾向にあった時間外労働時間ですが、3年前よりひと月当たり15hr削減できた若手社員も！コミュニケーションツール、LINE WORKS を利用することで、若手が気軽に上長へ相談できるようになり、世代間格差の解消や伝達漏れ等も減少しています。またDX推進には、社員の半数が50代以上の中、各自のやり方や思いを尊重することも大切だと考えています。



若手チームによるDX推進！

取組のきっかけ

採用強化へ向けての施策を検討していたところ、健康保険組合より健康経営優良法人認定制度について紹介いただき、この認定が採用課題の解決にも繋がると考え、取組をスタートしました。HPはじめ社内イントラや会報紙、オリジナルポスター等を通し取組を社内外へ発信していくことで、当初の課題解決だけでなく、会社の魅力づけやPRに繋がっています。

取組の成果や今後の展望など

取組の成果として、①人が集まる ②仕事が舞い込む ③医療費の削減等があげられます。新卒中途問わず、選考へ進まれる方からは高い注目や評価をいただき、さらに新規卒者の定着率は直近4年で9割にも上ります。また、週休2日の取組が発注者様より評価いただき、工事受注へと繋がったケースもありました。5年で約3割の医療費を削減できたことは、結果として社会へも貢献できています。これからも社員の健康に留意し、企業価値を高め、社会へ貢献できるよう努めてまいります。



☆事業所から一言PR☆



健康経営の取組を一つ一つ、丁寧に実施していくことで、社会からの信頼や信用を高めることに繋がります。結果として、社員のエンゲージメントも向上し、採用面においてもプラスになっていると実感しております。

ぜひ、できることから積極的に取組みを始めてみて下さい！

サッポロビール株式会社 千葉工場



所在地：船橋市高瀬町2番
 電話：047-437-3511
 事業内容：ビール及び清涼飲料水の製造
 従業員数：約120名
 URL：<https://www.sapporobeer.jp>



わが社の健康づくりスローガン

『健康と安全が第一』 明るく・楽しく・前向きな心と体の健康づくり

取組 ① “若年層 MISSION” 人の体を工場設備に例え「予防保全・修繕」を推進（対象：29歳迄）

人の体は精緻な精密機械のよう！ その体を日々、携わっている設備にたとえ予防保全・修繕（健康管理・治療）に一年を通して取り組んでいます。「生活習慣病」発症リスクの低減に努め、健康のPDCAサイクルを回しています。

- （意識啓発） ↓ 保健師作成の「健康管理のお役立ち情報」を発信し、みんなで意見交換！
- （課題・目標・措置） ↓ 産業医・保健師と早期個人面談実施！ 体を設備に見立て現状を把握、各自の対策を決定！
- （計画作成・実施） ↓ 各種健康イベントを発信！ 実施状況を見える化し活性化！
- （評価） ↓ 健診結果を踏まえて再度、産業医・保健師との個人面談を実施！



取組 ② 明るく・楽しく・前向きに「壁に出現した桜木を満開に」（対象：全従業員）



健康行動が出来た人が多いほど花が咲き誇り健康になっていく。桜木が満開になり、春が近づいてくる感じを演出するなど、全社員が健康への行動をおこし、質を高められるよう楽しみながら取り組んでいます。

★ビジュアルを強化し、ゲーム性のある取組を！

ウォールステッカーで壁面に桜木を作成
 各自の担当エリアを表示し週に2回、健康改善への行動が出来たら「桜の花」シールを1枚貼っていきます。

★コース選択とゴール！

各自でコースを選ぶ
 （血圧/脂質/肝機能/尿酸/糖代謝/健康保持）
 同じ悩みを持つもの同士で健診結果の改善を目指します。

★産業医・保健師からのアドバイスも活用！



（上）若年層 MISSION（下）桜満開施策の様子

取組のきっかけ

生活習慣が深く関与して発症する“病気”「生活習慣病」が社会的課題になっています。弊社も同様に未来を担う29歳迄の従業員に発症リスクが内在していること、そして「SDGs 3・4」の実現のために健康増進への取り組みを始めました！

取組の成果や今後の展望など

早期に取り組むことで若年層の有所見率の低減が図れています。引き続き従業員の声を聴きながら中長期的視点で継続的かつ計画的に進めていきたいと思っております。今後は船橋周辺のスポーツイベントに参加するなど、地域のみなさんと交流を深めながら更に、「明るく」「楽しく」「前向きに」取り組めるよう検討していきます！



☆事業所から一言PR☆



もう少し詳細を聞きたい、アイデアを出し合い一緒に取り組んでみたいなど、何かありましたらお気軽にご連絡ください。楽しく『健康と安全を第一』に、みんなでより良い未来を目指していきましょう！

株式会社銚子大洋自動車教習所



所在地：銚子市長塚町 3-654

電話：0479-22-3451

事業内容：自動車教習所

従業員数：28名

URL: <https://choshitaiyo-ds.com/>



わが社の健康づくりスローガン

健康経営～全社員の笑顔を目指して～

取組 ① 「プライベートプランディングセミナー」メンタルヘルスセミナーの開催



メンタル面での休職者が連続して発生し、「大事になる前に何か手を打ってあげたい」という思いで、2014年より東京から産業カウンセラーを招き、全社員を対象として毎年メンタルヘルスセミナーを開催しております。近年はハラスメントを中心としたテーマの講義とグループワークを行っています。本年の研修後のアンケートには、「自分自身がセクハラの実行者にならない」「ハラスメントが身近にあるということを実感した。気づかずハラスメントをしないように気をつけようと思った。」などの感想もあり、特に意識せずにハラスメントを行わないようにしたい、という意識づけになりました。ハラスメントを理解していくことは、まずは自分を理解し、そうすることで年々自然に社員相互のコミュニケーションが良くなってきております。

取組 ② 全員参加「チャンピオングループ」万歩計の取り組み

健康への意識付けを全社員で取り組んでいくことを目的に、一人一台ずつ万歩計を持って頂いています。全社員がざっくりとした職務別の6つのグループに分かれ、万歩計の歩数を月単位で競っており、年末には「グループ表彰」と「個人表彰」を行っております。この一年では、平均歩数が約700歩増えており、それぞれが「歩く」ことを意識して生活していることがわかります。この取組を始めてウォーキングを始めた方、日常生活で意識して体を動かすようにした方、運動を始めた方など色々ですが、この取り組みを始めて3年で、「万歩計」が社内でのコミュニケーションの話題の一つになっています。



年間個人優秀賞表彰の様子

取組のきっかけ



前出の休職者への対応が当初のきっかけでした。その後、健康づくり宣言などを行い、健康経営優良法人取得に当たり新しい取り組みを考えたときに、「手軽で」「全員で」「楽しく」「毎日」出来るものとして万歩計の集計競争を始めることになりました。現在は、社内で健康への話題をすることは日常となっております。

取組の成果や今後の展望など



取組の成果として健康診断の結果には未だ結びついていないものの、コミュニケーションを取ることが以前より多くなり、社内の雰囲気はとて良くなっております。今後は、個々が目標を立てより健康にアプローチできるような取り組みを推進して参ります。



☆事業所から一言PR☆



「健康」とは、以前は個人の問題であるように思っておりましたが、社員さんが健康で笑顔で仕事をしていると、社内の雰囲気もとても良く、皆が気持ちよく仕事出来ることは素晴らしいことだ、と実感しております。

株式会社 日産フィナンシャルサービス



所在地：千葉市美浜区中瀬 2-6-1
電話：043-388-4103
事業内容：自動車の販売金融・サービス
従業員数：760名（2024年3月現在）
URL：<https://www.nissan-fs.co.jp/>



▲本社は海浜幕張駅ワールドビジネスガーデン

わが社の目指すイメージ

心身の健康とワークライフバランスの充実により、
会社と社員の WIN-WIN を目指していく

取組 ① 楽しみながら参加できる、社員参加型の健康イベント開催

健康を通して従業員の健康への意識改革・つながり・組織の活性化等を実現するべく、様々なイベントを開催しています。

- ★「チャレンジ Cup 風間杯」：社長発案のイベント。年1回、チームや個人対抗ウォーキングラリーや写真コンテストなどを開催。現在3回目になり、社員の半数以上が参加するイベントになりました。
- ★健康イベント：健康診断にあわせて、血圧測定会などの健康・オンラインセミナーを開催。



取組 ② 健康デジタル化でより利用しやすく

オンラインでのセミナーやクラウドシステムを利用することで、健康の情報をより早く、手軽に実施することができるようになりました。

- ★健康診断の Web 対応：全国の社員の健康診断医療機関との予約調整や結果をオンラインで収集し、一元管理を実現しています。
- ★検診結果・ストレスチェックの Web 化：毎年の検診結果をシステムで確認できるようになり、効率化とともに社員自身も比較して確認がしやすくなりました。
- ★健康イベント：業務の合間でも参加できる 20～30 分のストレッチや睡眠、腰痛対策などの健康・オンラインセミナーを開催。



「チャレンジ Cup」での社内展開資料より

取組のきっかけ

日産フィナンシャルサービスは平均勤続年数が長く、平均年齢が上昇していることもあり、今後健康リスクが高まっていくことへの懸念がありました。そのため、「従業員本人および家族、職場の仲間が健康で、安心して仕事に専念できる環境をつくる」とことは、会社として重要な課題であると考え、ワークライフバランスと健康経営への取り組みを始めました。



取組の成果や今後の展望など

健康イベント動画（社員が試行錯誤して撮影しています）

現在、健康経営優良法人の認定を取得しており、そのうち健康経営優良法人ホワイト 500（健康経営優良法人のうち、大規模法人部門 上位 500 社が認定）は 4 年連続継続中。

認定取得により少しずつ健康経営の社内での認知度が上がり、健康リスク者が少しずつ減少傾向にあるなど、効果が出始めています。今度も楽しんで健康に取り組んでもらえる社員を増やしていきたいと考えています。

☆事業所から一言 PR☆



成果にすぐつながりづらいのもまた健康経営の難しさだと思います。が、千里の道も一歩から。担当者も楽しむ心を忘れずに、今後も取り組んでいきます！

ライフ薬品 株式会社



所在地：八千代市八千代台北6-8-9
電話：047-485-7166
事業内容：健康総合サービス事業
従業員数：36名
URL：<https://lifeyakuhin.com>



わが社の目指すイメージ

従業員一人一人が心も体もいきいきと働くことができる職場となり、『千葉県を健康寿命日本一へ』につなげよう！

取組 ① 進化し続ける就業規則と社内規定



長く働く従業員が多くなり、それと同時に一人一人の悩みも、子育て・親の介護・自身の体調不良等と多様化し、今までの就業規則の中では対応しづらい事例も出て来ました。その都度、働きやすい環境に整えるためにはと考え、結果、1週間の病気休暇を新設しました。また、女性従業員においては、出産後も安心して長く働けるようにと時短勤務の延長や、育児休暇後の配属の考慮等を行っています。特に時短勤務の延長については、子供の成長に応じて従業員が選択しやすいように話し合いを重ねながら制度改革も行っています。まだまだ課題はありますが、これからも従業員一人一人のライフステージに寄り添い、従業員の笑顔あふれる職場づくりに取り組んでいきます。

取組 ② 休日の増加で仕事も私生活もイキイキと！

仕事も私生活も充実できるよう、2021年度から年間休日を15日増やしました。実施前は休日が増える分の業務負担が大いのではないかと懸念がありましたが、実施に向けて各事業部内で話し合い、業務削減策が実施され、特に大きな問題もなく現在に至っています。あれから4年目の今では、当時を振り返り、「時間がある分、仕事を作っていたのかもしれない」「良い取舍選択ができた」「休日が多くなって嬉しい」という声が聞かれます。意識の改革は仕事にも大きく影響することを実感しました。他にも、毎月会社が負担するスポーツ振興費や、弊社が運営するレストランでの従業員割引価格の適用などを行い、従業員のワークライフバランスを応援しています。



運営するレストランでの懇親会の様子

取組のきっかけ

以前は遅くまで残業をし、時間をかけて仕事を行うという意識が根強くありました。しかし、昨今の時代背景と退職者が毎年出ていることから、何か対策を考えなくてはならないと危機感を感じ、職場環境の改善や労働時間の見直し、病気休暇の新設等一人一人に寄り添った形での職場環境の整備に至りました。

取組の成果や今後の展望など

取り組みを行ってから、毎年出ている依願退職者が減ってきました。また、従業員も残業をしないよう業務の効率化を常に考えるようになり、残業時間も以前より短縮されています。今後は更に働きやすい環境にするために、ハラスメント防止などメンタル面の施策を強化すると共に、企業をとりまく様々なステークホルダーからの信頼が得られるよう努力し続けます。



☆事業所から一言PR☆



*ステークホルダーとは、企業が経営をする上で、直接的又は間接的に影響を受ける利害関係者のこと

弊社は4つの事業部に分かれ、働く場所も異なるため、全ての事業部に共通した施策を行うのは難しいのですが、事業部ごとに根気強く面談を行いながら施策を変化させ、これからも働きやすい環境づくりに取り組んでいきます。そして、弊社の目標である「千葉県を健康寿命日本一へ」に向けて従業員も一緒に取り組んでいきます。

有料老人ホーム エクセルシオール佐原

所在地：千葉県香取市佐原八 4491

電話：0478-50-3061

事業内容：介護付き有料老人ホーム

従業員数：70名

URL：<https://www.excelcior-sawara.com/>



わが社の目指すイメージ

職員が安心して働けることが、ご利用者様のケアの充実に繋がります。

取組 ① 働きやすい職場環境づくり



★ストレスチェック制度に対応して、職員の健康や育児・介護に関する相談に応じる「24時間サポートダイヤル」を設置。臨床心理士・保健師・看護師などの専門職に対し、上司には相談できない些細なことや休日・夜間の急な子供の発熱など、様々な悩みを相談できるようになっている。コロナ禍においては、新型コロナウイルス感染症に関する相談に特化した「コロナサポートメール」を設置し、職員への情報提供や不安の軽減に努めた。

★見守り介護ロボット、パワーアシストスーツ、リフト浴槽など、職員の負担を軽減するための先端機器を積極的に導入している。

取組 ② ワークライフバランスの推進



★残業ゼロ・有休 100%を推進。令和 5 年度は、残業月平均 1.5 時間、有休消化率 91.8%を達成している。

★子が 3 歳に達するまでの育児休業、通算 180 日までの介護休業、子が小学校 1 年生を修了するまでの看護休暇及び短時間勤務、病気やケガで長期間働けなくなった場合の収入保障制度など、法を上回る内容としている。

★子供の職場参観、(学童)保育費補助、出産祝い金、および社内報での赤ちゃん紹介等の取り組みにより、子育てを応援する風土の浸透を図っている。

★夜勤ができなくても正社員として働ける日勤常勤制度のほか、短時間勤務、就業時間繰り上げ、曜日固定、夜勤専従など、ライフステージに合わせた就業形態を選択できるようになっている。



子供職場参観の様子（夏祭り）

取組のきっかけ

当施設では“人”を尊重した運営を心がけています。常時お預かりしている 60 名以上のご利用者様の容態は、当然ながらお一人おひとり異なっています。そこで、個々人に寄り添った全人的介護や個別ケアを図り、ご利用者様の生活の質を高めることを目標としています。そして、そうしたケアを行うためには、介護の従事者が生き生きと働ける職場環境が不可欠です。当施設では開設当初から残業ゼロに取り組み、すべての部署において定時退社を実現しています。爾来、提案制度により職員の意見を反映させた、様々な施策を打ち出してきました。

取組の成果や今後の展望など

これまでの取り組みが評価され、令和 3 年度には「千葉県男女共同参画推進事業所表彰」において、県知事賞を受賞しました。その成果を採用活動にも活かし、人手不足が特に叫ばれる業界にあって、職員はほぼ充足の状態を保っています。



☆事業所から一言 PR☆



今後も健康な職場づくりへの取り組みを一層促進し、同時にそれを発信することにより、地域社会から選ばれる存在になるべく努力してまいります。

株式会社 QVC ジャパン



所在地：千葉県千葉市美浜区ひび野 2-1-1

電話：043-332-5000

事業内容：通販小売業

従業員数：約 1,500 名

URL：<https://corporate.qvc.jp/lp/corporate-overview/>



わが社の健康づくりスローガン

健康づくり さあ一緒に始めましょう！

取組 ① 健康促進サイト「健康ひろば」のリリース

社内イントラに6つのカテゴリー（飲み物・食事・ストレッチ・階段・減煙・心）ごとに専門家の協力をいただきながらコンテンツを作成し毎月更新しました。在宅勤務・外出規制による肩こり・腰痛・体重増加・ストレスなどを解消するための動画やリーフレットが主なコンテンツですが、QVC ジャパンの放送に出演しているショッピングナビゲーターの美と健康の秘訣インタビューなども盛り込み、誰もが気軽に楽しみながら健康作りができるように工夫をしました。また産業医からコレステロールや高血圧に関するお話を伺い毎月「やすこもびっくり」と題した4コマ漫画の作成、健康ワードのクロスワードパズルの作成、けむい問模試なども実施しました。

取組 ② メンタルヘルス研修の実施

セルフケア（全社員対象）とラインケア（管理職対象）の2パターンのコンテンツを用意しオンラインで開催しました。セルフケアではストレスをコントロールするためにどんなことを心掛けたらよいのか、心掛けたい3つの習慣など、ストレスとうまく付き合う方法の動画を掲載。ラインケアではどのようにメンバーの不調のサインに気づくのか、そしてどのように対処すればよいのかなど＜ストレスと不調のサイン＞＜不調を発見する「見る」「聴く」＞＜事例から対応を考える＞の3本建てで構成しました。研修後に入社した社員にも入社から3か月経過後にオンラインセミナーとして全員が受講をしています。有資格者による無料電話相談なども匿名で利用できる制度も整備しています。



健康ひろばの社内看板

取組のきっかけ

2020年1月に国内初のコロナ感染者が発表となり、弊社では同年4月より在宅勤務指示が出されました。自宅での業務という慣れない環境から体調不良になる社員が多く、社員の健康促進・維持をサポートできる事があるのではないかとこの思いから、「健康ひろば」と銘打って社員が自宅でも閲覧・実践できるコンテンツを作成することになりました

取組の成果や今後の展望など

生活習慣病にかかるリスクが高まるとされているメタボリックシンドローム、通称メタボの社員が2020年は全社員の16.78%と全国メタボ率12.70%よりもかなり高めでしたが、2023年度のメタボ率は13.82%と2.96%も減少しました。未だ全国メタボ率と比べると若干高めではありますが、かなりの改善が見られます。昨年より特定保健指導にも力を入れておりますので、引き続き社員の健康サポートを継続していきます。



☆事業所から一言 PR☆



デスクワーク・現場業務など多種多様な職種の社員が在籍していますので全員共通の健康サポートとなると難しい面もありますが、それぞれの社員のニーズにあった取組を継続します。QVC ジャパンでは社員の声に耳を傾け、社員全員で、より良い職場環境を作っていきたいと考えています。

株式会社 ジイ・シイ企画



所在地：佐倉市王子台 1 丁目 28-8
電話：043-464-3348
事業内容：キャッシュレス決済サービス
従業員数：127 名
URL：https://www.gck.co.jp/



わが社の目指すイメージ

ワークライフバランスとコミュニケーションの向上で企業価値の向上を目指します。

取組 ① ワークライフバランス向上で心も健康に



子の看護休暇・介護休暇を無給ではなく有給で使える制度、育児短時間勤務を小学校卒業まで使える制度を取り入れ、ストレスなく働ける環境づくりをしています。そのほか育児休業早期復職手当を取り入れたり、時差出勤制度等を利用することにより、それぞれのライフステージに合わせた働き方ができるよう取り組んでいます。

また、本人から同意があれば育休中の様子などを社内報で紹介し、産休・育休をより身近なものに感じてもらったり、復帰後のコミュニケーションにも繋げています。ワークライフバランスの向上に取り組むことで、心の健康も保てると考えています。

取組 ② ウォーキングポイントで健康促進



当社独自のスマホアプリを使った従業員ポイントの仕組みを取り入れています。スマホの歩数計と連携させ、ウォーキングポイントを貯めることができます。

貯まったポイントで、会社が仕入れた季節の食材等を従業員が購入できるので、歩くモチベーションになります。地域のウォーキングイベントに参加してポイントを貯めたり、エレベーターを使わず階段を上ったらサステナポイントの付与もあり、SDGsにも繋がっています。

貯まったポイントは従業員同士で受け渡しも可能なので、コミュニケーションの向上にも繋がっています。新入社員の中には、そのポイントをメリットに感じられる方も。



ウォーキングイベントの様子

取組のきっかけ

経営理念である「社会にとってなくてはならない会社となる」をもとに「従業員は会社にとってなくてはならない財産」と考えています。従業員が増え、会社の成長のためにも時代に応じた健康な職場づくりが必要と考え、継続して取り組んでいます。

取組の成果や今後の展望など

休暇が取得しやすい職場環境づくりに取り組み、男性育児休業取得率は3年連続 100%、全従業員平均（繰越分は除く）年次有給休暇取得率は 80% 超となっています。産休・育休後の復帰率も 100% となっています。

子どもが決済体験できるような地域イベントにも参加しており、従業員の家族の方にも来てもらうことで、従業員の仕事を理解してもらったり、家族の方とのコミュニケーションにもつながっていると考えています。



☆事業所から一言 PR☆



これまで醸成された職場文化を活かしながら、従業員からの今の声も取り入れつつ、これからも「地域とともに」、「従業員とともに」、健康な職場づくりに取り組んでまいります。

株式会社 地域新聞社



所在地：八千代市勝田台北 1-11-16 5F

電話：047-485-1100

事業内容：「ちいき新聞」発行事業・販売促進総合支援事業 など

従業員数：285 名

URL：https://chiikinews.co.jp/

私とあなたの真ん中に



わが社の目指すイメージ

経営理念である「人の役に立つ」の実践

中でも、「働く人達の役に立つ」で多様な働き方を応援！

取組 ① 話しやすさ・助け合い・挑戦が歓迎される職場づくり

代表取締役社長の号令のもと、当社では「心理的安全性」が確保された職場作りに力を入れていて、年齢や役職問わず、誰もが意見を述べ、それを否定しないという環境を心掛けています。自由に意見が述べられる環境は心身の健康づくりや生産性の向上に直結します。例えば、『部長から「分かるまで繰り返し聞いていい。100回までは教える」との言葉をもらって、入社したての頃の不安が大きく解消した』とある部署の従業員が話してくれています。また、お互いが助け合う文化も当社の歴史から脈々と受け継がれている特徴で、挑戦歓迎・異分子歓迎など、働きやすい環境を全員で作っています。

取組 ② 産休育休取得者の復職率 100%への挑戦

当社で働いてくれている従業員の約半数は女性で、多くの方が産休育休を取得しています。そういった方々が安心して職場に復帰し、また、復帰後に起きる様々な事象に対しても負担なく勤務ができるよう、在宅勤務、時間有給、有給での子の看護休暇、変形労働・短時間労働など、多くの仕組みや制度を整えています。そして、そういった制度を使うにあたって、“周囲の理解”も大切にしています。



目指せ育休取得・復職率 100%

取組のきっかけ

もともと経営理念に惹かれて入社した人達が多く、以前から進んで助け合う文化はあったものの、これから会社が成長していくためには労働力の確保・生産性の向上は今以上に必要不可欠であり、全従業員がエンゲージメントの高い状態でいてくれることが大切だと感じているからです。

取組の成果や今後の展望など

代表が号令をかけてくれているということもあり、心身の健康が確保された職場作りは着々と進んでいると感じています。今後はそれをエンゲージメントという形でしっかりとスコア化し、長所を伸ばすことはもちろん、抽出された課題を改善することで企業価値の向上、生産性の向上につなげていきます。

☆事業所から一言 PR☆

今後も、従業員を大切にする会社として様々なことに挑戦し、企業価値の向上に努めてまいります！

大和工業株式会社



所在地：千葉県柏市高田 1303 番地
電話：04-7143-7131
事業内容：プラスチック製品の成形製造
従業員数：35 名



わが社の健康づくりスローガン

『**結束**』 **こころをひとつに！！** 心も身体も健康な職場づくり

取組 ① 【動いて健康づくり】健康促進イベントの開催と福利厚生拡充



★毎朝朝礼時にラジオ体操を実施しています。その際に簡単なストレッチ講座を開いたりもし、従業員の体調の確認や労災防止につなげています。また、講師の方をお招きした健康イベントなども定期的実施し、当日参加できない従業員には動画を配信しています。

★自転車通勤の従業員に健康促進費として補助金を出しています。これを機に車通勤から自転車通勤に変更し、運動量が増えた従業員が多くいます。

取組 ② 【食べて健康づくり】健康推進イベントの開催と健康飲料提供

★食堂で野菜ジュースや青汁、昆布茶等を提供しています。1日1杯好きなものを飲んでいただいています。

★イベント「魚食べよう親睦 DAY」を年に数回開催し、魚メインのお食事とサラダを提供しています。また、「社長のおごり自販機」を活用し特保飲料を導入しています。体脂肪や血圧、血糖値対策の特保飲料が人気です。2人ペアでないと購入できない仕組みのため、他部署とも交流ができ、従業員間のコミュニケーションの活性化にもつながっています。



魚食べよう親睦 DAYの様子

取組のきっかけ



従業員を大事にしたい、健康でありながら従事してほしいという思いからです。
定年の引上げなども行方、長い期間働いてもらうためにも健康に特化した職場づくりが必要不可欠です。

取組の成果や今後の展望など

従業員の反応を見ながら、日常的に行うものやイベント等を企画開催しています。様々な取組を行う中で、参加者も増え、共通の話題ができたことで社内に一体感が生まれたと思います。健康増進の効果はすぐには現れませんが、従業員の健康意識は高まったと思います。



☆事業所から一言 PR☆



当社も様々な健康施策を導入していますが、面白い福利厚生の導入事例や参考情報などがありましたら、是非情報提供をお願いいたします！！

有限会社 ブリス保険コンサルタント



所在地：千葉市中央区都町 3-14-4

電話：043-309-8204

事業内容：保険代理店

従業員数：12名

URL：<https://bliss-hoken.co.jp/>



ブリス保険コンサルタント



わが社の健康づくりスローガン

みんなで楽しみながら健康づくりに取り組もう！



取組 ① 未然に防ごう生活習慣病！KSP でウォーキング習慣化

健康診断の結果で、生活習慣病の発症には至っていないものの、メタボ疑いや高コレステロール等の二次検診が必要な従業員が多くいました。発症予防のためにも、KSP（KENCO SUPPORT PROGRAM）を全員のスマホに導入し、プログラム内で開催される日々のウォーキングを促す機能（1日8000歩以上でポイント獲得）を活用しながら、従業員の日々の健康増進への意識を高める取り組みを行っています。また、定期的な運動の機会がない従業員のために、週に一度、業務中好きなタイミングでの30分のウォーキングタイムも導入しています。



取組 ② ながら運動で健康促進・コミュニケーションも活性化！

就業中にできる健康への取り組みを増やしたいとの事から、バランスボール・シックスパッドを購入。定期的な全体会議の時には誰かがバランスボールに乗りながら参加したり、シックスパッドを装着しながら日々のデスクワークをこなしたり、ながら運動を楽しみつつ業務をしています。健康設備を導入することで、業務に関わらない従業員同士のコミュニケーションも増えるという副産物もありました。



アプリ&ながら運動の様子

取組のきっかけ

今年度に健康経営優良法人の認定を目指す委員会を発足、従業員の健康を改めて考えるきっかけになりました。認定の取得を目指し、まずは健康への意識付けを徹底しています。

成果や今後の展望など

まだKSPを取り入れてからの期間も短く、目に見える数字の結果は出ていませんが、意識は変わってきています。従業員同士でも1日の歩数は意識するようになり、アプリの画面を見るのが楽しみになったと話する人が増えました。「楽しみながら継続していくこと」が大事だと考えます。



☆事業所から一言PR☆



定期的に運動しながら、カラダの健康だけではなくトータルな健幸（けんこう）が目標です。週休3日もうまく生かして体を動かしていきたいです。

職場でも

目指そう！ 元気ちばけん

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現へ

げ

き

ば

ん

ん

ち

け



「目指そう！元気ちばけん」とは・・・

千葉県では、令和6年4月から新たな健康増進計画「健康ちば21（第3次）」が始まりました。健康ちば21（第3次）では、重点的に取り組む健康課題である「減塩（げんえん）、運動（うんどう）、休養（きゅうよう）、地域（ちいき）の人とのつながり、延ばそう（のばそう）健康寿命！、健診・検診（けんしん）、なくそう健康（けんこう）格差！！」それぞれの項目から一文字ずつ取って、県民の行動目標として「目指そう！元気ちばけん」を掲げました。従業員の皆さまが健康意識を高め、より健康的な職場環境づくりにつながげるためにこの行動目標を合言葉として、ぜひご活用ください！

NEXT

具体的な
内容は次の
ページから

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）

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。適切な食塩摂取は高血圧を予防します。

☆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）は具たくさんにして汁を減らし、1日1杯までにする。
- 漬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、ふやそう野菜、へらそう塩を心掛けましょう！

運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

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！

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！

仕事の合間におてがる「WORK+10（ワークプラステン）」

「毎日仕事で忙しいし、休日はゆっくり休みたい…」そんなあなたにこそ『WORK+10』がおすすです。仕事の合間に1回1分の運動でも、10回やると10分。おてがる+10（プラステン）始めてみませんか。千葉県ホームページからWORK+10運動の解説・ナレーション音声をダウンロードできます。

プラステン 千葉県

検索

休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

ちょうどよい睡眠は量（時間）と質（休養感）が重要です！

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因になります。

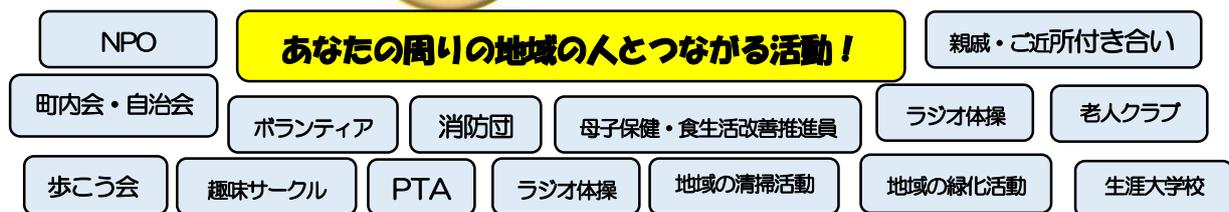
朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）が、良い睡眠の目安になります。

○成人世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠時間の確保を。休日に「寝だめ」をしても、眠りの貯金はできません。食生活や運動などの生活習慣や、寝室の睡眠環境を見直して、6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

○高齢者世代は朝晩のメリハリを意識して、バランスのよい食事と適度な運動の習慣をつけ、寝床には8時間以上とどまらないようにしましょう。（参考：健康づくりのための睡眠指針2023（厚生労働省））

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



※ 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。

健診・検診（けんしん）は必ず受けて

健診・検診は、**受け続けることが大事です！**

健診・検診を受けることで、定期的に自分の健康を振り返りましょう。

そして、精密検査や再検査などを勧められた際は、すぐに受診することが大切です。

受診後はその結果を活かし、生活習慣の見直しにも積極的に取り組みましょう。

【働く世代の健診・検診】 | 一般健診 | 特殊健診 | がん検診 | 特定健診 | 歯科検診 | 骨粗鬆症検診など



なくそう健康（けんこう）格差！！

特定健診データ分析、健康スコアリング等より、保険者間、業態間、事業場間での健康状態の格差が可視化されるようになってきました。中小規模事業場や経営環境が厳しい事業場では、人材不足や時間・予算等の不足などから、健康づくりへの投資が回らない傾向にありましたが近年、自治体や保険者の支援により、積極的に健康な職場づくりに取り組む事業場が増えてきました。自治体や保険者の保有する健康づくりの資源（保健事業、施設、自治体等が養成したボランティア等の人材）を活用し、課題に取り組んでいきましょう。（参考：改訂版 健康日本21（第三次）を踏まえて 地域・職域連携推進事業の新たな展開）

職域と地域の連携で、すべての働く人を健康で笑顔に。

さあ、今日から一緒に「げん・き・ち・ば・け・ん」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！～