

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

最近では、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

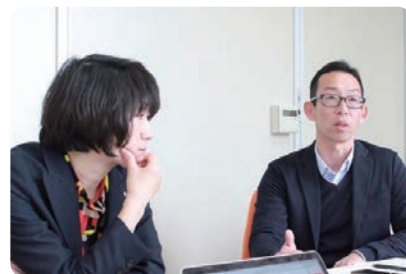
社員全員が主人公の「私たちの会社」をつくる。
全ての社員への働きやすい職場を目指して

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「 γ -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。

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

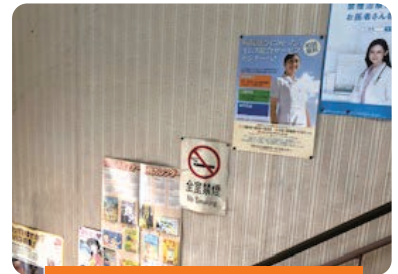
**職員の健康が第一。
従業員の皆さんに健康な状態で退職してほしい！**

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。健康診断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
～健康ちば21(第2次)中間評価の結果から～
【実践編】



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!

県の健康増進計画「健康ちば21(第2次)」(平成25～平成34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。
さあ、今日から一緒に「げん・き・ち・ば」を実践しましょう!

平成30年11月
千葉県

『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。

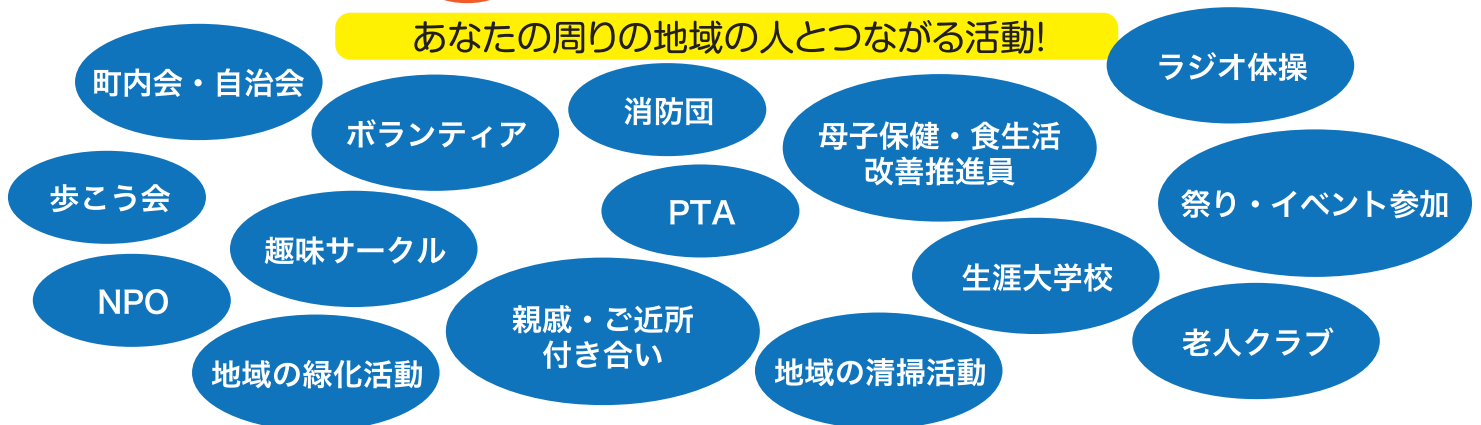
- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

～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。