

# 株式会社ベンチマーク

所在地 白井市富士32-4

電話 047-445-8811

事業内容 新聞社

従業員数 41名

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



## 特徴的な取組のポイント

### 健康づくりで新聞業界のイメージを変えたい！

○たばこの残り香がない新聞をお届けするために  
～従業員・購読者の健康を考えた全面禁煙の取り組み～



取組

#### 禁煙者へ禁煙手当

2016年から、正社員に対して、禁煙手当を支給しています。禁煙の取り組みを進めていく中での課題として、喫煙者の強い結束がありました。喫煙スペースでは、喫煙者のコミュニティができており、禁煙に賛同できない1人が退社すると、次々に従業員が退社しました。社長は、従業員へ変わる機会の提供、気づきを与えられる立場にいるという信念を大切に、禁煙対策を進めてきました。その結果、取り組みに賛同する従業員全員が見事禁煙に成功しました。

## 取組のきっかけ

新聞業界は喫煙率が高く、取り組みを始めた当時、正社員14名全員が喫煙していました。新聞は、小さな子どもも読みます。たばこの残り香のない新聞をお届けしたいという想いと、喫煙者が非常に多いという新聞業界のイメージを変えたいという想い、従業員に健康で過ごしてもらいたいという想いから取り組みを始めました。



## 今後の展望など

不規則な勤務の影響か、肥満等、健康診断の結果が悪い従業員が多いです。健康診断受診率は100%ですが、精密検査につながらないのも課題です。健康には、適度な運動が大切と考えますので、野球やマラソン等、従業員からの要望は、できる限り支援をしていきたいです。また、禁煙や適切な体重の維持等、清潔感のある従業員を増やしていきたいです。

☆ 事業所から一言PR ☆

これからは、人材の確保が難しくなる時代です。なるべく元気に長く働いてもらう環境づくりが、事業所にとっても従業員にとってもよいと考えます。

# 株式会社ヒカリシステム

所在地 千葉市稲毛区山王町277-3

電話 043-424-0611

事業内容 遊技場（パチンコ店・カラオケ）  
温泉施設、介護、メンテナンス

従業員数 460名

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



## 特徴的な取組のポイント

### 健康づくりは、人への投資 ～70歳までいきいき元気に働ける事業所を目指して～

- 経営計画書に安全・健康に関する方針を明記し、事業所全体で健康づくり
- 人事評価に関係する月次面談と健康をリンクし、インセンティブ※の提供

※インセンティブ：成果報酬、目標や目的を達成させるための刺激策



取組  
1

#### 経営計画書に安全・健康に関する方針を明記

経営計画書に安全・健康に関する方針を定めて、事業所全体で様々な健康づくりに取組んでいます。方針は、①禁煙、②体重管理、③バランスの良い食事と運動習慣、④感染症予防の4本柱になっています。経営計画書は、全従業員に配付して、毎日朝礼で読み合わせを行い、目標を全従業員と共有し、意識づけをしています。また、部門ごと・個人ごとに作成する実行計画書で、健康に関する実行項目を上げてくる従業員も多く、個人でも健康づくりに取り組んでいます。

取組  
2

#### 健康を月次面談でチェック

毎月、上司と部下で実施する、人事評価に関係する月次面談において、朝食や睡眠時間、BMI等、健康に関する項目を確認しています。上司が部下の健康を把握し、仕事量や内容を調整することができるので、メンタル不調等を予防することができます。また、自然と部下の健康に配慮する雰囲気生まれています。BMI等の数値の良い従業員には賞与アップのインセンティブがつくことで、従業員自身の健康づくりのモチベーションにつながっています。

## 取組のきっかけ

職業柄、コミュニケーションとしての飲酒や夜間勤務による夜遅くの食事、短い睡眠時間等の課題があります。良い仕事をするためには良いプライベートが必要です。健康に関する知識を提供することで、従業員の力を最大限発揮できるよう、また、長期間働いてもらえるよう従業員の健康づくりを推進しています。

## 今後の展望など

自動販売機には、飲み物に含まれる糖の量を角砂糖数で表示したり、オフィスでは椅子の代わりにバランスボールを使用する、健康保険組合の出前健康講座に参加する等、様々な健康的な取組を楽しく実践しています。健康的な取組は、他社に視察に行き、よい事例は各支店で横展開しています。今後も70歳まで元気に働いてもらえるような、健康的な職場づくりを進めていきたいです。



協会けんぽ主催の  
出前健康講座に参加

☆ 事業所から一言PR ☆

経営者にとって一番大切なのは人材です！健康に力を入れているかないかで差が出ると思います。雇う側と雇われる側がwin-winの関係が理想です。

# 大網白里市立国保大網病院

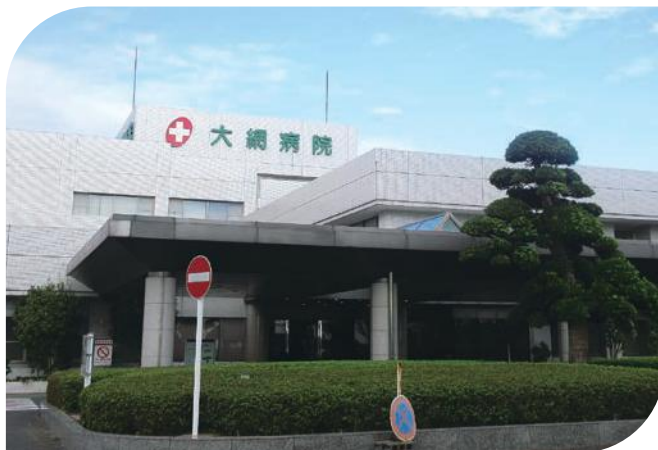
所在地 大網白里市富田884-1

電話 0475-72-1121

事業内容 医療関係

看護師数 99名

URL <http://city-oamihp.com/>



## 特徴的な取組のポイント

### 「やっている？」の声かけでチームワーク向上

○マリン体操の取組 ~できることから、できる人から始めていくことで、習慣化~



取組

#### 職場で体操を実施

平成28年度~30年度に、日本看護協会が実施するワーク・ライフ・バランス（以下、WLB）推進事業に参加し、病棟で実施できる体操を開始しました。理学療法士に作成してもらった体操は、親しみをもてるよう大網白里市のキャラクター「マリンちゃん」を由来に、「マリン体操」と命名しました。短い時間で実施できる体操を5種類作成し、各病棟で、朝礼時に実施しています。取組のスタート時は、病棟だけではなく、薬局も含め、病院全体で実施していました。現在は、病棟での実施になっていますが、病棟にいるメディカルソーシャルワーカーやクラーク、職場体験に来た中学生や看護実習生も一緒に実施しています。身体的な効果としては、腰痛、肩こりの改善がありました。また、毎日体操を継続することで、自身の体の様子に敏感になりました。精神的な効果としては、スタッフが一堂に介し、同じ時間に同じ体操を実施することで、チームワークが向上しました。また、忙しい業務の中で、体操を行う余裕を持つことで、感情コントロールやゆとりをもって仕事ができるようになりました。

## 取組のきっかけ

日本看護協会で開催している3年間の取組、WLB推進事業に参加したのがきっかけです。事前に実施した調査では、腰痛やめまい等の健康課題が上がったため、理学療法士を巻き込んだマリン体操の取組を始めました。

## 今後の展望など

師長同士の「やってる？」の声掛けが体操の意識づけやコミュニケーションのきっかけになりました。身体的な効果はもちろんですが、それ以上に、チームワークの向上や感情コントロール等、精神面での効果が大きいように思います。初めは、「なんでやるの？」とスタッフ間で温度差もありましたが、できることから、できる人から始めていくことで、今では習慣化しています。今後もこの取り組みを続けていきたいです！



☆ 事業所から一言PR ☆

取組を実施・継続するにあたっては、中心となって、音頭をとる人がキーパーソンです！

# 東邦大学医療センター佐倉病院



所在地 佐倉市下志津564-1

電話 043-462-8811

事業内容 医療関係

看護師数 530名

URL <https://www.sakura.med.toho-u.ac.jp/>

## 特徴的な取組のポイント

### 元気に長く働き続けられる環境を作りたい！

ワーク・ライフ・バランス（以下WLB）推進プロジェクトチームSAKURAによる体操の取組



取組

#### 職場で体操を実施

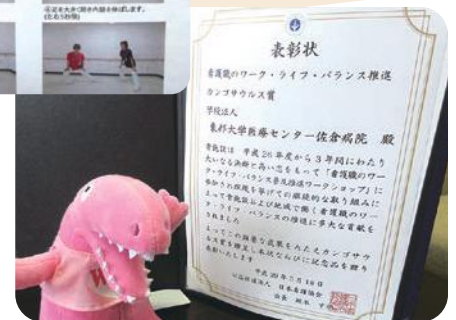
平成26～29年度に日本看護協会が実施するWLB推進事業に参加しました。まず、現状把握のために全看護師にアンケート調査を行いました。その結果、半数以上の看護師が何らかの健康不安があるという結果でした。なかでも「肩こり」や「腰痛」を訴える人は多いのですが、「職業柄、仕方がない」や「コルセットで対応している」等自身で対策を講じている状況でした。WLB推進事業に取り組む中で、看護師の健康増進が、「元気に働き続けられる」要素の一つと考え、「肩こり・腰痛予防体操」を提案し看護部の全部署が現在まで継続しています。事業を始めるにあたり、事務職・看護職をメンバーに「WLB推進プロジェクトチームSAKURA」を立ち上げ、取組を展開していきました。プロジェクトチームには、各部署から1名入ってもらい、各部署での取組の中心的役割を担ってもらうことで、体操の取組は自然と広まり定着しました。また、体操を行う時間ややり方を決めすぎではなく、朝の申し送り後や昼のカンファレンス後等、各部署が実施しやすいように任せた柔軟さも、取組の広まりと定着につながったと考えます。体操のメニューは理学療法士の協力を得て、いくつかの組み合わせを作り写真やDVDに納めたものを部署に配布しました。写真は体操の一例です。

## 取組のきっかけ

日本看護協会が2013年に公表した、夜勤等の勤務拘束時間を13時間以内に推奨する『看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン』に伴い、約6年前から試行的に、夜間勤務時間を16時間から12時間半へ短縮しました。それに伴い、日勤時間が長くなったことから、看護師の働き方や健康に関する当院の現状と傾向を把握する必要があると考えWLB事業に参加しました。

## 今後の展望など

異動等で人が変わっても、継続できる体制が大切だと考えます。体操以外にも、就業後に会議室をオープンにして『ヨガ教室』や『睡眠セミナー』を開催しましたが、現在それは予算の関係で一時中断しています。しかし、参加者の評価が高かったので再開を検討していきます。また、体操は新しいメニューを作りマンネリ化を防止しながら、病院全体の取組に拡大させ働きやすい環境を目指していきます。



## ☆ 事業所から一言PR ☆

まずは、現状に疑問を持つことが大切だと思います。そして、スタッフの意見は、改善のチャンスと捉えて「不満や疑問はないか」常にアンテナを張りスタッフと対話することを心がけています。何かに取り組もうとする時、多くの場合、抵抗勢力があることを知っておく必要があります。抵抗があったとしても、それもスタッフの声と捉え対話し、チャレンジを恐れずにいます。失敗したら、また考えれば良いのです。何もしなければ何も始まりません。