

(案)

目 指 所 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

働く世代の健康づくり

の推進について



の推進について

働く世代の健康づくり

千葉県

令和6年(2024年) ○ 月

■ 『健康な職場づくり』 のすすめ	1
■ 建設業	
旭建設株式会社	2
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
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
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
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
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！	
■ 目指そう！元気ちばけん	7



# 『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」の達成を目指しています。その中で、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。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『健康な職場づくり』を実践していくための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

工場内で転倒する人が増えたため  
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  
高年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。職責があがっても3年前より約15hr 残業時間が減り、平均時間外労働時間が42hr 程度となった者もいます。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。



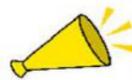
若手チームによる DX 推進！

### 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、さらに新規学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ます。ぜひ、できることから積極的に取組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！設備を体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。



#### ★チーム選択とゴール！

各自でチームを選ぶ  
(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えます。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



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。



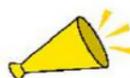
年間個人優秀賞表彰の様子

## 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が取ることが以前より多くなり、社内の雰囲気はとても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が出来る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

## 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」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。



健康イベント動画（社員が試行錯誤して撮影しています）

## 取組の成果や今後の展望など

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>



## 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にと、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き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。



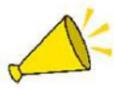
運営するレストランでの懇親会の様子

## 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、毎年出していた依願退職者が減っていききました。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。

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「健康ちば21（第3次）」という新たな健康増進計画が始まりました。この計画では、「目指そう！元気ちばけん」を掲げ、県民一人ひとりが積極的に健康づくりに励めるよう、様々な取り組みを推進しています。

「げんきちばけん」は、「減塩」「運動」「休養」「地域の人とのつながり」「健康寿命を伸ばす」「健診・検診を受ける」「健康格差をなくす」といった、健康な生活を送るために大切な要素をまとめた言葉です。

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げるために「目指そう！元気ちばけん」を合言葉として、ぜひお使いください！

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』がおすすめです。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。千葉県のホームページからWORK+10運動の解説・ナレーション音声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、寢床には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

町内会・自治会

**あなたの周りの地域の人とつながる活動！**

親戚・ご近所付き合い

NPO

ボランティア

消防団

母子保健・食生活改善推進員

ラジオ体操

老人クラブ

歩こう会

趣味サークル

PTA

ラジオ体操

地域の清掃活動

地域の緑化活動

生涯大学校

※ 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。しかし近年、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加しています。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「げんきちほけん」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！～