

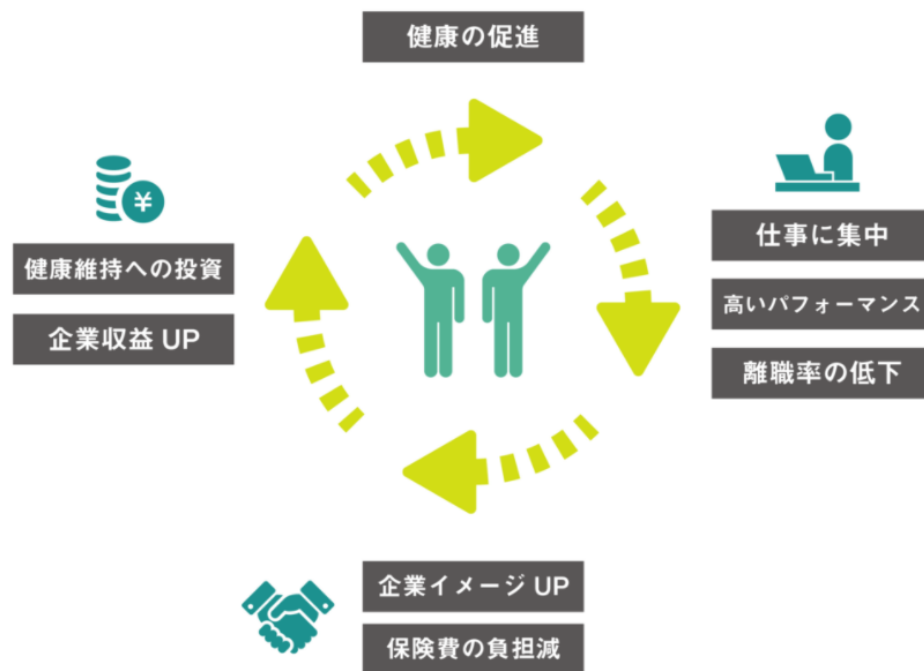
もっと知ってほしい！

健康経営優良法人

「健康経営」とは…

従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康維持・増進と会社の生産性向上を目指す経営手法のことです。

理想的な健康経営

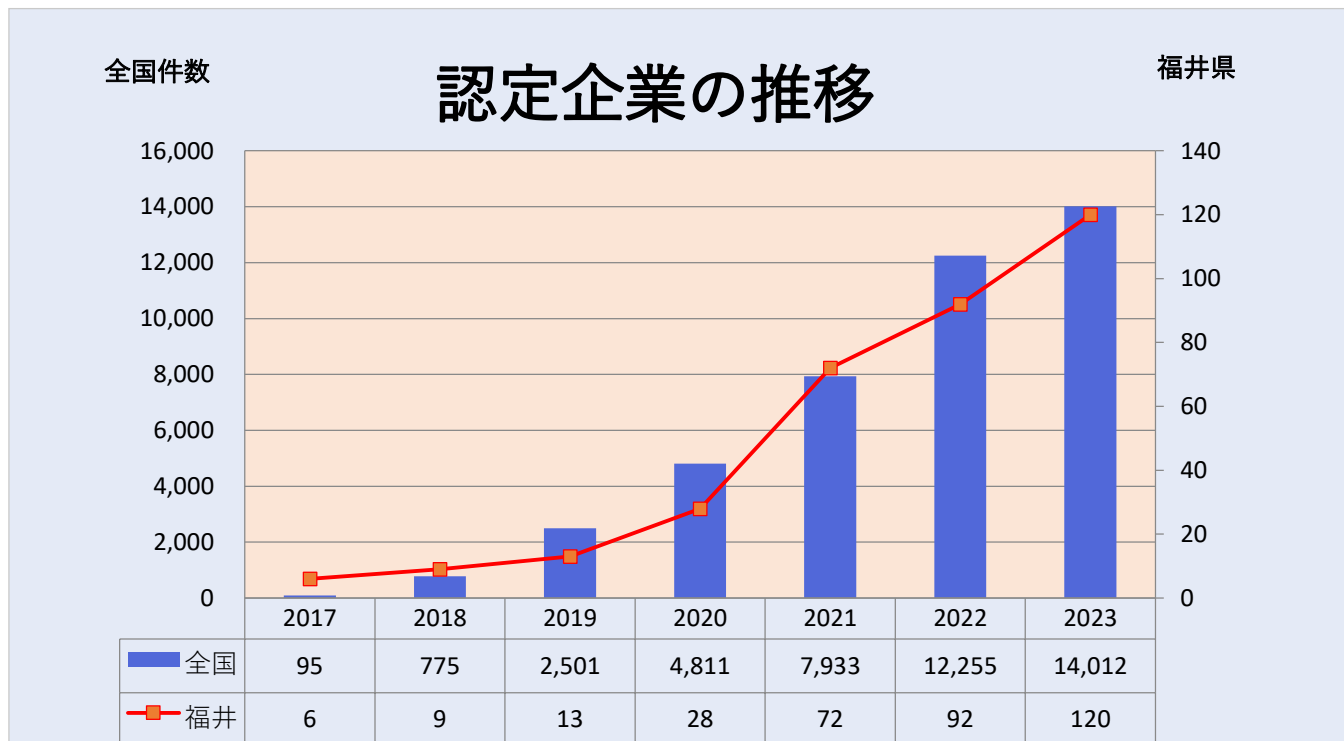


◆ 健康経営優良法人は毎年申請が必要です。

◆ 当社は2017年から **7連続** で認定されています。

年々、認定企業は増えていますが、7年連続認定企業は福井県では **3社のみ!**

◆ さらに、2021年は約8000社の健康経営優良法人認定企業の内、
トップ500社にのみ与えられる「**ブライト500**」に選ばれました。



※認定を受けるには、毎年、下記の認定要件を満たす必要があります。

健康経営優良法人2023（中小規模法人部門）認定要件

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件		
1. 経営理念(経営者の自覚)			健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須		
2. 組織体制			健康づくり担当者の設置	必須		
			(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供	必須		
3. 制度・施策実行	(1) 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	必須		
		健康課題の把握	①定期健診受診率(実質100%)	左記①～③のうち 2項目以上	ブ ラ イ ト 5 0 0 は 左 記 ①～⑮のうち 13項目以上	
			②受診勧奨の取り組み			
	③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施					
	(2) 健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	④管理職又は従業員に対する教育機会の設定	左記④～⑦のうち 1項目以上		
		ワークライフバランスの推進	⑤適切な働き方実現に向けた取り組み			
		職場の活性化	⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組み			
		病気の治療と仕事の両立支援	⑦私病等に関する両立支援の取り組み(⑬以外)			
	(3) 従業員の心と身体 の健康づくりに関する 具体的対策	具体的な健康保持・増進施策	⑧保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	左記⑧～⑮のうち 4項目以上		
			⑨食生活の改善に向けた取り組み			
			⑩運動機会の増進に向けた取り組み			
			⑪女性の健康保持・増進に向けた取り組み			
			⑫長時間労働者への対応に関する取り組み			
			⑬メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み			
		感染症予防対策	⑭感染症予防に関する取り組み			必須
		喫煙対策	⑮喫煙率低下に向けた取り組み			
						受動喫煙対策に関する取り組み
4. 評価・改善			健康経営の取り組みに対する評価・改善	必須		
5. 法令遵守・リスクマネジメント(自主申告) ※誓約書参照			定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等	必須		

健康づくり宣言書

私たちは、職場の健康づくりに取り組み、
従業員全員が元気で活躍できる事業所を
目指します。

株式会社 ナカニシビジョン
中西 敬一

宣言日 平成27年6月23日



健康づくり宣言

- 健康診断を100%受診します。
- 特定保健指導を100%受けます。
- 検査結果で再検査が必要な場合は必ず受診します。
- 事業所全体で健康づくりに取り組みます。

取組内容

- ①毎月一回、就業時間後に社内でヨガ教室を開催
- ②女性のがん検診（乳がん、子宮頸がん）の費用の半額を会社が負担
- ③健康に関する社内報の発行（月2回）

協会けんぽ福井支部は、御社と協働で従業員皆さまの健康づくりを目的としたコラギヘルスを推進します。



全国健康保険協会 福井支部

協会けんぽ

全国健康保険協会 福井支部

健康づくり宣言 (登録：2015年6月)

全国健康保険協会（協会けんぽ）が推進している、
従業員の健康管理に取り組む「健康経営」のひとつ
としての「健康づくり宣言」。

「健康づくり宣言」とは、事業主が健康経営に取り
組むことを内外に宣言し、会社ぐるみで健康経営を
推進することです。

当社は、この「健康づくり宣言」に参加しています。

ワークライフバランスの推進

有給休暇取得促進

- 当社では、有給休暇が取りやすい環境づくりに取り組んでいます。
- 有給消化率も、毎年70%以上

有給消化率	有給取得日数	消化率
2018年	14.3日	87.6%
2019年	11.7日	70.9%
2020年	4.8日	30.5%
2021年	13.8日	77.8%
2022年	12.0日	67.0%

※2020年はコロナ禍での休業があり、有給取得率が低くなっています。

残業時間の適正化

- 月の残業時間が42時間を超えた場合、「疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を実施しています。また、残業時間が60時間を超えた場合、当該従業員と所属長に「過重労働に関するアンケート」を実施し、残業に対する意識を強めています。
- 半期ごとに、1ヵ月の残業時間が60時間を1回でも超えた人を対象に、専門家（心理士）による面談を行い、メンタル面や体調面でのフォローをしています。
- 2023年3月からは残業時間を1分単位で管理します。

	月平均所定外労働時間
2018年	15.40時間
2019年	14.61時間
2020年	9.33時間
2021年	14.24時間
2022年	23.67時間

健康管理に関する取組み

定期健康診断受診率100%

- 毎年6月に有機溶剤等健診・夜勤者健診を実施しています。
- 毎年12月には定期健康診断・有機溶剤等健診・じん肺健診を実施しています。定期健康診断時には、インフルエンザ予防接種、大腸がん検査、風しん抗体検査を受けることもできます。
- 入社時には、採用時健診を受診していただいています。
- 労働安全衛生法では、年齢により診断項目の省略が認められていますが、当社では年齢に関係なく、全従業員が全ての診断項目を受診しています。



健診後の受診勧奨

- 定期健康診断、生活習慣病予防健診で「要精密検査」「要再検査」の診断結果の人には、受診勧奨を行っています。
- 健診の目的は、「今の状態を知ること・生活習慣の改善・病気の早期発見」であり、受診することも大切ですが、受診しっぱなしではなくその後の対応が大切です。

健康診断の結果で再検査が必要と判定された方へ

2022 年 9 月 12 日

〇〇 △△ 様

先日の生活習慣病予防健診の結果で、下記の項目で精密検査または治療が必要と判定されました。

検査項目	判定
血圧	判定5：要精密検査
脂質	判定4：要治療

つきましては、2022年12月末日までに医療機関を受診してこの用紙を記録・渡すまでにご提出下さい。
〔再検査を受診済みの場合は、その結果を記載し、記録・渡すまでにご提出下さい。〕

再検査の受診日 年 月 日

医師からの説明で、該当するところの数字に○をつけて下さい。

1. 異常なし
2. 何かあるが、このまま様子をみてよい
3. () ヶ月後に再検査を受けてください
4. 更なる精密検査が必要
5. 治療が必要です
6. 以前から治療（定期検査）継続中

メンタルヘルス対策

「心の健康づくり計画」に則り、下記の実施をしています。

ストレスチェックの実施

- 毎年、全従業員対象にストレスチェックを実施しています。
- ストレスチェックで従業員自身に自己のストレスについて気づきとケアを促します。
- 集団データを分析することで、部署ごとのストレスの特徴や傾向を把握し、職場環境の改善につなげています。
- 高ストレス者には、産業医による面談を実施したり、保健師による電話相談窓口を設置したりしています。

ラインケア研修、セルフケア研修の実施

- 年1回、全従業員対象に「ハラスメント及びセルフケア研修」を実施しています。管理職も一緒に受講することで、ハラスメントに対する認識を全従業員で共有することができ、またセルフケアの方法を知ること、従業員自身のストレスに気づき予防対象できます。
- 管理職向けのラインケア研修も行っています。日頃からの職場環境の把握と改善や部下の相談対応などを学びます。



ハラスメント相談窓口、メンタルヘルス相談窓口の設置

- 相談窓口は、面談だけでなく、メールや電話でも受け付けています。
- 相談者のプライバシーを確保し、相談者や関係者が不利益な取扱いにならないよう、厳重な配慮と注意をしています。

費用の助成をしています！

生活習慣病予防健診



- 生活習慣病予防健診を受診された場合、健診費用の一部（¥7,000）を助成しています。
- 協会けんぽの健診の基本料金は¥7,169なので、¥200弱で健診を受けることができます。

女性のがん検診



- 乳がん検診・子宮頸がん検診の費用の半額を助成しています。
- 女性がかかる最多のがんである乳がんと、低年齢化が進む子宮頸がんは早期発見が大切です。
- 当社は子育て世代の女性も多く、大切なご家族のためにも積極的にがん検診の受診を進めています。

歯科検診



- 歯科検診の費用の一部を助成しています。
- 歯周病は口内だけの問題ではなく、糖尿病や動脈硬化など全身にかかわる疾病です。
- 年1回の歯科検診で、虫歯と歯周病を早期発見・治療をし、生活習慣病の予防・悪化防止につなげます。

予防接種



- インフルエンザ予防接種の費用の半額を助成しています。
- 毎年12月の定期健康診断時に希望者にはインフルエンザ予防接種を受けていただいています。就業時間中に社内で接種でき、多くの従業員が受けています。
- もちろん、個別に接種された方にも費用の半額を助成しています。

食生活改善に向けた取り組み

特保飲料を低価格で提供

- 体脂肪対策の「特茶」や「黒烏龍茶」を始め、血圧対策の「胡麻麦茶」、コレステロール対策の「伊右衛門プラス」など、自販機に健康飲料をラインナップ！
- 従業員には通常販売価格よりも安価で提供。差額は会社が負担しています



体にやさしいお弁当の提供

- 野菜や魚中心の高たんぱく低カロリーの手作りお弁当を提供しています。
- ご飯も十六穀米を使用。十六穀米は白米に比べGI値も低く、ビタミンや食物繊維などの栄養も豊富で健康的です。
- 従業員に安心・安全・ヘルシーなお弁当を提供しています。



食生活改善に向けた取り組み

ビジョンマルシェを開催

- 従業員の方が家庭菜園で丹精込めて作った野菜やお米を販売。
- 採れたて新鮮で、生産者の顔が見える野菜やお米は、格別に美味しく、また安心して食することができるかと大盛況でした。



「ベジチェック」を実施

- センサーに手を当てるだけで簡単に野菜の摂取量が分かるベジチェック。
- 実施者のうち、1日に必要な野菜摂取量350gを摂れてた方は7%という結果に。多くの従業員が日頃の野菜不足を再確認しました。



野菜は毎日たべてるよ！ってあなたも
実は足りないかも…

野菜たりてる？

LET'S! ベジチェック



皮膚に含まれる
「カロテノイド」の量を
測定します。

センサーに手をかざすだけで
どれだけ野菜がたっているか
数値でわかる！

測定日

8月2日（月）～4日（水）
社員玄関（ビジョンマルシェ会場）
（12：30～13：00）

8月5日（木）～6日（金）
食堂（12：30～13：00）



プランターで野菜作り

- 皆で苗を植えて、自宅に持ち帰り、ベランダや玄関先で野菜を育てよう！というイベントを開催しました。
- 野菜作りが初めての人も多く、成長具合をみんなで報告しあったり、写真を見せ合ったり、楽しく取り組みました。



運動機会増進に向けた取り組み

ウォーキング大会を開催

- 2021年秋・2022年春にウォーキング大会を開催しました。
- 日頃は運動しない人が多いのですが、期間中は、仕事帰りや休日など、積極的に「歩く」時間を作り、歩数を競って、大盛り上がりでした。



ヨガ教室を開催

- 社内の空スペースを利用して、月1回、ヨガ教室を開催しています。外部からインストラクターを招き、ヨガマットも会社で準備し、従業員には、手ぶらで手軽に参加してもらっています。



階段に消費カロリーを表示

- 消費カロリーを階段に表示することで、日頃から意識して階段を使うことができ、従業員の皆さんの健康づくりにつながっています。

社内階段に、消費カロリー標識などを設置
社員に少しでも楽しく階段を上ってもらえるよう、一言メッセージも設置しました。



喫煙率低下に向けた取り組み

現在実施している 取組み

就業時間内の禁煙

- 就業時間内は休憩時間以外禁煙です。

喫煙所の屋外設置

- 喫煙場所は屋外に2ヶ所設けていて、受動喫煙することが無いよう配慮しています。

今後予定している 取組み

「たばこの害」の セミナーを開催

- 受動喫煙について
- 健康への影響
- 新型タバコについて

など、タバコに関して正しく知ることにより、喫煙者と喫煙者の大切な人の健康を守ります。

禁煙治療の治療費 の補助

- 禁煙外来は通常、1治療5回通院です。
- 一人1治療に限り、治療費の補助をします。

禁煙デーの実施

- 通常でも、休憩時間以外は禁煙ですが、「禁煙デー」を設け、一日、喫煙所を閉鎖します。

健康習慣アンケート

2022年9月に「健康習慣アンケート」を実施しました。今回が初めての実施です。
この結果をこれからの「健康経営」への取組みに反映していきたいと思ひます。



株式会社ナカニシビジョン 御中

健康習慣アンケート FeedbackSheet 経年評価表

今回

2022/9~2022/9

96人

アクサ生命保険株式会社

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

アンケートからわかること

生活習慣課題の把握

従業員の7つの生活習慣を行動変容5段階のステージで見える化します。

飲み物

食生活

運動

喫煙

こころの

睡眠

適正
飲酒

上記の生活習慣7項目を × 行動変容5段階に「見える化」

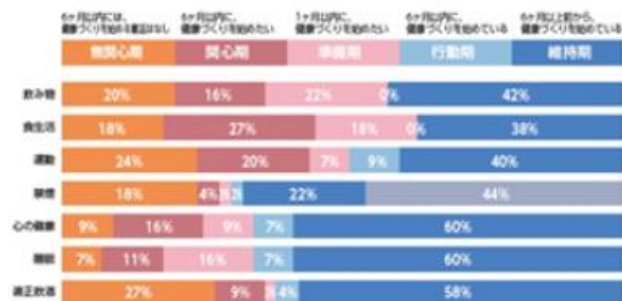
無關心期

関心期

準備期

行動期

維持期



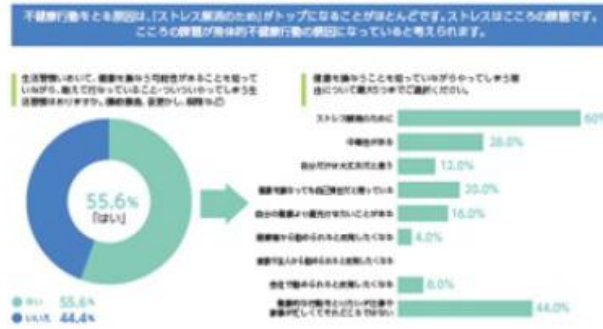
ワークエンゲージメントの現状

仕事満足度・家庭満足度
ワーク・エンゲイジメント・職場の創造性



社会的健康

健康づくりを促進するプラス要因
健康づくりを妨げるマイナス要因



労働生産性の定量的把握

労働生産性損失額
アブセンティーズム・プレゼンティーズム



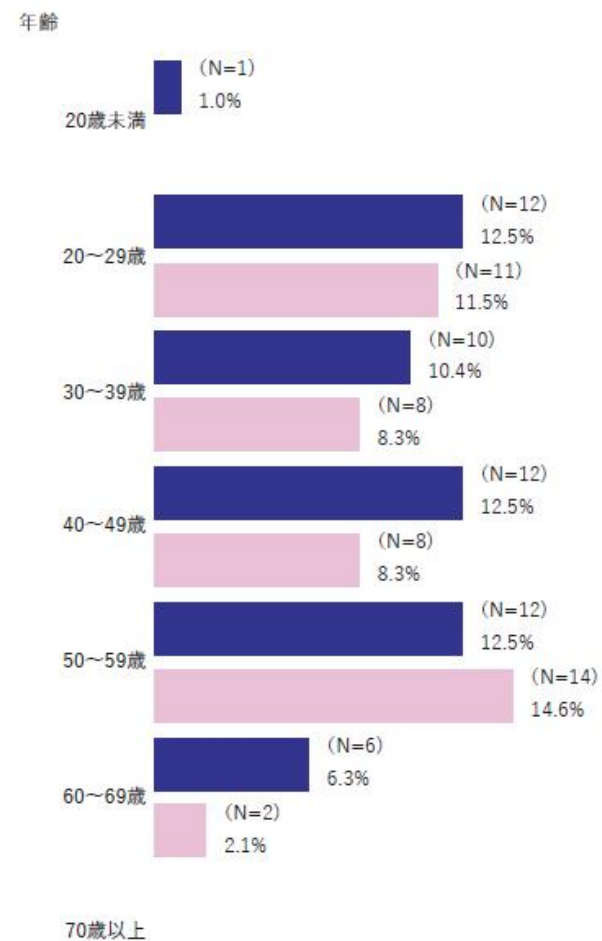
回答者属性

個人の匿名性を確保しつつ、職場における生活習慣課題を見える化する目的で、性別・年代などを確認します。

	今回
アンケート期間	2022年09月08日 2022年09月22日
対象数	200名
回答者数	96名



● 男性 ● 女性

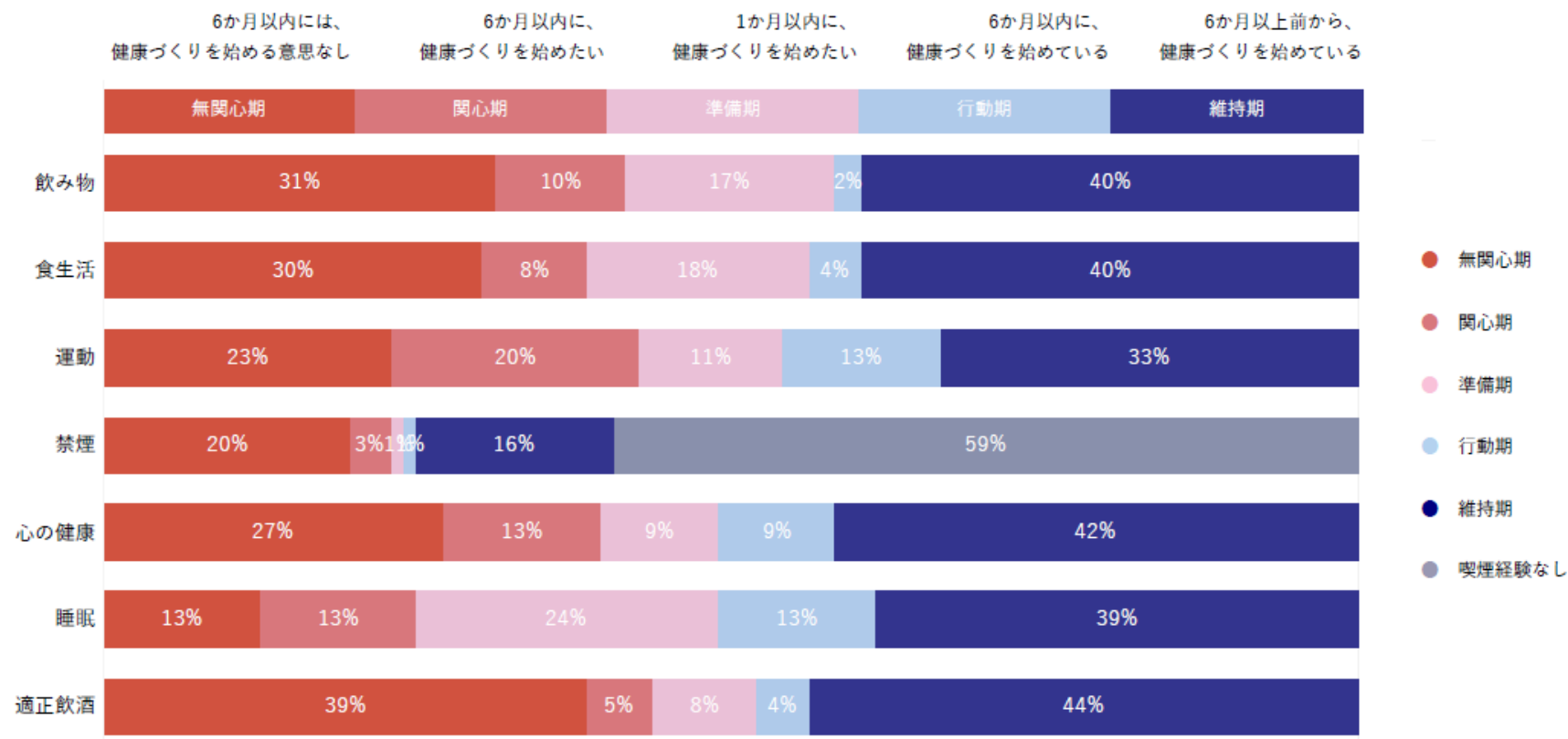


1-2 従業員の生活習慣に関する行動傾向（調査結果）

従業員の生活習慣7項目に関する現状を、5段階の『行動変容』の変化ステージで把握します。



各生活習慣に対する従業員の皆さまの取組状況・意識の全体傾向を把握し、次年度以降の改善に向けた具体策立案の参考としてください。

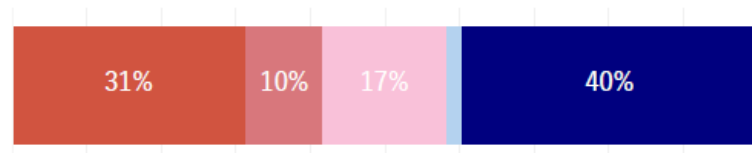


■ 従業員の生活習慣における行動傾向

	飲み物	食べ物	運動	禁煙	心の健康	睡眠	適正飲酒
維持期	今回	今回	今回	今回	今回	今回	今回
行動期	40%	40%	33%	16%	42%	39%	44%
準備期	2%	4%	13%	1%	9%	13%	4%
関心期	17%	18%	11%	1%	9%	24%	8%
無関心期	10%	8%	20%	3%	13%	13%	5%
喫煙経験なし	31%	30%	23%	20%	27%	13%	39%
				59%			

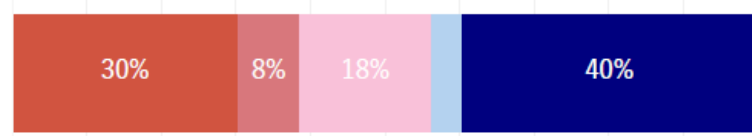
飲み物

今回



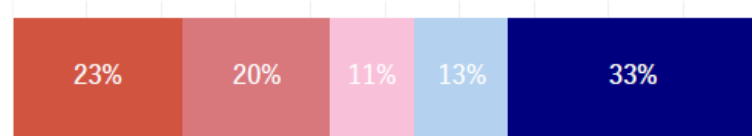
食べ物

今回



運動

今回



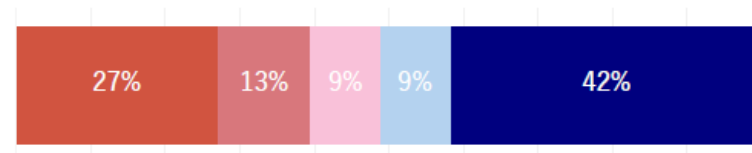
禁煙

今回



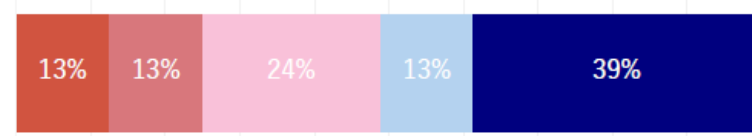
心の健康

今回



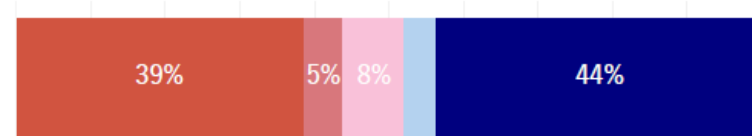
睡眠

今回



適正飲酒

今回



無関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始める意思なし
 関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始めた
 準備期 1ヵ月以内に健康づくりを始めた
 行動期 6ヵ月以内に健康づくりを始めている
 維持期 6ヵ月以上前から健康づくりを始めている

あなたの会社の経営者は
社員の健康づくりに関して
熱心だと思いますか？（注1）

今回

43%

あなたの勤務先では、
健康を目的として、ポスター掲示・
メール配信による情報提供や研修機
会、健康グッズと交換できるポイン
ト制度などがありますか？（注2）

今回

40%

勤務先の取り組みを活用してあなた
も健康になれると思いますか？（注1）

今回

22%

心身ともに健康でいられることは
あなたにとってどのくらい
重要なことですか？（注1）

今回

90%

生活習慣に気を付けることで
今後年齢を重ねても心身ともに
健康でいられると思いますか？（注1）

今回

63%

※注1）「とてもそう思う」＋「そう思う」と回答した者の割合
※注2）「充分にある」＋「あるが充分とは言えない」と回答した者の割合

仕事満足度

今回

2.4

職場の一体感

今回

2.4

家庭満足度

今回

2.9

ワークエンゲージメント

今回

2.4

創造性

今回

2.6

「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「ややちがう」2点、「ちがう」1点とした平均値

仕事に主体的に取り組んでいる

今回

59%

仕事に自ら判断できる領域がある
（自由裁量がある）

今回

64%

仕事は自分が少し挑戦すれば
達成できる内容である

今回

72%

私たちの職場は自由に
発言できる心理的安心感がある

今回

50%

私たちの職場では、みんなと共に
働くことに幸せ、楽しさを感じる

今回

35%

「そうだ」＋「まあそうだ」と回答した者の割合