

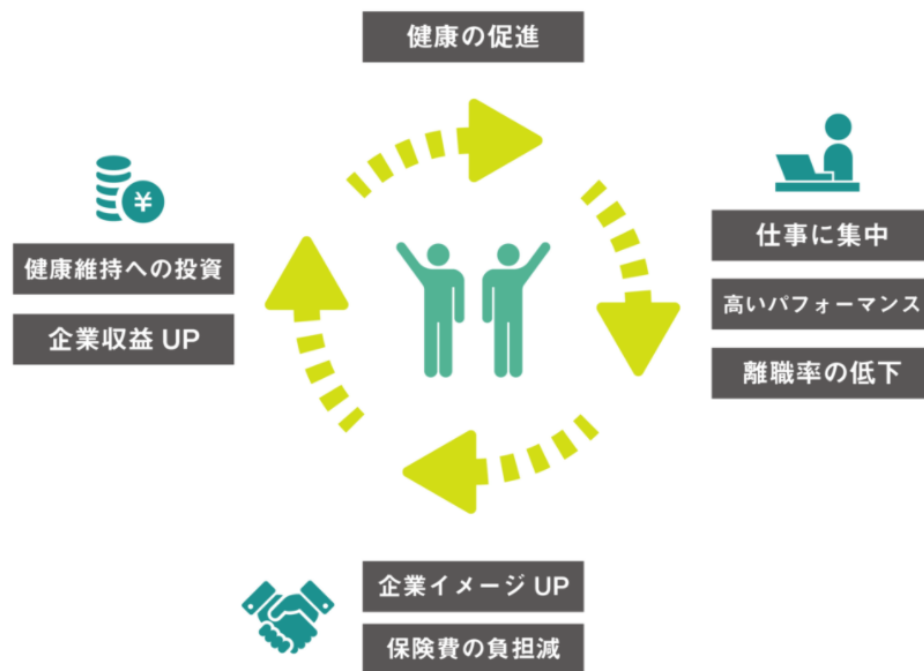
もっと知ってほしい!

# 健康経営優良法人

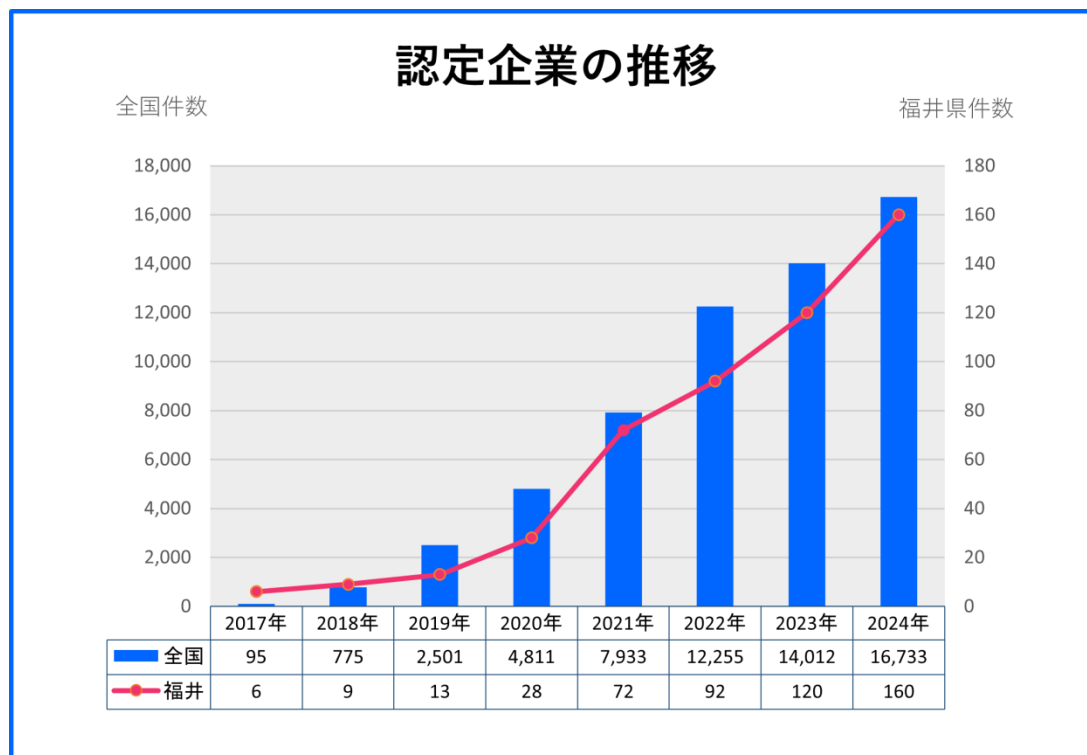
## 「健康経営」とは…

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 **8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、8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2024（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・方針		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.	(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(受診率実質100%)	左記①～③のうち 2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管理職また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	
		仕事と治療の両立支援	⑦私病等に関する両立支援の取り組み(⑩以外)	
	(3) 従業員の心と身体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				
⑭感染症予防対策		⑭感染症予防に関する取り組み		
喫煙対策	⑮喫煙率低下に向けた取り組み	必須		
	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		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

プ  
リ  
フ  
イ  
ト  
5  
0  
0  
は  
左  
記  
①  
～  
⑮  
の  
う  
ち  
1  
3  
項  
目  
以  
上

# 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ゴ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65%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%
2023年	13.5日	68.5%

※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
2023年	18.13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・保健指導

- 定期健康診断、生活習慣病予防健診の結果、再検査等が必要な人には、産業医から受診勧奨があります。
- 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。
- 保健指導では、保健師からメタボ予備軍の人に食生活や運動など日々の生活習慣の見直しについて一人一人に合わせた提案をしています。





# メンタルヘルス対策

「心の健康づくり計画」に則り、下記の取組みをしています。

## 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付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付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。
- 相談窓口は「ハラスメントカウンセラー」の資格を持ったものが対応します。
- 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の費用を助成しています。
- また、健診結果が要精密検査・再検査となった場合の検査費用の一部も助成します。

## 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助成も多く、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



歯科健診の費用の一部助成をしています。  
事業所内歯科健診も実施予定です。

- 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関わる疾病です。
- 年1回の歯科健診で、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

- 市内の青果店にご協力いただき、ビジョンマルシェを開催しました。
- 当日は新鮮な野菜や果物を市価よりずっとお安く購入できるということで、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…

### 野菜たいてる？

### LET'S! ベジチェック



センサーに手をかざすだけで  
どれだけ野菜がたいているか  
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)



## 新鮮野菜を提供

- 市内の青果店と提携し、新鮮野菜を週2回、会社に配達してもらっています。旬の新鮮な野菜や果物を市価より安く購入できます。

# 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

- 2022年春・秋、2023年秋にウォーキング大会を開催しました。
- 2022年は部署ごとのチーム対抗で歩数を競いました。日頃は運動しない人も、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。

第3回 ナカニシビジョン  
秋の1DAYウォーキング大会開催!!

健康経営優良法人の取り組みの一環として行っているウォーキング大会を好評につき、今年も開催します!!

◆◆今回は1日限りのウォーキングとなります◆◆

日程: 10月6日(金)17:30 受付開始  
17:40 ウォーキング開始  
※雨天の場合、10月13日(金)同時刻に開催

場所: 福井運動公園内

内容: 運動公園内周を2周(約4km)  
1周のみでも参加可★

※詳細は後日参加者に配布します。



## 健康運動プログラムの開催

- 社外からインストラクターを招き、健康運動プログラムを開催しました。
- 簡単な筋力トレーニングやウェーブリングを使ってのストレッチなどで、心身共にリフレッシュできました。

「健康運動プログラム」に参加しませんか?

スポーツクラブ新田坂アーク様の指導のもと、下記の内容で、健康運動プログラムを実施します。皆さんのご参加、お待ちしております!

日時: 令和4年11月11日(金) 17:30~18:30

場所: 新館5階

人数: 先着30名

★プログラム内容(予定)★

- ウェーブリング**  
前脚好評だった、ウェーブリングを使ったバランスの良い姿勢づくりのためのエクササイズです。X/O脚、猫背、反り腰、腰痛、肩こりの改善に!
- リラックス系トレーニング**  
ストレッチポールなどを使って体の歪みを整える体操をします。
- 簡単筋力トレーニング**  
(お楽しみ締め)  
職場や自宅で簡単にできる運動も紹介。ストレス解消やメタボ対策にも効果的です。

参加ご希望の方は前日までご連絡ください!



## 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。



# 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。

もっと知ってほしい!

# ユースエール認定制度

## ユースエール認定制度とは

若者の採用・育成に積極的で、若者の雇用管理の状況などが優良な中小企業を厚生労働大臣が認定する制度です。

### 健康経営優良法人認定

・・・会社の取組みを評価

### ユースエール認定

・・・取組みの結果（数値）を評価

健康経営優良法人とユースエール認定の両方の認定を受けている企業は県内では **2社のみ!**

当社は2019年度から今年度まで  
継続して認定を受けています。



認定項目は以下のようなものです。

1. 新卒採用者の定着率
2. 人材育成・教育訓練の実施
3. 残業時間管理
4. 有給消化率
5. 育休取得率（男女とも）



ご協力お願いします

健康経営優良法人もユースエールも  
認定をうけるには、従業員の皆様のご協力が必要不可欠です。

今年も、いろいろなイベントの開催を考えています。  
一人でも多くの皆様にご参加いただければ幸いです。

2024.3月 総務部

