

社長!!

健康経営[®]って今、流行っているみたいですよ!?

大阪府中小企業の 健康経営 事例集

「健康経営[®]」とは経営戦略として従業員の健康づくりに取り組むことです。

聞いたことはあるけど、何から始めたらいいかわからないということはありませんか。

大阪府では**5業種(製造業・情報通信業・運輸業・サービス業・建設業)**でモデル事業を実施しました。Let's Try! まずは、始めてみませんか?

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

中小企業経営者・
人事担当者向け



平成 29 年度大阪府中小企業健康づくり推進事業(健康サポートチーム)



OSAKA-KANSAI/JAPAN
EXPO2025



World Expo 2025
Candidate

今ならまだ間に合う！

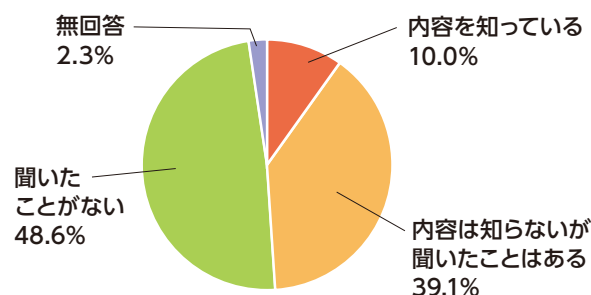
「健康経営」[®]って何？

健康経営セミナーへの参加者は増加しています。

	開催回数	参加者数
平成 27 年度	4 回	805 人
平成 28 年度	7 回	1,390 人

※大阪府調べ(府が主催又は共催のもの)

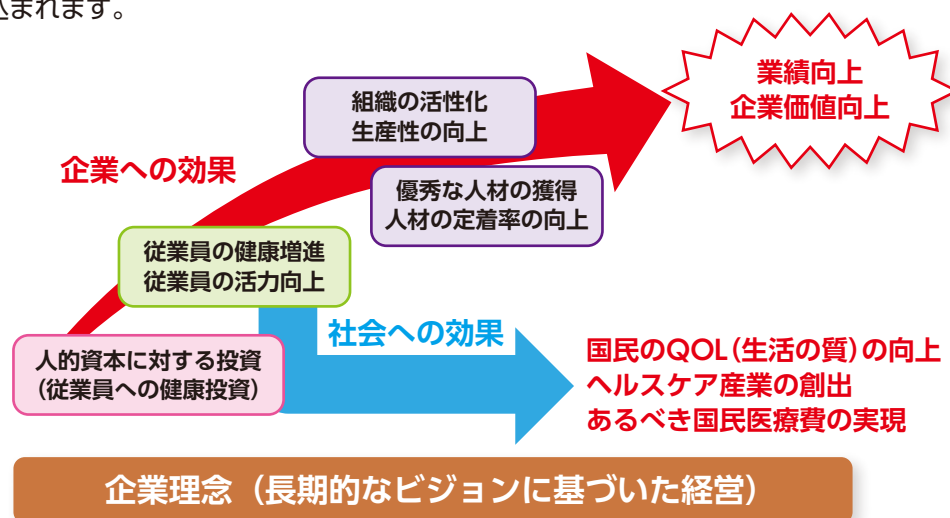
認知度は約半数！しかしながら内容まで知っている人は1割



※出典：健康経営の実践に役立つ事例集(近畿経済産業局) 調査対象は近畿圏の中小企業。

◆「健康経営」に取り組むメリット

従業員が健康になって組織が活性化すると、生産性の向上や人材確保・定着に繋がり、業績や企業価値の向上が見込まれます。



※出典：経済産業省ホームページ

◆「健康経営」よくある悩み

「ノウハウがない」

「どのようなことをしたらよいかわからない」

⇒ 府内の中小企業に協力いただき、医師・歯科医師・保健師等からなる「健康サポートチーム」を派遣し、モデル事例として取り組みました！



今日からできる!

健康経営の取組み方法

こうして始める **4** つのステップ

1

まずは、企業トップから総務・人事担当者への声かけ

健康経営(社員の健康づくり)をすすめる企業トップの方針を社員に伝えることが大切です。総務・人事担当者にまず声をかけてみましょう。社員の関心度は社長が思うより高いかも!?

Q. モデル企業が社員の健康づくりに注目したきっかけは?

A.

「社員が病気で長期休職。社員の健康に気を遣うようになった」
(サービス業・北極星産業)

「社員が健康でないと良いものが作れない」
(製造業・ファミリーイナダ)

2

社員の健康状況の把握

日ごろの業務状況や健診結果などから職場の健康課題を把握しましょう。

ポイント!

- ・ **事業所カルテ**
健診結果を基に企業の健康度がわかる「事業所カルテ」(協会けんぽ大阪支部)
(府内企業や同業種との比較で職場の健康課題が明確に!)
- ・ **社員へのアンケート**
簡単なアンケートで社員の生活習慣の課題を抽出。チャートにして見える化。
(課題に対する取組みを、産業医の先生や医療機関、医療保険者などに相談してみましょう)

3

実践してみましょう

事例集(下記参照)やモデル職場の取組み(P.4-P.7)などを参考に実践してみましょう。医療保険者(協会けんぽなど)も様々な保健事業を行っているので、相談してみましょう。

ポイント!

- ・ **大阪府健康づくりアワード事例集**
<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/award/>
- ・ **中小企業における健康経営のススメ～健康経営の実践に役立つ事例集～**(近畿経済産業局)
(中小企業による具体的な健康経営の実践事例を広く紹介)
<http://www.kansai.meti.go.jp/2-4bio/contents/report2016/report2016.html>

4

振り返り

取組みの後にアンケートなどで振り返ってみましょう。

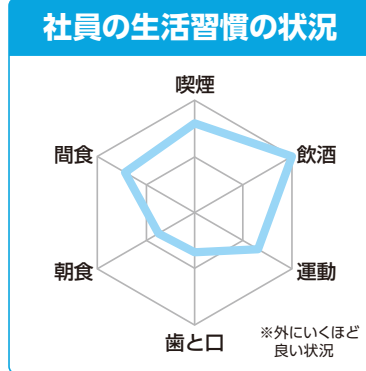
4ページ目以降はモデル職場での取組みをご紹介します!

次ページへ

製造業(ファミリーイナダ株式会社)の取組み

◆困っていたところ

営業職を中心にメタボリックシンドローム(メタボ)予備群の人が多い。終日、営業車で現場まわりを行っているため、外食が多く、歩く機会も少なく、運動不足になりがち。



企業概要
 製造業(電気機械器具製造業)、
 大阪市淀川区、
 従業員50人(本社・大阪営業所)



代表取締役 稲田 二千武 氏

◆取り組んだこと

ポイント 会社をあげて健康づくりの機運を醸成

社員アンケートを実施し、食生活に課題があると考えられたことから、食事についてのセミナーを開催しました。メタボにならないため、食に対する考え方を学ぶことは体調管理の基本です。一部の社員には歩数計を渡すなど、歩く目標を立てて、毎日取り組んでもらいました。また、総務人事担当者からも積極的に働きかけをして、数名にグループ面談も併せて実施しました。さらに、歯と口の健康セミナーやメンタルヘルスセミナーを開催することで、会社をあげて健康づくりに取り組むことができたと考えています。



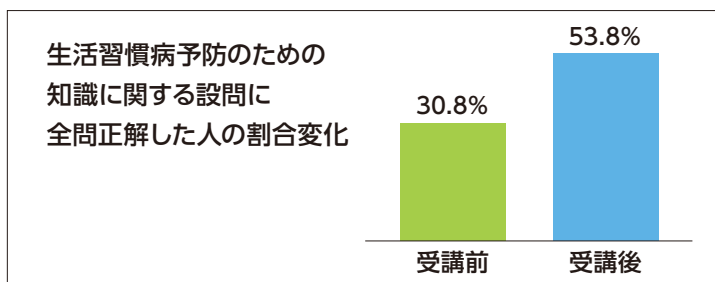
〈食事についてのセミナー〉



〈グループ面談〉

◆実績

社員の生活習慣の見える化により、従業員の課題である食生活などに気づくことができました。(人事担当者)
 痩せてカラダが軽くなりました。(グループ面談参加者)



健康サポートチームからのコメント

TV会議でセミナーを中継して全社員で共有したことや、少人数で個別の健康目標に向けて一緒に取り組んだことなど、健康意識の向上や生活習慣の改善に効果的に取り組んでおられました。

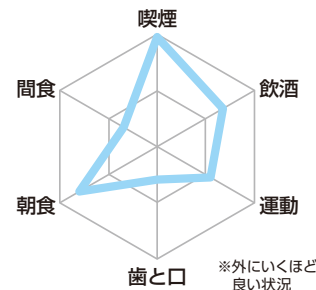
情報通信業(アイ・ディー・エー株式会社)の取組み

◆困っていたところ

社員は比較的若くて元気。長時間のデスクワークで、不規則な勤務の人は、食事に偏りも見られました。ヘルスリテラシーの向上(食事、こころの健康、歯と口の健康、腰痛対策など)が必要でした。

ヘルスリテラシーとは：健康状態に応じた、適切な情報を入手し、健康行動を選択できる力のこと

社員の生活習慣の状況



企業概要

情報通信業(翻訳・カタログ・WEB制作業)、
大阪市北区、従業員52人



取締役 中村 明子 氏

◆取り組んだこと

ポイント ミニセミナーで正しい健康知識を

今後の生活習慣病の予防のために、健康的な食生活やメンタルヘルス、腰痛対策(体操実技つき)など、社員の希望を聞きながら様々なセミナーを開催しました。多くの従業員が受講できるよう、同じ内容を2部制で実施。専門家の先生方からの講演は、生活習慣を自覚するきっかけになりました。



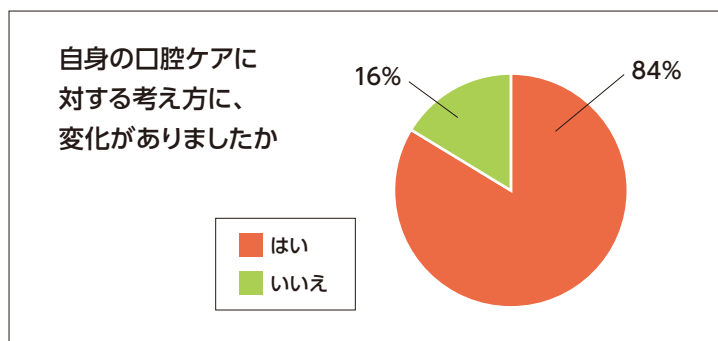
〈健康的な食生活セミナー〉



〈歯と口の健康セミナー〉

◆実績

歯のセミナーで聞いた「歯磨きのポイント」は、ずっと実践します!(セミナー参加者)



健康サポートチームからのコメント

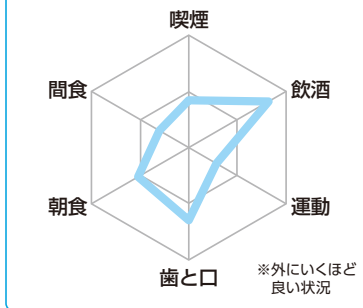
質疑応答で、情報過多と情報不足の両面があることを痛感しました。日常生活の中のちょっとした改善で健康度を上げられます。今回の事例を取組みの参考にしてください。

運輸業(日の丸ハイヤー株式会社)の取組み

◆困っていたところ ……………

従業員の年齢が比較的高く、持病のある社員が多い。車での移動のため、運動がしづらい職場環境。

社員の生活習慣の状況



企業概要

運輸業(一般乗用旅客自動車運送業)、池田市、従業員 120 人(うち空港事務所 67 人)



代表取締役 暮部 光昭 氏

◆取り組んだこと ……………

ポイント 出退勤や待機時間を健康づくりの時間に

待機時間が長いため、健康に関するパンフレットを渡したところ、予想よりも多くの社員が読んでくれました。社員が集まる”交通安全講習会”で「肥満・循環器病予防セミナー」を実施したり、事務所に設置した体組成計で出勤時に測定してもらったりしました。健康への意識が高まったのか体重が少し落ちた社員もいたのは嬉しかったですね。

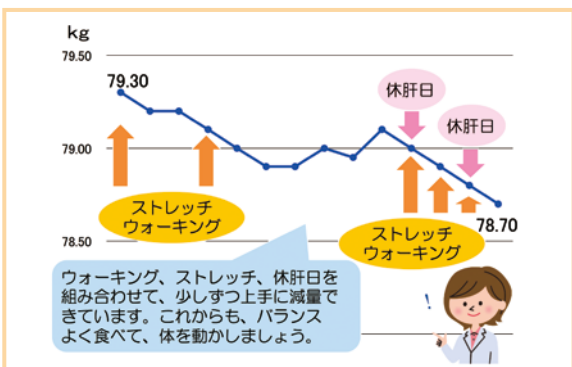
また、産業医の先生とも相談して、治療に活かしてもらうため、社員に血压手帳・糖尿病連携手帳・健康手帳を配布しました。お客さまの安全を守るためにも、健康づくりに取り組む社員を増やしていきたいです。



〈肥満・循環器病予防セミナー〉



〈事務所への体組成計の設置〉



〈職場での自己体重測定参加者Aさんの体重変化〉

健康サポートチームからのコメント

運輸業では、健康状態に関連した事故を減らすことに関心が高まっています。これからも社内体重測定月間を続けるなどして、肥満や筋肉量の低下を防ぎ働きながら身体にちょっといい毎日を過ごしましょう。

事例④

建設業(南晃工業株式会社)の取組み

◆取り組んだこと

ポイント 既存行事に健康の視点を

普段は、現場へ直行直帰する社員が多いことから健康づくりの機会をとることが難しいです。そこで、社員のほとんど全員が集まる”安全大会”に講師を呼び、「たばこをやめるメリット(健康面・金銭面)」「飲酒の適量」などを講演してもらいました。また、禁煙に取り組んでほしい社員を個別に呼んで、医師や保健師が禁煙に関する情報提供を行いました。セミナーの満足度は高く、生活習慣の改善に一定の効果があったと考えられます。



〈安全大会での健康セミナー〉

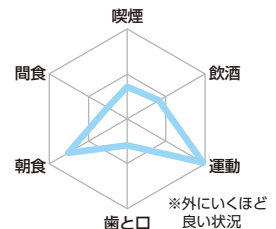
企業概要

建設業(左官工業業)、
門真市、従業員 51 人



代表取締役 一貫坂 彰 氏

社員の生活習慣の状況



事例⑤

サービス業(北極星産業株式会社)の取組み

◆取り組んだこと

ポイント 職場で健康情報が目にとまる工夫を

シフト勤務のため、従業員が一度に集まることはありませんが、厨房内の壁に健康的な食生活や、適正飲酒、歯と口の健康など、色々なポスターを週替わりで掲示してみました。ポスター掲示だけで生活習慣が大きく変わることは難しいですが、取組みの継続が大切と考えています。事務職員向けに実施した腰痛体操セミナーを店舗で実施するなど、腰痛対策にも取り組みたいです。



〈健康的な食生活のポスター〉



〈腰痛体操セミナー〉

企業概要

サービス業(飲食サービス業)、
大阪市中央区、
従業員 25 人(心齋橋店)

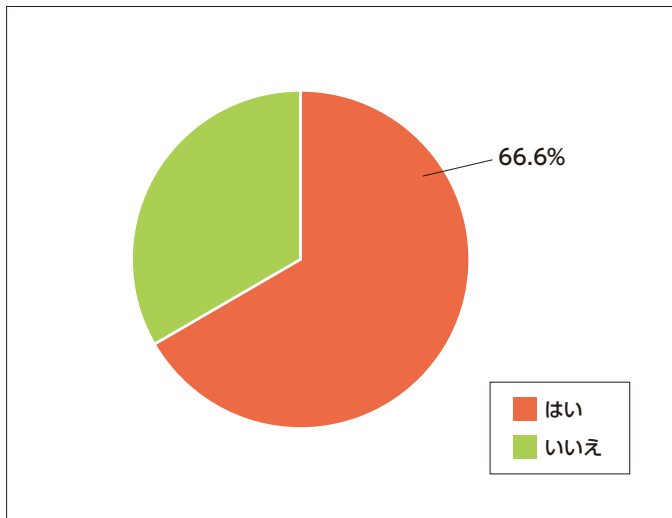


代表取締役社長 北橋 茂登志 氏

社員の生活習慣の状況



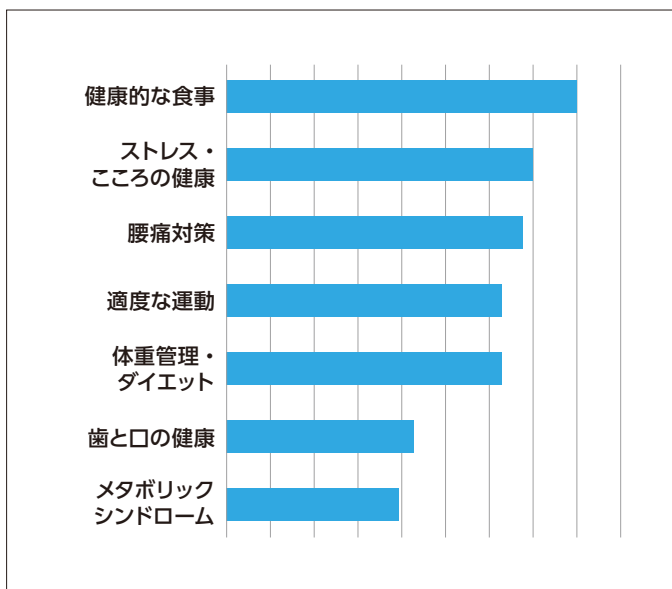
モデル企業5社の成果



Q: 健康に関するパンフレットの提供やセミナーへの参加は、ご自身の生活習慣を見直すきっかけになりましたか？

約7割の方の生活習慣を見直すきっかけづくりができました！

会社を通じた情報提供を社員が期待する分野



Q: 今後行政や医療保険者から、会社を通じて健康に関する情報が提供されるといいと思う内容は？

これから始めるときには「健康的な食事」、「ストレス」、「腰痛対策」から始めては!?

健康経営に関する制度など

問い合わせ先		連絡先
大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課	健康づくりアワード、健康経営セミナーについて	06-6941-0351(代)
全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部	協会けんぽ大阪支部の健康宣言事業について	06-7711-4310
経済産業省商務・サービスグループヘルスケア産業課	健康経営優良法人認定制度について	03-3501-1790
近畿経済産業局地域経済部バイオ・医療機器技術振興課		06-6966-6163