



「職場で健活10」大賞

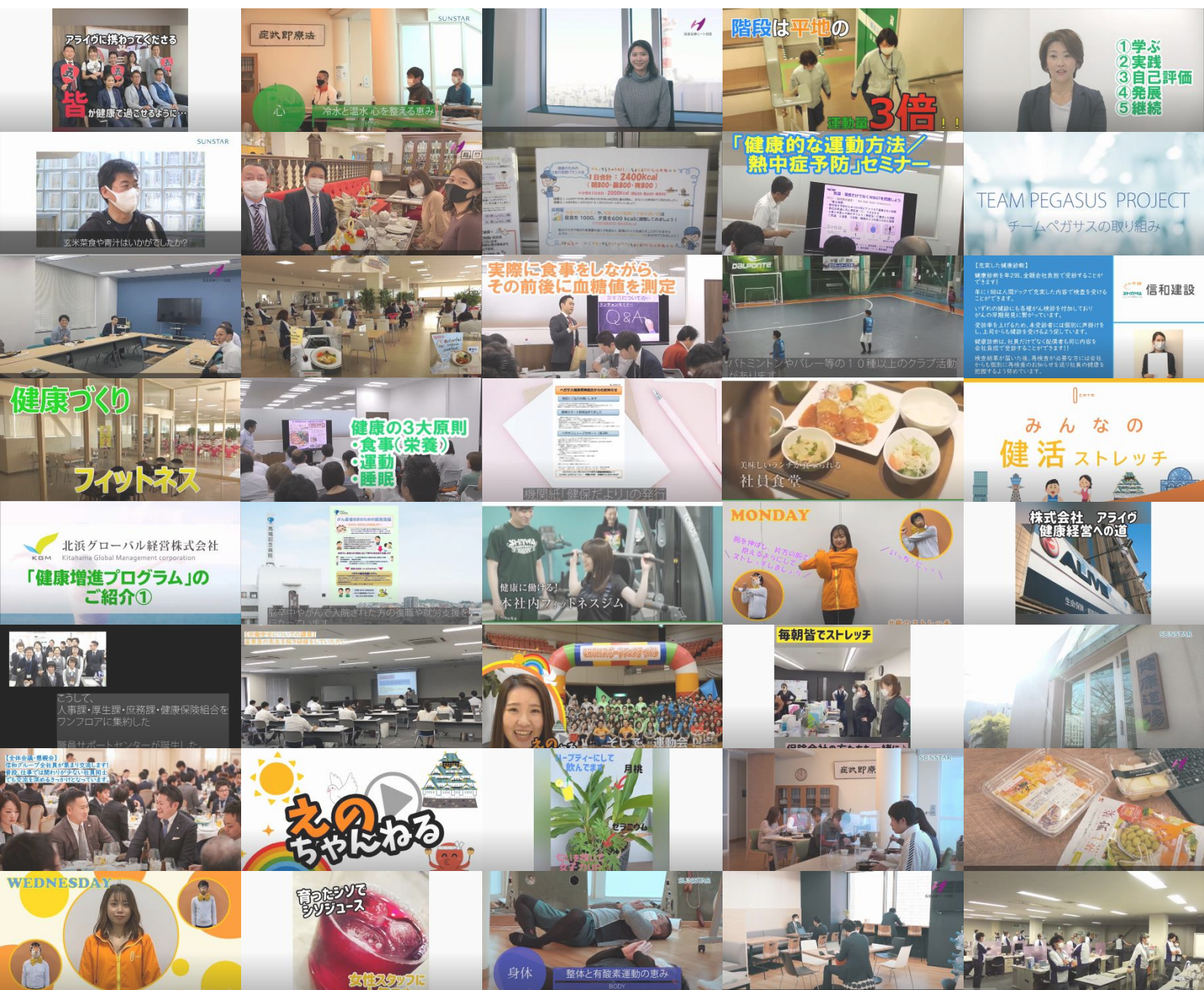
実施レポート / エントリー企業事例集

✓ 職場で楽しく健康づくりに取り組む企業がPR動画でエントリー！

✓ 健康アプリ「アスマイル」を通じた投票で大賞・特別賞を決定！



©2014 大阪府もずやん



主催 / 健活おおさか推進府民会議

共催 / 大阪府、全国健康保険協会 大阪支部

「職場で健活10」大賞 概要

主催／健活おおさか推進府民会議

共催／大阪府、全国健康保険協会（協会けんぽ）大阪支部

協賛／大阪府中央卸売市場管理センター株式会社、大塚製薬株式会社、大同生命保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社

後援／近畿経済産業局、大阪労働局、一般社団法人 大阪府医師会、独立行政法人 労働者健康安全機構 大阪産業保健総合支援センター

- ・ 応募内容 職場における健康づくり活動（健康経営の取組や従業員の生活習慣病予防等の活動）
※新しい生活様式の中で実施している取組、それ以前から継続して取り組んでいる活動も対象
- ・ 応募対象 これまでに大阪府健康づくりアワード（職場部門）を受賞、又は経済産業省が実施する健康経営優良法人認定を受けた大阪府内にある企業・事業所 ※先着10社まで
- ・ 応募方法 応募用紙（健康づくりの取組内容を記載）と取組PR動画（90秒以内、最大3本まで）を提出
- ・ 応募期間 令和2年9月18日（金）～12月11日（金）
- ・ 選定方法 健康アプリ「アスマイル」を通じた府民投票で「大賞1件・特別賞4件以内」を選定
- ・ 投票基準 以下の観点から大賞にふさわしいと思う1社に投票

① 従業員が健康づくりに取り組みやすい環境をしっかりと整えているか

- a 企業による積極性が感じられたから
- b 企業による創意工夫が感じられたから

② 従業員は楽しそうに健康づくりに取り組んでいるか

- c 従業員が楽しそうに取り組んでいたから
- d 多くの従業員が参加しているように感じたから

③ 他の企業・事業所でも取り入れやすく、やってみたくなる取組みか

- e 他の企業でも取り入れやすい（真似しやすい）取組みが多かったから
- f 自分や家族の職場でも取り入れたいと思う取組みが多かったから

・ 応募状況 8社

※エントリー完了順 ※掲載内容はエントリー時点の情報

エントリーNo.	名称	所在地	従業員数	業種
No. 1	北浜グローバル経営株式会社	大阪市中央区	16人	サービス業
No. 2	社会医療法人ペガサス馬場記念病院	堺市西区	1,544人	医療・福祉
No. 3	信和建設株式会社	大阪市中央区	186人	建設業
No. 4	株式会社カスタマーリレーションテレマーケティング	大阪市北区	3,500人	サービス業
No. 5	株式会社アライヴ	熊取町	8人	金融・保険業
No. 6	サンスター株式会社 関西支店	高槻市	1,015人	製造業
No. 7	阪急阪神リート投信株式会社	大阪市北区	41人	金融・保険業
No. 8	三洋エナジー貝塚株式会社	貝塚市	373人	製造業

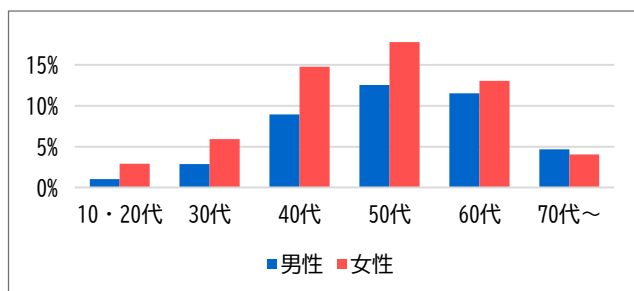
投票結果

■投票基準 下記基準により、アスマイルを通じて1人1社に投票

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ① 従業員が健康づくりに取り組みやすい環境をしっかりと整えているか | ▶ a 企業による積極性が感じられたから
b 企業による創意工夫が感じられたから |
| ② 従業員は楽しそうに健康づくりに取り組んでいるか | ▶ c 従業員が楽しそうに取り組んでいたから
d 多くの従業員が参加しているように感じたから |
| ③ 他の企業・事業所でも取り入れやすく、やってみたくなる取組みか | ▶ e 他の企業でも取り入れやすい(真似しやすい)取組みが多かったから
f 自分や家族の職場でも取り入れたいと思う取組みが多かったから |

■府民投票結果

[投票期間] 令和3年1月21日から1月31日
 [投票方法] 「アスマイル」のアンケート機能
 [総投票数] 10,937票 (有効票のみ)

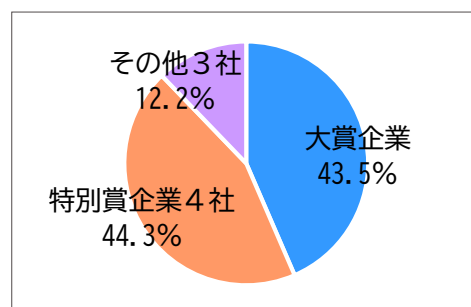


《性別・年代別の構成割合》

■受賞企業

[大賞] (票数が最も多かった企業)
 サンスター株式会社 関西支店

[特別賞] (大賞を除いて票数が多かった企業4社) ※五十音順
 三洋エナジー貝塚株式会社
 信和建設株式会社
 阪急阪神リート投信株式会社
 社会医療法人ペガサス馬場記念病院



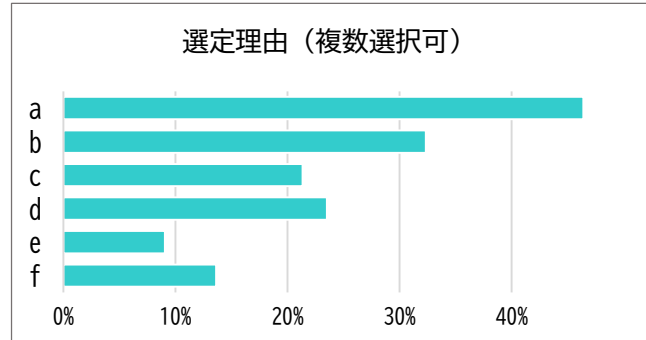
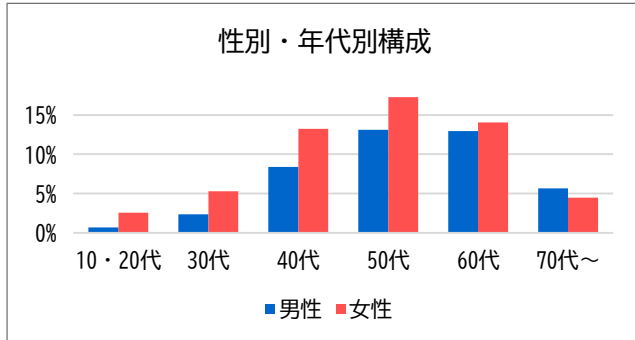
《投票先の割合》

■受賞企業への副賞

- ・サンスター株式会社 関西支店 : 「加湿空気清浄機」 健活おおさか推進府民会議より
- ・三洋エナジー貝塚株式会社 : 「スマートウォッチ」 東京海上日動火災保険株式会社より
- ・信和建設株式会社 : 「健康食品」 大塚製薬株式会社より
- ・阪急阪神リート投信株式会社 : 「ノータッチ式ディスペンサー等」 全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部より
- ・社会医療法人ペガサス馬場記念病院 : 「フィットネス器具」 大同生命保険株式会社より
- ・全5社 : 「果物詰合せ」 大阪府中央卸売市場管理センター株式会社より

10,937人が投票した今回の「職場で健活10」大賞において、最も多くの票を獲得した「サンスター株式会社 関西支店」が大賞に決定しました。4,760票（得票割合43.5%）を獲得しての受賞となりました。

投票者の構成としては、男女ともに50代～60代の方が多く、選定理由としては、「a. 企業による積極性が感じられたから」「b. 企業による創意工夫が感じられたから」が上位となりました。



企業からコメント

この度は『職場で健活10大賞』における大賞を受賞し大変光栄です。

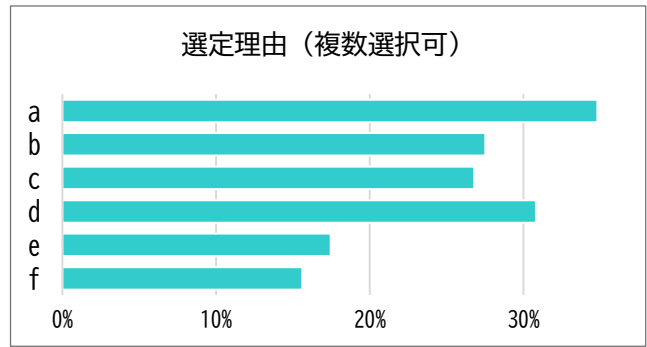
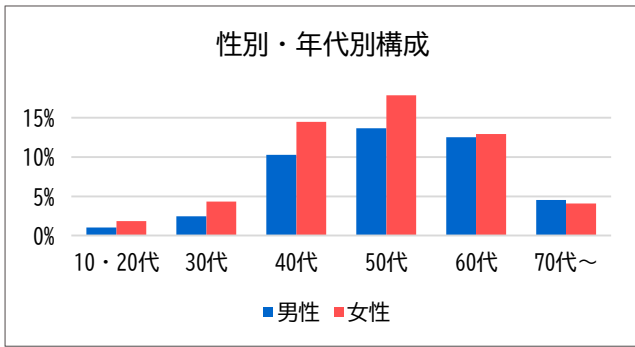
当社の「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」という社是の下、「健康関連事業に携わる社員がまず健康であるべき」という考えから推進している『サンスター心身健康道場』の取組みに関して、多くの大阪府民の方々からご支持いただき社員一同大変嬉しい限りです。

今後もサンスター関西支店は、全社員一体となり社是に準じた「人々の健康の増進に寄与」すべく、製品とサービスを通して大阪府民の皆様の美と健康にさらなる貢献が出来るよう努めてまいります。大変名誉ある賞を受賞させていただき誠に有難うございました。



特別賞

Panasonic 三洋エナジー貝塚 株式会社



企業からコメント

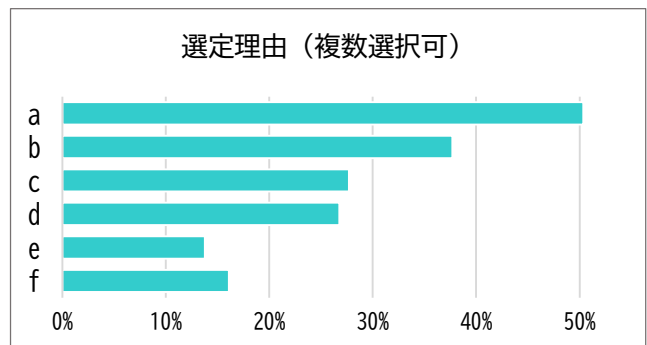
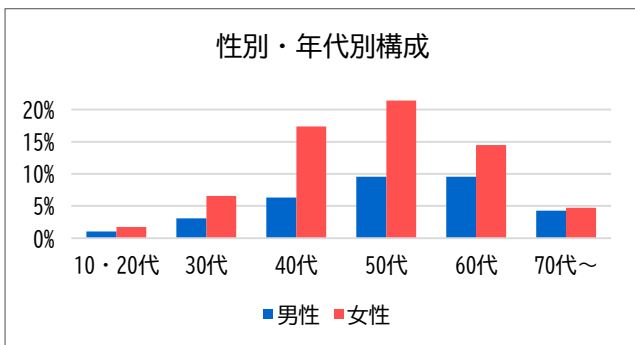


この度は、特別賞を頂きましたこと、とても栄誉のあることと感動しています。この栄誉は弊社各職場の推進委員や従業員が一致団結して取り組んだ成果であると実感しております。このような取り組みに参加できたこと、また受賞できたことを、心から感謝するとともに、更なる健康経営に邁進していきたいと思っております。

特別賞



信和建設 株式会社



企業からコメント

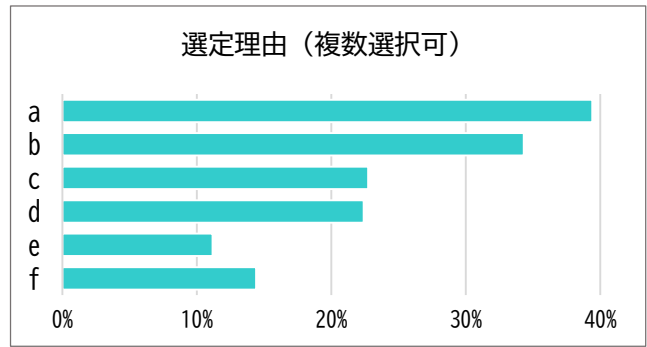
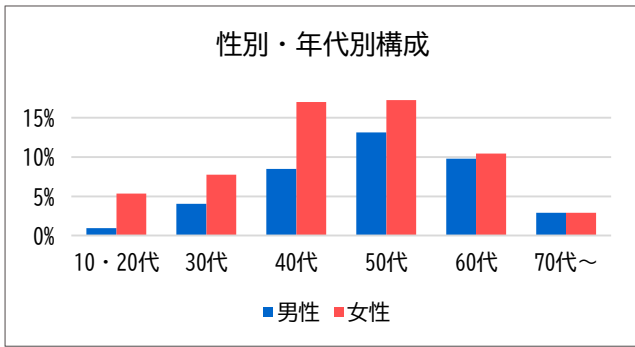


弊社は創業当時から「社員のみならず社員の家族も自社の社員だ」という考えのもと健康づくりに取り組んでまいりました。昨年初めて健康経営優良法人を取得し、今回特別賞を受賞、と長年に渡って取り組んできたことがこのような形で認められたことを大変嬉しく思っております。日本一、社員がいきいきと働くことができる建設会社を目指して、これからも社員に寄り添った健康経営を行い、社会に貢献してまいります。

特別賞



阪急阪神リート投信 株式会社



企業からコメント

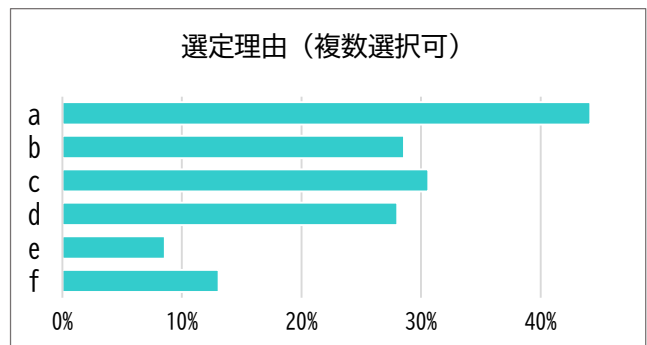
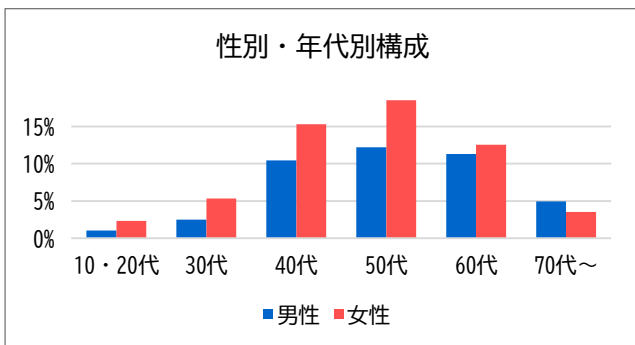


当社の取り組みをご評価頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。
 「人も街も末永く元気に！」をモットーに、これからもコミュニケーションを絶やすことなく、心身ともに生き活きと働くことができる職場環境づくりを進めてまいります。

特別賞



社会医療法人 ペガサス 馬場記念病院



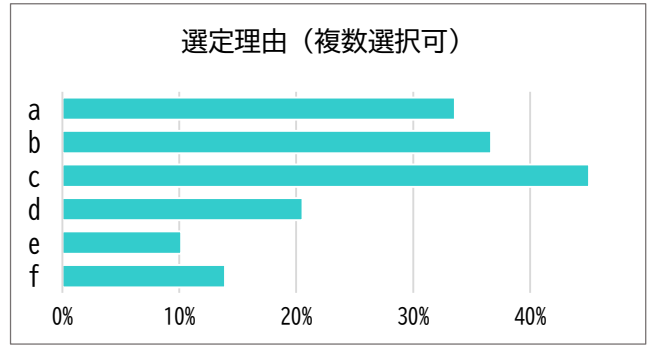
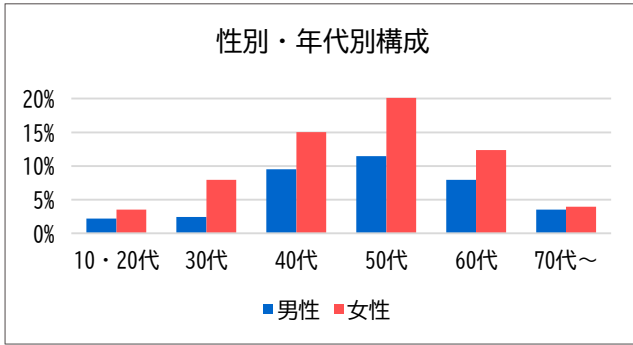
団体からコメント



この度特別賞を頂くこととなり誠にありがとうございます。
 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、医療従事者である職員の健康づくりは今まで以上に重要と考えています。
 今後も地域の模範となり、その取り組みを発信していくよう努めてまいります。



株式会社 アライヴ

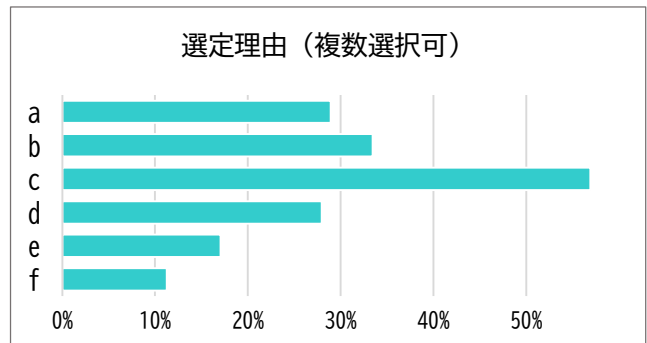
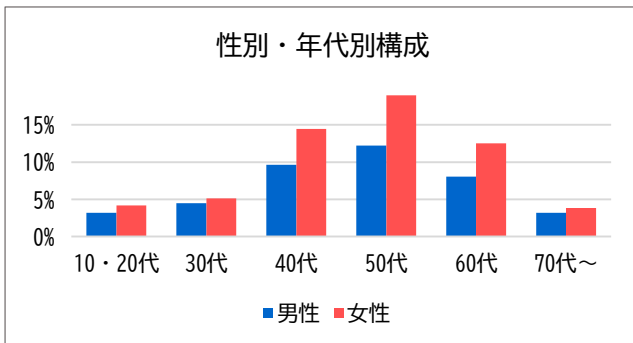


企業からコメント

今回、「職場で健活10」大賞に応募する事で日々、漠然としていた様々な取り組みが「何のために」やっているのか、健康経営の本質にスタッフみんなが気付けた良い機会になりました。楽しんで継続していきます！



株式会社 カスタマーリレーションテレマーケティング

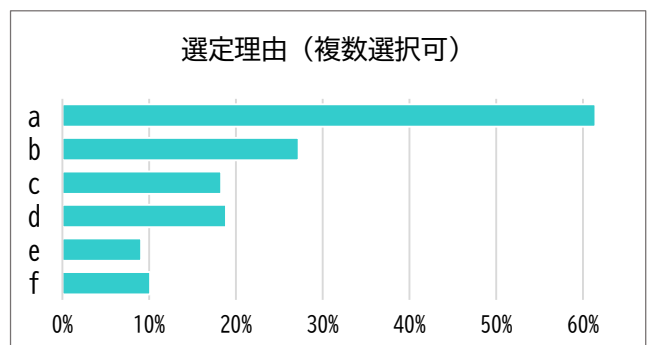
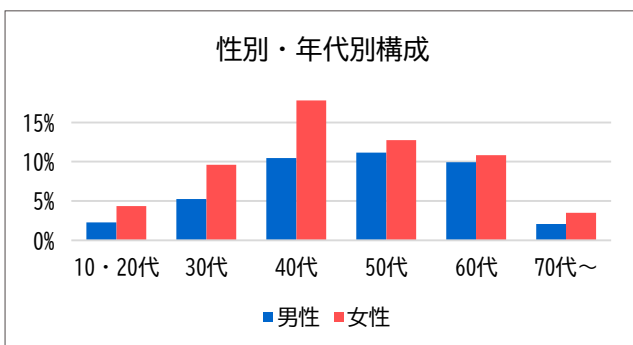


企業からコメント

昨年は未曾有の事態ではありましたが、健活動画を作成する中で職場でできる取組みについて改めて考えることができました。
今後も従業員の心身の健康の質の維持向上を目指し、積極的に健康経営に取り組んでまいります。



北浜グローバル経営 株式会社



企業からコメント

健康経営を推進する社会的使命を持つ立場として、ますます自社の健康経営を増進する決意の場となりました。

近畿経済産業局

地域経済部 バイオ・医療機器技術振興課 日村 健二 課長

「職場で健活10」大賞の受賞、誠におめでとうございます。

新しい生活様式が求められる中、健康経営はますます重要な取組だと考えています。従業員の健康を支えるには、感染症対策はもとより、職域での健康づくりは欠かせません。

大賞を受賞された「サンスター心身健康道場」の取組は、心、身体、食事の3点から社員の健康を支える、非常に手厚いプログラムだと思います。本取組をそのまま実施するのはハードルが高いかもしれませんが、職場での運動啓発や食事改善など、自社で取り組める活動を見出すことが重要です。

特別賞を受賞された事例についても、食事、運動、リフレッシュに関する面白い活動が沢山見られました。職域での活動が従業員の意識を変え、日頃の行動変容に繋がっていきます。今一度、職場における健康づくりの重要性を見直し、皆さんが健康について関心を持っていただける機会となることを期待しています。

健康経営優良法人認定制度について（経済産業省）

ホームページ URL https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html



全国健康保険協会 大阪支部

小村 俊一 支部長

この度は「職場で健活10」大賞の受賞、心よりお祝い申し上げます。

大賞を受賞されました「サンスター株式会社関西支店」様における取り組みは、最も基本的な事項である社員の「食・身体・心」の健康バランスの重要性を認識し、それを社員がコミュニケーションを図りながら実践する「心身健康道場」によって、具体的な成果を出されていることが評価でき、ぜひ今後も継続して行っていただきたい取り組みであると考えています。

特別賞を受賞されました企業様におかれましても、企業として社員の健康管理を重要視し、工夫を凝らした独自の取り組みや、「健診」の徹底を基本とする着実な取り組みを行っていることを再認識させていただきました。

また昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、健康経営の一環として、各企業様が職場における様々な対策を行っていることも大変評価できる点であると考えています。

ぜひ受賞された各企業様におかれましては、これからも地域の模範となり、その取り組みを発信していただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

協会けんぽの「健康宣言」

ホームページ URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/osaka/cat070/kenkoukeiei/20161124001/>



エントリー企業の取組み

【所在地】大阪市中央区高麗橋3-3-11 淀屋橋フレックスタワー5階
 【従業員数】16人 【代表者】代表取締役 前井 宏之
 【業種】サービス業 【HP】 <https://kitahamagm.com/>



動画1

2017年から5カ年計画で取り組んでいる自社オリジナル健康経営「健康増進プログラム」は健康の3原則「食事」「運動」「睡眠」をテーマに構成されています。そのうちの1つ「食事」について、実際の取り組み映像をご紹介します。



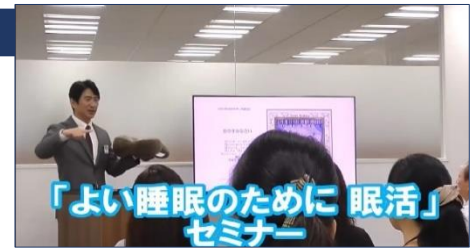
動画2

2017年から5カ年計画で取り組んでいる自社オリジナル健康経営「健康増進プログラム」は健康の3原則「食事」「運動」「睡眠」をテーマに構成されています。そのうちの1つ「運動」について、実際の取り組み映像をご紹介します。



動画3

2017年から5カ年計画で取り組んでいる自社オリジナル健康経営「健康増進プログラム」は健康の3原則「食事」「運動」「睡眠」をテーマに構成されています。そのうちの1つ「睡眠」について、実際の取り組み映像をご紹介します。



従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	定期健康診断受診率100%です。がん検診等、任意検診の受診については、メールでの推奨を行っています。
	②受診勧奨の取組	特定保健指導実施時間の出勤認定をしています。その際、勤務内容に応じた時間調整もしています。実施場所の提供もしています。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	管理職、従業員に対し、自社オリジナルプログラム「健康増進プログラム」により、「食事」「運動」「睡眠」の3本柱をテーマとした研修を定期開催しています。
	④ワークライフバランスの推進への取組	残業の事前申告制度、入退社時刻記録システムを導入しています。長時間労働のアラートや年次有給休暇取得の見える化を掲示版で行い、適切な働き方の促進をしています。
	⑤職場の活性化	定期的に従業員のコミュニケーション促進を目的としたイベントを実施しています。
	⑥治療と仕事の両立支援	傷病に関する相談窓口を設置しています。傷病休暇・病気休暇取得の整備も行っています。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	健康経営担当者のみ活用していただきましたので、社内推奨をいたします。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	自社オリジナルプログラム「健康増進プログラム」により、各種健康関連の学習と自己評価を行っています。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	社内、館内は全て禁煙です。
	⑩感染症予防対策	従業員に予防接種時間、場所、費用を提供しています。
	⑪メンタルヘルス対策	ストレスチェックの実施をしています。メンタルヘルス窓口を設置しています。

【所在地】堺市西区浜寺船尾町東4丁244番地

【従業員数】1,544人

【代表者】理事長 馬場 武彦

【業種】医療・福祉

【HP】<http://www.pegasus.or.jp/>



動画1

#チームワークでベストコンディション | 厚生課編 | 社会医療法人ペガサス | #001
ペガサス大運動会・クラブ紹介。チーム医療の向上を目的に、ご家族様にも楽しんでいただける運動会等の開催や、健康がついきいきと働ける環境を目指し、部署横断的なイベント活動を展開しコミュニケーションの向上を図ります。



パドミントンやバレー等の10種以上のクラブ活動があります。

動画2

#チームワークでベストコンディション | ペガサス健康保険組合編 | 社会医療法人ペガサス | #002
ペガサス健康保険組合の紹介。医療法人である強みを最大限に活用し、社員の健康にかかわる状況を正確に把握。各種健康増進施策を日々進めています。新たな取り組みとしてペガサスシューズサポートを実施。



乳がん検診(マンモグラフィ検査)は、女性職員のほぼ全員が検診を受けることができます。

動画3

#チームワークでベストコンディション | 職員サポートセンター編 | 社会医療法人ペガサス | #003
職員サポートセンターの紹介。健康相談をはじめ、子育て・介護・休業・休暇制度の説明や、職場での悩みを部署を超えて相談することができる専用相談窓口を設置。全職員のライフスタイルに合わせた働き方改革を実施。



医師は、Beacon (Bluetoothで夜間の実働時間管理) を設置するなどし、医師の働き方改革にも取り組んでいます。

従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	職員検診は常勤・非常勤を問わず、病欠や育休中の職員を除く全職員が受診。また、各種がん検診には職員割引や補助金制度を用意し、受診・相談しやすい環境を整備。
	②受診勧奨の取組	医師からの受診勧奨はもちろん、特定保健指導では管理栄養士との面談の際に、直接受診勧奨を実施。日々、就業中であってもクリニックを受診できる。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	ペガサスカレッジを設置し、多職種の研修を一本化。出張講座やオンライン講座も開催し、外部の講師を招いての自己啓発セミナーや診療に関する研修も定期的を実施。
	④ワークライフバランスの推進への取組	有休取得率は90%超。職員のライフスタイルに合わせた働き方を実施。残業削減キャンペーンでは、TOP10の部署に賞金を贈呈し、コミュニケーションの向上を図る。
	⑤職場の活性化	福利厚生として、親睦旅行・大運動会・球技大会・ボーリング大会、納涼祭・お中元お歳暮抽選会・納会等々、クラブ新設(現10種以上)に向けた広報活動も実施。
	⑥治療と仕事の両立支援	【ペガサス就労支援システム】を構築し、脳卒中やがんで入院された方が、地域の企業や当法人で復職するための就労支援のほか、就労継続支援B型事業所を運営。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	今回の申請を機に、グループ全体(約2000人)で「アスマイル」を活用し、健康活動への参加を促すとともに、健康増進に向けた意識付けをしていきます。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	栄養部の研修や腰痛予防・口腔ケアなどをテーマとした健康セミナーを実施。また、健康診断の際には、飲酒頻度を調査し医師の問診を受診できる。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	当院で禁煙外来の受診が可能で、健康保険加入者は受診費用(最大10,000円)の補助を実施。就業場所に喫煙所を設けず、受動喫煙対策にも取り組んでいる。
	⑩感染症予防対策	インフルエンザ・B型肝炎のワクチン接種費用の補助や、感染症委員会の設置、院内全域に継続的な殺菌・防汚・消臭等に効果がある光触媒コーティングも実施している。
	⑪メンタルヘルス対策	なんでも相談できる窓口。として職員サポートセンターを設置。より働きやすく、長期間働ける職場づくりに取り組んでおり、臨床心理士のカウンセリングを受けられる。

【所在地】大阪市中央区南船場1丁目18番11号

【従業員数】186人 【代表者】代表取締役社長 丸尾 順治

【業種】建設業 【HP】<https://www.shinwakensetsu.com/>



信和建設 株式会社

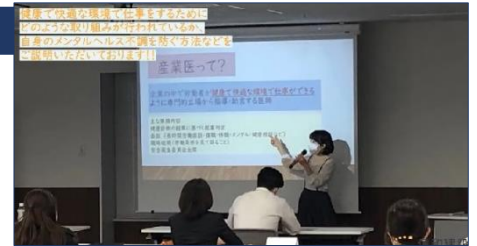
動画1

健康のために最も大切なのは習慣の見直しと早期発見と考えています。社内フィットネスジムや食堂は従業員の運動習慣や食事習慣の見直しに繋がっています。また、年に2回健康診断を実施し、更に各種がん検診を付加することで病気の早期発見に繋がっています。健康診断で所見があった方には産業医面談を受けてもらいます。



動画2

健康のためには社員自身の知識や職場の雰囲気づくりも欠かせません。社内教育として、産業医にご来社いただきセルフストレスマネジメントの方法を講義していただいたり、職場のコミュニケーション活性化のために3カ月に1回懇親会を、年に1回社員旅行を実施しています。



従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	年に2回健康診断（うち1回は人間ドック）を実施しています。各種がん検診も同時実施し、実際にがんの早期発見・治療が出来たことで今も健康に働いている社員もいます。
	②受診勧奨の取組	特定保健指導は業務時間内で受けられるように配慮しています。再検査・要精密検査の対象者には産業医のコメント入りの健診結果を同封し、受診勧奨をしています。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	産業医事務所や協会けんぽから届く健康だよりを社内掲示板に掲示し、情報提供を行っています。また、食生活改善や健康増進に役立つ情報を食堂に掲示しています。
	④ワークライフバランスの推進への取組	有給休暇の取得促進のため計画休暇制度を導入しているほか、ファミリー休暇、誕生日休暇といった独自の休暇を設け、ワークライフバランス推進に取り組んでいます。
	⑤職場の活性化	3カ月に1回懇親会を、年に1回社員旅行を実施しています。普段コミュニケーションを取ることができない社員同士のコミュニケーションの場となっています。
	⑥治療と仕事の両立支援	私傷病で働けなくなったときに収入をカバーする保険に会社で加入しています。また、復職時には産業医や労務担当者との面談を行い、無理なく働けるようサポートします。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	—
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	食堂では1食450円で健康メニューが食べられます。本社にはトレーニングジムがあり、仕事終わりに気軽に汗を流せる社員同士の交流の場にもなっています。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	禁煙宣言という制度により、1年間禁煙を達成した社員には報奨金が10万円支給されます。また、本社は敷地内禁煙とし、受動喫煙防止に取り組んでいます。
	⑩感染症予防対策	インフルエンザ予防接種を、同居家族分も含め全額会社負担で実施しています。また、アルコール消毒液やパーテーションを設置するなど、コロナ対策にも取り組んでいます。
	⑪メンタルヘルス対策	社内に内部通報窓口、社外に電話相談窓口を設置しています。メンタルヘルス不調者が復職する際には産業医と面談を行い、医師の意見を踏まえた支援体制を構築しています。

【所在地】大阪市北区曽根崎1-2-9

【従業員数】3,500人

【代表者】代表取締役 植原 大祐

【業種】サービス業

【HP】<https://www.crtm.co.jp/>



動画1

私たちの職場では長時間座りっぱなしのデスクワークがほとんど…
それによって引き起こされる肩こりやむくみ、腰痛は働く人の天敵です！それらを予防・改善すべく毎日の朝礼でストレッチを行っています！声を出し体を動かすことで心身ともにリフレッシュ◎

※動画は携帯アプリとパワーポイントのみで制作しました☆



動画2

明るさ・声の大きさNo.1！人事部の末っ子えのちゃんが送りする「えのちゃんねる」。今回は当社の健康経営の一部をみなさんへお届けします！90秒という限られた時間の中ですが、社外の皆様も、従業員の皆様にも当社の健活を知ってもらえると嬉しいです！



従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	健診結果と年に2回実施している健康意識アンケートを分析し、翌年の健康経営の取組を決定。また40歳以上の方にはR40制度とし人間ドックの受診が可能となります。
	②受診勧奨の取組	対象者へ人事より受診の促しを実施。受診しやすいよう社内の会議室にて勤務時間内に行っています。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	健康経営委員会は毎年日本健康マスター検定を受検し、社内のヘルスリテラシー向上に努めています。また健康情報の発信や健康セミナーに参加する事で意識向上を図ります。
	④ワークライフバランスの推進への取組	有給取得の促進として誕生日休暇・結婚記念日休暇・リフレッシュ休暇があります。また個々の残業時間・当月の残業可能時間を発信することで長時間労働を抑制しています。
	⑤職場の活性化	CARADAアプリを利用し歩数を競い合うウォーキングイベントを開催。他にも部署の垣根を超えたチームを組み運動会を開催する事でコミュニケーション促進を図ります。
	⑥治療と仕事の両立支援	私傷病の場合でも治療に専念できるよう休職制度の利用を促しています。また気軽に相談ができる環境づくりとして、電話・CARADAアプリで相談窓口を設置しています。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	CARADAアプリを利用して過去の健康診断の結果がスマホアプリ内で見ることができたり、毎日の歩数、体重管理、食事管理なども確認することができます。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	①の分析を元に毎年専門の講師の方をお招きしてセミナーを開催しています。そこで学んだ知識を従業員専用サイトに掲載をして参加できなかった方にも共有しております。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	各ビルに喫煙所を設置、喫煙所前にはファブリーズを設置し、受動喫煙がおこらないようにしています。
	⑩感染症予防対策	従業員休憩室では全席にパーテーションを設置し飛沫感染防止対策をしています。また業務前の検温、各フロアに消毒液・空気清浄機の設置・月1回の定期消毒をしています。
	⑪メンタルヘルス対策	個別で相談もできるよう労働相談窓口、CARADAアプリ内での相談機能を設置しています。

株式会社 アライヴ

【所在地】 泉南郡熊取町五門西1丁目12-8 井松ビル102
 【従業員数】 8人 【代表者】 代表取締役 井谷 隼人
 【業種】 金融・保険業 【HP】 <http://alive-ins.co.jp/>



動画 1

テーマは「楽しく運動、おいしく健康に」。朝礼時に担当者がお勧めするストレッチをみんなで実施！会社を訪れた他社の方も一緒に！自社で新しく作った商品（カレー）に合う食材を栽培からスタート。ラデッシュでピクルスを作ってみました。女性社員が多いので美容と健康に良いものを社内で無償提供しています。



従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	毎年、全従業員に対し健康診断を実施。今年から検診バスを事務所に手配し近隣地域の方や企業にも受診してもらえるよう声掛けをしている。
	②受診勧奨の取組	差し支えない程度に受診結果の社内共有と項目改善した社員には社長より褒章実施。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	業務上取引のある保険会社にも協力いただき健康・食に関する勉強会や情報発表の機会を社内会議時に設けている。
	④ワークライフバランスの推進への取組	家族や恋人等との記念日休暇制度を実施。ノー残業デーを設定し全社員定時退社を実施。
	⑤職場の活性化	社内イベント企画の会「いったろ会」で花見、BBQ、社内日帰り旅行等定期的に行い交流を深めている。
	⑥治療と仕事の両立支援	—
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	数人のスタッフはダウンロードしている事がわかったため、全員に推奨している。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	薬膳カレーを開発し自社で栽培した野菜でピクルスを作りみんなで食事。毎日5分で出来るストレッチを実施。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	社内完全禁煙。禁煙成功者には社長より褒章。
	⑩感染症予防対策	塩と水で次亜塩素酸水が作れる機器を購入し社員は自由に精製OK。会社でマスクを購入し社員に無償配布。
	⑪メンタルヘルス対策	社外メンタルヘルス相談窓口を設置し社内で周知。

【所在地】高槻市明田町7番1号

【従業員数】1,015人 【代表者】関西支店長 黒田 洋典

【業種】製造業 【HP】<https://www.sunstar.com/jp/about/>

SUNSTAR

動画1

サンスターの健康活動の取り組みへの想いをご紹介します！

「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」という社是の基、「健康関連事業に携わる社員がまず健康であるべき」という創業者の考えから「サンスター心身健康道場」を開設し、社員の健康を支えています。



動画2

サンスター心身健康道場での健康活動をご紹介します！

心身健康道場では、健康な生活をおくるためには10年先の健康を見据えて「食事・身体・心」3つの健康バランスを取り戻すことが大切であると考え、(食事)玄米菜食や青汁、(身体)整体運動や有酸素運動、(心)マインドフルネスや冷温交代プログラムを実施しています。



動画3

サンスター心身健康道場体験者の感想をご紹介します！

サンスター心身健康道場の食事(玄米菜食や青汁)、身体(整体や有酸素運動)、心(冷温交代プログラムやマインドフルネス)、3つに対する健康活動を体験して。



従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	定期健康診断と同時に歯科検診やがん検診を実施。別途一部の郵送がん検診や医療機関での検診には補助を実施。
	②受診勧奨の取組	定期健康診断と同時に特定健診を実施。健診結果により対象者には特定保健指導の案内を送付。積極的支援対象者には宿泊型健康指導プログラムを提供。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	社員のライフステージの節目(35歳時)に健康を中心とした教育研修を実施。コロナ禍の本年ではオンラインの実施。
	④ワークライフバランスの推進への取組	長時間労働の管理・抑制に対する取組み。コロナ影響下でのテレワーク推進(コロナ後も継続予定)。社内イントラでの働き方事例紹介(男性育休社員の紹介)。
	⑤職場の活性化	職場単位の職場懇談会を定期的に実施。組合主催の社員運動会の実施(2019年実施)。
	⑥治療と仕事の両立支援	社員の疾病状況や職場の状況を基にフレキシブルに働き方に配慮した対応を実施している。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	健康増進スマホアプリkencom(ケンコム)での健康啓発情報発信、健康チェック、運動促進キャンペーンを実施。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	歯科健診に新たに一部対象者には「オーラルフレイルチェック」を追加。順次、全エリア社員に実施予定。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	事業所内喫煙禁止および就業時間内禁煙を実施。また、喫煙者にはオンライン禁煙プログラムの費用補助などサポートを行っています。
	⑩感染症予防対策	感染症対策として時差出勤・テレワーク・アプリでの体調管理を導入。インフルエンザでは予防接種費補助を実施。
	⑪メンタルヘルス対策	ストレスチェックの結果を基に、年次でラインケアセミナーや管理職セミナーを実施。

【所在地】大阪市北区茶屋町19番19号 アプローチタワー19F
 【従業員数】41人 【代表者】代表取締役社長 白木 義章
 【業種】金融・保険業 【HP】 <https://www.hhram.co.jp/>



動画 1

当社は従業員の健康を重要な経営課題とし、健康診断の充実化の他、「食・運動・コミュニケーション」の3つの観点から、社員が企画した様々な取組みを通じて健康経営を推進しています。新型コロナ対応についても、フレックスやテレワークといった新常态に従った働き方を実践しています。当社の取組みをご覧ください。

従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	定期健診項目の充実化及び女性特有のがん検診をオプションとして選択できるようにした。
	②受診勧奨の取組	担当者より直接本人にメールや書面にて伝達。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	協会けんぽとコラボした健康講座の開催（「リラックス上手になろう」）。
	④ワークライフバランスの推進への取組	・フレックスタイム制度（コアタイムなし）及び勤務間インターバル（11時間）の創設 ・テレワーク導入・積立保存年休の創設
	⑤職場の活性化	全従業員を部署横断的な少人数のグループに分け、商業施設等の見学を行い、現地でのランチ・お茶の時間を通じて従業員同士の交流を深める。
	⑥治療と仕事の両立支援	私傷病により有給休暇が不足した場合に有給休暇が最大5日付与される私傷病特別休暇の創設。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	万歩計を配布したうえで、一定期間、ウォーキングイベントを行い、その期間の平均歩数が基準を上回った社員に対しオカードを贈呈。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	・ラジオ体操(1日2回)の実施 ・オフィスで野菜が食べられる「置き野菜」サービス導入（120個/月） ・健康弁当の昼食会実施（年2～3回）
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	禁煙外来の受診勧奨、治療費の補助。
	⑩感染症予防対策	マスクの配付、消毒液の設置。
	⑪メンタルヘルス対策	・カウンセリング専門窓口を紹介し、会社負担で受診できる制度を用意 ・メンタルヘルス不調者が復帰する際に専門家との面談ができる体制を整備

【所在地】貝塚市麻生中174番地

【従業員数】373人

【代表者】代表取締役 福山 裕雄

【業種】製造業



動画 1

私たちは転倒災害を撲滅するための一環として従業員皆さんの体力向上・筋力維持にエクササイズを取り入れようと準備しています。また、食堂にてカラフルメニューの提供や、SDGsの一環であるサステナブルシーフードの認証を取得し提供することで、人の心と体の健康だけでなく、地球環境の健康にも力を入れております。



従業員の健康課題の把握	①定期健康診断・がん検診に関する取組	定期健康診断の受診率は100%。海外長期出張者が多いですが職場・個人と連携して受診推奨。 がん検診は消化器官について定期健診と同時受診の機会を提供。
	②受診勧奨の取組	本人の関心の有無に関わらず職場の協力を得て就業時間での特定保健指導他、健診フォローを実施している。
職場の環境づくり	③ヘルスリテラシー向上への取組	毎月の安全衛生委員会で、産業医が健康講話を行い、内容は各職場に回覧し全従業員に共有している。
	④ワークライフバランスの推進への取組	直近1年間に80h超の超勤者なし。状況を安全衛生委員会でも共有。毎月1回、労使で従業員の残業時間、年休取得状況を確認し是正対応を議論し職場へフィードバック。
	⑤職場の活性化	職場懇談会の実施（不定期開催）と、アジャタなどスポーツイベントを通じたコミュニケーション実施。朝から気持ちよく仕事に就ける様、挨拶運動を実施。
	⑥治療と仕事の両立支援	健診結果や既往歴で全従業員を階層化、ハイリスク者には最低年1度は業務内容の見直しと産業医面談の機会を設定。
体と心の健康づくり	⑦健康アプリを使用した健康づくり対策	「アスマイル」の利用者の把握は出来ていませんが、パナソニック健保のイキイキ健康ナビゲーションを活用し個々人の健康づくり意識高揚につなげている。
	⑧健康増進・生活習慣病予防対策	健康づくり計画を作成し各種委員会と協働し食情報や健康企画メニューの提供。健保と協働し全社で健康パナソニック体操の導入予定。
	⑨禁煙支援・受動喫煙対策	2020年4月から屋内禁煙を実施すると共に定期的に禁煙デーを実施。健保医師とのサテライト診療を活用した禁煙治療を実施。安全衛生委員会で禁煙推進の取組みも発信。
	⑩感染症予防対策	例年はインフルエンザの季節になると産業医講話で予防教育。今年はコロナ影響もあり業種別ガイドラインに則り工場設備の利用ルールを改訂し運用している。
	⑪メンタルヘルス対策	挨拶運動の推進と年に1-2回、産業医による管理監督者向け研修を実施。健康管理室以外に、EAP機関等の外部の相談窓口とも提携している。

職場でも!

健活10に取り組みましょう!

大阪府の平均寿命と健康寿命は、ともに全国の中で低い順位となっています。健康寿命を延ばし、不健康期間を短縮することで、長く健康で元気に過ごすことができます。

大阪府では、食生活や運動、睡眠時間の確保など、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、取り組んでいただきたい10の健康づくり活動『健活10〈ケカクテン〉』を推進しています。



皆さんも「健活10」で従業員が元気に働き続けることができる職場づくりに取り組んでみませんか?

テーマ	取組例	テーマ	取組例
健康教育 	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員向け健康教室等の開催 ・ポスターによる健康情報提供 ・健康意識調査の実施 ・社長・管理職の姿勢提示(朝礼時の健康講話等) 	食生活 1日に野菜350g以上 	<ul style="list-style-type: none"> ・社食メニューの改善 ・栄養士等による講演、セミナー ・健康に配慮した食事、飲料の支給(企業の一部負担含む) ・健康に配慮した弁当の利用促進
運動 1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩 	<ul style="list-style-type: none"> ・階段利用・徒歩移動の推進 ・従業員向けスポーツイベントの開催 ・クラブ活動への補助 ・健康アプリの活用 	休養 	<ul style="list-style-type: none"> ・定時退社ができる環境整備 ・長時間昼休憩制度 ・休息をとりやすい柔軟な勤務体制
メンタルヘルス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック活用 ・臨床心理士によるケア ・メンター制度、社内ホットライン ・リフレッシュルームの設置 	飲酒 1日の適量 ビールなら 中瓶1本 (5度、500ml) ワインなら 1/4本 (14度、約180ml) 	<ul style="list-style-type: none"> ・適量飲酒に向けたアルコール耐性検査の実施 ・休肝日の設定啓発
喫煙・受動喫煙 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙プログラムの導入 ・禁煙奨励通知・ポスター制作 ・敷地内禁煙 ・営業車両内の禁煙 	歯と口 毎日歯磨き/ 1年に1回 歯科健診を 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯磨きタイムの導入 ・口腔ケアグッズの提供 ・歯科定期検診の推進
健診・検診 がん 特定健診 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診・がん検診の受診勧奨 ・職場での血圧測定 ・再検査対象者等へのフォロー ・事業所内の健康課題の把握・分析 	治療と仕事の両立 	<ul style="list-style-type: none"> ・病気(がん等)になっても働き続けることができる環境整備 ・家族を含めた健康管理

● 動画で学ぶ「今こそ！健康経営」ホームページ公開中！

大阪府では企業の健康経営の取組みを推進するため、動画で学ぶ「今こそ！健康経営（略して「イマケン」）」を6回シリーズで公開しています。

健康経営の解説や企業の取組み事例を約5分の動画で紹介していますので、ぜひご覧ください。

ホームページ URL <https://kenkatsu10.jp/management/>



● 健康経営について

「健康経営」とは、従業員の健康づくりを経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法です。従業員の健康増進に「企業全体で取り組む」ことを経営理念とし、それに係るコストを将来の収益性向上等に向けた前向きな「投資」と捉え実践するものです。

従業員が健康で、その能力を発揮することによって、職場の活性化や生産性の向上が期待できます。また、健康を大切にする経営者の姿勢や魅力ある職場は、人材の定着や確保にもつながります。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

● 健活おおさか推進府民会議について

健活おおさか推進府民会議とは、大阪府健康づくり推進条例（平成30年10月制定）に基づき組織する会議体です。（ホームページ URL <https://kenkatsu10.jp/meeting/>）

府民の健康寿命の延伸及び健康格差の縮小に向けて、府民の主体的な健康づくり活動への支援を通じて、健康づくり活動の気運醸成を進めており、府内の企業や団体が加入しています。みなさんもぜひ入会をご検討ください。

「職場で健活10」大賞 【実施レポート／エントリー企業事例集】

令和3年（2021年）3月

大阪府 健康医療部 健康推進室 健康づくり課

〒540-8570 大阪市中央区大手前二丁目

TEL 06-6944-6029 / FAX 06-6944-7262

ホームページ URL <http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozokuri/award/shokubade10.html>



大阪 職場で健活10

検索



健活10

検索



おおさかアスマイル

検索

