

苫小牧市役所（所在地：苫小牧市）



職員向けの“ナイト”ヨガ研修
～2025年9月に初開催～



バランスボールに座って勤務する職員



ナチュラル・ビズ・スタイル
& ウォークビズスタイル

■自治体概要

- 人口：16万4,814人（令和7年4月現在）
- 職員数：1,804名（令和7年4月現在）
- 2021年から健康経営優良法人（大規模法人部門）に認定

■健康経営へ取り組むきっかけ

- 令和3年に「苫小牧市健康経営宣言」を発出。職員の“ヘルスリテラシーの向上”等を掲げ、「健康経営」と「働き方改革」の一体的な推進を目指したのがきっかけ。

■健康経営に関する取組内容

- 「ヘルスリテラシー向上」に向けて、ピラティスやヨガなどの研修／勤務時間中のストレッチタイムやリフレッシュタイムの設定／昼食後の仮眠（パワーナップ） 勧奨／バランスボールの貸出／各種セミナーでの学びの場の提供など取組は多彩。
- テレワークや時差出勤の推奨／職員が働きやすい服装を選択できる“ナチュラル・ビズ・スタイル”の導入／スニーカーでの通勤・就業ができる“ウォークビズ”などを通じ職員のワークエンゲージメント向上を目指す。庁内ではジャズやボサノバなどのBGMが流れる。
- 市内の健康経営認定企業に対する表彰制度や市競争入札参加格付の加点措置、企業の従業員向けセミナーなどを企画。市内企業の業績や企業価値向上につながる取組を実施。

■取組の効果

- 採用面接では市の健康経営の取組に魅力を感じる学生も。
- 健康診断での有所見者率は、令和2年度の34.1%から、令和6年度は30.3%と年々改善傾向。再検査の受診勧奨とセルフケア休暇の利用により再検査受診率は100%。
- 健康経営が職員だけでなく、その結果として組織が活性化され、高い行政サービスや地域の民間企業・市民のウェルビーイングの向上につながることを目標。