

# 【大規模法人部門】

# 伊藤組土建株式会社（所在地：札幌市）



社内での体力測定イベント



交流イベントの様子

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 健康診断での高い有所見者率を踏まえ、加入保険者と連携し健康事業所宣言を開始し支援を受けたことが契機。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 脳・心臓疾患（動脈硬化）の危険因子を1つ以下の社員を7割にという数値目標を掲げ、肥満割合等を減らす取組を開始。6年連続で健康経営優良法人に認定。
- 実施にあたり、北海道を拠点に予防医療に取り組むウェルネスサポートパートナー企業「SHARE」と連携し「ひしこ7つの健康習慣」として実践。生活習慣病予防を目指した7つのメニューを日常的な習慣にする取組として、トップ自らが実践中。
- AIによる姿勢分析・歩行分析の実施、管理栄養士による栄養研修の開催など、試行錯誤を重ねながら取組を継続し深化。
- 本支店や作業所など勤務地が分散する中、全社員が参加できる取組として年2回ウォーキングイベントを開催。毎回約130名が参加し、健康増進や社員一体感の醸成に寄与。



※「ひしこ」は同社の社章（コーポレートマーク）の呼び名

### ひしこ7つの健康習慣

各項目の実践度を定期的確認し、会社全体の健康意識の向上を図る

1日8000歩あるく	1日6～8時間の睡眠をとる	体重計に週1回以上の上る	腹八分目
たばこを吸わない	お酒を飲まない日を週1日以上つくる	週1回以上マインドフルネスを行う	

SHAREとのパートナーシップで生まれ続けられる仕組みとして設計された「ひしこ7つの健康習慣」

## ■ 企業概要

- 設立：1946年
- 資本金：10億円
- 従業員：433名
- 事業：建設業

**株式会社SHARE（札幌市）**  
メディカルフィットネスを軸とした多業態展開で北海道から世界へウェルビーイング・カルチャーを発信する経済産業省「はばたく中小企業・小規模事業者300社」受賞企業。「アジア太平洋エルダーケアイノベーションアワード2025」ファイナリスト選出。

## ■ 取組の効果

- 就寝前のストレッチなど運動を生活に取り入れている社員もおり健康意識が少しずつ向上。併せて組織満足度も向上。
- 現場で協力会社と骨密度測定会を一緒に実施するなど、取引先企業も含めて健康経営が浸透するメリットも。

# 溪仁会グループ（医療法人溪仁会・社会福祉法人溪仁会）（所在地：札幌市）



職員のウェルビーイングを高める取組としてグループの健康経営を推進  
(写真は 人間ドック・健康診断施設 溪仁会円山クリニック)



「まめやか相談室」のポスター



職員専用のコミュニケーション・  
休憩スペース「クラウンジ」  
(手稲溪仁会病院より)

医療法人ではDX認定を取得  
(2024年11月)



## ■ 企業概要

- 設立：1979年（医療法人）  
1981年（社会福祉法人）
- 従業員：5,217名（各法人計）
- 事業：医療業・福祉業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 医療・福祉従事者である職員自身が健康であることで、より質の高い保健、医療、福祉、介護サービスの提供が可能になると考え、健康経営の取組を開始。JIS Q 9001（品質マネジメントシステム）を中核とした溪仁会グループ独自のマネジメントシステム「KMS※」の推進も取組のベースに。

※KMS＝溪仁会マネジメントシステム

## ■ 健康経営に関する取組内容

- グループ内の健康保険組合と連携し、健康診断制度を充実。保健師や管理栄養士との面談などにより、職員自ら健康状態を把握する環境を整備。
- 職員の心身の健康を守ることを目的に、何でも相談できる窓口「まめやか相談室」を設置（産業医、産業カウンセラー、公認心理師が対応）。相談延べ件数は600件を突破。
- 医療法人溪仁会では2024年11月に道内の医療・福祉分野で初めてDX認定を取得。記録の二次利用を意識した、真の業務改善に組織全体で計画的に取り組む中。

## ■ 取組の効果

- 溪仁会健康保険組合における2023年度特定保健指導実施率は全国の健康保険組合・共済組合1,380組合の中で5位（実施率：97.6%）。健康経営を通じて健康診断やストレスチェックなど、手厚い健康把握の仕組みを独自に取り入れ、勤務環境の改善が進展。

# 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～



ナチュラル・ビズ・スタイル  
& ウォークビズスタイル



バランスボールに座って勤務する職員

## ■ 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）勸奨／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。再検査の受診勸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。

# 学校法人リズム学園（所在地：恵庭市／安平町）



恵庭幼稚園（恵庭における最初の教育施設である寺子屋が起源）



イス坐禅を通じたメンタルヘルス講習



公認心理師との面談



卒園児の父母によるお灸講座



はやきた子ども園のシンボル・サイロ

## ■ 企業概要

- 設立：1978年
- 従業員：252名
- 事業：児童福祉、学校教育

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 多彩な教育活動を行っていくためには、透明性が高い職場であること、働きやすい職場環境であること、教職員一人ひとりが子どもたちの未来を見据えて仕事に誇りとやりがい・熱意をもって業務遂行能力を最大限に発揮できる組織が不可欠。
- 健康経営に着目し、道内の学校法人で初の認定を取得。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 職員が取り組みをコツコツと積み上げられる方法として、健康にまつわる研修参加などで報酬が得られるインセンティブ制度を設定。また、有給休暇取得率向上のため、職員が保育と事務を兼務するフリーティーチャー制度を独自に実施。
- アブゼンティーイズム※低減のための定期健康診断及び人間ドックの100%受診の徹底と、プレゼンティーイズム※低減のための生活習慣リスク研修やメンタルヘルス教育を定期的実施。

※プレゼンティーイズム（Presenteeism）・・・欠勤には関わらず出勤管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態。休むほどではないが、花粉症や腰痛等で調子が出ないような状態のこと。  
アブゼンティーイズム（Absenteeism）・・・健康問題による仕事の欠勤（病欠）を指す。

## ■ 取組の効果

- 自転車や徒歩通勤でも報酬が得られるインセンティブ制度は職員からも好評。また、保育教諭向けの腰痛講座など職員に利点を感じてもらえる機会を創出し働く環境が改善。
- 「まずはやってみる」というアイデアがどんどん出てくる環境を構築する上で健康経営は1つの方向性の柱。

# 【中小規模法人部門】



## ■ 企業概要

- 設立：2002年
- 資本金：5,000万円
- 従業員：52名
- 事業：製造業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 30年前からグループ内で「3 KM生涯幸福設計シート※」を毎年全従業員が作成。
- 同シートに半分程度健康に関する記載があり、従業員の夢を実現するためには企業が従業員の健康づくりを後押しする必要があるという方針のもと健康づくりに向けた取組を開始。

※ 3 KM = 「個人 (Kojin)」「家庭 (Katei)」「会社 (Kaisya)」の3つのKと、もう一つの3つのKである「健康 (Kenko)」「経済 (Keizai)」「心 (Kokoro)」、「目標 (Mark)」「管理 (Management)」「意欲 (Motivation)」の3つのMにちなんで名づけられたプログラムの総称。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 社内にスポーツジムやバランスボールを設置したほか、野菜摂取率を高めるため自社製ドレッシングを設置。
- 健康診断でC評価以下が出た場合、再受診を義務付けし診断結果を会社に提出。禁煙率を高めるため、禁煙誓約書を提出させ、家族に同意書へのサインを依頼。
- 他社の健康アプリ等を活用しながら、従業員の健康チェックを実施し健康に関する表彰制度を創設。

## ■ 取組の効果

- がんの早期発見につながり、一人あたりの医療費が減少。
- 健康経営の取組により求人に対する問合せも増加。

# 株式会社アミノアップ<sup>®</sup>（所在地：札幌市）



## ■ 企業概要

- 設立：1984年
- 資本金：36,900万円
- 従業員：92名
- 事業：製造業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 加入保険者である「協会けんぽ」からの紹介が契機。健康食品を製造する企業として、「健康に携わる企業は働く環境から健康的であるべき」という志が原動力となり取組を開始。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 車通勤による運動不足改善のため、歩数計アプリを活用した約2か月間のイベントを年3回実施。日々の歩数平均値を元に個別に達成可能な目標を設定、運動の習慣化を促す企画として継続し、4年目に突入。
- 入社後に本社ロビーに集まりラジオ体操を行う企画を実施。参加シールを集めた社員に参加賞を授与するなどしたところ、参加社員が徐々に増加し、コミュニケーションの場に。
- この他、管理栄養士資格を持つ社員による食事の献立や栄養に関するアドバイス、トレーニングスペースの設置、ランニング部やヨガ部などの社内部活動を会社としてサポート。

## ■ 取組の効果

- 社員間のコミュニケーションが増え、社内の雰囲気改善。
- 新卒採用などの求人活動でアピールが可能。健康経営や「えるぼし」の認定は注目を受けるきっかけに。
- サプライヤー間の国際的な評価基準（EcoVadis）の評価でも健康経営の取組が基礎となった。海外企業と取引をする際の信用度獲得の上でも、健康経営の取組は有用。



「食と福祉を結ぶ」をテーマにマドレーヌ販売店「マドマドレ」を運営。マドレーヌの袋詰め、ラベル貼りなどの作業は、就労継続支援事業所が担い、障がいのある人の就労や収入につながる。



柔道整復師による  
ボディメンテナンス

「マドマドレ」で販売するマドレーヌ。大学生との共同開発による新商品も。



「さっぽろまちづくりスマイル企業（ゴールド企業）」に認定。子ども向けのサッカー大会で保護者も参加できる健康測定会を開催。

## ■ 企業概要

- 設立：2011年
- 資本金：140万円
- 従業員：2名
- 事業：福祉（就労支援・菓子製造）

2年連続で  
ブライト500  
に認定！

※HYK=ほっかいどう  
からゆめをかたち

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 胆振東部地震で店舗が被災し「元気」「健康」の重要性を強く認識。保険会社の紹介を契機に健康経営を知り、「出来ることから小さく始める」という経営方針に沿って、健康経営も小さくチャレンジ。当初は申請書のケアレスミスで不認定。少しずつ試行錯誤をしながら実施。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 「1日7H労働」「土日祝祭日の完全休暇」「7年連続残業時間ゼロ、有給休暇100%取得」等、ワークライフバランスを積極的に推進。
- テレワークと時差出勤を交えたハイブリッドワークの導入等により、より働きやすい環境づくりに挑戦。
- バースデー休暇制度～大人になって誕生日を大切に出来るように、会社負担で誕生日はお休みに。
- 定期的に、柔道整復師によるボディメンテナンスを就業時間内に会社負担で実施。
- 商工会議所が会員企業に提供するAI活用がんリスク検査キットの導入など、常にアンテナを張り「これいいな」と思えるモノ・コトを活用。

## ■ 取組の効果

- 「小さな会社」だからできることがある。健康経営を契機に地域を元気にしたいという思いから、まちづくり活動に発展。産学官金農福連携により新たな事業も創出。
- 健康経営を「従業員を大切にする会社に見える化したマーク」と定義。従業員が自分・身体・心に気をつかうようになり、いろんな会社や大学等いろいろお話をしてもらえるところが増加。7

# 江別製粉株式会社（所在地：江別市）



本社外観



社員向けの禁煙セミナー



リレーマラソン大会への参加

## ■ 企業概要

- 設立：1948年
- 資本金：9,520万円
- 従業員：67名
- 事業：製造業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 社員の運動不足が課題であった中で、市内のスポーツジムと法人契約を結び、従業員や家族が無料で利用できるように福利厚生を充実したことが契機。運動不足の解消とともに、社員の交流が活発に。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 北海道産小麦のパイオニアとして販路が全国に拡大するなかで、喫煙率の高さに着目。禁煙治療費の補助や禁煙手当の支給などの効果により、2013年の喫煙率54%をピークに直近の2024年には11%まで減少。
- さらに喫煙率「ゼロ」を目指し、今年度から「禁煙チャレンジ」を強化。有志を募り喫煙検査（コチニン検査）を通じてチャレンジ参加者全員が禁煙を継続できれば報酬を支給。
- 完全週休2日制の導入により、親睦会と連携して週末を活用。新たに社内チームによるリレーマラソンへの参加や自社製小麦粉を取り扱うお店を巡る“食べ歩きツアー”などを企画。

## ■ 取組の効果

- 喫煙率低下に加え、健診後の有所見者に対する継続的な“声かけ”により2次健診の受診率が増加。
- “食”に携わる企業として、つくる人の顔が見える取り組みは重要であり、健康経営が会社のブランディング強化に寄与。 8

# 株式会社表鉄工所（所在地：旭川市）



“水門メーカー”として最新の生産設備を備える同社工場



同社が製作、施行した起伏ゲート



転倒災害防止講座

## ■ 企業概要

- 設立：1962年
- 資本金：8,000万円
- 従業員：73名
- 事業：製造業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 経営層の中で従業員の健康を高めたいという問題意識があったが、従業員個人に任せるだけでなく、会社全体で推進していくことを検討する途上で、契約している保険会社とのやりとりが契機に。2024年3月に健康事業所宣言を実施。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 保険会社と連携して、健康経営推進に向けた全社員向けのアンケートを実施。（回答率はほぼ100%）
- 昨年度は食事の際に“よく噛む”ことを推奨、睡眠とストレスをテーマとした社内講座を実施。
- 今年度は協会けんぽの制度を利用し、従業員の腰痛の改善をテーマとした体験型の講座を実施。理学療法士を招いた講座や転倒災害防止講座なども開催。
- DXを推進することで生産性を向上させ、残業時間の削減や完全週休二日制の導入を推進。

## ■ 取組の効果

- 中小企業が健康経営を効果的に推進するには、普段から付き合いのある保険会社や有識者がいる企業との連携が鍵。
- 従業員が60歳、70歳・・・と元気に働き、会社を退職したあとも地域や家庭で健康なライフスタイルを進めていくために健康経営は従業員の健康寿命延伸に向けた取組そのもの。 9



新琴似事業所



2025年に初めて「ブライツ500」に認定



体力測定会



会社研修会

同社の「健康経営戦略マップ」のほか健康経営に関する幅広い情報を  
同社ウェブサイト上で公開 (<http://www.clean-up.co.jp/news/>)

## ■ 企業概要

- 設立：1975年
- 資本金：2,600万円
- 従業員：42名
- 事業：建設業 (公共下水道の清掃・調査・修繕等)

※社名の「☆」は「将来宇宙の清掃をする企業に成る」という想いを示す

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 従業員の「安全第一」を考えた時に、まずは「健康第一」。元々、心身が良好でなければ「安全」に取り組めないという発想があり「健康」への投資を決断。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 保険会社のサポートを経て健康経営の取組が加速。疾病の早期発見・早期治療・生活習慣の改善、ワーク・ライフ・バランスの推進、コミュニケーションの活性化、メンタルヘルスケアの充実を核に、年間の健康経営にかかる投資額は300万円超。
- 嘱託産業医を選任。産業保健師を自社専属で採用。法令に基づく健診後の対応や保健指導等、健康経営に貢献。
- 札幌市公式アプリ「SAPPORO・ウォークチャレンジ」を活用し、運動機会を増進。社長が単月50万歩を達成。触発された社員が翌月60万歩を達成するなど全社の平均歩数も増加。

## ■ 取組の効果

- 下水道の機能維持というコア事業に加えて、健康経営の取組成果を数値化し金融機関からの資金調達にも活用。
- 健康に関するアンケートに従業員全員が回答。従業員が健康経営への理解を深め、より一層の健康意識増進効果。
- 平均月時間外労働時間、有給休暇取得率、運動習慣者の割合、定期健康診断の二次検査受診率がそろって改善。10



### ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

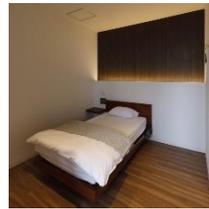
- 少子高齢化や労働人口減を背景に、社員が心身共に健康で生き生きと稼ぐ100年企業を目指し、健康づくりの推進を「コスト」ではなく「投資」と考え、働き方改革に取り組んできたことで、自然と健康経営優良法人の取得・認定に至る。

### ■ 健康経営に関する取組内容

- 健康診断やインフルエンザ予防接種は会社負担。35歳以上は生活習慣病予防検診を会社負担で実施。
- 食に関する社内セミナーを年に2回程度定期的で開催。
- 会社負担でスポーツジムと年契約。社員の家族も利用可能。
- 社内にマッサージチェアやストレッチスペースを備えるリフレッシュルームのほか、リカバリールームやメンタル面談室等を完備。
- 社内でペットロボット「aibo」を飼育。社員の心の癒しに。
- サテライトオフィスやテレワークといった体調に合わせて働く場所を選べる労働環境を構築。
- 業務の合理化を図り、残業時間を削減。



メンタル面談室  
(使用時はブラインドを  
下げる)



リフレッシュルーム リカバリールーム

### ■ 企業概要

- 設立：1947年
- 資本金：2,000万円
- 従業員：49名
- 事業：卸売業

### ■ 取組の効果

- 社員同士のコミュニケーションが生まれ、各々の健康意識が高まる。
- 働き方改革との相乗効果で、業務の効率性、生産性向上に繋がる。また、社員のモチベーションが上がり、様々なアイデアが出るようになり職場の活性化に貢献。



株式会社櫻井千田様  
健康づくり研修会 スケジュール

日時	テーマ
① 2021年11月	なぜ「健康経営」に取り組むのか？ 毎日の体調管理について
② 2021年12月	適切な睡眠をとってパフォーマンスアップ
③ 2022年1月	働き世代の食事について バランス編 女性が長く働き続けるための健康投資とは 前編
④ 2022年2月	働き世代の食事について 食べ方編 女性が長く働き続けるための健康投資とは 後編
⑤ 2022年3月	前回までの振り返り 健康習慣について考える
⑥ 2022年4月	職場における熱中症対策

## ■ 企業概要

- 設立：1949年
- 資本金：3,000万円
- 従業員：59名
- 事業：建設業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 4年前に重要な業務を担う現場所長が体調不良に。
- 社員の健康問題が相次ぐ中、今のままで100年後も会社が続いていくのかと悩んでいたときに、健康経営の存在を知り、代表自らが取り組みを開始。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 完全週休2日制を実現し自販機に健康飲料を採用したほか、30歳以上の健康診断の内容を人間ドック並に充実。
- 大塚製薬と連携し、毎月1回、社員向け健康セミナーを継続的に開催。現場の社員向けにオンラインでも開催。
- 遺伝子解析サービスを導入し、自身の潜在的に持っている健康リスクを把握することで、今まで以上の的を絞った健康管理を実現。
- 奈井江町の町おこし協力隊と協力し、コンディショニングセミナーを社内実施。

## ■ 取組の効果

- 健康経営の取組の結果、離職者が減少。会社が社員を大切にしているという想いが伝わったことが一因。
- 女性が働きやすい会社は採用にも繋がると考え、女性特有の健康課題に関するセミナーに力を入れたところ、逆に男性社員の参加も多く、社内での相互理解が進む。

# サンマルコ食品株式会社（所在地：札幌市）



本社・札幌工場／直営店と健康経営優良法人認定証

医学的知見・エビデンスから生れた  
メディカルフード

**Dr. Dish**



## ■ 企業概要

- 設立：1979年
- 資本金：4,000万円
- 従業員：465名
- 事業：製造業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 2018年に協会けんぽの「健康事業所宣言」を実施。同社が新たな事業として推進するメディカルフード事業※を推進する上で、まず社内から健康経営を志すべきと考えたことが契機。

※事業実施にあたり経済産業省「事業再構築補助金」を活用

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 健康課題対策の社内アンケートでニーズがあったのは生活習慣病と睡眠。そこで、自社製造の健康管理食「ドクターディッシュ-Dr.Dish-」を特別価格で従業員へ提供。栄養成分やカロリーコントロールされた食生活を基点に、生活習慣病の予防をサポート。また、睡眠の重要性や健康に関する情報を社内報で定期的に配信。
- 独自の育児短時間労働制度で、育児に取り組んでいる従業員が働きやすい環境を整備。

## ■ 取組の効果

- 従業員にDr.Dishを活用してもらい、商品のアップデートを重ねることで、健康経営の取組とともに、企業等の健康経営支援商品としてもDr.Dishが少しずつ広まっていくことを期待。
- 採用活動において、求職者が企業を選ぶ際の指標の1つとして健康経営に注目していることから、今回初めて健康経営優良法人として認定されたことを求人活動にも活用へ。

# 株式会社SYOKUSAN（所在地：札幌市）



肥飼料や業務用食品を取り扱う  
同社本社ビル



米粉のパウムクーヘン  
「ring ring」



本社オフィスの様子

## ■ 企業概要

- 設立：1956年
- 資本金：4,000万円
- 従業員：52名
- 事業：卸売業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 2017年に協会けんぽの健康事業所宣言を実施。その後、契約先の産業保健師から健康経営の認定を勧められたのを契機に、社長からの呼びかけで2023年から取り組みを開始。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 従業員が保健師に健康相談できる機会を月に1回設定。保健師は物腰柔らかく話したくなる人柄であることも相まって、個々の健康管理に寄り添ってくれるありがたい存在。
- 協会けんぽが実施している、一般健診に検査項目を付加できる制度「付加健診」を対象年齢の従業員に推奨。
- 本社に隣接するスポーツジムの法人契約を行っており、従業員は無料で利用可能。このほか、禁煙セミナーや女性の健康に関するセミナーなどを開催。
- 社員旅行を毎年1回実施。特に営業職種で外回りが多い中で、社員相互のコミュニケーションの醸成機会に。
- 今後も仕事と育児、介護の両立やDX推進による働き方の工夫も検討。

## ■ 取組の効果

- 健康経営ロゴを名刺で使用。社外の人との話題醸成の効果。
  - 保健師との定期的な面談によりメンタルヘルス面での効果大。
- 健康経営の取組により、長時間労働や業務改善が進捗。14



## ■ 企業概要

- 設立：1967年
- 資本金：5,000万円
- 従業員：106名
- 事業：建設業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 当時の幹部職員が、健康経営に関する新聞記事を見て、自社ですでに取り組んでいる項目が多かったことから、申請をしたところ認定を取得。
- 元々自社の行動指針として社員の健康第一を掲げており、親和性があった。

## ■ 事業承継補助金の活用

- 経営基盤強化のため浜中町の電気設備会社を子会社化。
- 事業承継補助金を活用して、労働環境改善のために休憩室を設置したほか、机や椅子を新調。
- 事務職員や現場担当者からも評判が良く、働きやすさという面で生産性向上に繋がったと認識。

## ■ 取組の効果

- 社員のメンタルヘルスを重要視し、これまでにハラスメント研修を実施。外部講師を招聘して実施したところ、新入社員の採用や離職率の改善にも繋がるなどの効果。
- LINE WORKSのアンケート機能を活用して、喫煙率の調査と結果報告を実施。全社員に対して調査と結果報告を行うことで、禁煙に対する意識が高まり喫煙率も低下傾向。



同社本社社屋とヘルスケア事業分野の主力製品  
電気式人工喉頭「ユアトーン」



## ■健康経営へ取り組むきっかけ

- ヘルスケア事業が事業分野の主軸のひとつであることや生産性向上のための取組として健康経営に着目。
- 社員アンケートの結果、全体の8割が運動習慣がないことなどを踏まえ健康経営優良法人認定制度にチャレンジ。

## ■健康経営に関する取組内容

- 社員に健康経営への理解を深めてもらうため、健康経営アドバイザーを招いて勉強会を数回実施。
- 実際に体を動かしてもらうイベントとして、体幹を気軽に鍛えられる運動器具「スラックレール」の体験会を開催。
- 自社製品「ルーチェグラス」を社員に無料貸出。ルーチェグラスは模擬太陽光を目元に照射。爽やかな朝をむかえることができ、生活リズムの調整に寄与。
- ジーンズ、パーカー、Tシャツが着用可能なドレスコードフリー制度を実施。動きやすい、働きやすい服装での出社を可能とするとともに、服装を基に自由な発想や意見を尊重。



「スラックレール」を用いた  
社員向け運動講習



プロスポーツ選手も注目するウェアラブル型  
高照度光照射装置「ルーチェグラス」

## ■企業概要

- 設立：1977年
- 資本金：4,900万円
- 従業員：118名
- 事業：製造業

## ■取組の効果

- 社員の心身の健康状態改善と運動の習慣化が進捗。パフォーマンス向上や生産性向上による組織の活性化に貢献。
- DENCOMブランドの向上で、今後の人材採用時にも活用。
- 初の認定を機に今後も「社員皆がワクワクする会社」へ。 16



ネクストブライツ1000認定証



社内研修会の様子



木村代表による講演動画

## ■ 企業概要

- 設立：1984年
- 資本金：9,000万円
- 従業員：65名
- 事業：運輸業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 代表が様々な会合に参加する中で、健康経営優良法人認定制度を認知。コロナ禍の観光業停滞を逆手に、安全性向上の国際規格取得に取り組んでいたことが、健康経営の取組の下敷きに。（初めての認定申請でネクストブライツ1000の認定を取得。）

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 健康経営の取り組み方を学ぶため、代表自ら「健康経営エキスパートアドバイザー」の資格を取得。
- 配置換えや残業時間の独自基準設定などにより労働時間を適正に管理。2024年問題への対策にも貢献。
- 喫煙者に対して禁煙外来の受診を補助するなどして卒煙を推奨。禁煙への関心を促す取組により喫煙者が減少。

## ■ 取組の効果

- 脳ドックなど従業員の健康管理が旅客運送の安全にもつながり、観光バス事業そのものにプラスの影響。
- 人材採用などにおいて、いかに労働環境の良さを社外に示せるかが大事。健康経営優良法人の認定を受けるとアピールしやすく、会社の露出機会も増加。



リフレッシュルーム



社内のヨガ教室で使用

## ■ 企業概要

- 設立：1959年
- 資本金：2,800万円
- 従業員：約290名
- 事業：運輸業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 岩見沢市が健康経営を推進し、市内での気運が高まる中で、当社役員の発案により取組を開始。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 健康経営アドバイザーの提案のもと、市の公共施設を活用して健康ヘルシー料理教室を開催。
- 岩見沢市内のインストラクターを講師に招聘し、ヨガ教室を社内で開催。全国の社員が参加できるよう、ライブ配信も実施。料理教室やヨガ教室は、従業員の家族も参加可。
- 健康は体・心・お金の三本柱からなると考え、資産形成等について学ぶ金融セミナーも3ヶ月に1回程度開催。

## ■ 取組の効果

- 全国に事業所があるため、岩見沢の本社ばかりが取組を進めると地域差が発生することを懸念していたが、コロナ禍を通じてリモートでも健康経営の取組ができるようになり、全国で取り組むことが可能に。
- 名刺に健康経営のロゴマークを入れることで、企業PRに繋がっている。

# 株式会社ナカジマ薬局（所在地：札幌市）



調剤にかかる待ち時間に配慮した店舗空間



薬剤師が開発したオリジナルサプリメント 連続休暇を活用した海外旅行

## ■ 企業概要

- 設立：1977年
- 資本金：3,000万円
- 従業員：580名
- 事業：小売業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 「患者様中心主義」の企業理念のもと、予防医療としての「未病」対策やオリジナルサプリメントの開発など、様々な取組を実施。その一方で「社員自身が心身共に健康で、働きがいのある企業」であることも重要であると感じ、健康経営優良法人の認定取得に向けての取組を開始。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 年に一度、最大9日間取得可能な連続休暇制度、誕生月に有休取得を勧めるバースデー休暇制度、有給休暇積立制度等の各種休暇制度を充実。
- 予防医療の観点から、自社開発のサプリメントやがん検査キット等薬局やオンライン店舗で販売している商品を、社員へ特別価格で販売。また、社員の6割以上が女性であることから、フェムテック（女性特有の健康課題に特化した商品）雑貨等も用意。
- 社員の予防接種、健康診断に係る費用は会社が負担。乳がん検診や大腸内視鏡検査等の付加健診についても費用を補助。
- 特定健診でリスクが見つかった社員に対しては、業務に優先し、自社管理栄養士による特定保健指導を実施。

## ■ 取組の効果

- 自社管理栄養士による特定保健指導実施率が大幅に向上。
- 働き方改革の流れと健康経営の相乗効果で業務の効率化が進み超過勤務が減少。社員のQOL向上に貢献。

# 株式会社ネクスコ・エンジニアリング北海道（所在地：札幌市）



高速道路での現場作業の様子



朝の始業前のストレッチ



体力測定会の模様

## ■ 企業概要

- 設立：1984年
- 資本金：6,000万円
- 従業員：351名
- 事業：サービス業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 中期経営計画を2021年に策定。従業員が健康に働ける環境の重要性を認識し、健康経営の取組に着手。2024年には産業保健師を雇用し取組を強化。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 産業保健師が中心となって受診勧奨（健康診断の二次検査）を徹底。特定保健指導は原則全員が実施。
- 産業保健師が各事務所で健康講話や健康測定会を実施。EAP（従業員のメンタルヘルス支援プログラム）を整備。
- 外部の禁煙プログラムを会社負担で提供。プログラム完了者が次の実施者にエールを送る「卒煙バトン」で後押し。
- 理学療法士が体力測定会を開催。加齢による体力低下を踏まえて転倒や腰痛を予防。また、朝の健康習慣づくりとして、始業前にストレッチを実施。ウォーキング大会の開催やスポーツに関連した費用補助を行い、従業員・家族間のコミュニケーションの活性化を推進。
- 栄養学科の学生と連携し「ひとり暮らし簡単クッキング」の実演を実施。

## ■ 取組の効果

- 夜間作業や現場作業が多い労働環境下で、禁煙率の低下やメタボ該当者が減少し従業員の健康状況が改善。残業時間の減少など労働環境改善にも好影響。
- 従業員の健康を把握する立場として役割の大きい産業保健師が、従業員と顔のみえる関係を構築することは健康経営を推進する上で有効。

# 株式会社北海道朝日航洋 (所在地：札幌市)



エアロトヨタグループとして  
各種センシング技術が強い



本社社屋



社内セミナー・座談会の様子

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 親会社のエアロトヨタグループと共に従業員の健康を重要な経営資源と捉え、心身ともに健やかに働ける環境づくりを推進するため、2020年より「健康経営」への取り組みを開始。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 注力したのは ①身体健康と ②心の健康（人間関係の健康 & 社会的健康＝お金の健康）。
- 健康診断の受診率向上と再検査率向上への取組として、再検査費用の一部負担、再検査日の半日有給化など。
- 委託の産業医・保健師が健康相談に対応。日頃からどう気をつければ良いかという相談に専門的な知見を活用。
- 長期的な私傷病の治療に備え、失効した有給休暇を積み立てできる制度を整備。さらに正社員とパートタイム社員にGLTD制度※を導入。
- 企業型確定拠出年金の制度を整備。また、外部の健康経営アドバイザー兼FPが実施する金融セミナー・相談会にはパートタイム社員や派遣社員も参加。

(※団体長期障害所得補償保険制度＝企業の従業員がケガや病気で就業ができなくなった時に、長期間にわたって所得を補償する法人向けの保険。)

## ■ 取組の効果

- 健康経営戦略マップの策定による取組の見える化が寄与。
- 社員の健康相談は年々増えており、健康診断の受診率も向上。ライフサポート休暇（年12日）のほか独自の休暇施策を設けるなど長く安心して働ける環境を整備し休暇の取得率も向上。 21

## ■ 企業概要

- 設立：1970年
- 資本金：2,000万円
- 従業員：87名
- 事業：専門・技術サービス業

★このほか「北海道がん対策サポート登録企業」「札幌市がん対策認定企業（ゴールド）認定」「北海道働き方改革推進企業認定（シルバー）」を取得

# 株式会社北海道クラウン（所在地：札幌市）

事業継続性の観点から設計され、過ごしやすさも取り入れたオフィス。第32回日経ニューオフィス賞「北海道経済産業局長賞」受賞。



## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 協会けんぽによる「健康宣言事業」の紹介がきっかけ。2018年に発生した北海道胆振東部地震を教訓に、事業継続の重要性を認識する中、社員の健康も事業継続性の要素のひとつであることに着目し健康経営を推進。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 健康診断の受診率100%、二次検査受診勧奨の他、様々な付加健診を整備。心血管ドックは35歳以上の社員と40歳以上の配偶者も対象。この他、50歳以上の社員に脳ドック、35歳以上の社員全員にがん検査を実施。実施は任意だが社員の負担は不要。
- 若手社員が中心となり、働きやすい環境づくりのためのワーキンググループ活動を実施。資料の電子化の推進や、従来の商慣習から脱却しFAXではなくデータで受注し営業部門に直接情報を送れるようにするなどDXによる業務効率化を実施。

## ■ 取組の効果

- 先進的なオフィスデザインやウェブサイトを見た学生の求職者から問い合わせが増えるなど福利厚生充実の効果を実感。
- 病気になるリスクは可視化しにくいなかで、社員の健康維持に努める企業風土づくりを通じ、健康経営の取組が社員に浸透することで、社員本人と事業の両面に効果大。

22



道産木材を使用したオープンなカフェスペースでミーティングや休憩が可能



イベントや交流の場として、多目的に使用できるコミュニケーションホール



休憩時、少し横になりたいときに便利なタタミの休憩室。日当たりも良好

## ■ 企業概要

- 設立：1924年
- 資本金：4,000万円
- 従業員：70名
- 事業：卸売業（事務機器・事務用品等）

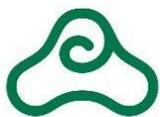
# 株式会社マツオ (所在地：滝川市)



同社本社と主力商品の松尾ジンギスカン



会議に併せて実施される講習の様子



株式会社マツオ



100億宣言

「羊肉NO.1」を目指す  
売上高100億円宣言企業

## ■ 企業概要

- 設立：1956年
- 資本金：1,100万円
- 従業員：203名
- 事業：製造業

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 飲食事業がコロナ禍で影響を受ける中、国の補助制度の活用を検討した際に「健康経営優良法人認定」によるインセンティブを認識。元々食品製造業として社内の衛生環境に配慮する仕組みを整備し、親和性があることから取組を決意。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 被保険者（40歳以上）の健診受診率100%を徹底し、従業員の健康状態の把握、早期発見・早期治療を推進。
- 保険会社と連携し、従業員向けの血管年齢の測定会やベジチェックを実施。レストランの店長や事業部門長が集まる会議で健康経営に関する方針を社内周知。各店長を健康づくり管理者に任命し、各店舗の従業員まで情報共有を徹底。
- 店長会議などで外部講師を招き、健康の大事さに関する講演も実施。今年は循環器に関する講演会を実施予定。

## ■ 取組の効果

- 取組を始めてから見るからに“痩せた”従業員が増加。今回の認定を契機に、二次健康診断や特定保健指導が進み従業員が自発的に受診する様子や喫煙者の減少も確認。
- 同社の認定を機に、今後は子会社（中華、スイーツ、FC事業等）にも健康経営の取組が広がっていくことにより、グループ全体の企業価値向上にも貢献。



コミュニティFMとして地域と一体となった健康経営活動に取り組む



Youtubeでも健康情報を発信

世界にひとつの **自分だけの枕** を  
あなたに最適な 西川チェーンオリジナル  
「オーダーメイドピロー」  
安心システム  
ご購入後の調節も無料で承ります！  
おつくりします。

体験レポート  
FM788 井川 康子 が 菊地寝具店で 免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。  
眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、  
明日の放送も元気に皆さんに届けたい。

オーダー枕をつくったよ！

地域のスポンサー企業とのコラボレーションによる睡眠の「質」向上の取組

## ■ 企業概要

- 設立：2007年
- 資本金：1,030万円
- 従業員：7名
- 事業：情報通信業（コミュニティFMを運営）

3年連続で  
ブライツ500  
に認定！

## ■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 代表が前職で労働環境の安全確保に取り組んできた経験と「伝える」という仕事を健康に笑顔で…という思いから健康経営の取組を開始。地域の中小企業だからできることを無理せずできるところから実施。

## ■ 健康経営に関する取組内容

- 健康習慣に関するアンケートの実施や生命保険会社のオンライン産業医面談サービスを活用し、ストレスチェックも実施。
- 健康状態の改善策として「睡眠」「食事」「運動」に関する取組を実施。栄養機能食品の提供や、週に1時間の勤務時間内運動を社内規定化。睡眠の「質」を重視し、スポンサーの寝具店から調達したオーダーメイド枕を全従業員に支給。
- 24時間365日災害発生時等に情報を伝える役割も担うため、リフレッシュ休暇の利用促進や土用の丑の日「うな丼」食事会などの取組を思いつく限り実施。お金をあまりかけずに無理のない範囲で進めるのが継続の鍵。

## ■ 取組の効果

- 従業員の健康習慣アンケートの結果が改善するとともに、営業収益面で好影響が出ている可能性も。
- 地域FM局だからこそ、地域の健康情報を入手でき、それらをまちづくりの観点から地域の企業や住民に発信も可能。地域の企業やそこで働く社員に健康経営が広がることで、地域全体の社会保障の負担減に寄与。