

健康経営の個別施策について(その他-1)

◆ 早時退社イベントの実施

部署が選択した特定の1週間の実働時間を、部員1人当たり「40時間以内」に収めるチャレンジを毎年7月に開催。早時帰宅により、「早めの夕食・早めの就寝」、「朝食の摂取」など、健康的な生活習慣を実感してもらうことを目的とし、結果、2023年7月の総実労働時間が、対前年比で7.5時間(勤務日1日相当)2024年同月では更に1.9時間が削減されました。



健康経営の個別施策について(その他-2)

◆ ウォーキングイベントの実施

「正月太り解消チャレンジ」として、1月にウォーキングイベントを開催しています。2024年1月の開催では、「個人戦」では全職員1,239名中809名（65%）が、「チーム戦」では45チーム中41チーム（91%）が、「2週間で60000歩」の目標を達成しました。



1日6000歩以上、
2週間で60,000歩
以上を目指そう！

健康経営の個別施策について(その他-3-1)

◆ 介護を行う職員の活躍を支援する施策

「仕事と介護の両立支援」の施策として、以下の取り組みを行なっています。

	項 目	取 組 等
1	働き方に関する制度等	・ コアレスフレックスタイム制 ・ 所定外勤務時間の抑制措置 ・ 所定勤務時間の短縮措置 ・ 深夜勤務の制限措置 ・ 時間外制限措置 ・ テレワーク勤務の務
2	休職・休暇に関する制度等	・ 介護休職 (同一要介護者について取得できる期間は、 在職中に通算1年) ・ 介護休暇 (年度内に20日を限度とした特別休暇。 時間単位の取得も可) ・ ライフイベントサポート休暇
3	学び・情報交換・交流に関する 取り組み等	・ 介護に関するE-ラーニング (年に1度、全職員・管理職) ・ 個別相談窓口の設置 ・ 「介護座談会」の開催



健康経営の個別施策について(その他-3-2)

◆「介護座談会」の実施

「仕事と介護の両立支援」の一環として、「介護座談会」を実施しています。

介護への知識・知見の深化と、仕事との両立のノウハウや悩みの共有を目的に、当社の介護制度の概要説明・介護経験のある職員による講演、続いて参加者間で座談会を行ないました。

	指標等	2024年度
1	実施回数	1回
2	参加者数	18人
3	費用(投資額) (税抜き)	20千円
4	満足度	100%



<参加者の声>

- ・様々な方の実体験、ノウハウが聞けて良かった。もう少し30代~40代(これから介護する人向け)にも参加しやすい会があるといいと思います。
- ・経験者と未経験者が座談する事自体が価値あることだと感じました。
(心理的負荷の軽減、仲間、コミュニティの必要性など)



健康経営の個別施策について(その他-4)

◆ 「朝食を食べてみよう」キャンペーンの実施

若い世代で顕著な「朝食抜き」への対策として、「朝食を食べてみよう」キャンペーンを実施しています。

名古屋市内5事業所にて実施し、「朝食として確実に」届けられるよう、喫食後のゴミの回収までを行なっています。



健康経営の個別施策について(その他-5)

体力測定（当社職員と取引先企業様）

対象を取引先企業様まで拡大し、「体力測定」を実施しました。



体力測定

体力測定結果表
身体測定結果

性別	年齢	身長	体重
男性	20代	170.0	72.0
男性	30代	175.0	78.0
男性	40代	178.0	82.0
男性	50代	180.0	85.0
男性	60代	182.0	88.0

体力測定結果表
身体測定結果

性別	年齢	身長	体重
女性	20代	155.0	55.0
女性	30代	160.0	60.0
女性	40代	165.0	65.0
女性	50代	168.0	68.0
女性	60代	170.0	70.0

体力測定結果表
身体測定結果

性別	年齢	身長	体重
男性	20代	170.0	72.0
男性	30代	175.0	78.0
男性	40代	178.0	82.0
男性	50代	180.0	85.0
男性	60代	182.0	88.0

今日の最高記録

◆ 全身反応
男性 24.7

◆ 柔軟
男性 23.7

◆ 脚筋力
男性 119.0

女性 27.0

女性 24

女性 62



健康経営の個別施策について(その他-6)

◆ 研修の実施(「マインドフルネス」セミナー)

	指標等	2024年度
1	実施回数	1回
2	参加者数	取引先様：10人 当社：37人
3	費用(投資額) (税抜き)	380千円
4	満足度	100%

外部より講師をお招きし「マインドフルネス」セミナーを実施しました。深い呼吸とジャーナリング(書く瞑想)を交互に行ないながら、目の前にある【この瞬間】に意識を向けることの大切さを学びました。

本セミナーは、企画・運営を取引先企業様と共同で実施しました。両社役職員のメンタルヘルスの維持・向上に加え、自社の枠を超えたコミュニケーションの活性化にも寄与しています。



健康経営の個別施策について(その他-7)

◆ 地域清掃活動(ボランティア)の実施

日頃支えてくださる「地域への感謝」を込めて、
当社本社拠点近くの「Hisaya-odori Park」の清掃活動を実施しています。



「Hisaya-odori Park」の様子



2024年度は前年度の総勢92名を上回る
112名が参加



もともと手入れの行き届いた公園ですが、清掃の結果、空き缶・ペットボトルをはじめ多くの
ゴミを収集しました。

健康経営の個別施策について(その他-8)

◆ 保健師による「Good for the bodyおやつ♡血圧測定」の実施

足りない栄養素に注目したおやつの選び方や正しい血圧の測り方を保健師が指導する相談会「Good for the bodyおやつ♡血圧測定」を実施しました。



健康経営の個別施策について(その他-9)

◆ 骨強度測定／血管年齢／美肌測定／体組成測定の実施

「骨強度／血管／美肌／体組成」の測定会を実施しました。



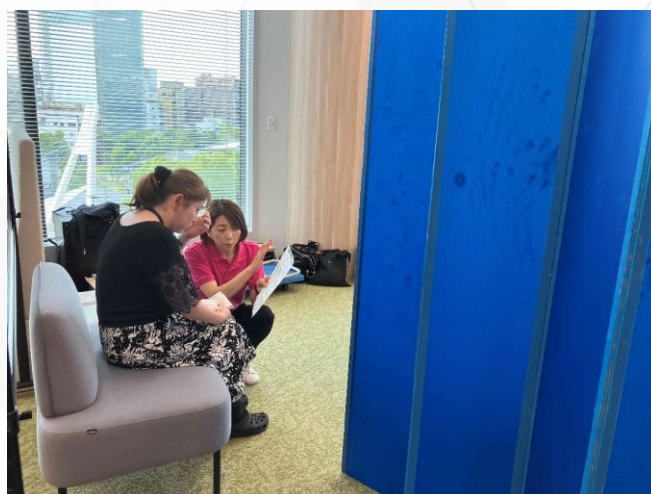
骨強度測定結果の説明



美肌測定の準備中



血管年齢測定結果の説明



体組成測定結果の説明



健康経営の個別施策について(その他-10)

◆「ベジチェック」の実施

「カゴメのベジチェック」を実施しました。



健康経営の個別施策について(その他-11)

◆ 健康経営をテーマとしたワークショップの実施

「会社の健康増進の取り組みを踏まえて、今後、何をしたいのかな？」

をテーマに、2023年度よりワークショップを実施しています。

冒頭では、社長による健康経営メッセージ動画を視聴するとともに、健康経営戦略マップ等も参考に、個人での検討・続いてグループディスカッション・共有を行ないました。



「健康経営についても理解が深まりました」、「全社員に知ってもらうために他の年代にもお勧めしたいと思います」といった意見等が出されました。



健康経営の個別施策について(その他-12)

◆「イメージソング」にあわせた 「オリジナルストレッチヨガ」の制作

2023年10月に創立20周年を迎えた当社は「イメージソング」を制作。あわせて、研修実施時のリフレッシュ等を目的に、「イメージソング」にあわせて行なう「オリジナルストレッチヨガ」を制作・展開しています。

(「当社の健康経営への取り組み」ページに、ストレッチヨガ動画の視聴リンクを掲載しています)



健康経営の個別施策について(その他-13)

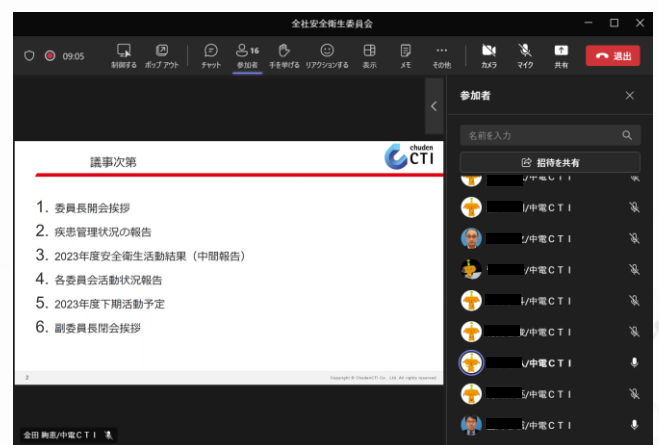
安全衛生委員会について

当社では安全衛生委員会を

- ・月次
- ・全6事業所
(ネクスタビル・東桜第一ビル・正木ビル・名駅南ビル・テレピアビル・DPスクエア東桜ビル)
- ・リモート会議形式

で開催しています。

加えて、半期に1度「全社安全衛生委員会」を開催し、全事業所の状況・課題・取組等を共有しています。



健康経営の個別施策について(その他-14)

◆ 所属健保での講演

当社が所属する中部電力健康保険組合の勉強会（2024年9月6日開催）において、当社の健康経営をテーマに講演を行いました。



健康経営の個別施策について(その他-15)

■ 社外セミナーへの参画

株式会社あまの創健様「健康経営コンソーシアム 第7回セミナー(2024年7月24日開催)」にて、「更なる上を目指したステップアップ企業」として紹介頂きました(インタビュー形式)。

健康経営に携わる担当者様、健康経営を始めたい経営者様必見！

健康経営コンソーシアム 第7回セミナー

参加費 無料

コストではなく 投資に繋げる

健康経営のススメ

こんなお悩みにアプローチ！

- ✓ 健康経営の必要性が分からない
- ✓ 社内へどうしたら浸透するか知りたい
- ✓ 担当者の手間を削減したい

江崎氏より、健康経営の基礎から今後の動向も含めご講演いただきます。
あまの創健が支援した具体的な事例についてもご紹介いたします。

2024年
7月24日(水)
14:00 - 15:30

講師
江崎 禎英氏
社会政策課題研究所所長
健康経営優良法人認定制度
普及の立役者
元経済産業省ヘルスケア産業課長

主催 | 株式会社あまの創健 ~保険者・事業所の健康経営促進をサポート~
※健康経営は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

主催 | 株式会社あまの創健 ~保険者・事業所の健康経営促進をサポート~
※健康経営は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

開催概要

- ✓ **日時**：2024年7月24日(水) 14:00~15:30
- ✓ **対象**：保険者様、事業所様 ※お申込み後のメールにてURL (ZOOM) をご連絡
- ✓ **実施形態**：オンライン
- ✓ **費用**：無料
- ✓ **申込み方法**：7月21日(日)までに
下記URLまたはQRからお申込みください。
<https://www.kenkoujin.jp/shidou/event/kenkokeiei1>
- ✓ **内容**
 - 第一部：『健康経営がなぜ必要か(仮)』
社会政策課題研究所所長 江崎 禎英氏
 - 第二部：『具体的な取り組み事例のご紹介』 株式会社あまの創健
 - ・更なる上を目指したステップアップ企業事例のご紹介
 - ・新規で健康経営申請をした企業事例のご紹介

健康経営コンソーシアムとは？

株式会社あまの創健が、保険者様及び加入事業所(企業)様への健康経営に関する各種サポートをおこなう目的で組成した団体です。2022年に活動を開始し、今回で7回目のセミナーとなります。社会政策課題研究所の江崎禎英所長からご指導をいただきながら、より価値のある活動をしてまいります。

本コンソーシアムの活動内容については、セミナー内にてご説明させていただきますが、「健康経営に取り組んでみたい」「健康経営をもっと促進させていきたい」とのご要望に応えるべく、相談・情報提供～成功事例共有～認定要件となる具体的な事業提案まで、ご対応いたします。

お問い合わせ | 株式会社あまの創健 石川
TEL : 052-931-0101
Mail : ishikawa@amano-s.co.jp



健康経営の個別施策について(その他-16)

◆「FUN + WALK PROJECT」(健康増進プロジェクト) への参加

当社は、運動習慣の定着に向けた具体的な支援として、スポーツ庁が推進する「FUN + WALK PROJECT」(健康増進プロジェクト) へ参加しています。



スポーツ庁は、ビジネスパーソンのスポーツ参画人口拡大を通じて国民の健康増進を図る官民連携プロジェクト『FUN+WALK PROJECT』に取り組んでいます。

歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものに変えていくプロジェクト『FUN+WALK PROJECT』。

スポーツ参画人口の拡大を通じて、国民の健康増進を目指します。

スポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1396542.htm)からの抜粋

健康経営の個別施策について(その他-17)

◆ 経営層による安全祈願

月初に経営層による安全祈願を実施しています。

