

健康経営®

茨城県内 16社
健康経営実践企業

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

企業の健康づくり取り組み事例集

健康経営で
事業所の **Happy**
従業員の **Smile**
はじめよう



健康経営で



事業所の **Happy** 従業員の **Smile** はじめよう



健康を自ら意識する社員を 少しずつ増やしていくために



喫煙ルールの見直しが 健康への取り組みの第一歩

エレベータ部品をはじめとする精密板金加工の技能者集団である日本ゲージ株式会社。健診結果の統計によると肥満率や喫煙率、飲酒頻度などが高い傾向にあり、健康リスクも高めであることが悩みでした。そこで、健康増進法の改正にあわせて屋内禁煙としたのを機に、健康経営への本格的な取り組みを開始しました。

代表者自ら禁煙し 一人ひとりに親身な声掛けを

何度目かの挑戦で、まずは自ら禁煙を達成した山野内社長。「本人の健康はもちろん、受動喫煙やたばこの臭いを不快に感じる周囲の人のためにも禁煙や減煙に取り組む社員が増えてくれれば嬉しい。無理強いしては反発が起こるので、少しずつ仲間を増やす気持ちで根気強く呼びかけたい」と話します。



社員の家族の幸せも願う

体は自分自身のものであると同時に、家族や大切な人のためのもでもあります。会社の取り組みをきっかけに健康を気遣う社員が増え、末永く健康に働いてもらえることを願っています。

(代表取締役 山野内 十一郎)

目標は保健指導実施率100% 残業対策への取り組みも

健康の輪を一步步つ広げる、草の根的な健康増進活動は禁煙だけに留まりません。メタボ対象者全員が保健指導を受けるよう社長自ら声掛けすることをはじめ、自販機に野菜ジュースを加えたりカロリー表示をしたりするなどの工夫で「自然と健康を意識するような環境づくりを心がけたい」とのこと。最初は「面倒だから」と保健指導に消極的だった社員たちも、根気強い呼びかけによってほぼ全員が保健指導を受けました。

「立ち仕事で残業も多く、帰ったら食事や晩酌をして寝るだけ…という生活では、どうしてもお腹が出てしまう。働き方改革にも取り組んでいきたいです」と、残業対策や業務の効率化にも意欲的です。

他の事業所とも力を合わせ 健康経営の輪を広げたい

健康経営に関わる研修会やワークショップへの参加にも積極的で、協会けんぽの講師によるラジオ体操講座の実施や、ジムインストラクターによる正しい歩行姿勢の講座などに参加している同社。「健康経営への取り組みはまだまだこれから。次に何をすればいいのかなど分からないことばかりなので、他の事業者の取り組みについて学べる交流会があれば嬉しい」と、取り組みの深化にも意欲的で、健康づくりの輪をさらに広げていく意気込みです。



日本ゲージ 株式会社

代表取締役 山野内 十一郎

■設立 1953年7月

■所在地

茨城県東茨城郡茨城町長岡3652

TEL.029-292-2511

■事業内容 一般産業用機械製造業

■従業員数 88名

