

職場の健康力アップ支援事業

— 平成29年度 —

成果報告書



運動



食生活



適正飲酒



生活習慣病予防

社員の健康力アップが企業の経営力を高める!

職場における健康づくりに取組んだ
事業所及び団体をご紹介します。

平成30年3月



REGISTERED
MANAGEMENT
CONSULTANT

一般社団法人 沖縄県中小企業診断士協会

目次



1.事業概要

はじめに	3
本事業の背景と目的	4
本事業による支援内容	
補助内容と事業スケジュール	
職場の健康づくりに取り組むことで期待できる効果	5



2.ピックアップ記事

① 株式会社 エスペレ	7
② 嘉手納町商工会	9
③ リウコン 株式会社	11
④ 株式会社 フォスタ	13
⑤ 株式会社 えがおの花	15



3.平成29年度 取組企業の紹介

① 株式会社 山浩商事	17
② トラストコミュニケーション 株式会社	18
③ 株式会社 エスペレ	19
④ 嘉手納町商工会	20
⑤ 有限会社 フジ砕石	21
⑥ 株式会社 イナワ	22
⑦ 社会福祉法人 幸福義会 花のいろ保育園	23
⑧ 大城税理士事務所	24
⑨ 株式会社 アイティオージャパン	25
⑩ 税理士法人グローアップサポート	26
⑪ 株式会社 ビック沖縄	27
⑫ 税理士法人 ダイヤモンド経営	28
⑬ 株式会社 クロックワーク	29
⑭ 國場経営事務所	30
⑮ リウコン 株式会社	31
⑯ 合同会社 琉	32
⑰ トータルネット 株式会社	33
⑱ 株式会社 フォスタ	34
⑲ 有限会社 マルケイ圧送	35
⑳ 沖縄製本 株式会社	36
㉑ 沖縄高速印刷 株式会社	37
㉒ 株式会社 えがおの花	38
㉓ 社会福祉法人 馬天福社会	39
㉔ 有限会社 南成土木	40
㉕ 株式会社 シルバーサポートでいご	41
㉖ 合同会社 たんでいがーたんでい	42
㉗ 有限会社 川良山交通	43



4. 支援企業一覧

44



5. 事業の実施状況

45

はじめに

沖縄県の平均寿命の全国での順位（厚生労働省「2015年都道府県別生命表」より）は、平成22年に男性が全国30位、女性が全国3位でしたが、平成27年には、男性が全国36位、女性が全国7位に下がり、順位後退に歯止めが掛からず、「健康長寿・沖縄」のイメージはすっかり薄れています。

その背景には20歳～64歳の年齢調整死亡率が全国より高い水準にあり、過度のアルコール摂取や肥満率の高さとの関連も指摘されています。

一方、企業の従業員の健康を守ることが、従業員のモチベーションや生産性の向上を生み、ひいては企業の価値を高めるという「健康経営」（※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。）の考え方が注目されており、県内でも積極的に従業員の健康づくりを行う企業等も出てまいりました。

県では、平成26年度から28年度まで働き盛りの健康づくり支援事業（モデル的な職場の健康づくりの取組への助成事業）を実施し、実践的かつ効果的な健康づくりの取組のモデルをとりまとめました。

平成29年度からは、この取組モデルを県内事業所に普及させることにより、働き盛りの世代の健康状態の改善と沖縄県の健康長寿復活に資することを目的として、取組モデルを活用した従業員の健康づくりを実施する事業者に補助を行う職場の健康力アップ支援事業を実施しています。

当協会では上記事業の支援業務を県より受託し、取組事業所の支援を行ってまいりました。

各事業所は各々の事業計画に基づき、経営者及び従業員の皆様が熱心に取り組まれたことに対し感謝申し上げます。

この度、今後の県内事業所への職場における健康づくりの普及啓発を目的として、本事業で支援を受けられた企業の皆様の事業の実施内容及び成果等を取りまとめた報告書を作成致しました。

県内事業所の皆様には、本冊子を参考にされて、職場における健康づくりに取り組み、様々な効果を実感されることを願っております。

平成30年3月

（一社）沖縄県中小企業診断士協会

会長 西里 喜明

■本事業の背景と目的

沖縄県の平均寿命は、男性が全国36位、女性が全国7位（平成27年）と、順位後退に歯止めが掛からず、その背景には、20歳～64歳の年齢調整死亡率が全国より高い水準にあるなど、働き盛り世代の健康状態の悪化が指摘されています。

一方、企業の従業員の健康を守ることが、従業員のモチベーションや生産性の向上を生み、ひいては企業の価値を高めるという「健康経営※」の考え方が注目されており、県内でも積極的に従業員の健康づくりを行う企業等も出てきました。

そのため、県では「働き盛りの健康づくり支援事業」によりまとめた「職場でできる健康づくりモデル」を、県内事業所及び団体に普及させることにより、働き盛りの世代の健康状態の改善と、沖縄県の健康長寿復活に資することを目的に、職場の健康力アップ支援事業を実施します。

※「健康経営」とはNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

■本事業による支援内容

県で平成26年度から28年度まで実施した「働き盛りの健康づくり支援事業」によりまとめた「職場でできる健康づくりモデル」を実施する事業所・団体に、実施に係る費用の一部を補助します。

また、健康づくりの企画・立案の段階から実施に至るまで、助言等の支援を行います。

■補助内容と事業スケジュール

《対 象》

県内の企業・団体で、常時使用する従業員を5人以上100人未満雇用していること

《補助率と上限額》

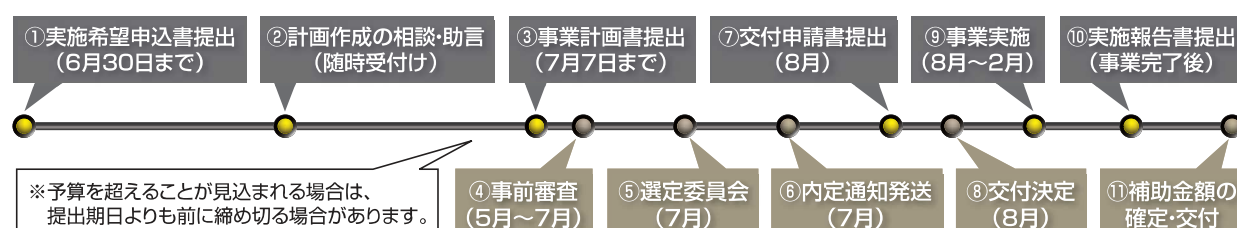
- ①補助率：補助対象経費の4分の3
（4分の1は事業実施者の負担となります）
- ②上限額：10万円（補助金の上限額）

《補助対象事業》

- ①肥満予防・改善に関する事業
- ②適正飲酒に関する事業
- ③生活習慣病予防に関する事業

《平成29年度 事業スケジュール》

《受付・相談窓口》 沖縄県中小企業診断士協会



● 職場の健康づくりに取り組むことで期待できる効果 ●

～従業員の健康力アップが企業の力を高めます～

今こそ、従業員がイキイキと働くため、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか？
従業員の健康づくりに取り組むことで、経営上において様々なメリットが生まれます。



運動



食生活



適正飲酒



生活習慣病予防

「攻め」の効果

- 作業の効率化と生産性の向上
- 労務コストや残業代の減少
- 対外的評価の向上
企業イメージの向上、優秀な人材の確保、取引先の信頼の向上
- 大企業との健康格差の是正

「守り」の効果

- 事故やけがの防止
- ハラスメントの防止
正しい健康知識を得ることによるセクハラの防止、労働環境の是正によるパワハラ防止
- 休職や離職の防止
- 法令遵守による自己防衛

※出所：平成28年度みんなのヘルスアクション創出に係る事業所等支援事業「沖縄県企業の健康経営 事例集」

取組事例紹介

健康づくりへの取組み

平成29年度
取組企業及び団体:27社



職場における健康づくりに取組んだ
企業及び団体をご紹介します。

- ピックアップ記事 5社
- 通常記事（全取組企業及び団体）… 27社

障害者
福祉事業

《今回の取組み》



※19pに通常記事あり

目指せ！ 「食生活の改善と運動」で メタボ解消

健康に対する①意識改革→②実践→③評価と、
ステップを踏みながら、健康づくりに取り組みました。

代表取締役 濱畑 直哉

《障害者福祉事業》

株式会社エスペレ

代 表 者 代表取締役 濱畑 直哉
住 所 名護市大東3-18-10
電 話 0980-43-7512
事 業 内 容 障害者福祉事業(障害者就労支援)として
カフェ・ベーカリー・植物工場を運営
障害児福祉事業(放課後等デイサービス)として
キャンディーハウス運営



ESPERER, Inc.
Quality of Life.

事業取組みのきっかけ

これまで必要性を感じながらも、つつい後回しになりがちであった職場の健康について、何かしらの取組みを始めたいと考えていた矢先、本事業の募集を知り、タイミングも良かったこともあり、応募しました。

取組みを始めて、運動や食生活の改善が、いかに心身のストレスを減らすことに効果があるかということが実感出来ました。

実施にあたっての課題や苦労したこと

体重測定の参加方法で女子職員が多い中、どのように日々の体重変化を記録していくかということと、多くの利用者さんに測定へ参加してもらうための工夫が大変でした。



事業で実施した取組内容について

①管理栄養士による講話

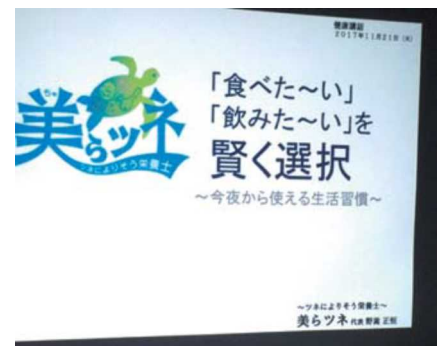
■1回目 「利用者へ食事を提供する側向けの食生活改善」

■2回目 「利用者さんも含めた食生活改善」

②毎日の体重測定（実践の評価として体重計を設置し健康管理に役立てる）

③スポーツジムを利用した運動

職員より3名の希望者を募り、試験的なスポーツジムの利用で効果判定を行い、次年度以降の継続取組みの参考としました。



事業成果、社内での変化や感想

食生活改善の講話を通して、沖縄の健康の課題や普段の食事の大切さを実感出来ました。

健康的な生活を維持し、長寿を目指すには、普段の食生活と運動に気を付けた生活を送ることが大切であることを理解しました。

出来ることから始めようということで、毎日の体重測定を行い、健康に留意する習慣づけが出来ました。

また、試験的に希望者を募り、スポーツジムを活用した体力づくりを行いました。これらの取組みにより、次年度以降ジムを活用したい希望者が増え、健康づくりに関する意識の向上が伺えました。

今回、2種類の運動量計を使用しましたが、1機種に関し、バッテリーの持ち時間・運動量の計測の正確さなどの課題があり、本来の24時間装着が実現できず、効果が少なかったのですが、もう1機種は24時間装着でき、運動量計測もほぼ正確で、毎日の運動モチベーション向上に効果的でした。

今後の取組みについて

今後も引き続き、食生活の改善と毎日の体重測定を行い、これらを習慣化することで、健康に関する意識づけの継続を図っていきたいと思います。

また、今回試験的に行ったスポーツジムの利用については、新規希望者も増えたため、次年度以降も積極的に活用し、体力づくりに役立てたいと考えています。

さらに職場の健康づくりを進めるにあたり、主にフィジカルな分野である食と運動はもとより、今後は職員のメンタルサポートへの取組みも進めて行きたいです。

「健康づくり」の
ココがPoint!

健康に対する①意識改革→②実践→③評価と、ステップを踏んで取組んだ事がポイント! また、日々継続して行える体重測定や24時間装着の運動量計測器は、目に見える「数字」という評価が、モチベーションの向上と継続に繋がったと思います。

《今回の取り組み》



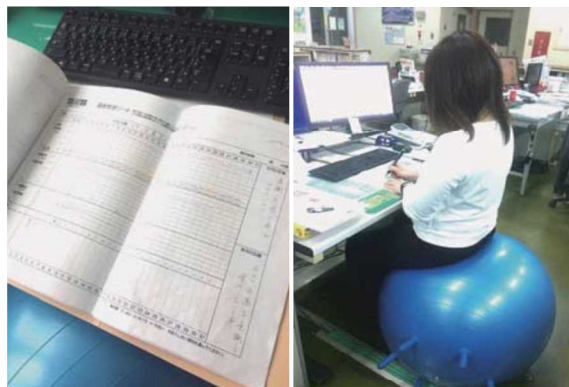
※20pに通常記事あり

事前アンケートでアイデアを募集。
事業実施がストレスにならないよう
雰囲気づくりに配慮しました。

事業取り組みのきっかけ

職員の平均年齢の上昇に伴い思わしくない健康診断の結果が上がっていました。

肥満や高血圧の診断を受けた職員もあり、健康教育、継続的な運動、食生活改善の実践による健康状態の改善の必要性を感じ、事業実施を企画しました。



事務局長 城間 盛尚

《団 体》

嘉手納町商工会

代 表 者 会長 渡口 彦則
住 所 嘉手納町字嘉手納259番地
電 話 098-956-2810
事業内容 地域内商工業者への経営支援業務、地域活性化事業
従業員数 7名



実施にあたっての課題や苦労したこと

職場全体で取組むにあたり、職員アンケートを実施。各々取組んでみたい運動やアイデアを取り入れることで、健康推進事業への期待感を高めました。

また、運動強化レベルをそれぞれに合わせることができるよう、一部個人別プログラムを導入し、健康意識レベルの差異による事業取り組みへの温度差の調整を行いました。

この事業をきっかけに自分だけでなく職場の仲間の健康状態に関心を持ち、配慮し合えるような環境をつくれるように、プログラムを工夫しました。

健康推進事業の実施自体がストレス要因とならないよう、雰囲気づくりに配慮しました。

「目指せ、理想の体型、理想の生活!」

無理をしないで運動不足解消!

健康意識アップで仕事もイキイキ♪プログラム推進事業



事業で実施した取組内容について

- ①地域の健康増進施設において、個別カウンセリングとトレーニングを職員各々のタイミングで利用。運動習慣への意識を高め、機会を増やしました。
- ②オフィスチェアをバランスボールへ交換、座りっぱなしを無くしメリハリのあるデスクワークで業務の効率アップを図りました。
- ③昼食を取りながら、食生活改善に関する意見情報交換会を実施しました。
- ④ウェアラブルリストバンド型デバイスを配布し、運動量・心拍数・歩数等を測定し、データ管理と分析を職員各々スマートフォンアプリで行い、行動習慣や体調の管理を行いました。
- ⑤血圧計・体脂肪計を設置し、測定と記録を行いました。
- ⑥近距離での外出を自転車に換え、運動不足の解消と気分リフレッシュを行いました。

事業成果、社内での変化や感想

期間を定め各々のペースに任せて取組んだ事により、テーマの通り楽しみながら無理なく実施する事が出来ました。コミュニケーションを取る機会が増え、団結力が強まりました。職場においての健康について考える機会が増え、メンタルヘルス対策に取り組むきっかけとなりました。

歩数目標値を設定、達成できるとシールを貼る一覧表を掲示、取組みと達成状況について話し合う機会を設け、モチベーションの維持を図りました。

椅子をバランスボールに、自動車での移動を自転車に替える等により日常の運動の機会を増やしました。バランスボールで背筋が伸び座り姿勢が良くなった事で、腹周りから背中がすっきりしたと体型の変化を実感する職員ができました。

各自スマートフォンでウェアラブルデバイス同期により測定された数値をアプリで体調管理が出来ました。また、ウェアラブルデバイスの入眠・起床時間測定で睡眠時間の分析ができ、質の改善に繋がったという感想もありました。

今後の取組みについて

- ①職員全員を対象にした健康意識教育の継続
- ②ワーク・ライフ・バランスのとれた働き方ができる職場環境づくりの推進
- ③メンタルヘルス対策の推進
- ④職場におけるパワーハラスメントの予防・対策の推進



事前にアンケートを実施し、社員のやりたい運動を取入れた事がポイント!

自分たちで出し合った意見だからこそ、各自のペースで楽しみながら無理なく続けられたと思います。

また、健康に関する情報交換を行うことで、コミュニケーションが増え、団結力が高まるといった嬉しい相乗効果も見られました。

《今回の取組み》



※31pに通常記事あり

「健康に関する事を行なう」というと、身構えて、一步引いてしまうと、毎日全員が気楽に出来る事、楽しめるイベント等を行いました。

事業取組みのきっかけ

産業医による健康相談も行なっていましたが、定期健康診断からみる検査結果には改善がみられず、疾病を抱える職員が多いことから、今までとは違ったアプローチ方法として今回のプロジェクトを行なうことにしました。



《製造業》

リウコン株式会社

代 表 者 代表取締役 大城 正治
住 所 西原町小那覇1187
電 話 098-945-3778
事 業 内 容 コンクリート製品の製造と販売、施工管理
設 立 1965年
資 本 金 1億3,200万円
従 業 員 数 62名



実施にあたっての課題や苦労したこと

実施にあたっては、すべての部門（製造部門、営業部門、事務部門）の全員参加が難しく、また業務繁忙ということもあり、製造を停止することが出来ないため、日程の調整が難しかったです。

全員で出来ることは？ ▶▶▶ 日々の測定

■アルコールチェック ■歩数 ■血圧



楽しみながらみんなで健康になろう!!



事業で実施した取組内容について

■外部講師を招いての、体操教室を開催

道具を使わずその場で簡単にでき、同じ姿勢での筋肉のこりかたまりを緩和させる「からだほぐし運動」を学びました。

ゴムバンドを使用してのストレッチ体操や運動方法、各部位ごとの体操及び運動を指導して頂きました。

製造部門は立位、事務部門は座位が多いため、それぞれに合った正しい運動方法を知ることが出来ました。

また、座学では「なぜダイエットや運動が続かないのか」というメカニズムも学びました。

自分に合った続けられる体操を見つける良い機会になりました。

毎日全員が気軽に出来る取組みとして下記を導入

■アルコールチェッカーの導入

■一人一台歩数計を配布 ■血圧計を設置

日々測定結果を記録することで、各自が健康状態や活動量の目安を把握できる環境をつくりました。

事業成果、社内での変化や感想

「自宅でも教わった体操を続けている」、「仕事でもゴムバンドを使用しての姿勢改善を試みている」、「歩数を日々記録することで自分の活動量を把握でき、意識改善に繋がった」という様々な声がありました。

終了後のアンケートでは、半数以上から「健康への意識が高まった」や「自身の日頃の活動の現状を把握する事ができ良かった」等の声がありました。

「今後も継続した方がよい」や「別の取組みも行なってみたい」等の積極的な意見もあり、新しいアプローチ方法として良い取組みであったと思います。

今回の取組みにより、今まで聞く機会の無かった社員の健康への意識を確認することができ、このプロジェクトを行なって良かったと思います。

今後の取組みについて

今回のプロジェクトを踏まえ、健康診断結果にて改善の判定を行います。

また、毎日全員が気軽に取組むことが出来た「歩数と血圧測定」は、引き続き行っていきます。

今回中止となった食事指導教室や、好評だった体操教室を定期的に行ないたいという声もあったため、健康に関する講習会については、年に1回程度を目安に行いたいと思います。

今後は身体的な健康だけでなく、心の健康にも着目し、ストレスチェックの導入を行い、社員みんなが健康に働ける環境づくりに取組んでいきたいと思っています。

同じ会社でも部門や業務が異なれば、健康への取組方法も変わります。各部門の仕事内容を把握し、それぞれに合った方法で取組んだ事がポイントです。また、取組みの際に身構えないよう、楽しめるイベントタイプにしてみたり、毎日全員で「気楽に出来る事を行う」事が、継続の秘訣だと思います。

