



金秀バイオ株式会社

“ヨガ等を継続して行うことがとても大事”



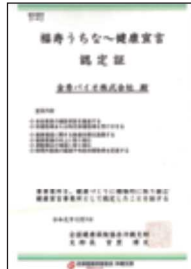
ヨガ実技は、リラックスや身体のこりの解消に役立ちました。



ヨガ講師を招き、実技を5回実施。呼吸法、ストレッチなどを学びました。



振動マシンは事務所と工場に設置。気軽さと内腿、二の腕への効果で喜ばれています。



福寿うちな〜健康宣言 認定証



業務の特性上、製造工場は3交代制で、社員の健康管理も大きな課題となっていますが、経営者が「社員の健康があってこそ企業の成長がある」との信念の下、全社的にこの事業に取り組み、事業期間中に「ひやみかち健康経営宣言」、[福寿うちな〜健康宣言]を行い、「健康経営」に取り組む会社としての地歩を固めております。

金秀バイオ株式会社
 代表者：代表取締役社長 宮城 幹夫
 所在地：糸満市西崎町5-2-2
 電話：098-994-1001
 資本金：4,300万円
 業種：健康食品の製造・販売
 従業員数：61人



代表取締役社長
宮城 幹夫

10月には「ひやみかち健康経営宣言」[福寿うちな〜健康宣言]も行いました。今回の事業を通して、その思いをさらに強くなりました。
 今後も健康的に働ける会社づくりに継続して取り組み、今回、事業に参加できなかった社員やパートの社員にも、振動マシンを体験、実践してもらい、筋力、体力、筋力のアップにつなげていきたいと思っております。



ヨガで心身リラックス、健康・体力・筋力3アップ目指そう！

健康が企業を成長させる

取組のきっかけ・目的
心身ともに健康で働ける会社に

当社は、原料の生産・調達から商品化まで自社一貫体制で行っており、製造工場は3交代制で夜勤のある社員も多く、その健康管理は大きな課題です。沖縄の素材にこだわった健康食品の製造・販売を行う当社にとって、社員が健康でないと商品の説得力はないと考えていましたので今回の事業の活用を考えました。社員一人一人が心身ともに健康で働ける会社を目指し、健康・体力・筋力のアップに取り組みました。

取組内容
ヨガを学び筋力アップ器具導入

今回の事業では、ヨガの講座と購入した筋力アップ器具や体組成計などを使って自身の健康情報の計測・記録と筋力アップに挑戦しました。ヨガ実技は外部講師を招いて合計5回実施し、リラックスするための呼吸法、瞑想方法やポーズ、身体のくせやコリを解消するためのストレッチなどを学びました。また、社内には振動マシンを設置し、休憩時間や業務終了後に振動マシンを活用して筋力維持、筋力アップを図った他、体組成計も購入、設置し、各自で定期的に体脂肪などを計測、記録を行いました。

取組の成果社内の変化や感想
心身ともに癒やすことのできた

今回の事業では、社員それぞれが、自己の健康状態の見直しと、心身を癒やすことの大切さに取組みを通して知り、健康づくりがライフワークになることを目指しました。それぞれの取り組みから自己の健康状態を見直し、心身ともに癒やすことができたのではないかと感じています。また、体組成計で計測しながら、声を掛け合うなど、社員のコミュニケーションが高められたのも良かったです。ある社員からは「ヨガをすることにより体の変化を感じ、骨盤のゆがみや肩こりが軽減されました。呼吸の大切さを知り、疲れが取れやすくなりました」と感想も寄せられています。参加した社員に意識の変化が見られましたので、今後はこれを社内全体へと広げていきたいと考えています。社員の健康があつてこそ、企業の成長があるとあらためて感じました。

今後の取組について
全社員への波及めざす

当社は、社員の健康を守ることが、社員のモチベーションや企業の生産性、価値を高めると考え、令和元年

“グループ全体で参加できるようにしたい”



体組成計も設置。体重、体脂肪率の減少という結果につながりました。



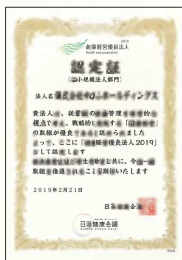
「健康フェア 2019」では協会けんぽ沖縄支部保健師による健康指導やヘルスチェックを行いました。



事務所内に血圧計を設置。社員間の交流にもつながりました。



ツイスト運動で体幹トレーニングができる器具を設置。隙間時間の運動習慣を推進しました。



健康経営優良法人 2019 認定証



同社はこれまでに経済産業省の「健康経営優良法人 2019」に認定されるなど、社員の健康づくりの取組では模範的な会社ですが、今回は更なる高みを目指し、協会けんぽ沖縄支部の協力を得て「健康フェア 2019」を開催し、同社のみならずグループ全体の健康経営の推進に向けて、地域企業の範たるべく、グループ企業の結束力を活かすことで、次のステージへの飛躍が期待されます。

「健康フェア」は認知度が向上し参加者も増え、年に1回、自分の健康状態を確認する機会となっています。今回の事業を踏まえ、次年度も日々の血圧計や体組成計の測定とフェアの継続開催を行い、社員の健康意識向上につなげていきたいと考えています。

また、グループ全体で約5200人の従業員がいるので、さらに参加者が増えるような取り組み、仕組み、仕掛けを考えていきたいと思います。



総務部主任 兼次 利絵

株式会社
ゆがふホールディングス
代表者：代表取締役 CEO
前田 裕継
所在地：名護市港 2-6-5
電話：0980-53-5551
資本金：1,000 万円
業種：持株会社
従業員数：15 人



恒例行事で行動も変化



社員一丸！ みんなで取り組もう！心と身体の健康づくり！！

取組のきっかけ・目的
健康維持・増進の取組を強化

当社では男女問わず、運動といった健康づくりの機会を得ることが難しい社員が多くいます。これまでも社員と一緒に健康維持や増進に取り組んでおり、「健康経営優良法人2019」に認定されましたが、今回の事業では、改めて社員それぞれが自身の健康状態を見直して、健康づくりを学ぶ機会を作り、また、グループ会社にも参加を促して全体の健康意識向上につなげるなど、取組の強化を目的として実施しました。

取組内容
「健康フェア」
「健康ウィーク」実施

今回は、「健康フェア2019」を開催し、協会けんぽ沖縄支部による健康づくりアドバイス、フードモデル展示、ポスター掲示、保健師健康相談会、体力測定会、特定保健用食品（トクホ）のお茶の飲み比べなどを行いました。また同イベントに合わせて、「健康ウィーク」も実施し、自転車や徒歩での通勤等を推進しました。

社内では体組成計を購入して事務所内にて毎日の測定やツイスト運動で体幹トレーニングができる運動器

具を設置して隙間時間での運動習慣などを推進しました。

取組の成果社内の変化や感想
健康維持の測定、運動が習慣化

「健康フェア」では前年度より参加者が増え、1年前と現在のデータの比べて成果を喜び、フードモデル展示を熱心に見ている社員もたくさんいました。フェアでは飲み比べさんくホ飲料の人気投票を行うユニークな取組もあり、人気商品は自動販売機でも取り扱いが始まり好評でした。体組成計、血圧計、運動器具を毎日使用することを推進した結果、体重は平均2kg減少。体脂肪率も平均5%減少と大きな成果が出ました。現在は毎日の測定、運動が習慣化した社員もいるなど、良い取組みとなったと感じています。

また、年齢を問わず「健康」が共通の話題になり、測定コーナーで社員同士の交流が生まれ、コミュニケーションが増えました。事業を通して健康状態を測定・記入をすることで社員各自が心身の状態を把握し、自主的に運動したり、階段を使ったりと行動が変わり、習慣化を図ることができました。

今後の取組について
グループ全体で参加できるようにしたい

“まずは自分たちから実践、継続は力なり”



トレーニングマシンやプールを活用し、運動する習慣づけのきっかけになりました。



町保健相談センターの出前講座を活用し、運動習慣、食生活改善に関する講座を行いました。



スマートウォッチはデータ管理が手軽で、モチベーション維持に繋がりました。



各自目標を設定して、毎日、計測・記入して健康管理に取り組み、全員の体重が減少しました。



この事業のスタート時に健康講座で保健師等の専門家から、健康改善に向けてデータに基づく講話を受けたことを出発点として、その後の活動量計の活用等による運動習慣の定着化を促進することにつながりました。職員全員で成果を実感するとともに、「自らの体験」を商工会の会員に広報誌等で周知することで、地区内の会員事業所等の取組にも弾みがつくものと期待されます。

今後も体組成計やスマートウォッチを引き続き活用し、職員各自が健康管理に努め、継続していくことを目指すとともに、食生活改善や運動習慣見直しに向けた健康講座も実施していく予定です。

また、今回の取組を商工会ホームページや広報誌等を通して積極的に情報発信し、職場の健康力アップ事業への管内商工業者の関心を高め、北谷町を健康で働けるまちにしたいと燃えています。



事務局長
荻堂 盛臣

北谷町商工会

代表者：会長 米須義明
所在地：北谷町上勢頭 837-1
電話：098-936-2100
資本金：—
業種：地域経済団体
従業員数：7人



北谷町商工会

職場の健康力アップ
取組事例(令和元年度)

健康で働ける北谷町に



ちゃーがんじゅう健活プロジェクト ～運動習慣と食生活改善で健康なココロとカラダを手に入れよう!～

取組のきっかけ・目的
まずは自分たちから実践したい

当会はこれまで、毎朝、ラジオ体操は行っていました。職員の健康管理に取り組む機会がなく、デスクワーク中心の業務で運動不足になりがちでした。一方で管内の会員商工業者に対しては、事業所が従業員の健康づくりに積極的に取り組む、業績や企業価値の向上につながる「職場の健康力アップ事業」を推奨してまいりました。そこで今回、「まずは自分たちから」と事業を取り組み、運動習慣と食生活の改善を図り、会員にも周知していくことを目的としました。

取組内容
運動、測定、座学を
バランス良く

まずは事業スタートにあたり一日一日、キックオフミーティングを開催しました。その後、町保健相談センターが実施する出前健康講座を活用し、食事や運動習慣改善などをテーマに計3回の講座を開催しました。事業期間中は、体組成計やスマートウォッチを活用し、各自で毎日、体重、体脂肪率、歩数を測定・記録を行いました。バランスボールを購入して姿勢の矯正および体幹トレーニング、近隣のジムにおけるトレーニングやプールを活用し、運動習慣を取り入れる環境を整えました。

健康経営に関する情報を商工会ホームページやコミュニケーションアプリを通して会員への周知、情報の共有を図りました。

取組の成果社内の変化や感想
職員の理解深めて
大きな成果に

今回の事業では、特に健康講座で保健師や管理栄養士といった専門家から具体的なデータや事例を用いた説明を受けたことで自己の健康状況や管理体制のあり方にウチアタリすることもあり、現状を顧みる良い機会になりました。健康改善および健康維持を図ることの重要性と理解が深まり、職員の事業に取り組む表情や姿勢が変わるのを感じました。1日当たりの歩数目標を五千歩に設定したところ、職員間で歩数を報告して声の掛け合いなどを行い、全員が目標を達成。体重も1人当たり平均2・一五キロと全員が減少し、ウエストのベルト穴の位置が変わったり、風邪をひかなくなった職員もいます。事業を通して、職員の意識や行動が大きく変わったこと、職員間のコミュニケーションアップにつながったのも良かったです。健康の大切さを改めて実感させられました。

今後の取組について
会員事業所の
関心も高めた

健康経営に取り組み、従業員が健康になれば 良い循環が生まれる。

健康経営とは

会社を経営するために会社が利用できる資源を、経営資源と言います。経営資源は、「ヒト、モノ、カネ、情報、時間、知的財産」の6つがあり、中でも「ヒトは、経営を進める上で最も重要な資源です。」

一九八〇年代にアメリカの心理学者ロバート・ローゼン氏は、「健康な従業員こそが収益性の高い会社をつくる」という「ヘルシー・カンパニー」思想を提唱しました。

この思想に基づき、「従業員は健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法」が健康経営です。

企業が直面している課題

顧客対応で昼食が定時にとれない、残業で夕食が遅くなる、離職者が多くなれば、社会的信用にも影響し、企業のイメージダウンで採用にも影響します(図一)。

健康経営に取り組み、従業員が心身共に健康な状態で働くことができれば、企業の業績も良くなり、さらに、企業イメージもアップします。業績が良い企業であれば、採用に対する応募者も増加し、より優秀な人材を採用することができるため、さらに業績アップにつながるという良い循環が生まれます(図二)。

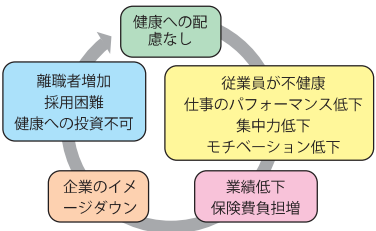


図1

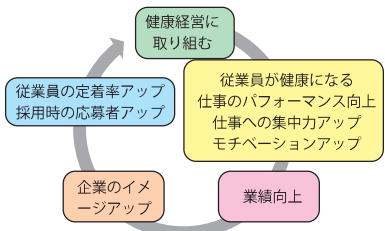


図2

朝食より睡眠をとりたい、ストレスで晩酌が欠かせない、食事に気を使う余裕がない・・・、このような状況が常態化していれば、いつもなんとなく疲れた状態で仕事をすることになります。また、軽い風邪、花粉症、腰痛・肩こり、二日酔いなどがあるにも関わらず仕事を続けていけば、当然、業務能力が低くなり、生産性も低くなっています。このような状態をプレゼンティズムといい、すでに病気で休んでいる状態のアブゼンティズムに比べてその損失は大きく、経済産業省の「平成二十二年健康寿命延伸創出推進事業(ヘルスケアビジネス創出支援等)健康経営評価指標の策定・活用事業」によると健康関連コストの七七・九%が相対的プレゼンティズムであったと

いう結果が示されています。

少子高齢化により労働力人口が減少する状況で、人手不足、従業員の高齢化、長時間労働の常態化という問題を抱える企業は、少なくない状況です。特に中小企業は、採用できないという悩みが深刻で、1人の従業員の仕事が多岐にわたり、休みがとりにくい状況となっています。

従業員が健康になれば、心身ともに不調をきたし、日々蓄積されるストレスを抱えながら仕事をしなければならぬ状況になり、最終的には離職という結果を招くことになりかねません。

また、働き方改革関連法に対応するためには、仕事量が変わらない状態で、仕事にかかる時間を短縮する必要があります。減し、疾病による欠勤率低下、ワークエンゲージメントが高まり、モチベーションがアップすること、仕事効率化し、労働生産性を向上させます。



図3

(2) 従業員の定着率向上

従業員の健康への配慮は、心身の不調予防のみならず、「従業員の健康を気遣い、大切にしてくれる会社」として会社への愛着を持ち、貢献意欲を高め、定着率が高まります。

(3) 企業価値、企業イメージの向上

健康経営の取組をホームページなどで情報発信することにより、社会的評価が高まります。また「健康経営銘柄」や「健康経営優良法人」に選出されるこ



新田 慶子
中小企業診断士
経営管理修士 (MBA)
健康経営アドバイザー

そのためには、全ての従業員が健康でモチベーション高く働いていけることが必要です。企業は、従業員が仕事に対して、熱意、没頭、活力の3つがそろった積極的で充実した状態で働く、ワークエンゲージメントという状態に高めていくことが求められています。

企業にとっては、健康経営に取り組まないと、生き残れない時代が来ているのです。

健康経営のメリット

従業員が、プレゼンティズムの状態でも働き続けた場合どうなるでしょうか。会社を休みがちになり、最終的には、離職することになりかねません。離職による損失は、採用・教育コストのみならず、技術の伝承やノウハウの蓄積ができない、また、

とで、企業価値が向上します。結果、優秀な人材が集まりやすくなり、業績もアップします。また、①金利優遇、保証料減額、費用補助、②公共調達加算要件、③従業員向け住宅ローン、個人ローンの金利優遇なども受けられる場合があります。

(4) 医療費負担の軽減

従業員が健康になれば、企業が負担する医療費も軽減されます。健康を害することで起きる事故の防止、労働災害発生予防にもなります。



(1) 労働生産性の向上

従業員の健康増進・労働衛生に関する支出は、将来の収益向上に向けた「投資」！
前述したように、健康経営に取り組むことは、企業のイメージアップ、採用の応募者アップ、業績アップと良い循環が生まれます。企業にとって健康経営に取り組むことにより、次のようなメリットが期待できます。