

# とこわか県民健康 news

## Vol.3

発行日：令和5（2023）年3月  
 発行：三重県医療保健部健康推進課



### 三重とこわか健康立県宣言

私たちは、人生100年時代の到来を見据え、「誰もが健康的に暮らせる  
 “とこわか三重”の実現に向けて、次のとおり取り組むことを宣言します。

- と** 特定健診・がん検診等受診率向上に取り組めます
- こ** こころの健康づくりに取り組みます
- わ** 「輪」、「つながり」を大切にします
- か** 身体（からだ）づくりのために望ましい食習慣と運動習慣に取り組めます



## 「三重とこわか健康経営大賞 2022」として4社を表彰



県では、多くの人々が一日の大半を過ごす職場での健康づくりに積極的に取り組み、特に優れた健康経営を実践している企業等を表彰しています。

令和4年度は、「三重とこわか健康経営カンパニー」として認定した236社の中から、4社を選出し、令和4年9月6日に表彰式を行いました。

また、今年度は、表彰状の授与後、各受賞企業から自社の取組をご紹介いただきました。県ホームページに掲載していますので、県内の身近な事例を参考に、健康経営(\*)に取り組んでみませんか。



従業員に寄り添った取組が評価されました。受賞企業の皆さんから取組紹介いただいた映像をご覧ください。



三重県 健康経営大賞 検索

令和4年度受賞企業の皆様



取組紹介



表彰状授与

### 大賞 2022 三重とこわか健康経営大賞

- <大規模法人>  
**トヨタ車体株式会社**  
 いなべ工場  
 (いなべ市、製造業)
- <中小規模法人>  
**株式会社院南組**  
 (孤野町、建設業)

### 優秀賞 2022 三重とこわか健康経営大賞

- <大規模法人>  
**富士フイルムマニュファクチャリング株式会社鈴鹿事業所**  
 (鈴鹿市、製造業)
- <中小規模法人>  
**イケダアクト株式会社**  
 (鈴鹿市、建設業)

## 三重とこわか健康経営カンパニー 2023 三重とこわか健康経営大賞 2023

へご応募を!

(応募期間)

R5.4.1 ~ R5.5.31



令和5年7月に認定を予定している「三重とこわか健康経営カンパニー2023」、令和5年秋に表彰を予定している「三重とこわか健康経営大賞2023」に向けた応募期間は、令和5年4月1日から令和5年5月31日までです。詳細は、県ホームページでご確認ください。認定を受けると、認定証の交付や取組を加速させるための補助金などのメリットがあります。

認定制度の詳細・様式

表彰制度の詳細・様式

三重県 健康経営 検索

### ★表彰制度のリニューアル★

「三重とこわか健康経営大賞」において、「大賞」及び「優秀賞」の両賞を受賞した企業は、「殿堂入りカンパニー」の認定を受けることができるようになりました。殿堂入りした企業の先進的な取組は、県から積極的に発信させていただきます。

※「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。

# 「三重とこわか健康経営大賞」受賞企業の取組を「見える化」しました！！



©PSP/T-e うさぎのすけ  
三重県応援キャラクター免の助

三重県内の企業の皆さんによる取組を、「三重とこわか健康経営カンパニー 2023 見える化シート」の評価項目に沿ってご紹介します。

さまざまな業種や規模の企業の取組を掲載しましたので、御社に合った取組を、まず1つ、始めてみませんか。

「三重とこわか健康経営カンパニー」認定へのご応募をお待ちしています。

## 「三重とこわか健康経営カンパニー 2023 見える化シート」評価項目

中項目	小項目	評価項目
従業員の健康課題の把握と必要対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画
	健診・検診等の活用・推進	① 従業員の健康診断の実施 (受診率実質 100%)
		②-1 受診勧奨に関する取組 (②-2、②-3 以外)
		②-2 がん検診の受診勧奨に関する取組
		②-3 がん精密検診の受診勧奨に関する取組
③ 50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施		

(三重とこわか健康経営カンパニー2023見える化シート)

## 健康診断受診率 100% へ向けた取組

### ① 従業員の健康診断の実施 (受診率実質 100%)

- ◆各現場の状況を事前に確認し、タイムテーブルを作成。全従業員が受診できるよう業務の調整を行っています。  
(株式会社イケダアクト)
- ◆全従業員の健康診断の受診を就業時間内に受診できるようにするため、仕事の工程や進捗状況を確認しています。  
(株式会社大島水道)

2021年4月2日(金) 社内健康診断 受診タイムスケジュール

受付時間	受診者名	受診コース	4/2(金) 健康診断の受診順番を組みました。受付時間は、目安ですが、待合時間の削減、三密回避、スムーズな受診のためにご協力をお願いします。時間の都合が悪い方は、事前に各々で相談いただき、変更事項を総務係まで、ご連絡ください。
8:30~		法定Aコース	問診票にオプション検査希望の有無及び検査項目と自己負担額が記載されたメモがとめてあります。
		生活習慣病	
		生活習慣病	
		法定Aコース	
9:10~		生活習慣病	検査項目 検査結果 検査日
		生活習慣病	
		生活習慣病	
		生活習慣病	
9:30~		生活習慣病	検査項目 検査結果 検査日
		生活習慣病	

## がん検診の費用補助・再検査等の検診受診勧奨

### ②-2 がん検診の受診勧奨に関する取組

### ②-3 がん精密検診の受診勧奨に関する取組

- ◆毎年の健康診断で腫瘍マーカー検査をオプションで付けるのに加え、PET (Positron Emission Tomography) がん検診を会社で全額負担。会社でまとめてがん検診を受診することにより、従業員の健康状態が把握できるため、再検査の初診費用を会社負担することにより、受診勧奨がしやすくなりました。

(株式会社伊藤工作所)



## 産業医／保健師／看護師によるオーダーメイドの受診勧奨

### ②-1 受診勧奨に関する取組 (②-2、②-3 以外)

### ②-2 がん検診の受診勧奨に関する取組

### ②-3 がん精密検診の受診勧奨に関する取組

- ◆従業員ひとりひとりと向き合いながら、その人に応じた方法で検(健)診受診勧奨を実施しています。そのほかにも、「所長名での受診お願いレター」による勧奨、「検診を望まない理由調査アンケート」等、さまざまな方法により受診勧奨を行うことで、胃がん／大腸がん／乳がん／子宮がん検診において、いずれも全国平均を大きく上回る受診率と高リスク者の精密検査受診率 100% を達成しました。

(富士フィルムマニュファクチャリング株式会社鈴鹿事業所)



健康推進室による受診勧奨

中項目	小項目	評価項目
健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	④管理職・従業員への教育
	ワークライフバランスの推進	⑤適切な働き方の実現に向けた取組
	職場の活性化	⑥コミュニケーションの促進に向けた取組
	病気の治療と仕事の両立支援	⑦-1 私病等に関する両立支援の取組 (⑦-2以外) ⑦-2 がんにに関する両立支援の取組

## 体重変化と体調変化の関係性を「見える化」

◆体重計を活用した体重管理システムを構築（三重とこわか健康経営促進補助金を活用）し、体重変化と体調変化の関係性を「見える化」することで、健康への関心と健康行動の納得性を高め、従業員自らが健康増進活動に取り組むよう促しています。

〈富士フィルムマニュファクチャリング株式会社鈴鹿事業所〉

### ④ 管理職・従業員への教育



体重管理システム

## 健康に関するセミナーの開催

◆従業員には長く勤めてもらいたいという想いから、毎月異なるテーマを設定し、全従業員に対して、部署ごとに月1回の健康管理講座を開催しました。従業員一人ひとりと向き合い、健康教育を行った結果、健康診断受診率100%を達成できました。

〈新成運輸株式会社〉

### ④ 管理職・従業員への教育



## 有休取得キャンペーンの実施

◆仕事とプライベートを両立すべく、年間14日の「有給休暇」取得キャンペーンを実施しました。キャンペーン実施中、個々人の有給休暇取得状況をフォローし、有給休暇取得を推進しました。

〈明治安田生命保険相互会社四日市支社〉

所属	氏名	管理監督者/36協定者	取得必須日数	<4月~10月>チャレンジ14&9!判定値	取得残日数	4月	5月	6月
						年休	年休	年休
四日市支社		管理監督者	9	5	あと 4			
四日市支社		管理監督者	9	5	あと 4			1
四日市支社		36協定者	14	6	あと 8		1	
四日市支社		36協定者	14	20	あと 達成	0.5	8.5	2

### ⑤ 適切な働き方の実現に向けた取組

## 気軽に参加できる「笑顔フォトコンテスト」の実施

◆『笑顔あふれる町工場』の実現に向け、“笑顔の写真を見ることで少しでも心がほっとするような時間を作れば”と、従業員から写真を募集しています。応募写真は廊下に掲示し、投票により大賞を選出しています。職場でも写真について語り合うなど、コミュニケーションの活性化に寄与しています。

〈トヨタ車体株式会社いなべ工場〉



### ⑥ コミュニケーションの促進に向けた取組

## 昼食会の実施

◆毎週土曜日は、コミュニケーションをかねて、社員全員でおいしいご飯を食べ、一週間の疲れを癒してもらいたいという社長の声掛けで始まった食事会（費用は会社負担）です。ほとんど仕事の話せず、ざっくばらんに楽しくご飯を食べようと続けています。

〈株式会社大島水道〉

### ⑥ コミュニケーションの促進に向けた取組



中項目	小項目	評価項目
従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	保健指導	⑧保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取組
	具体的な健康保持・増進施策	⑨食生活の改善に向けた取組
		⑩運動機会の増進に向けた取組
		⑪女性の健康保持・増進に向けた取組
		⑫長時間労働者への対応に関する取組
		⑬メンタルヘルス不調者への対応に関する取組
感染症予防対策	⑭感染症予防に関する取組	
インセンティブ	⑮従業員に対してインセンティブを提供する取組	
喫煙対策	⑯喫煙率低下に向けた取組	

## 敷地内で栽培した野菜をレシピつきで従業員へ提供

◆従業員に生活習慣や健康に関心を持ってもらうため、敷地内の畑で野菜を栽培し、チラシで紹介しながら、昼食として従業員に提供したり、家族へのおみやげとして配布したりしています。

〈株式会社院南組〉

⑨ 食生活の改善に向けた取組



## 社員食堂との協働で「鈴鹿健康メニュー」を開発・提供

◆従業員の健康意識の向上と高リスク者への健康指導を通じて食の改善を進めるため、ワンプレート型の「ヘルシー弁当」を、減塩・低カロリーのまま選択式（主菜、ごはん、みそ汁）の「鈴鹿健康メニュー」にリニューアルし、食堂の管理栄養士と健康推進室との協働により開発・提供しています。

〈富士フィルムマニュファクチャリング株式会社鈴鹿事業所〉

⑨ 食生活の改善に向けた取組



## 従業員の運動機会をソフトとハードの両面から増進

◆社員3人以上の参加を条件に、バドミントン、ゴルフ、スケボーなどのスポーツ活動を対象に、1人あたり1,000円を支給する「社内部活動助成金制度」を実施しています。また、賞品を設け、日常生活の中で運動できるよう、コピー機前で待機時間などに「ながら運動」を行う「理想Bodyダイエット」に社員全員参加で取り組みました。

〈イケダアクト株式会社〉

⑩ 運動機会の増進に向けた取組



## 始業前にかたん「トレーニング」を実施

◆毎朝の朝礼の際に、自席でできる「チューブトレーニング」や「プッシュアップ」などを実施し、健康増進を図っています。また、会議の際にも背筋のばしなど、リフレッシュする時間をつくっています。

〈明治安田生命保険相互会社四日市支社〉

⑩ 運動機会の増進に向けた取組



## 卒煙イベント「禁煙ダービー」の開催

◆禁煙ができ、かつ“喫煙者を悪者にしない”取組を検討しました。そこで、禁煙希望者とその応援団を1つのチームとし、一定期間、禁煙をサポートしていく「禁煙ダービー」を企画しました。「禁煙ダービー」参加者のうち、76.9%が禁煙に成功しました。

〈住友電装株式会社〉

⑯ 喫煙率低下に向けた取組

写真			
禁煙挑戦者	キンエモン	Michi3	リンムー
喫煙歴	19年	20年	33年
1日に吸っていた本数	10本	10本	13本
禁煙への意気込み	アイコス本体を売却	完全達成!	とにかやってみる。そしてやる!
禁煙継続実績			
9/14	○	○	×
9/15	○	○	×
9/16	○	○	×
9/17	○	○	×
9/18	○	○	×