

松山市健康づくり応援パートナー登録事業 取組事例の紹介（令和3年度）

各登録企業から提出された実績報告書の審査を行い、最優秀1社、優秀2社を選定しましたので、取組事例を紹介します。また、ユニークな取り組みをされた企業の事例も紹介します。



愛媛医療生活協同組合 愛媛生協病院

◇所在地 松山市来住町1091-1

◇業務 医療・福祉業

《主な取組》

○「K6アンケート」の実施

自分自身の心の状態を認識しセルフケアに役立てるため全従業員にうつ・不安障害に対するスクリーニング（K6）調査を実施。回収率は98%で部署ごとの特性があることが判明した。

結果を返送する際に資料を配り、結果に応じて相談機関や病院への受診を勧めた。また、対応が必要な部署には、専門医による学習会を実施した。

コロナ禍におけるメンタルヘルスチェック（K6 改訂版）

名 前： 年 齢： 所 属： 職 種：

同居家族の有無： 有 ・ 無

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまる欄に○をつけてください。

神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が醒めないように感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
何をやるのも面倒だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
心配事のために、睡眠時間が減ったと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
食欲がない、食事の量や回数が減った、あるいはいくら食べても満足しない等と感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

その他、仕事に専念できていない不安に思うことがありましたら、自由に記載ください

以上です。ご協力ありがとうございました。

※この結果が、個人の評価に影響することは一切ありません。
職責が回収し部署ごとにまとめて、2月6日までに総務長までご提出をお願いします。

安全衛生委員会



○「腰痛予防」の実施

全従業員に「腰痛に関するアンケート」実施。回収率は98%と高く、腰痛予防の意識づけにつながった。

【腰痛レベル】と【腰痛タイプ】で、一人一人の状態を判定し、結果を還元。

理学療法士が提案したタイプに応じたストレッチをパンフレットにして配布。ストレッチを継続した従業員の中には、腰痛が改善した従業員もあり、効果が認められた。

○「ときめき健康チャレンジ」の実施

10月からの60日間で関係団体が主催する健康づくりに登録実施。運動、お口、栄養、脳、キッズチャレンジ、私の健康法の6コースから選択。

参加した従業員の8割が実施報告を提出。日頃の生活習慣を見直し、継続して取り組める習慣づくりを浸透させた。



帝人株式会社 松山事業所

◇所在地 松山市北吉田町77

◇業 務 製造業

《主な取組》

○「健康ウォーキング」の実施

松山事業所地区の参加人数が昨年度より増加。

○「健康マイレージ」の実施

対象期間に参加しやすい期間（8月～を5～7月）に変更することで約100名増加。

○心の健康・休養の推進

- ・年次休暇取得奨励日、ノー残業デーの設定
延べ取得人数が昨年より500名増加。
- ・メンタルヘルス研修を実施。
- ・セルフケア研修は、内容を基礎と応用編
分けて行い、受講人数は約100名以上増加。
ライン研修（管理監督者によるケア）は
昨年度より受講者が2倍に増加。



株式会社伊予銀行

◇所在地 松山市南堀端町1番地

◇業 務 金融業

《主な取組》

○「人間ドック受診」の推奨

- ・40歳以上の健康保険組合被保険者の人間
ドック受診義務化
- ・昨年度より受診人数が約850名増加。
- ・従業員の健康増進を図る体制の強化。

○ウェアラブル端末貸与による健康意識の 向上

- ・貸与者は約2000名を超え、運動意識の
向上の一助となっている。

○「Workcise」の推進

- ・階段利用や歩幅を意識した歩行の推奨を
継続して実施。



○上田消防建設(株)松山店

読みやすいように工夫した健康情報を
従業員に向けて定期的に配信し、健康
増進に努めた。

○セキ株式会社

休職者のリワーク制度を利用して復帰
支援を行ったことで、リハビリ復帰が
見込めるようになった。

○医療法人 順風会 健診センター

保健師や管理栄養士等の専門職が健康
づくりのための動画作成・配信し、
健康増進の意識を高めた。

○ハッピー薬局東野店

脱水症予防のため、各自マイボトルを持参し、
お互いに声を掛け合うことで意識的に水分
補給をするようになった。

○富士通コミュニケーションサービス株式会社

従業員が参加しやすい終業後にオンライン
で座りっぱなし対策セミナーを実施。体操も
実践したことで腰痛予防対策につながった。
また歯と口の健康への関心を高めるために
従業員とその家族が参加できる歯科セミナー
を実施。セミナー参加後、クリスマス抽選会
を行い、家族で楽しみながら学ぶ工夫をした。

健康づくりは面倒だ、何をしたらいいかわからないという企
業・団体の皆様、従業員同士で体調について雑談したりおしゃ
べりをしたりすることから始めたので構いません。松山市の健
康づくりメニューをぜひご活用ください。詳しい内容は、担当
までご相談ください。

健康づくり推進課では、令和4年度は、血圧計の貸出や、
ウォーキングに特化した出前教室のメニューを追加しています。
多くの企業・団体等のご登録をお待ちしています。

