

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2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2社、優秀1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。

最優秀

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

1日1万歩を目標に毎年10月に実施。従業員の健康増進と動機づけに大きく寄与した。個人とチーム（家族含む）の両方で参加可能。日記やスナップの投稿もでき、ランクインした人・チームには商品を授与。



○「健康マイレージ」の実施

8月に実施。気軽に日常生活でできる健康づくりで、楽しみながら健康意識を高めることができる。WEBで参加登録、自宅のパソコンやスマホから参加可能。食生活編、運動編、日常生活編の計24コース（難易度は、3段階）から3つ選択。3コースで75%以上出来た達成者全員に達成証をプレゼント。



○心の健康・休養の推進

・年休取得奨励日、ノー残業デーの設定

年休は年間7日間の奨励日を設定、休祝日間の平日やお盆・年末年始に設定し、連続休暇を取得しやすい環境を整えた。ノー残業デーは毎週水曜日をとし、週半ばで体調の維持管理を促進、仕事とプライベートのメリハリをつけ公私の充実を図った。

・メンタルヘルス研修、メンタルヘルス個別相談窓口の設置

従業員自身によるケア、ラインケア研修（管理監督者によるケア）を実施。職場では相談しづらい従業員の悩みや問い合わせに対応するため臨床心理士による相談窓口を設置、全6回12日間行った。いずれもコロナ禍のためオンラインで実施した。

最優秀

セキ株式会社

◇所在地 松山市湊町7丁目7番地1

◇業 務 製造業

主な取組

○自転車通勤手当の支給

自転車通勤の促進による従業員の健康維持のため実施し、健康状態の維持につながった。従業員の意見から社内改革の一環として導入した。

（3km以上22名、10km以上2名）



○リフレッシュ休暇の計画的な取得

従業員の健康管理とワークライフバランス、生産性向上の実現のため実施。社員全員を対象とし、リフレッシュ休暇を3日間取得することで心と体の休養に繋がった。全社通達にて周知し、取得状況を人事部門にて定期的に確認した。

○健康診断受診率100%の維持

従業員の健康状態の管理のため実施し、生活習慣の見直しと傷病の早期発見に努めることができた。健康診断受診料を全額会社負担とし受診率100%を維持した。

優秀

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

○Workciseの推進（階段利用や歩幅を意識した歩行の推奨）

「仕事にも健康にも良い行動」として推奨し、仕事・健康両方の効率アップを図った。毎日実施し、目標となる歩幅を見える化した「歩幅フロアステッカー」を床に貼ったり、エレベーター前や階段に健康メッセージを掲示し、自発的な取り組みを促した。

○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

従業員の健康増進を図る体制を構築、様々な疾病の発症および重症化の予防に努めた。人間ドックの費用補助制度や、有給休暇を消化しない人間ドック専用の休暇制度を設けることで、全従業員が人間ドックを受診しやすい環境を整備している。

○ウェアラブル端末貸与による健康意識の向上

ウェアラブル端末の常時装着、歩数、睡眠状態、心拍数など自覚できない情報を見える化し、健康意識の向上および生活習慣の改善を促した。端末を活用したウォーキングイベントを開催し、楽しく、自律的に健康づくりに取り組めた。

その他事例

○株式会社フジ・スポーツ&フィットネス

地域の住民の方々と一緒にラジオ体操

○医療法人TMC富永ペインクリニック

仮想現実を用いた運動器具を利用し運動、昼休みに実施し、体重だけでなく筋力や体組成測定も定期的に行った。

○ハッピー薬局衣山店

朝食を毎日食べる。朝食を食べるため早起きするようになり、1日を元気に過ごすため野菜やバランスの良い食事をとり便通も良くなった。

○医療法人菅井内科

4階までは階段を利用することで、来客のエレベーター利用での待ち時間軽減と、従業員の体力づくりに寄与している。姿勢や下肢の筋肉を意識する、一段とぼしでゆっくり上るなど個々で運動の強度を工夫し実施。

○明治安田生命保険相互会社松山支社

早帰り日を設けてみんなでウォーキングを実施。目標8,500歩、最低4,500歩。

○第一生命保険株式会社松山支社

自社健康アプリを利用し、朝礼時に歩数の確認を行い、歩数に応じて会社が寄付を行った。

健康づくりは一過性のものではなく、継続することが必要です。可能な限り継続し、今後も従業員の健康づくりに取り組んでください。

健康づくり推進課では、登録企業様へ出前健康講座、スマートウォッチや健康に関するDVDの貸し出しを行うなどの支援を行っています。ご興味のある企業様はぜひご利用ください。また、多くの企業・団体様のご登録をお待ちしています。