

# 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4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3社を選定しましたので、取組事例を紹介します。また、ユニークな取組をされた企業の事例も紹介します。

**最優秀**

**富士通コミュニケーションサービス株式会社**

**松山サポートセンター**

◇所在地 松山市千舟町5-6-1 ひめぎん末広町ビル

◇業 務 サービス業

(主な取組)

○「歯科セミナー（オンライン）と動画配信」の実施

従業員とその家族への、歯と口の健康意識を高め、口腔ケアの実践へつなげるため、2023年1月にオンラインの歯科セミナーを実施。「呼吸と姿勢」「呼吸と口臭・着色」の繋がりをテーマに約30分のセミナー(講義・実践)を開催し、社員および家族103名が参加した。また、セミナーのアーカイブ配信や休憩時間や自宅でも気軽に実践できるよう、フロスの使い方・舌マッサージ等のショート動画を1本/月の間隔で社内サイトに掲載し、社員の継続的な健康意識向上につなげた。



○「座りっぱなし対策（正しい座り方の啓発、腰痛予防・改善）」の実施

業務の特性上、座りっぱなしの作業が多いこと、テレワーク者が増加したことにより腰痛の悩みを抱える社員が多く、腰痛予防・改善のための施策を実施。健康診断の会場に、正しい座り方の啓発コーナーを設置。資料や動画視聴、保健師によるポイント解説に加え、アーユルチェアを使い「骨盤を立てる座り方」を体験できるようにし、体験者のうち94%が骨盤を立てる意識変化につながったと回答した。



○「ウォーキングイベント」の実施

10月コロナ禍での運動不足解消と職場内コミュニケーション活性化のため実施。平均歩数(1歩=1ポイント)+参加ポイント(新規参加ポイント、みつけた春の写真展への応募ポイント)によるランキング形式を導入し、新規参加者の増加や、写真展にも100点を超える応募があり、イベントが盛り上がった。参加率も過去最高となった





### ○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・保険業  
(主な取組) ・ウォーキングイベントの開催

- 参加者の平均歩数は1万歩超となり、社内目標を上回った。
- ・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)費用補助対象の拡充や休暇制度の新設により、受診しやすい環境を整備した。
- ・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1900名、貸与者の歩数は全国平均を上回っており、運動意識の向上の一助となっている。

### ○第一生命保険株式会社 松山支社

◇所在地 松山市二番町3-5-5 松山二番町第一生命ビル5階 ◇業務 金融業・保険業  
(主な取組) ・健康松山スマイルポイントチャレンジの実施

- 市が実施する上記事業に、従業員とその家族が参加し、親子のコミュニケーション向上としても活用した。
- ・第一生命松山支社ビル内の全面禁煙  
コロナ感染症対策を機に喫煙ルームを閉鎖、これを機会に禁煙に取り組む従業員がいた。
- ・第一生命健康促進アプリ「キューリズム」活用  
アプリで従業員の歩数を集計し、歩数に応じて寺院に寄付を行うなど、社会貢献活動として実施した。

### ○松山ヤクルト販売株式会社

◇所在地 松山市千舟町1丁目4-8 ◇業務 卸売業・小売業  
(主な取組) ・ヤクルト健康21の実施(ヤクルト健康保険組合主催)

- 従業員がウォーキング、ラジオ体操、朝食摂取、野菜摂取の4コースから選択し、3カ月間取り組む活動への参加を、総務部門から積極的に呼びかけた。
- ・勤務中禁煙、敷地内禁煙  
トップが企業の方針として指示することで、従業員の禁煙が定着している。



### ○おうちごはん てんさいとう

- ・スタッフのまかない食に野菜、発酵食、食物繊維を毎回取り入れて提供した。

### ○一般社団法人 四国クリエイティブ協会 松山支所

- ・人間ドック、定期健康診断での結果後の再検査が必要な従業員に対する2次検査の徹底
- ・15時にラジオ体操をしてリフレッシュすることで、従業員の健康な体を維持する。

### ○夢うらら

- ・松山市の出前講座で歯間ブラシの効用を教えてもらい、従業員の健康のために使うように指導。

### ○有限会社 遠藤青汁

- ・自社の野菜商品で、以前は廃棄していた消費期限間近のものを無償で提供し、野菜摂取の増加に取り組んだ。

### ○一般社団法人 愛媛県観光物産協会

- ・職員全員に、年2回のコミュニケーションアップ面談を実施し、業務上の課題や心身の健康状態の把握に努めた。

- ・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構いません。お気軽に担当までご相談ください。
- ・健康づくり推進課では、登録した企業様が無料で利用できる健康づくりメニュー(出前健康教育や、歩数計・血圧計・DVDの貸出等)をご用意しております。ご興味のある企業様はぜひご利用ください。多くの企業・団体様のご登録をお待ちしています。

健康づくりメニュー

メニューはすべて無料です

- ★ 出前健康講座 オンライン OK
- ★ DVD貸出 (しょうがい健康づくりの他山 ぼんぼり林間) プライベート
- TRY!
- ★ 90日間歩数測定 スマートウォッチ貸出し
- ★ 血管年齢測定会 出前健康講座と同時実施 OK
- ★ 無料フィットケア相談 出前健康講座と同時実施 OK
- ★ ステッカー提供
- ★ 血圧計貸出