



## 令和3年度宇都宮市健康づくり事業者表彰受賞事業所の取組事例

### 株式会社阿久津建築

事業内容：建設業  
従業員数：6名

所在地：宇都宮市越戸3丁目3番29号  
電話：028-661-2950

#### 取組のポイント

### 健康で明るい職場づくりが企業発展の鍵

#### 取組1 健康診断費用等全額負担で従業員の健康を維持

毎年行う特定健康診断及びがん検診については検診費用を会社が全額負担し従業員ひとりひとりの健康づくりを会社全体で積極的にバックアップしております。また、健康診断の要精密検査者の再検査費用やインフルエンザワクチン等の接種費用についても会社が全額負担し従業員の健康維持に努めております。

#### 取組のきっかけ

弊社は創業50年以上の小規模企業です。従業員一人一人が健康であるからこそ現在に至っていると考えております。これから更なる企業の発展を目指すためには従業員の健康が第一であると考え、従業員が健康で明るい職場づくりを目指していくために取り組めることはないかと考えたことがきっかけです。

#### 取組による効果

特定健康診断・がん検診受診率は100%です。検査結果により自分自身の健康状態を知ることができ、健康づくりに向き合う機会が増えました。

また、朝の自転車通勤はストレス解消にも繋がるとい声か寄せられたほか、自転車通勤することで二酸化炭素排出削減にも繋がりました。



#### 取組2 就業時間内でも健康づくり

弊社では就業時間内でも行える健康づくりに積極的に取り組んでおります。(就業時間内で行っている事例は下記)

- ① 会社への通勤は自転車等での通勤を促進  
社内に促進ポスターを掲示し従業員への呼びかけを行っております。
- ② 始業前の体操実施  
従業員および協力業者様も皆で始業前に体操を行い、その日の業務がスタートします。

#### これからの課題

身体の健康面では健康診断再検査者ゼロを目指して参ります。心の健康面では、身体の健康面に比べフォローが少ないため今後は心の健康にも注力し、よりよい職場環境を目指して参ります。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

心身ともに健康であることは、家庭・企業に大きな力を注いでくれます。これからも従業員ひとりひとりが健康で明るい人材であり続けられるよう会社全体でサポートして参ります。

### 株式会社石井機械建設

事業内容：建設業  
従業員数：11名

所在地：宇都宮市横山1丁目19番2号  
電話：028-621-9338  
URL：<https://ishiikikaikensetsu.hp.gogo.jp/>

#### 取組のポイント

### 社員がいつまでも健康でいられる会社を目指して

#### 取組1 健康診断を受診しやすい環境を整備

毎年、全社員が健康診断を受診しているのはもちろんのこと、年齢や性別に合わせた特定健診やがん検診、それらの再検査を出勤認定とし、費用も全額補助するとともに未受検者に対する呼びかけや日程調整を徹底することで、受診率100%を維持しています。

そのほか、社内に血圧計を設置したり、乳酸菌飲料と野菜ジュースを常備し、いつでも飲めるようにしたりと社員の健康づくりに対する意識向上を図っています。



#### 取組のきっかけ

社員の高齢化に伴い、生活習慣病のリスクから社員を守ることの重要性が高まっています。そこで、以前より問題視していた社員の喫煙率をさげるための取組を始めたことがきっかけです。

#### 取組による効果

従業員の健康づくりに対する意識が向上したことにより、特定健診・がん検診の受診率が100%を達成しました。喫煙者については、少しずつではありますが喫煙に対する意識に変化がみられます。

#### 取組2 受動喫煙防止策を徹底し、望まない煙ゼロへ

受動喫煙防止のため、就業時間内の禁煙をはじめ、室内全面禁煙を徹底しています。また、禁煙外来については「費用補助制度」を設け希望者を募るとともに、パンフレットの配布や簡単な禁煙に関する社内研修会を実施し、非喫煙者率の上昇を図っています。

#### これからの課題

禁煙外来の補助を強化し、社員に積極的に推奨していくことで、非喫煙者率を高めていきたいと考えます。

また、運動不足や食生活の改善に向けた指導を継続していくことで、社員の長期的な健康づくりの体制を整えていきたいと考えます。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

社員一人ひとりの心と体の健康を維持することが、会社にとって最大の使命であり責任ですので、今後も社員がより健康に生き生きと働くことが出来る職場づくりを推進していきます。

# 株式会社井上総合印刷

事業内容：総合印刷業  
従業員数：97名

所在地：宇都宮市岩曾町 1355 番地  
電話：028-661-4723



## 社員の健康は会社の宝

### 取組1 社員の体と心を守る

特定健康診査を全員が参加出来るよう、就業時間内に実施（生活習慣予防検診費用、全額会社負担）し、特定保健指導実施率も100%を継続しています。



### 取組2 持続することで健康に

健康づくりと題し、外部の耐久リレーマラソンの参加や本館内・敷地内の完全禁煙を行っています。「禁煙中」缶バッジを制作し、喫煙者にすすめています。

#### 取組のきっかけ

全社員（家族も含め）が、心身共に健康でいて欲しいという考えから始めました。

#### 取組による効果

がん検査受診及び社員家族への健康診断受診の推奨を行い全員が健康でいられるよう呼び掛け、健診受診率が4.5%増加しました。

#### これからの課題

35歳以上の社員が多く在籍しているため、健康管理担当者が声掛けを行い、積極的な健康づくりの意識を高めていきたいと考えています。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

人は企業の宝であり、一番の強みです。従業員が健康でいること、日々を楽しく過ごすことは、会社継続の重要ポイントです。これからも、皆で健康づくりに励みたいと思います。

# 宇都宮文化センター株式会社

事業内容：サービス業  
従業員数：171名

所在地：宇都宮市江曾島町 2070 番地  
電話：028-633-6171  
URL：<https://ubc-net.jp/>



## 心身共に健康な身体の安全管理

### 取組1 健康診断の受診率100%

毎年の健康診断において受診率は100%であり、その他として法定項目以上の項目（40歳以下の全社員の血液検査及び35歳・40歳以上の社員の胃がん検査）を会社負担で実施しております。その上で契約しております産業医による全受診者の結果を確認の上、再検査を必要とする社員も含め指摘された社員への経過状況の調査を行い、産業医及び経営層が健康状況の把握に努めております。また昨今のウイルス対策として、当たり前の事の徹底や手洗い場の新設・顔認証検温機の導入などの設備投資やインフルエンザ接種の全社員負担実施も行っています。



### 取組2 事業所カルテの活用

事業所カルテを従業員の健康づくりに活用しています。その結果より、弊社は血圧リスク保有率が全国や県の平均よりも高いという結果が出ておりました。産業医の血圧数値が万病の重要な因子であるとの見解を持っており、まずは本社や支店内へ血圧計の設置を行いました。またこの導入に当たっては安全衛生委員会が管轄とし、定期的な計測を推奨するため計測記録の運用や管理を決め、リスクの低減を図っています。

この取組を開始して以来、自身の血圧状況を知る事で健康づくりへの意識付けも向上していると感じております。

#### 取組のきっかけ

業務を遂行するためには健康であることが最初の一步であると思い、法で定められた内容だけではなく、弊社の状況・条件にあった実践や設備の導入を始めました。

#### 取組による効果

業務の遂行が最優先として受診などの健康を後回しにすることが一部ありましたが、まずいろいろな測定認識や周知などにより、健康に関する意識が何よりも変化していると感じております。

#### これからの課題

意識は変化し始めてはいますが、社員が自ら健康づくりにどんどん向かうよう、会社は後押しをするよう心掛けていきたいと考えております。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

大変な時代ではありますが、自分自身・家族そして会社のため、心身共に健康な身体の安全管理を継続向上していきたいと感じております。

# 株式会社エース設計

事業内容：建設コンサルタント業・測量業  
従業員数：12名

所在地：宇都宮市峰4丁目1番31号  
電話：028-664-3303



## 企業の持続的成長は従業員の健康増進への取り組みから

### 取組1 健康づくりに対する意識向上

毎年の定期健康診断を全従業員が受診してもらうよう、会社が費用を全額負担し、受診時間は勤務時間としています。また、女性従業員(20才以上偶数年齢時)は婦人科がん検診も併せて実施しています。

受診率100%を維持しつつ、再検査、精密検査を必要とする場合は早期受診を促しています。また、社内メールによって健康に関する案内を配信する、休憩室に血圧計や健康器具を常設するなど、健康づくりに対する意識を高め維持できるような取り組みを行っています。

#### 取組のきっかけ

当社は平均年齢が高く、繁忙期には不規則な仕事環境になりやすいことから生活習慣病のリスクをずっと抱えてきました。そのため、企業価値を向上し、持続的に成長していくためには働く従業員の健康が第一であり、その改善、増進、維持への意識を高めることが必要不可欠であると考え取り組んでおります。



#### 取組による効果

定期健康診断の受診率100%を達成し、再検診に対する意識も向上しました。また、喫煙に対する制限を設けたことで受動喫煙が無くなり、喫煙者の減煙にも繋がっています。これまでの一連の取り組みによって従業員同士の健康に関する会話も増えるなど、健康増進に向けた意識が高まっています。

### 取組2 受動喫煙の防止と減煙・禁煙の促進

受動喫煙による健康被害を防止するため、事業所敷地内では屋外の喫煙所以外を禁煙としています。1日に喫煙できる回数にも制限を設けることで減煙化を図るとともに、喫煙による健康悪化へのリスク回避を促すよう努めています。

#### これからの課題

健康づくりを習慣化させるよう、健康であり続けることの大切さを十分に認識してもらうことが重要と考えています。そのため、外部専門機関による各種セミナーや健康教室を定期的で開催するとともに、歯を含む口腔内の健康維持、運動不足の解消などを促すような取り組みも進めていきます。

#### ★ 事業所から一言 ★

顧客が満足するサービス、成果を提供し続けるためには、健全な職場環境が必要であり、その環境を維持する重要な要素として従業員ひとりひとりの健康維持があると考えます。

そして健康づくりの取り組みは、従業員とその家族の満足度の向上にも繋がるものとして活動していきます。

# エス・トータルサポート株式会社

事業内容：情報サービス業  
従業員数：41名

所在地：宇都宮市東宿郷4丁目2番24号

電話：028-638-4371

URL：<https://www.sts-japan.co.jp/>



## 健康経営が会社の持続的成長に寄与する

### 取組1 健康診断の受診勧奨支援

従業員の健診を100%受診にするため、未受診者の受診予約フォローを行っています。受診結果が「要医療」などの再度検査対象者には、メール等で医療機関への受診を勧めております。また、健診費用は全額会社が負担しています。



### 取組2 従業員の心の健康づくり

毎年、心の健康づくり取組事項を計画し、その中で従業員に対するメンタルヘルス基礎研修や、ストレスチェック体験、月1回の産業医による定期面談等を実施しています。

#### 取組のきっかけ

従業員が健康で業務に取り組めることの重要性を感じたことがきっかけです。

#### 取組による効果

健診受診率100%を達成しています。また、健康に関する情報提供を継続して行なうことにより従業員の健康に対する意識が高まってきたと感じます。

#### これからの課題

健康経営の必要性について従業員に理解を深めて頂くため、情報提供及び見える化(数値化)による効果を提供できる場を作っていききたい。

#### ★ 事業所から一言 ★

毎年計画する健康づくり取組計画に従いPDCAを回しながら健康経営を浸透させ成長させていきたいと思っております。会社にとって財産でもある従業員が心身共に健康でいられるよう、これからも尽力していきます。

# 株式会社カネダ

事業内容：鉄筋工事業

従業員数：29名

所在地：宇都宮市芦沼町字湯殿神社前 3827 番地

電話：028-674-1558

URL：https://kaneda-tekkin.co.jp/

## 取組のポイント

## 健康だからこそおいしいごはん

### 取組1 従業員の指定健診やがん検診等の受診勧奨に関する取組

全社員を生活習慣病の定期健康診断として、全社員のピロリ菌検査、男性 45 歳以上の PAS 検査腫瘍マーカーやアレルギー検査希望者・高齢者はMC I 検査などオプションを含む費用を全額会社負担としております。

受診率は 100%です。

#### 取組のきっかけ

健康診断（法定項目）だけでは、隠れた病気を見落としているのではないかと思い、希望者にはオプションを受診して頂き、個々の健康を維持に役立ててほしいと願いました。



#### 取組による効果

PAS検査で異常があった者が早期に発見した事により通院のみで改善し、現在も在籍しています。社員が全員健康診断受診や外部の講師からの講演を聞く事により、健康に対する意識がより一層向上しました。

### 取組2 従業員の心の健康づくりに関する取組

メンタルヘルスの窓口を決めて、体調不良や気分不良などのある場合を気軽に相談出来るようにしました。

また、言葉ではなかなか伝えづらいという事を考慮して、SNSを活用しいつでも伝えることの出来る環境を整えました。

毎年社員ひとりひとりと面談を行い、身体の事や仕事の事を率直に言える機会を設けています。

#### これからの課題

一汁三菜を基本とする、食生活の改善

#### ☆ 事業所から一言 ☆

『 いきます 』、『 いただきます 』、『 いただきます 』、『 ごちそうさま 』が、いつまでも言える様、健康で過ごせる事を願います。

# 株式会社公共用地補償研究所

事業内容：補償コンサルタント業及び測量設計業

従業員数：11名

所在地：宇都宮市今宮2丁目13番12号

電話：028-658-2797

URL：http://kohken.com/

## 取組のポイント

## 「喜働」の源、それは心身共に健康であること

### 取組1 大切な職員の健康を守る義務

毎年の生活習慣病予防検診を始め、乳がん子宮頸がん検診やインフルエンザ予防接種について職員及びパートタイマーに対して会社が全額費用を負担しており、診断結果に基づき保健師との面談や指導について出勤扱いとしています。

また、受診率も100%であることから健康維持や病気等の早期発見につながる事ができ、協会けんぽの「事業所健康診断」の結果を基に、個人及び会社としての健康状態が成績として把握できるので、職員の健康づくりにより良い成果として取り組むことができます。

大切な職員の健康を守る責任において重要なことであると認識しています。



### 取組2 対話を通して心の健康づくり

明るく働きやすい職場環境の条件として「対話の充実」が重要な要件であると考えます。日常の対話の中で心身の健康状態を察知し、メンタルヘルス不調の場合のリスク管理を鑑み、メンタルヘルスケア推進担当者を選任し、相談窓口を設けています。

このような体制を充実させることで、職員が常に守られているという認識にあること、また、職員の家族にも安心感を持ってもらえることで、相互の信頼関係に繋がっています。

#### 取組のきっかけ

職員の笑顔やイキイキした行動、そしてポジティブな対話を確立したいという強い思いの中で、その原点は心身共に健康であることと考え取り組みました。

また、「働き方改革」にも繋がると認識しました。

#### 取組による効果

職員一人一人が主体的に健康意識を持ち、良い取り組みに対して皆がきちんと評価し、共に実践する仕組みづくりを考えるようになりました。

#### これからの課題

健康を意識することの重要性を確認し、心身共に健康であることが、仕事のパフォーマンス向上に繋がると考えています。この証を立てていくことです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

「元気」な挨拶、すてきな笑顔、そしてポジティブな対話を通して心身ともに健康を意識し、活気ある職場環境や職員そして家族の幸せな生活を創り続けていけるよう取り組んでいきます。

# 株式会社小牧工業

事業内容：管工事業  
従業員数：30名

所在地：宇都宮市江曾島町 1146 番地 2

電話：028-658-1756

URL：https://www.comaki.co.jp/

## 取組の ポイント

## 健康管理を徹底し、快適な職場環境を作ろう！

### 取組1 社内を全面禁煙化へ

弊社では健康増進法の改正を受け、敷地内において全面禁煙としました。

非喫煙者の望まぬ受動喫煙を無くし仕事に集中できる環境を構築することに成功しました。

社内での「タバコ休憩」がなくなり非喫煙者と喫煙者との間での不公平感も払拭することが出来ました。

### 取組のきっかけ

良い仕事は良い生活習慣からということで、まず、はじめに健康増進法改正のタイミングで弊社敷地内を全面禁煙化に致しました。

これを機に禁煙に成功している社員もいるので良いきっかけになったと感じております。



### 取組による効果

1名が禁煙成功し、喫煙者ゼロに向けて良いスタートを切ることが出来ています。

また、敷地内で副流煙が漂うことがなくなり気持ちよく仕事ができる環境になりました。

### 取組2 年に一度の「体」のメンテナンス、最優先で

健康とはケガや病気になったときに初めてその有難みに気づくものです。しかし、なってからでは遅いのです。

「当たり前の健康」を継続できるように弊社では特定健康診断、がん検診なども全額会社負担で受診を推進しております。

二次検診が必要な従業員には出勤認定で受診を促し、健康保持を最優先して頂いております。

### これからの課題

未だに喫煙者率が高いので社員の健康を願い社員喫煙者ゼロを目指し、まず、産業医を選任できるよう検討し、カウンセリングを受けられるようにします。

また、禁煙を始めて1年経った方は禁煙成功と認めQUOカードを進呈するなどし、禁煙化を促進できる態勢を整えて参ります。

### ★ 事業所から一言 ★

健康であることにありがたみを感じることはなかなか難しいものです。

暴飲暴食、喫煙、飲酒など日々の荒れた生活習慣により疎かになりがちです。

社員の健康を実現するため健康診断の充実化や非喫煙者ゼロに向けての環境づくりを邁進して参ります。

# 株式会社サニクリーン宇都宮

事業内容：環境衛生商品のレンタル及び販売  
従業員数：80名

所在地：宇都宮市川田町 844 番地 1

電話：028-614-3290

URL：https://www.sk-u.co.jp/

## 取組の ポイント

## 心も身体も職場も『快適でHAPPY』

### 取組1 職場会場に集団健診

職場を会場とした検診車での集団健康診断を行っております。また、保健指導も積極的に実施し、従業員の健康維持に努めています。がん検診のサポートクラブに入会しており、希望者はがん検診を受診することが可能です。



### 取組2 感染対策は徹底的に！

毎朝の検温実施を推奨し、全事業所に自動噴霧する手指消毒ディスペンサーを設置するほか、換気が難しくなってくる冬の時期に備え、CO2モニターを導入しました。

また、アクリルパネルの設置や時差出勤等も活用し、感染対策を徹底的に行っております。

### 取組のきっかけ

社員が笑顔でいきいきと働ける環境でこそ、自身の力を存分に発揮できると考えております。そのためには社員の心身の健康を守ることが大切だと感じ、取り組みを始めました。

### 取組による効果

定期的な健康診断や保健指導の実施により、社員の健康づくりへの意識が高まっているように感じます。また、福利厚生の一環として用意しているメンタルヘルスケアカウンセリングサービスで、心の健康も守られていると実感します。

### これからの課題

これまでの取り組みを継続していくと同時に、徒歩や自転車通勤の推奨など、運動習慣をつけるよう働きかけていくことが課題です。

### ★ 事業所から一言 ★

お客様の快適ライフをトータルサポートする企業として、まず社員全員の心身の健康が第一です。今後もこれまで以上に積極的な健康管理、健康づくりのサポートをしていきます。

# 株式会社相互電設

事業内容：建設業  
従業員数：7名

所在地：宇都宮市下栗町 1851 番地  
電話：028-656-4666  
URL：http://www.sogoe.net/

## 取組の ポイント

## 楽しく前向きに仕事するために！

### 取組1 定期健康診断等全額会社負担で受診率 100%

定期健康診断・特定検診及び婦人科検診・がん検診を全額会社負担でおこない、業務時間内に受診をしております。

受診率は 100%であり、要精密検査者と指摘を受けた者は再受診をしています。生活習慣の改善については保健指導を積極的に受診するよう推奨しています。

スタッフ一人一人と話をできる環境があり、相談しやすい職場です。2年に1度は海外旅行へ行っていました。今年はコロナで国内旅行になってしまいました。全員で伊豆旅行カヌー遊び等楽しみました。節目で食事会等も設けています。

### 取組のきっかけ

定期健康診断には当初から取り組んできている中、スタッフが若いので旅行などでアクティビティーな活動に取り組むことにしました。口腔保健指導は社長が歯科衛生士のため歯科保健活動に興味がありました。



### 取組による効果

旅行でスタッフ家族と一緒に思い切り遊んだり、食事をするなどすることでリフレッシュができています。

歯周病が全身疾患と深く関係していることを説明したことにより、意識が変化し、昼休みもブラッシングをするようになりました。

### 取組2 歯科衛生士による定期的な口腔保健指導

近年、多くの調査から、歯周病が全身の健康に深く関係していることがわかりました。働き盛りの 20~60 代の年代は、口腔の健康に対する意識が低く、口に関するトラブルが増えていく時期でもあります。企業での歯科保健活動を推進することで、就業者の口腔の大切さ・健康意識の向上を図り、好ましい健康行動への変化へと導き、口腔の健康の保持・増進、生活の質の向上につながります。

### これからの課題

今後もスタッフと会話を続け、一緒に健康について考えていきたいです。

歯肉炎の早期発見、歯石除去のために歯科医による定期歯科検診を進めていきたいです。

### ☆ 事業所から一言 ☆

せっかく縁があって仲間になったスタッフと心も身体も健康で楽しく仕事したいです。

これからもスタッフとその家族は、精一杯えこひいきしていきたいです。

# 高全工業 有限会社

事業内容：建設業  
従業員数：21名

所在地：宇都宮市東谷町 84 番地 6  
電話：028-655-2321

## 取組の ポイント

## 社員が健康であれば、いい会社になる

### 取組1 健康診断の全員受診

毎年の健康診断は、会社を会場として行っています。受診料は、会社で全額負担としており、受診時間は勤務時間として扱っております。

また、インフルエンザ予防接種費用については、社員と社員の被扶養者に対して補助をしております。



### 取組2 健康意識向上

敷地内全面禁煙としており、体重計、血圧計、体温計を設置し、定期的に測定、自分の体調を把握することによって、健康への意識が向上、朝の体操、ストレッチ運動、ウォーキングに取り組んでいる。

### 取組のきっかけ

地域の皆さまに必要なとしていただけたらいい会社へ成長していくために、社員が少しでも働きやすい環境となるよう健康への取り組みが必要であると考えたことがきっかけです。

### 取組による効果

社員の健康に対する意識も高まり、特にたばこ対策については、敷地内全面禁煙としたことで喫煙の禁煙に成功しました。

### これからの課題

健康診断、人間ドックを受け再検査等になった場合は、ただちに精密検査を受けさせ、健康を維持していけるようにします。

### ☆ 事業所から一言 ☆

社員が健康であれば会社の成長には、第一に大切である。

今後も健康づくりに取組みます。

# 谷村電機株式会社

事業内容：電気設備工事  
従業員数：33名

所在地：宇都宮市横田新町8番13号  
電話：028-654-0151  
URL：<http://www.tani-den.co.jp/>



## 社員の健康的な顔色が会社の色になる

### 取組1 健康に対する意識の向上

年に一度、特定健康診査を受診し、様々な病気の早期発見・治療につなげています。また敷地内分煙はもちろんですが、禁煙も推奨しており、成功者には全社員が出席する安全大会で金一封及び表彰制度を設けています。

### 取組のきっかけ

職業柄チームワークは欠かせないので若手とベテラン組の壁を取り払う必要があり、従業員同士の関わりを増やし心身共に働きやすい環境が必要と考え取組を始めました。

### 取組による効果

喫煙者1名が禁煙に成功。メンタル不調による休暇取得日数がゼロになり、従業員同士の風通しが良くなり若手の離職率が下がりました。また相談窓口の設置により人員配置等の会社への改善点もより一層聞きやすくなりました。



### 取組2 従業員同士の風通しを良くする

毎朝のラジオ体操に加え作業前の各グループミーティングによる健康チェックを実施しています。この際に毎日の社員の顔色チェックが可能となり、体調不良の早期発見・事故防止にもつながります。また社内相談窓口を設置し、メンタル不調の改善、社内回覧資料を作成し「ストレスへの対処法」などを周知しています。月1回若手との会議（雑談会を実施）しています。

### これからの課題

健康診断の再検査の受診率 100%になるよう目指し、取組を退化させないように常に個々の意識を健康に向けられるようにしていきます。

### ★ 事業所から一言 ★

『顧客満足第一』を社是とする会社として社員の健康づくりは欠かせないものです。この健康づくりの取組を積極的に実施し持続可能なものへとしていきたい。

# 野中建設株式会社

事業内容：建設業  
従業員数：26名

所在地：宇都宮市長岡町384番地4  
電話：028-624-9890  
URL：<http://www.nonaka-k.jp/>



## 健康づくりは自らが積極的に！

### 取組1 健康診断受診・健康づくりへの意識向上

がん検診等の任意検診の費用について費用補助制度を設け、受診の促進を行うことでがん検診の受診率が向上しました。また、月に一回の全社員でのラジオ体操の実施、徒歩・自転車での通勤の推奨、休日中の家族との健康づくり推奨としてウォーキングマップを作成。生活習慣の改善に自らが積極的に取り組む意識づくりをしやすいう心掛けています。



### 取組2 喫煙のリスク、禁煙のメリットを周知して家族や自分のための健康づくりを推進

改正健康増進法が全面施行されたことに伴い、屋内終日禁煙としました。喫煙者の減少に向け、禁煙外来等の費用補助制度を設けて勤務時間内の受診を認めることとしました。

### 取組のきっかけ

当社は高齢の方や喫煙者が比較的多く、以前より社員の健康が心配でありましたところ、様々な企業が「宇都宮市健康づくり事業者」に参加していることを知り、当社も参加をするきっかけになりました。

### 取組による効果

禁煙への呼びかけに数名の取組実施参加への返答がありました。いきなり大勢方の参加を得られるとは考えておりませんでしたので、時間をかけ少しずつ浸透していけば良いかと考えております。

### これからの課題

健康経営の必要性について従業員に理解を深めて頂くため、情報提供及び見える化(数値化)による効果を提供できる場を作っていくたい。

### ★ 事業所から一言 ★

常日頃より全員が健康でいてほしいと考えております。社員全員、自らが積極的に健康づくりに取り組んでいけるような会社づくりをしていきたいと思っております。

# 芳賀屋建設株式会社

事業内容：建設業  
従業員数：17名

所在地：宇都宮市築瀬4丁目12番28号  
電話：028-638-2000  
URL：<http://www.hagaya.com/>



## 従業員の健康が企業の成長に繋がる

### 取組1 健康診断、人間ドックを受診し健康維持

全従業員が健康診断、人間ドックを受診できるように受診費用の会社負担を行っています。  
再検査が必要になった社員には、再受診を促し社員の健康維持への取組を行っています。



#### 取組のきっかけ

心身が健康でないと集中力が散漫になり、事故等を起こすきっかけとなってしまうので、従業員の健康への意識向上が必要だと考えたのがきっかけです。

#### 取組による効果

従業員の健康診断等の受診率が100%になりました。  
再検査が必要になった従業員が自主的に再検査に行く方が増えてきました。

#### これからの課題

健康診断の結果をふまえて次の健康診断では維持もしくは結果が良くなるようにする事が課題です。

#### ★ 事業所から一言 ★

従業員の健康が会社の成長につながります。  
今後も従業員の健康への意識向上に取り組んでいきます。

# HAMA TEC 株式会社

事業内容：金属製品製造業  
従業員数：46名

所在地：宇都宮市御幸ヶ原町32番地4  
電話：028-680-7787  
URL：<https://www.hamayatec.co.jp>



## ～今日より よい明日をつくる～

### 取組1 従業員の心身の健康づくり

特定健康診断受診100%であり毎年の健康診断を全額会社負担で行い、健診日は出勤認定しています。当日、受診不可能者は、即日対応で代替え日の手配をし、要再検査者には個別にフォローアップをします。  
給与明細に残日数を記載する「有給休暇の見える化」により取得推奨をしています。また年間カレンダーに有休奨励日を設定し、リフレッシュ目的の長期休暇も実現しています。定時退社日を設定し、趣味や休養によりメンタルリセットと明日への活力につなげています。

#### 取組のきっかけ

従業員の健康はすべての礎であり会社の財産で人生100年時代を見据え、高齢の従業員が活躍する我が社において、身体的な対策だけではなくメンタルヘルスを含めて、従業員の健康を大切にする必要があると考え、健康づくりに取り組みました。

#### 取組による効果

喫煙者が28%から19%になり、喫煙者の本数も減少したほか、時間外労働時間の年間平均が13.24時間から6.46時間に減少。また、健康づくりへの意識が向上し、スマートウォッチや歩数計を身につける従業員が増え、共に励むことにより、コミュニケーションの円滑化につながりました。他にも、体力や健康づくりへの意識づけができ、メリハリをつけて前向きに仕事に励んでもらえています。フレイルという言葉を知ったという従業員がウォーキングを始めました。

#### これからの課題

ワークライフバランスの実現にむけて、年次有給休暇の「見える化」を図り、改正健康増進法施行日の政府目標である年休取得率70%は、1年前倒しで大幅にクリアしていました。従業員の趣味、ボランティア活動、運動、休養などの健康行動につながるこの取得率を引き続き維持していきたいです。

### 取組2 全社員に禁煙を推奨

喫煙所を入口より一番遠い場所に移動し、「建物内禁煙ステッカー」をドアの中央目線の高さに貼り付けて徹底しています。また全社有車にも「禁煙ステッカー」を貼り、管理者がチェックしています。

#### ★ 事業所から一言 ★

自分はもちろん、職場の仲間の健康もお互いに気遣いあえる働きやすい会社にしていきたいでしょう。  
「どうせ休むなら病欠ではなく、遊びや休養で休んでください」 by 社長



# 株式会社フケタ都市開発

事業内容：測量・都市開発・地域開発・宅地造成企画・設計・監理・インフラ診断技術  
従業員数：14名

所在地：宇都宮市みどり野町 16 番 4 号  
電話：028-688-3618  
URL：https://www.fuketatoshi.com/

## 取組の ポイント

## 心身とも健康であること

### 取組1 健特定健康診査受診と敷地内禁煙

特定健康診査を受診しており、受診について、特別休暇となっています。

また、令和2年4月から敷地内禁煙、屋内禁煙とし、従業員に対し、禁煙治療が医療保険で受けられることを周知しています。

その他、従業員の健康管理に関する担当者を定め、月一回以上従業員に健康情報を回覧またはメール配信を行っています。



### 取組のきっかけ

宇都宮に多くの事業者が健康づくりに力を入れて、健康づくり事業者表彰されていることを知り、弊社も同じ様な取り組みをすべきと考えました。

### 取組による効果

- ・従業員の定期健診受診率 100%です。
- ・禁煙成功者がいたほか、受動喫煙がなくなりました。
- ・従業員のメンタル不調による休暇がありません。
- ・事業所健康度診断（事業所カルテ）の判定がトップランクになっています。

### 取組2 心の健康と10分以上の運動

専門機関（宇都宮市保健所）のこころの健康相談窓口を案内するなど、従業員の心の健康に配慮した環境整備をしています。

また、運動器具を会社に設置し、毎日10分以上運動するように従業員に呼びかけているほか、FUN+WALK アプリを社員全員がインストールしています。

さらに、感染対策として定時換気や消毒液設置、隔離ボードの購入をしています。

### これからの課題

健康づくり関係の休暇制度や食生活、メンタルヘルスなど様々な面から健康をサポートすることをこれからも積極的に取り組んでいこうと思いません。

### ★ 事業所から一言 ★

いきいきとした事業所でありたい。

# 株式会社船見組

事業内容：電気工事業  
従業員数：25名

所在地：宇都宮市大曾5丁目3番6号  
電話：028-622-0321  
URL：http://funamigumi.co.jp/

## 取組の ポイント

## 「明るい未来を灯す、信頼の品質」は社員全員の健康から

### 取組1 従業員の一般検診・特定健康診査の受診率100%

毎年、一般検診・特定健康診査は従業員全員受診です。  
受診費用は全額会社が負担し、受診日は会社で全員を指定し出勤認定としています。社員全員が必ず受診し、病気の早期発見・早期治療に取り組んでおります。診断結果で再診が来た社員には、必ず医療機関を受診するよう指導しています。  
治療についても、就業時間内でも優先して医療機関を受診できるよう便宜を図っております。

### 取組のきっかけ

弊社は現場での仕事を中心です。夏の暑さや、冬の寒さの中での仕事は、健康第一ではなくてはなりません。健康づくりの取組を活用して社員の健康への意識が向上するように、始めてみました。



### 取組による効果

定期健康診断の結果、再検査の受診率が増え、社員の健康への意識が向上し改善されてきています。  
取り組んだ健康づくりの内容が社内で話題、議題にできるようになりました。社員が健康に対する意識が向上したように思えます。

### 取組2 従業員の心身の健康増進

専門機関等の相談窓口への案内をするなど、従業員の心の健康に配慮した環境整備をしています。

毎年社員旅行を実施し、(コロナ過の為、2年間は実施なし)従業員同士のコミュニケーションを取り、リフレッシュ効果もあげています。

毎週月曜日の朝礼では、ラジオ体操を実施しています。  
少しでも歩くように「うつのみや健康ポイント」も活用しております。

### これからの課題

屋内禁煙とし、屋外に喫煙所を設けた為、望まない受動喫煙が減りましたが、まだ、若干名喫煙者がおります。毎月27日の安全会議等で禁煙を促す説明を都度々していき、喫煙者ゼロを目指していきたいと考えております。

### ★ 事業所から一言 ★

我が社の基本理念が「労働災害の防止・心とからだの健康保持増進、働きやすい職場環境づくりを目指します。」です。

会社が安全かつ円滑に回るのは、社員の健康なくしては達成できません。社員一人ひとりのワーク・ライフ・バランスの実現と心身の健康に務めて欲しいです。

# 株式会社ベル電気設備センター

事業内容：電気設備工事業  
従業員数：9名

所在地：宇都宮市一の沢1丁目7番24号  
電話：028-648-5865



## 安全で高品質な施工の提供は健康づくりから

### 取組1 特定健康診査による健康状態の現状把握

年に一度、特定健康診査を全額会社負担にて実施しております。健康診断で要再検査・要治療等の結果が出た場合には再受診を推奨しております。また、希望者には、がん検診の費用も会社で全額負担しております。

### 取組のきっかけ

建設業は一瞬の気の緩みが重大事故に繋がりがかねません。万が一にならないように仕事に集中できる体と心作りが必要であると考えました。特定健康診査や日々の体重管理等を基にして社員の健康意識の向上に繋がればと思い取り組み始めました。

### 取組による効果

特定健康診査の数値がそれぞれ何を意味するのかの勉強会を開くことによって社員一人一人に健康意識が芽生えたと思います。毎日会社にある体重計で体重管理をする者、万歩計アプリで一日の歩数管理をする者、食事の管理アプリで一日の摂取カロリーを管理する者と自主的に健康管理をするようになりました。



### 取組2 非喫煙率100%

たばこを吸うこと及び受動喫煙による健康被害を社員全員で共有し、会社敷地内は、禁煙としております。そのため、非喫煙者の受動喫煙がなくなっただけではなく、喫煙をしていた者も自身の健康及び非喫煙者の健康を考え禁煙を試みようかなという気になったようです。今では、喫煙者0人を達成致しました。

### これからの課題

特定健康診査で要再検査になる者がいなくなることを目指します。そのために社員が実際行っている健康づくりの取り組み発表会などを開催し、お互いの健康意識の刺激になるようにしていきたいと思っております。

### ★ 事業所から一言 ★

我々建設業は、1件1件がオーダーメイドの受注生産のため施工には高い集中力が必要となります。そのためには常に健全な体と心で仕事に臨むことが重要だと考えております。今後も社員が自主的に健康管理や健康づくりをしていけるようにサポートしていきたいと思っております。

# 株式会社美雪興業

事業内容：建設業  
従業員数：23名

所在地：宇都宮市野沢町595番地6  
電話：028-665-1618  
URL：<https://miyuki-kougyo.co.jp/>



## いくつになっても元気に働ける環境づくり目指します！

### 取組1 特定健診受診率100%

特定健診は全額会社負担で受診日を決めて仕事を調節しているので受診率は100%になっています。

また、がん検診時は出勤扱いにしています。

要検査者に対して早目の受診を促したり協会けんぽ指導員による保健指導の案内をして生活習慣の見直しや社員一人一人に健康に対する意識付けを促しています。



### 取組2 自己管理で体調の変化を早期に発見

自己管理の一環として体温計、血圧計を設置して測定記録させています。そのため体調の変化が早目にわかるようになりました。

また、事務所建物内禁煙を実施して受動喫煙を減らしたり喫煙時間を決めて職場環境の改善をしています。

『禁煙』『健康』『病気』等に関するポスターなどを活用して周知を図っています。

### 取組のきっかけ

心身共に健康でいることが社会生活を送る上で一番大切なことと考え、社員が動きやすい環境作りと健康に対する意識作りが必要なのではと考えました。

### 取組による効果

健診結果で再受診を促したり保健指導を案内したりしたことによって社員の健康意識が少し高まったような気がします。

### これからの課題

これまでの取り組みを維持させて今後も心身の健康維持に努めたいと思っております。

### ★ 事業所から一言 ★

高齢化が進む建設業界。社員が心身共に健康で生涯現役で社会に貢献できるように健康づくりに精進していきたいと思っております。

# 八 汐 電 気 株 式 会 社

事業内容：建設業（電気工事業）

従業員数：12名

所在地：宇都宮市御幸ヶ原町 81 番地 5

電話：028-662-7868

URL：<http://www.yashiodenki.com/>



## 健康づくり ONE TEAM!!

### 取組1 受動喫煙対策の協力と健診受診率 100%の継続

特定健診＋生活習慣病予防健診の出勤認定と会社全額費用負担制度を設けています。

また、受動喫煙対策として建物内禁煙 15年以上の継続、建物外に対しては禁煙時間を設けており、令和3年9月8日に「とちぎ禁煙推進店」として認定登録となりました。

#### 取組のきっかけ

少数精鋭の会社で、一人ひとりが大切な即戦力です。

健康で元気に働けることが一番の宝であると感じ、健康づくりの取組を始めました。



#### 取組による効果

全従業員が、社長に心の相談が出来る事で、安心して働ける労働環境に改善されました。

禁煙成功者の増加、健診受診率 100%を 10年以上継続しております。

また、メンタル不調による休暇取得日数が減少し、運動量及び筋肉量も増え、定期健診でのBMIと中性脂肪の数値が改善した従業員が増加しました。

### 取組2 心身ともに健康づくり

全体ミーティング時にハラスメント等のアンケート調査を実施し、社長が心の相談窓口として、希望者に面談を行うなど心の健康に配慮しています。

また、身体の健康づくりに関しては、社員休憩スペースに、栄養成分入りメニュー表の掲示や、マイカー通勤者に徒歩通勤（公共交通機関を含む）の推奨、昼休み時間を利用しての、栃木県元氣ニコニコ体操（パターン1～3）の実践を行っています。

#### これからの課題

全従業員協力のもと、宇都宮市健康づくり事業者表彰を受賞させて頂けたことにとっても感謝しています。全体の取組に対して効果が現れ始めたところなので、健康づくり ONE TEAM!!で継続の取組みをして行きたいです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

もっと喜ばれるように!!

常に顧客満足その先を追及していく私たちは、一緒に仕事をする仲間に対しても、同じ思いやりの気持ちを向けて接しています。そして、全従業員が心身ともに健康である事を、一番大事にしています。

# 有 限 会 社 山 崎 企 画 設 計

事業内容：建築企画・設計・監理

従業員数：9名

所在地：宇都宮市駒生 2 丁目 8 番 17 号

電話：028-615-7741

URL：<https://yamazaki-ks.com/>



## 健康意識・働きやすい職場環境

### 取組1 社員の健康維持・管理

毎年の健康診断で、法定項目以上の項目を全額会社負担で実施しています。また、受診時は出勤認定としています。

健康診断の結果により注意が必要な社員は、協会けんぽの保健師による保健指導を受けて頂き、生活習慣の改善、自分の健康状態を把握し、健康な身体づくりの意識付けに繋がっています。

たばこ対策の取組として屋内禁煙とし、受動喫煙がなくなりました。また、喫煙習慣のある社員へ禁煙のサポートとして禁煙外来の費用一部補助をすることを取り入れました。



#### 取組のきっかけ

心身共に健康でないと、従業員の仕事への意欲や向上心を低下させてしまうと考えております。

社員一人一人が健康で気持ちよく働ける環境を整えることが重要であると考え取組を始めました。

#### 取組による効果

定期的な健康診断を実施することで、社員の健康への意識が高まり食生活の見直しや運動を心がけることが出来ました。

また、社員同士の会話も増え職場環境が良くなったと感じております。

### 取組2 働きやすい環境づくり

社員ひとり一人が、働きやすい環境でいられるように、社内に相談窓口を設置しています。また、社員同士のコミュニケーション向上・知識向上のために勉強会・見学会を取り入れ意見を聞くことにより相互理解を深められています。

また、デスクワークの時間が長い職務のため、従業員の方には進んで運動するように声掛けをしています。

訪問先が近い場合は、車を使わず徒歩で行くことを推奨し、休憩時間には健康増進のため積極的にウォーキングを行っている従業員もおります。

#### これからの課題

これからも取組を継続し、心身共に健康でいられるように心がけていきたいです。

#### ☆ 事業所から一言 ☆

心身の健康は、会社・社員・家族の基盤となります。

今後も健康で働きやすい会社であり続けるため、取組を継続し、社員の健康をサポートしていきます。

# リコージャパン株式会社 栃木支社

事業内容：事務用機械器具卸売業

従業員数：245名

所在地：宇都宮市問屋町 3172 番地 10

電話：028-657-8800

URL：<https://www.richo.co.jp/>



## 社員は会社の財産であり、社員の健康が会社発展と一人ひとりの幸せの基盤です。

### 取組1 健康診断と産業保健体制を整備

健康診断では、独自の診断項目を組み込んでいます。労働安全衛生法に基づいた法定項目に加え、がんの早期発見と生活習慣病の診断メニューを組み込み、細やかな事後フォロー、行っています。また、全国に産業保健体制の拡充し、体制を整備しています。受診率 100%、婦人科健診の費用補助も行っています。

#### 取組のきっかけ

各部門で自組織の健康課題の解決、心身の健康の保持増進に向けて、企画検討することを通し、自らの体調の変化に関心を持ち、身体を動かすきっかけとしています。

団体での「健康づくり」活動を通して、コミュニケーションの活性化を図り、職場のメンタルヘルスの向上につなげる。

①人生 100 年時代の長期的な視点での健康づくり-生活習慣病予防と健康リテラシー向上

②ウィルスに負けない体力づくり

③チームで楽しむ要素を取り入れ、健康行動の継続習慣化を図る。

#### 取組による効果

健康診断を受診後、健康指導により改善への意識が向上しています。社員一人一人、健康への意識も高まり、健康インセンティブを活用することで、毎日の定期的な運動を実施しています。

### 取組2 SDGs強化月間健康イベント、健康インセンティブ

リコーグループでは、SDGsの実践を意識するSDGsアクション月間を毎年実施しています。その中で、健康イベント「古賀志山に登ろう」を 2021 年 6 月に実施し、休日に社員やお子さんが参加し、自然に触れてリフレッシュし、心身の健康を意識すること、また社内でのコミュニケーション強化として、健康経営を促進する取り組みを行いました。

また、グループ全体として、2021 年 10 月～11 月の 2 か月間に向け、『ウォーキングチャレンジ』及び『運動習慣チャレンジ』に絞って、参加を募集し、社員の健康づくり促進に取り組みました。コロナ禍での外出機会の減少による運動不足を解消するため、個人と所属するチームの平均歩数や社内ランキングを表示するアプリを導入し、個人ランキングの発表をするなど、自ら主体的に健康行動を習慣化させることを目指しました。



#### これからの課題

今までの取り組みを継続していきながら、職場環境の変化に対応できるように、運動不足や心の健康への配慮が必要だと感じています。

#### ★ 事業所から一言 ★

今後も取り組みを継続し、安全・健康・快適な職場（環境）の実現をこれからも目指して参ります。

職場における健康づくり  
取組事例集

---

令和4年3月発行

宇都宮市 保健福祉部 保健所 健康増進課  
〒321-0974 宇都宮市竹林町972番地  
電話 028(626)1128/FAX 028(627)9244