

職場で取り組む健康づくり表彰

第2回 受賞事業所の取組みから

職場での
健康づくりの取組みの
参考にされませんか？



健康づくりに取り組む事業所の輪をさらに広げて

京都府知事 山田 啓二



皆様の健康の保持増進を図るためには、ひとりひとりの心がけは言うまでもありませんが、職場での取り組みが大変重要な役割を果たしています。そのため京都府では「京都府 職場で取り組む健康づくり表彰」に取り組み、第2回目をむかえることとなりました。

厳しい雇用・経済情勢が続く中、京都府では府民の生活を「守り」「支える」ため、様々な施策をさらに進めていくこととしております。

職員や従業員の健康と暮らしを大切にされる事業所の取り組みを引き続き発展させていただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

これが「京都府 職場で取り組む健康づくり表彰」です!

どんな表彰なの?

職場において、積極的に健康づくり事業を推進するなど、すばらしい取り組みを行っている府内事業所を表彰することにより、その努力と功績をたたえ、関係者の意識の高揚を図ることをねらいに平成20年度にスタートしました。

どんな事業所が表彰されたの?

毎年連続で、健診受診ほぼ100%の事業所、11年前から全店舗で禁煙を継続している事業所などが表彰されました。

どんな特徴があるの?

- ①事業所の健康づくり事業に絞った表彰としては、府県レベルでは全国初、オンリーワン
- ②事業所規模に関わりなく、「キラリと光る」意欲的な事業所が応募可能
※「自薦」「他薦」共に可です。表彰基準には「施設内の全面禁煙もしくは完全分煙」などの具体的な条件を課しています。
- ③表彰事業所の取り組みを府のホームページをはじめ各機会を通じ広く府民に紹介

平成21年度に実施した第2回表彰をはじめとする、その他の情報はこちらをご覧ください

<http://www.pref.kyoto.jp/shokubakenkou/>

●お問い合わせ先

京都府健康福祉部 健康対策課 健康づくり担当

TEL: 075-414-4724 FAX: 075-431-3970

Eメール: : kentai@pref.kyoto.lg.jp



英興 株式会社

体調の変化を互いに気づかう職場づくりへ

メンタル面の不調を訴える社員を、いかに早く職場で見つけられるかがメンタルヘルス対策の基本と考え、全員にメンタルヘルスとは何か、ストレスとは何かについての教育を先ず実施し、次にライン管理者の教育(主として聞く、気付く)を実施してきました。

一連の教育を実施するまでは、不調者を“怠っている”“休みが多い”“遅刻ばかり”という批判的な目で同僚を見ていましたが、最近では同僚、上司から、あの人が“少し疲れているようだ”“反応が鈍い”とかで一度会ってくれませんか、という電話が入るようになり、面接して不調気味ならすぐ外部の専門機関に連絡を取り、カウンセリング→医療機関への連絡というように事前に早期に手当が出来、長期で休むケースが随分と減りました。又、職場復帰についても上司、同僚の理解がすすみ、スムーズに復帰が出来るようになりました。

今後も、不調者が出て、いかに早期に対応できるか、そして外部機関との連携をいかに緊密に保てるか、取組みをすすめて参ります。

取締役 福原 一彦



英興 株式会社

所在地: 京都市伏見区下鳥羽六反長町
123

業種: 石英ガラス製品等の加工・販売

代表: 代表取締役 杉本 直

雇用者数: 110名

電話: 075-621-2301

<http://www.eikoh-kk.co.jp/>

SECカーボン 株式会社 京都工場

全部署対抗の長縄跳び大会

弊社では昭和49年の京都工場操業開始より、社員の健康増進を目的とし、スポーツ活動を奨励しており、多くの社員は、昼休みに事務所を飛び出し、運動で汗を流しています。

スポーツ活動(現在10団体)の多くは、昼間の運動(ウォーキングやジョギング)に留まらず、休日は対外試合などにも参加しております。昨年、ゴルフ部は京都府職域ゴルフ大会団体戦にて優勝! 軟式野球部は国体に3度、天皇杯に4度、京都府代表として出場しております。

また毎年10月の全国労働衛生週間期間中、構内協力会社を含めた工場内全部署対抗の体育大会を開催しています。これまでソフトボール大会や綱引き大会などを行ってきましたが、昨年の種目は10人制長縄跳びで、16チームが参加。最多跳躍記録は119回を数え、ギネス挑戦の冗談が飛び交うほど盛り上がりました。今後は「心の健康」を増進する施策を講じ、心身健康で働きやすい職場環境づくりに取り組んで参りたいと思います。

業務部長 花岡 俊英



SECカーボン 株式会社 京都工場

所在地: 福知山市長田野町 3-26

業種: 窯業、土石製品製造業

代表: 常務取締役京都工場長 二宮博文

雇用者数: 232名

電話: 0773-27-2411

<http://sec-carbon.com/>

株式会社 小河商店 京都建材工場

全員に健康づくりの教育、セミナー実施

生き生きと健全な生活を守るため、全員を対象に生活習慣病に対する講演やセミナー、実技指導を社内教育の一環として行っております。

毎年の健康診断は労基健診より詳細に「成人病1日ドック程度」の健診を実施し、また35歳未満の者にはクレアチニン検査で腎機能の低下を早期チェック！後日の産業医による個別指導や健康相談を基に生活改善の啓発を進めております。

昨年は保健所から出張いただき「健康管理セミナー」を開催、心と体の健康管理講演、身体計測体験等興味深く個々の意識が高まりました。

心の健康についても「メンタルヘルス」「コミュニケーション」講座の中での職場内ストレスの対応、良好な人間関係の環境づくり等尚一層継続して明るい職場と健康づくりに取り組んで行きたいと思っております。

取締役 小河 範恭



株式会社 小河商店 京都建材工場

所在地：木津川市木津山田川 60
業種：建築用金属製品製造業
代表：取締役 小河 範恭
雇用者数：53名
電話：0774-72-1361
<http://www.ogawa-nt.co.jp/>

京都インターナショナル 株式会社

禁煙から社員の幸せを願う会社へ

今から13年前の事務所清掃時。頭上の照明器具の汚れ方から、「この営業マンの隣にすわっているあの事務員さんはどんな気持ちで仕事しているのだろう？」と考えたことが現在の「社内禁煙」に至るきっかけでした。

続いて直営コインランドリーも全面禁煙。しかし、時代は今ほど禁煙に対して意識の高くない時代で、お客様からも苦情をいわれる始末。「理解者だけ残ってくだされば良い」と苦渋の決断だったことを覚えています。

さらに、社員の健康・幸せを考えることこそが会社の発展につながる唯一の道であるとの思いから、家庭の事情に合わせたシフト制による働き方を推進。また長距離運転禁止等、安全第一の職場環境作り。さらには社内にはマラソン同好会もできました。

人生の大半を過ごす職場が、安全で快適な空間になるよう、広い意味での健康作りに今後も取り組んでいきます。

会長 平井 孝樹



京都インターナショナル 株式会社

所在地：宇治市木幡御園 20-106
業種：コインランドリーレンタル業、化粧品卸
代表：代表取締役 平井 幹人
雇用者数：23名
電話：0774-33-8571
<http://www.kyoto-inter.com/>

京都農業協同組合

敷地内全面禁煙と100%健診受診

当JAでは、受動喫煙を防止し役職員とその家族の健康増進をはかるため、平成18年10月1日から事務所及び敷地内全てを終日禁煙にしました。来店客等についても「禁煙ポスター」を掲示して、ご理解とご協力をお願いしています。当初は多少の戸惑いもありましたが3年が経過して、現在では定着することができました。

また、全役職員を対象に毎年健康をテーマとした「全役職員研修会」を開催し職員の健康意識の向上をはかっております。

今後はメンタルヘルスについての研修計画をすすめ、心身ともに「健康づくり」に取り組むたいと考えています。

なお、健康診断の受診状況は、人間ドック受診者が約60%、循環器病検診者が40%で、全職員が毎年受診しています。

人事部長 深田 誠雄



京都農業協同組合

所在地：亀岡市余部町天神又2

業種：信用、共済、販売、購買、指導事業その他

代表：代表理事理事長 竹内敏三

雇用者数：849名

電話：0771-22-5505

<http://www.jakyoito.com/>

株式会社 サンキ

揃っての昼食と懇談、仮眠でリフレッシュ

当社は土木建設業でほとんどが現場(屋外)での危険を伴う作業が多いこともあり、健康管理には特に注意をするよう指導しています。日々の活動としては、始業前のラジオ体操により力仕事にスムーズにかかる事ができ大変効果的だと従業員一同、実感しています。

また、昼時には必ず揃って昼食をとり、打合せ以外に懇談の時間を10分程度取った後、仮眠15分と時間を設定しています。これは職場でのコミュニケーションを積極的にとることで、心の病を防ぐメンタルヘルスケアにつながると共に、15分の仮眠は脳を活性化させ午後の作業能率を上げる効果があるとされています。こういった健康づくりに取り組むことにより、結果、良い“もの創り”ができると考えています。

今後も少人数ですが、会社の枠を超えた健康づくりに積極的に取り組み、より一層の健康促進及び社会貢献できる会社を目指します。

総務部長 今出 勇市



株式会社 サンキ

所在地：亀岡市千代川町高野林西ノ畑
25-4

業種：建設業

代表：代表取締役 坂本淳子

雇用者数：9名

電話：0771-22-8699

三洋化成工業 株式会社 本社・研究所・京都工場

健康フェスティバルで健康づくりを啓発

当事業所では、会社、健保組合、労働組合の共催により、6年前から健康づくり啓発活動として「健康フェスティバル」を開催しており、多くの従業員が参加しています。

体組成(骨格筋量、体脂肪率、内臓脂肪面積など)測定、実物大の料理サンプルカードを用いた栄養指導実施、歩数計を用いたウォーキング運動推進、1年で3kg減量を意識付ける「ちょこまか運動」など、多くのイベントを通じて健康の自己管理を呼びかけ、健康づくり意識向上に大きな役割を果たしています。

また、各人のメタボ判定結果を全員に送付し、個別の保健指導やメタボ講習会を実施することにより、メタボに対する意識を高め生活習慣病予防に注力しています。

さらには、ボウリングや卓球、ソフトバレー、バドミントンなど年4回のレクリエーションを計画的に実施し、従業員の交流と健康増進に役立てています。

今後も職場をあげて明るく参加できる健康づくりを取り組んでいきます。

人事部 主任部員 西口 英夫



三洋化成工業 株式会社 本社・研究所・京都工場

所在地: 京都市東山区一橋野本町
11-1

業 種: 化学工業・製造業
代 表: 代表取締役社長 家永昌明
雇用者数: 561名
電 話: 075-541-4321

<http://www.sanyo-chemical.co.jp/>

ナイテック工業 株式会社

メタボ解消とメンタルヘルスを重要課題として推進

当社の健康管理・増進体制は、常駐の看護師と本社・保健センター、産業医との3者連携により成り立っています。定期・特殊健康診断を通じた「継続性」あるフォローアップを大切に、特に2年前からは体内脂肪測定会を定期健康診断の3カ月前に実施し、生活習慣病及び食生活の改善に取り組むとともに、健康診断時にその結果を評価しています。

近年、メンタルヘルスへの対応を最重要課題と捉え、全社挙げての取り組みとして講習会など実施していますが、まだまだ十分とはなっていません。個人レベルの問題だけに所属長のきめ細かな配慮と看護師による面談、産業医への相談・受診指導などを進めています。

セルフケア・ラインケアに分けた研修会を4回開催する計画で、すでに2回終了しましたが、事例も紹介した内容であったので判りやすいと好評でした。今後は、メンタル不調者や体調不良者が、気軽に相談でき、速やかな対応が出来る体制作りとお互いの意識も含めた職場環境整備に一層邁進したいと考えています。

取締役総務本部長 八木 保男



ナイテック工業 株式会社

所在地: 亀岡市大井町並河 3-24-1

業 種: 印刷業
代 表: 代表取締役 辻 良治
雇用者数: 950名
電 話: 0771-29-6181

日本蚕毛染色 株式会社

健康づくりで献血協力を

弊社は、従業員の高齢化に伴い健康診断の有所見率の増加や体力の低下等の問題が生じています。その対策として、行政機関の保健師による健康講座、健康アドバイスや京都府歯科医師会の歯科検診を行い健康意識の向上、建物内禁煙や昼食の健康食の取組みを行っています。

また、健康増進の目的の為に、全従業員を対象に定期健康診断時に体力測定を組合せ、要検査の徹底と、体力の弱点箇所を認識し安全衛生活動に活用しています。

さらに、昭和50年から35年間事業所として献血の推進に協力してきました。今後も継続的に行い、健康に一層留意するとともに献血希望者を増やし、献血を通じた社会貢献を考えています。

今回の表彰を励みに、今後も健康で安全衛生と社会貢献を目標に各協力機関を活用し、健康で明るい職場を継続的に取り組んでいきたいと思っております。

総務部 竹迫 定



日本蚕毛染色 株式会社

所在地:京都市伏見区舞台町 35

業種:各種繊維の染色整理業

代表:代表取締役社長 冨部 純子

雇用者数:67名

電話:075-601-8281

<http://www.sanmo.co.jp/>

社会福祉法人北星会特別養護老人ホーム天橋の郷

「生きる力」を育む人間関係と職場環境づくり

高齢者介護施設は「3K職場」といわれるなか、当施設では、職員が安心して健康に職務に従事し、継続して働けるような職場環境を目指しています。

特に、職務上、腰痛などの体調不良を訴える職員が多いことから、「腰痛予防体操」「オリジナルおたっしゃ体操」の創作・普及を進めています。併せて、「腰痛検診」の年2回実施や嘱託医による個別健康相談・メタボ講習会により、健康生活の維持・増進を図っています。

また、施設内での各部署が連携して、利用者へのよりレベルの高いケアの提供を進めていく必要があることから、有志による職員野球チームを結成し、体力とチームワークの向上に努めています。さらに、職員親睦会主催のスポーツ大会を毎年開催し、職員同士の親睦と連携を深める機会として定着しています。

施設長 北條 千恵子



社会福祉法人北星会 特別養護老人ホーム天橋の郷

所在地:宮津市字獅子 190-4

業種:介護老人福祉施設

代表:施設長 北條千恵子

雇用者数:87名

電話:0772-22-0066

<http://www.hokuseikai.or.jp/tenkyonosato/>

株式会社 舞鶴計器

健康は会社の発展と社員の幸せ

私たちの職場では、敷地内にテニスコートが整備され、手軽に運動できる環境ではありますが、健康に関して様々な活動を行っています。

平成10年より、第五土曜日を「レクリエーションの日」として球技やウォーキング等を実施し社員・家族の健康作りに取り組んでいます。

また、季節や天候によっては、市道の清掃活動を実施したり、平成16年の台風23号通過後は、ボランティアとして地元の復興に汗を流した事もあります。

平成19年からは、「健康増進の日」を設け天橋立ツアーマーチに参加し、体力に合わせ20km・40kmを歩きます。特に昨年(平成21年)は雨の中で実施され、とても辛い中での完歩となりましたが、どんな事でもやり遂げる自信へとつながり、得る物が非常に大きかった大会でした。

人それぞれ、健康に対する考え方、取組みは違います。でも私たちの職場では様々な活動を通して健康に対する意識が高まっており、今後も意識の高揚と、さらなる健康作りに邁進していきます。

社員報フレンドシップ：健康委員会担当 技術課長 衛藤 浩征



株式会社 舞鶴計器

所在地：舞鶴市字和田 1067-2
業種：船用計器の造修
代表：代表取締役会長 玉林久人
雇用者数：40名
電話：0773-62-1307

<http://www.maizuru-keiki.com/>

ユニチカ株式会社 宇治事業所

メタボ・メンタル対策で健康・快適な職場を

弊社は、所内に10社が事業活動を行っており、安全衛生に関しては10社が一体となって活動しております。衛生関係ではメンタルヘルスや生活習慣病への対策に重点をおいて活動しております。

メンタルヘルス対策としては厚生労働省が行う「メンタルヘルス支援事業」を活用し、全従業員に教育と普及活動を行うと共に、相談システムや復職支援ガイドラインを作り、よりスムーズな職場復帰が可能となりました。

生活習慣病対策では、健康保険組合と協力し、運動習慣の推進と食習慣の意識改善を実施しました。運動習慣では全従業員に万歩計を配布し、ウォーキングを奨励し、食習慣ではメニューカードによる意識改善を図りました。また春の健診で特定保健指導の対象者には、低カロリーの弁当を食べる体験型の集団研修を開催し意識改善を図りました。

今後の取組みとして若年層の意識改善に取り組み、メタボリック予備軍の減少を図るように活動して行きます。

執行役員 事業所長 奥田 泰三



ユニチカ株式会社 宇治事業所

所在地：宇治市宇治戸ノ内5
業種：製造業・研究所
代表：執行役員 事業所長 奥田泰三
雇用者数：1400名
電話：0774-25-2051

<http://www.unitika.co.jp/>