

職場の健康力アップ 応援BOOK

経営戦略的な
健康づくりが
経営課題の解決へ
導く！

職場の健康力
アップに役立つ
情報が盛りだくさん！

健康おきなわ 21 推進キャラクター
けんぞう君

従業員の健康づくりに取り組むことで
期待できる効果

- ・作業効率化と生産性向上
- ・労務コストや残業代の減少
- ・対外的評価の向上
(企業イメージ向上、優秀な人材の確保、取引先の信頼の向上)
- ・退職や離職の防止
- ・顧客満足度の向上
- ・職場内でのコミュニケーション促進、
職場の一体感の醸成
- ・・・・など



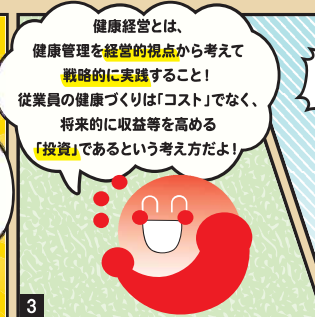
健康経営、始めませんか？

こんなお悩みありませんか？

- ①コミュニケーションが不足気味
- ②採用に力を入れても応募が来ない
- ③風通しの悪い雰囲気で活気がない
- ④デスクワークで疲労がたまっている
- ⑤休みがちな社員が多い
- ⑥従業員のやる気や成果(生産性)が低い気がする
- ⑦従業員の高齢化が進んでいる
- ⑧離職率が高い

健康経営は
様々な経営に関する
お悩みの解決に
効果を発揮します！

けんぞう君
健康おきなわ21
推進キャラクター



令和2年3月発行
発行 沖縄県保健医療部健康長寿課
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番2号
運営事務局 一般社団法人沖縄県中小企業診断士協会
〒903-0801 沖縄県那覇市首里末吉町4-2-19
コーポ23 202号

従業員の健康づくりを実施したい企業を企画・立案の段階から実施まで支援！

職場の健康力アップ支援事業

※事業名は変更になる場合があります。

■本事業の背景と目的

沖縄県の平均寿命の全国での順位は、平成 17 年に男性が 25 位、女性が 1 位だったのが、平成 27 年においては、男性が全国 36 位、女性が全国 7 位にまで下がりました。その背景には、20 歳～ 64 歳の年齢調整死亡率が全国より高い水準にあるなどの働き盛り世代の健康状態の課題があります。

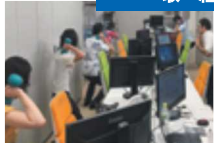
一方、従業員の健康を守ることが、従業員のモチベーションの向上や生産性の向上を生み、ひいては企業の価値を高めるという「健康経営」の考え方が注目されており、県内でも積極的に従業員の健康づくりを行う企業等も出てきました。

県では、本事業において従業員の健康づくりを実施する企業及び団体を企画・立案の段階から実施にいたるまで支援を行いました。

【支援内容】

取組に係る費用の一部助成、計画の企画・立案から実施にいたるまでの県委託窓口による助言、相談、情報提供等

取組事例



姿勢トレーニングによる筋トレを実践



運動教室



健康講話



活動量計により身体活動データを見える化

支援を活用した企業・団体の声

お客様から社員の健康を考えている会社との良い評価を得ており、社員からも感謝の言葉が数多くあります。また社員とのコミュニケーションも増えたように感じます。

(自動車運送業)

長時間のデスクワークで脳の疲れ、目の疲労、肩凝り等がたまる一方…専門の講師を招きデスクワークをしながらも簡単にできるエクササイズを教えていただき、仕事の効率UP、メタボ軽減につながりました。(専門サービス業)

支援活用企業・団体募集の最新情報については、健康おきなわ 21 ホームページをご覧ください！

事例集はこちら！

検索



健康おきなわ21

検索



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

従業員の健康管理者は経営者であり、その指導力の元、健康管理を組織戦略に則って展開することがこれからの企業経営にとってますます重要になっていきます。

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

健康経営とは

組織の活性化・生産性の向上



従業員の活力向上



従業員への健康投資



“健康づくりを通して社員が一層つながった”



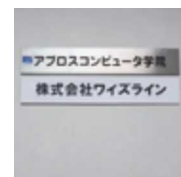
スマートウォッチのタイマー機能で1時間毎に音楽が鳴るようにセット。座りっぱなしになりやすいデスクワークにリズムをつけることで仕事の効率アップも図ることができました。



「通勤は片道、徒歩だと約50分、自転車だと約30分。今では運動しないと身体がなんか変だなんて感じになっています」と話す貝志堅さん。



お客様から「どうして時計が2つ？」という質問をされることがあると話す芳山社長。健康プロジェクトの取組はコミュニケーションのきっかけにもなるようです。



株式会社 **ワイズライン**
代表者氏名：代表取締役 芳山憲茂
住所：那覇市久茂地1-4-9 アイキャンビル4F
電話番号：098-868-1248
資本金：2,050万円
従業員数：20名



代表取締役
芳山 憲茂



支援コーディネーター
からひとこと！

経営者が「当社にとって社員は一番の財産」と認識されており、その具現化がこの事業への取組へのトライでした。スマートウォッチの活用で健康データを共有し、社内コミュニケーションが活発化することで、スポーツジムを活用した運動等を継続することにより、体調管理に挑戦するアグレッシブな取組が出来たものと思います。

られるようにして表やグラフなどを作成し、プロジェクトのさらなる「見える化」を図っていきたいと考えます。また、職場や自宅でも気軽に取組める運動のアイデアや、目標達成者へのインセンティブなどを社内公募し、プロジェクト参加者のモチベーションアップを図っていきたいと考えています。沖縄労働局の「ひやみか健康宣言」への登録も行いたいと思います。

株式会社 ワイズライン

職場の健康力アップ
取組事例(令和元年度)

社員は一番の財産です



体重 90.6kg→86.9kg へ、血圧も正常範囲内に。「筋肉が多少付いてきたので、通勤の際、バスの時刻に遅れそうなときはバス停まで走るようになりました。」と語る、中里さん。



健康データの一括管理・共有で 社内コミュニケーションが活発化。

取組のきっかけ・目的
社員の健康意識を
高めたい

当社は、近年、中年層や一家の大黒柱といった社員が増えてきたので、会社の課題として「社員の健康づくり」に取り組みたいと考えていました。

そこで、本事業の活用を決めました。当社にとって社員は一番の財産です。

有意義な職業人生を送ってもらうためにも、まず「健康」への意識を高め、行動を起こし、それを習慣化させることが必要と考えました。

皆で励まし合いながら取り組むことで自然と継続する気力がキープされることを期待しました。

取組内容

ジム活用とスマートウォッチ導入

今回の取組の趣旨に賛同した社員10人が参加。血圧、歩数、心拍数、睡眠時間を測定できるスマートウォッチを10台購入して日々の装着を依頼しました。

スマートウォッチが計測したデータはプロジェクト参加者全員が参加しているスマホのチャットツールのアプリで月1回報告してもらいました。また、スポーツジムを活用した運動にも挑戦しました。

取組の成果、社内の変化や感想
健康管理の意識づけと
習慣化をめざして

数年前に私（芳山社長）が体調不良で数日間、会社を休んだことがあり、そのとき健康管理の重要性を再認識し、社員への検診を励行していたのですが、今回のプロジェクトは、その取組みを一步進め、「健康生活の習慣化」をめざして取り組みました。計測データや取組はスマホのチャットツールへアップし、月に一回の帰社日に、懇親会も兼ねながら報告会を開催。社員の一人名は、運動もプラスして約13キロの減量に成功して体調面も改善。これまでは夜中に何度も起きることがありましたが、朝まで熟睡できるようになったと喜んでいました。また、ほかの社員にも血圧の改善、検診の受診率アップなどの成果がでています。私自身、社員の健康管理をデータ把握するようになって、それぞれの体調変化への気づきや声かけも自然と増えました。報告も懇親会で社員が励まし合う様子を「健康をキーワードに社員が楽しく一層つながったことを感じました。」

今後の取組について データ管理の効率化と 継続意欲の向上へ

次年度は、スマートウォッチからデータが直接、管理用パソコンに送

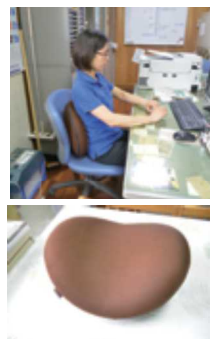
“楽しみながら運動を継続することが大切”



週 2 時間のバドミントンでスタミナもアップ。ゲームを楽しみながら従業員同士の連帯感も強まったように感じます。



ヨガ講習に参加して呼吸法、ポーズなどを学び、健康維持やストレス解消になりました。
特に呼吸法が大切で、腹式呼吸などを取り入れ大自然と一体になるような感覚がありました。



腹筋運動器は座るだけで背筋が伸び、腹筋・背筋の筋トレになりました。

体幹トレーニング機器は、腹筋、背筋、体幹が鍛えられ、腰痛、肩こりが改善しました。



有限会社 やんばんる総業
代表者：代表取締役 我那覇 隆治
所在地：名護市東江 5-22-20
電話：0980-54-1888
資本金：300 万円
業種：不動産業
従業員数：5 人



(有)やんばんる総業 取締役
我那覇 直美



従業員の健康増進とコミュニケーションづくりを目的として、ヨガ教室、バドミントン競技、トレーニング機器の活用及び食事改善講座の受講など多彩なメニューを楽しみながら取り組まれたことが、コミュニケーションの増加による従業員の連帯感の強化及び健康づくりの習慣化等の成果にストレートにつながっていると思います。

血圧を測定して、各自の身体状況を把握したり、活動量計を活用しながら、なるべく階段を使ったり、徒歩で移動したりと、体を動かすことを意識していきたいです。
さらに自分に合った運動を週 1 回 1 時間以上継続することを促すとともに、皆で楽しみながら取り組める企画を、従業員の興味、関心を聞きながら考えていきたいです。今回の事業は健康維持の大切さ、楽しさを知る良いきっかけになりました。

有限会社 やんばんる総業

職場の健康力アップ
取組事例(令和元年度)

「楽しい」だから続く



隠れ肥満解消！ ヨガとバドミントンで運動習慣。

本事業では、毎週 2 回、業務終了後に地域の体育館でバドミントンの練習を行ったり、毎週 1 回、地域のヨガ講習に参加し、呼吸法やポーズを学びました。また、タイ料理店で食事改善講習を実施し、油を使わない簡単なタイ料理を学びました。社内では、腹筋運動器や体幹トレーニング器(ぶら下がり健康器)で、筋トレやストレッチを行いました。その他、体組成計で出勤時に体脂肪率・体重を測定した他、自宅で血圧も測定し、表やグラフに記入して日々の変化を観察しました。腕に装着するだけで、歩数、脈拍、消費カロリー！

取組内容 運動・料理・測定に 取り組む

当社従業員は外での対応が多く、ほとんどバラバラで活動しています。今回の事業では健康力アップという共通のテーマを一緒に取り組むことで、従業員の健康とコミュニケーションづくりにつなげることを目的としました。これまで興味はあったけれど、一人ではやるにはハードルが高いと感じていた運動や料理などに皆で取り組めたことで、習慣化にもつながり、良いきっかけとなりました。

取組のきっかけ・目的 健康とコミュニケーション づくり

今後の取組について 楽しみながら運動を 継続していきたい

またバドミントンをゲーム感覚で楽しむためにストレスの解消にもつながったと思います。他にも、トレーニング機器を使った筋トレやストレッチで腰痛、肩こりが改善したり、食事改善講習の受講後は、献立を意識するようになるなど各自で工夫する姿も見られるようになりました。体重、体脂肪率、血圧の計測・記録や、歩数、脈拍、消費カロリーが測定できる活動量計の活用は、健康管理の意識付けにつながりました。

従業員の 体力も意識もアップ

従業員がやってみてみたかったことに挑戦したことで、楽しみながら健康づくりができました。また、従業員同士の絆、連帯感も強くなったように思います。ヨガ講習は、心身への効果を実感し、現在も講習費を自己負担して続けている従業員がいます。またバドミントンでは 1 時間連続で試合ができるほどスタミナが付きましました。

が測定できる活動量計は、健康管理の意識付けになりました。

取組の成果社内の変化や感想

“ヨガ等を継続して行うことがとても大事”



ヨガ実技は、リラックスや身体のこりの解消に役立ちました。



振動マシンは事務所と工場に設置。気軽さと内腿、二の腕への効果で喜ばれています。



金秀バイオ株式会社

代表者：代表取締役社長 宮城 幹夫
所在地：糸満市西崎町 5-2-2
電話：098-994-1001
資本金：4,300 万円
業種：健康食品の製造・販売
従業員数：61 人



ヨガ講師を招き、実技を 5 回実施。呼吸法、ストレッチなどを学びました。



福寿うちな〜健康宣言
認定証



支援コーディネーター
からひとこと！

業務の特性上、製造工場は 3 交代制で、社員の健康管理も大きな課題となっていますが、経営者が「社員の健康があってこそ企業の成長がある」との信念の下、全社的にこの事業に取り組み、事業期間中に「ひやみかち健康経営宣言」、「福寿うちな〜健康宣言」を行い、「健康経営」に取り組む会社としての地歩を固めております。



代表取締役社長
宮城 幹夫

10 月には「ひやみかち健康経営宣言」、「福寿うちな〜健康宣言」も行いました。今回の事業を通して、その思いをさらに強くしました。
今後も健康的に働ける会社づくりに継続して取り組み、今回、事業に参加できなかった社員やパートの社員にも、振動マシンを体験、実践してもらい、筋力、体力、筋力のアップにつなげていきたいと思っております。

金秀バイオ株式会社

職場の健康力アップ
取組事例(令和元年度)

健康が企業を成長させる



ヨガで心身リラックス、 健康・体力・筋力 3 アップ目指そう！

取組のきっかけ・目的
心身ともに健康で
働ける会社

当社は、原料の生産・調達から商品化まで自社一貫体制で行っており、製造工場は 3 交代制で夜勤のある社員も多く、その健康管理は大きな課題です。沖縄の素材にこだわった健康食品の製造・販売を行う当社にとって、社員が健康でないと商品の説得力はないと考えていましたので今回の事業の活用を考えました。社員一人一人が心身ともに健康で働ける会社を目指し、健康・体力・筋力のアップに取り組みました。

取組内容

ヨガを学び 筋力アップ器具導入

今回の事業では、ヨガの講座と購入した筋力アップ器具や体組成計などを使って自身の健康情報の計測・記録と筋力アップに挑戦しました。ヨガ実技は外部講師を招いて合計 5 回実施し、リラックスするための呼吸法、瞑想方法やポーズ、身体のくせやコリを解消するためのストレッチなどを学びました。また、社内には振動マシンを設置し、休憩時間や業務終了後に振動マシンを活用して筋力維持、筋力アップを図った他、体組成計も購入、設置し、各自で定期的に体脂肪などを計測、記録を行

いました。

取組の成果社内の変化や感想
心身ともに癒やす
ことできた

今回の事業では、社員それぞれが、自己の健康状態の見直しと、心身を癒やすことの大切さに取組みを通して知り、健康づくりがライフワークになることを目指しました。それぞれの取り組みから自己の健康状態を見直し、心身ともに癒やすことができましたのではないかと感じています。また、体組成計で計測しながら、声を掛け合うなど、社員のコミュニケーションが高められたのも良かったです。ある社員からは「ヨガをすることにより体の変化を感じ、骨盤のゆがみや肩こりが軽減されました。呼吸の大切さを知り、疲れが取れやすくなりました」と感想も寄せられています。参加した社員に意識の変化が見られましたので、今後はこれを社内全体へと広げていきたいと考えています。社員の健康があつてこそ、企業の成長があるとあらためて感じました。

今後の取組について

全社員への 波及めざす

当社は、社員の健康を守ることが、社員のモチベーションや企業の生産性、価値を高めると考え、令和元年

“グループ全体で参加できるようにしたい”



体組成計も設置。体重、体脂肪率の減少という結果につながりました。



「健康フェア 2019」では協会けんぽ沖縄支部保健師による健康指導やヘルスチェックを行いました。



事務所内に血圧計を設置。社員間の交流にもつながりました。



ツイスト運動で体幹トレーニングができる器具を設置。隙間時間の運動習慣を推進しました。



健康経営優良法人 2019 認定証



支援コーディネーターからひとこと！

同社はこれまでに経済産業省の「健康経営優良法人 2019」に認定されるなど、社員の健康づくりの取組では模範的な会社ですが、今回は更なる高みを目指し、協会けんぽ沖縄支部の協力を得て「健康フェア 2019」を開催し、同社のみならずグループ全体の健康経営の推進に向けて、地域企業の範たるべく、グループ企業の結束力を活かすことで、次のステージへの飛躍が期待されます。

「健康フェア」は認知度が向上し参加者も増え、年に1回、自分の健康状態を確認する機会となっています。今回の事業を踏まえ、次年度も日々の血圧計や体組成計の測定とフェアの継続開催を行い、社員の健康意識向上につなげていきたいと考えています。



総務部主任 兼次 利絵

株式会社
ゆがふホールディングス
代表者：代表取締役 CEO
前田 裕継
所在地：名護市港 2-6-5
電話：0980-53-5551
資本金：1,000 万円
業種：持株会社
従業員数：15 人



株式会社 ゆがふホールディングス 職場の健康力アップ 取組事例(令和元年度)



恒例行事で行動も変化



社員一丸！ みんなで取り組もう！心と身体の健康づくり！！

取組のきっかけ・目的
健康維持・増進の
取組を強化

当社は男女問わず、運動といった健康づくりの機会を得ることが難しい社員が多くいます。これまでも社員と一緒に健康維持や増進に取り組んでおり、「健康経営優良法人 2019」に認定されましたが、今回の事業では、改めて社員それぞれが自身の健康状態を見直して、健康づくりを学ぶ機会を作り、また、グループ会社にも参加を促して全体の健康意識向上につなげるなど、取組の強化を目的として実施しました。

取組内容

「健康フェア」
「健康ウィーク」実施

今回は、「健康フェア 2019」を開催し、協会けんぽ沖縄支部による健康づくりアドバイス、フードモデル展示、ポスター掲示、保健師健康相談会、体力測定会、特定保健用食品（トクホ）のお茶の飲み比べなどを行いました。また同イベントに合わせ、「健康ウィーク」も実施し、自転車や徒歩での通勤等を推進しました。

社内では体組成計を購入して事務所内にて毎日の測定やツイスト運動で体幹トレーニングができる運動器

具を設置して隙間時間での運動習慣などを推進しました。

取組の成果社内の変化や感想
健康維持の測定、
運動が習慣化

「健康フェア」では前年度より参加者が増え、1年前と現在のデータと比べて成果を喜び、フードモデル展示を熱心に見ている社員もたくさんいました。フェアでは飲み比べでトクホ飲料の人気投票を行うユニークな取組もあり、人気商品は自動販売機でも取り扱いが始まり好評でした。体組成計、血圧計、運動器具を毎日使用することを推進した結果、体重は平均 2 kg 減少。体脂肪率も平均 5 % 減少と大きな成果が出ました。現在も毎日の測定、運動が習慣化した社員もいるなど、良い取組みとなったと感じています。

また、年齢を問わず「健康」が共通の話題になり、測定コーナーで社員同士の交流が生まれ、コミュニケーションが増加しました。事業を通して、健康状態を測定・記入をすることで、社員各自が心身の状態を把握し、自主的に運動したり、階段を使ったりと行動が変わり、習慣化を図ることができました。

今後の取組について
グループ全体で参加
できるようにしたい

“まずは自分たちから実践、継続は力なり”



トレーニングマシンやプールを活用し、運動する習慣づけのきっかけになりました。



各自目標を設定して、毎日、計測・記入して健康管理に取り組み、全員の体重が減少しました。



北谷町商工会

代表者：会長 米須義明
所在地：北谷町上勢頭 837-1
電話：098-936-2100
資本金：—
業種：地域経済団体
従業員数：7人



事務局長
荻堂 盛臣



町保健相談センターの出前講座を活用し、運動習慣、食生活改善に関する講座を行いました。



スマートウォッチはデータ管理が手軽で、モチベーション維持に繋がりました。



支援コーディネーター
からひとこと！

この事業のスタート時に健康講座で保健師等の専門家から、健康改善に向けてデータに基づく講話を受けたことを出発点として、その後の活動量計の活用等による運動習慣の定着化を促進することにつながりました。職員全員で成果を実感するとともに、「自らの体験」を商工会の会員に広報誌等で周知することで、地区内の会員事業所等の取組みにも弾みがつくものと期待されます。

今後、体組成計やスマートウォッチを引き続き活用し、職員各自が健康管理に努め、継続していくことを目指すとともに、食生活改善や運動習慣見直しに向けた健康講座も実施していく予定です。

また、今回の取組を商工会ホームページや広報誌等を通して積極的に情報発信し、職場の健康力アップ事業への管内商工業者の関心を高め、北谷町を健康で働けるまちにしたいと燃えています。

北谷町商工会

職場の健康力アップ
取組事例(令和元年度)

健康で働ける北谷町に



ちゃーがんじゅう健活プロジェクト ～運動習慣と食生活改善で健康なココロとカラダを手に入れよう！～

取組のきっかけ・目的
まずは自分たちから
実践したい

当会はこれまで、毎朝、ラジオ体操は行っていました。職員の健康管理に取り組み機会がなく、デスクワーク中心の業務で運動不足になりがちでした。一方で管内の会員商工業者に対しては、事業所が従業員の健康づくりに積極的に取り組み、業績や企業価値の向上につながる「職場の健康力アップ事業」を推奨していました。そこで今回、「まずは自分たちから」と事業に取り組み、運動習慣と食生活の改善を図り、会員にも周知していくことを目的としました。

取組内容
運動、測定、座学を
バランス良く

まずは事業スタートにあたり「一日、キックオフミーティング」を開催しました。その後、町保健相談センターが実施する出前健康講座を活用し、食事や運動習慣改善などをテーマに計3回の講座を開催しました。事業期間中は、体組成計やスマートウォッチを活用し、各自で毎日、体重、体脂肪率、歩数を測定・記録を行いました。バランスボールを購入して姿勢の矯正および体幹トレーニング、近隣のジムにおけるトレーニングやプールを活用し、運動習慣を取り入れる環境を整えました。

健康経営に関する情報を商工会ホームページやコミュニケーションアプリを通して会員への周知、情報の共有を図りました。

取組の成果社内の変化や感想
職員の理解深めて
大きな成果に

今回の事業では、特に健康講座で保健師や管理栄養士といった専門家から具体的なデータや事例を用いた説明を受けたことで自己の健康状況や管理体制のあり方にウチアタイすることもあり、現状を顧みる良い機会になりました。健康改善および健康維持を図ることの重要性と理解が深まり、職員の事業に取り組み表情や姿勢が変わるのを感じました。1日当たりの歩数目標を五千歩に設定したところ、職員間で歩数を報告して声の掛け合いなどを行い、全員が目標を達成。体重も1人当たり平均2・一五キロと全員が減少し、ウエストのベルト穴の位置が変わったり、風邪をひかなくなった職員もいます。事業を通して、職員の意識や行動が大きく変わったこと、職員間のコミュニケーションアップにつながったのも良かったです。健康の大切さを改めて実感させられました。

今後の取組について
会員事業所の
関心も高めた

健康経営に取り組み、従業員が健康になれば 良い循環が生まれる。

健康経営とは

会社を経営するために会社が利用できる資源を、経営資源と言います。経営資源は、「ヒト、モノ、カネ、情報、時間、知的財産」の6つがあり、中でも「ヒトは、経営を進める上で最も重要な資源です」。

一九八〇年代にアメリカの心理学者ロバート・ローゼン氏は、「健康な従業員こそが収益性の高い会社をつくる」という「ヘルシー・カンパニー」思想を提唱しました。

この思想に基づき、「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営手法」が健康経営です。

企業が直面している課題

顧客対応で昼食が定時にとれない、残業で夕食が遅くなる、

朝食より睡眠をとりたい、ストレスで晩酌が欠かせない、食事に気を使う余裕がない・・・、このような状況が常態化していれば、いつもなんとなく疲れた状態で仕事をすることになります。また、軽い風邪、花粉症、腰痛・肩こり、二日酔いなどがあるにも関わらず仕事を続けていけば、当然、業務能力が低くなり、生産性も低くなっています。このような状態をプレゼンティズムといい、すでに病気で休んでいる状態のアブゼンティズムに比べてその損失は大きく、経済産業省の「平成二十二年健康寿命延伸創出推進事業（ヘルスケアビジネス創出支援等）健康経営評価指標の策定・活用事業」によると健康関連コストの七七・九%が相対的プレゼンティズムであったと

いう結果が示されています。少子高齢化により労働力人口が減少する状況で、人手不足、従業員の高齢化、長時間労働の常態化という問題を抱える企業は、少なくない状況です。特に中小企業は、採用できないという悩みが深刻で、1人の従業員の仕事が多岐にわたり、休みがとりにくい状況となっています。従業員は、健康経営に取り組むことで、心身ともに不調をきたし、日々蓄積されるストレスを抱えながら仕事をしなければならぬ状況になり、最終的には離職という結果を招くことになっていきます。

また、働き方改革関連法に対応するためには、仕事量が変わらない状態で、仕事にかかる時間を短縮する必要があります。



新田 慶子
中小企業診断士
経営管理修士 (MBA)
健康経営アドバイザー

そのためには、全ての従業員が健康でモチベーション高く働いていけることが必要です。企業は、従業員が仕事に対して、熱意、没頭、活力の3つがそろった積極的で充実した状態で働く、ワークエンゲージメントという状態に高めていくことが求められています。

企業にとっては、健康経営に取り組まないと、生き残れない時代が来ているのです。

健康経営のメリット

従業員が、プレゼンティズムの状態でも働き続けた場合どうなるでしょうか。会社を休みがちになり、最終的には、離職することになりかねません。離職による損失は、採用・教育コストのみならず、技術の伝承やノウハウの蓄積ができない、また、

離職者が多くなれば、社会的信用にも影響し、企業のイメージダウンで採用にも影響します（図1）。

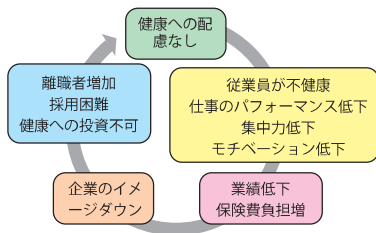


図1

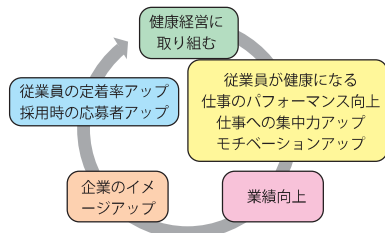


図2

従業員の健康増進・労働衛生に関する支出は、将来の収益向上に向けた「投資」！

前述したように、健康経営に取り組むことは、企業のイメージアップ、採用の応募者アップ、業績アップと良い循環が生まれます。企業にとって健康経営に取り組むことにより、次のようなメリットが期待できます。

(1) 労働生産性の向上

従業員の心身のストレスが軽減し、疾病による欠勤率低下、ワークエンゲージメントが高まり、モチベーションがアップすることによって、仕事効率が上がり、労働生産性を向上させます。

(2) 従業員の定着率向上

従業員の健康への配慮は、心身の不調予防のみならず、「従業員の健康を気遣い、大切にしてくれる会社」として会社への愛着を持ち、貢献意欲を高め、定着率が高まります。

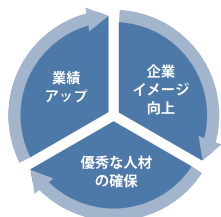


図3

(3) 企業価値、企業イメージの向上

健康経営の取組をホームページなどで情報発信することにより、社会的評価が高まります。また「健康経営銘柄」や「健康経営優良法人」に選出されること

とで、企業価値が向上します。結果、優秀な人材が集まりやすくなり、業績もアップします。また、①金利優遇、保証料減額、費用補助、②公共調達加条件、③従業員向け住宅ローン、個人ローンの金利優遇なども受けられる場合があります。

(4) 医療費負担の軽減

従業員が健康になれば、企業が負担する医療費も軽減されます。健康を害することで起きる事故の防止、労働災害発生予防にもなります。



取組事例や健康経営の始め方、健康経営を続けるためのポイントなどを紹介しています！

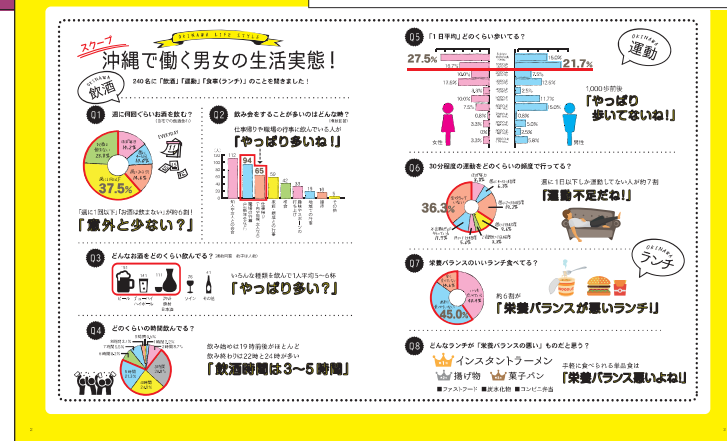
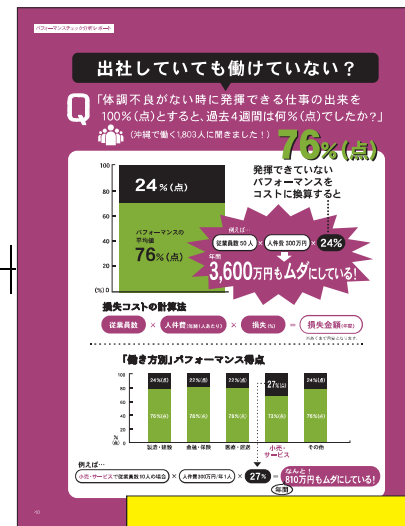


「健康おきなわ21ホームページ」からダウンロードできます！

【掲載ページ】健康おきなわ21トップページ → 健康づくりのための県の刊行物 → パンフレット

沖縄版健康経営ハンドブック

沖縄で働く人のデータと本音をたっぷり掲載！



沖縄県健康づくり表彰



沖縄県は、健康づくりを積極的に実施している事業所や地域団体の優良な取組を知事表彰しています！

<表彰制度目的>

2040年に平均寿命世界一を目標に掲げた「健康長寿おきなわ復活プロジェクト」を推進するために創設しました。県内の職場や地域で積極的に健康づくりに取り組んでいる団体を表彰し、その活動を広く紹介することにより、健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。

受賞特典

受賞特典として表彰ロゴマークを提供するほか、受賞団体の優れた健康づくりを広報いたします！イベントにおけるがんじゅうさびら表彰式、ラジオ公開生放送、パネル展示、さらにバス広告や新聞広告も用意しています。（下記の例示は、平成30年度のものです。）

ロゴマーク



トロフィー・賞状



パネル展示



バスラッピング



新聞広告



募集期間、応募要件、応募方法などは、県健康長寿課ホームページをご覧ください。



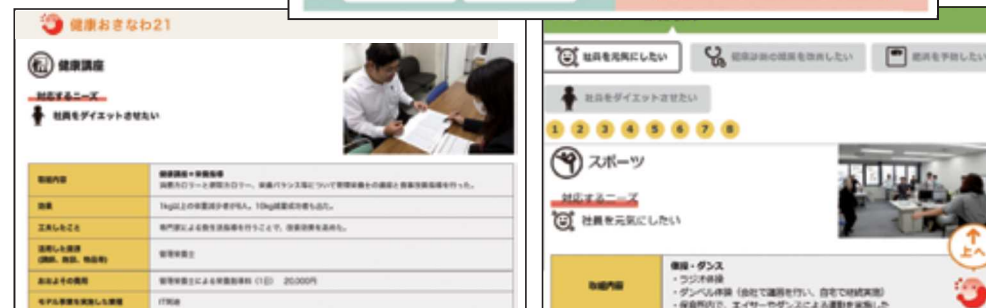
がんじゅうさびら表彰

検索



「職場でできる健康づくりモデル」サイト

実際に企業等が実践した社員を元気にする取組の事例を、「取組内容」や「進め方の工夫」、「効果」などの情報とともにご紹介しています。



※その他、テレビニュースやローカル番組のミニコーナーで紹介することができました。

健康おきなわ21

検索



健康おきなわ 21

／ 楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！健康長寿おきなわ！！／

せっしゅ
「**節酒カレンダー**」は、うちな～んちゅの
適正飲酒をサポートするためのアプリ。

無料♪

アプリを利用できない方は
Webをチェックしてね！
節酒カレンダー

カレンダー

毎日の飲酒をカンタンに記録し、飲酒状況を視覚的に管理できます。

▶飲み過ぎや休肝日をアウートお知らせします。

ステータス

飲酒記録に応じて、爽快期、ほろ酔い期、酔倒期など7種類の酔いの状態を表示します。

レポート

週次、月次、年次の3種類のレポート機能があり、純アルコール量は棒グラフで表示され、飲酒の傾向を把握できます。

AUDIT
(オーディット)

WHOが開発した簡単なテストで自分の飲酒状況を判定できます。

沖縄県

パソコンやスマホから視聴できるセミナーです！

沖縄県健康経営動画セミナー

「健康経営」とは健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです！沖縄県内企業と従業員の健康力及びパフォーマンス向上を図ることを目的に、健康経営動画セミナーコンテンツを公開します！
※「健康経営」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

無料

健康経営動画セミナーコンテンツ

① **スペシャルトーク！**
オリンピック金メダリストの古賀稔彦氏が沖縄の経営者や従業員に伝えたいことは・・・!?

古賀 稔彦 氏 (柔道家)
荒川 雅志 教授
琉球大学 国際地域創造学部 経営学系 教授 研究科長
琉球大学 国際地域創造学部 経営学系 教授 研究科長
【進行】堀口 麻奈 氏 (健康経営アドバイザー/株式会社エムティーアイ 部長)

② **講演**
「データと従業員の本音から見る！沖縄版健康経営とは」
講師：堀口 麻奈 氏 (健康経営アドバイザー/株式会社エムティーアイ 部長)

③ **トークセッション**
「幸せな職場の作り方～職場の健康力アップ取組事例から考える～」
大角 玉樹 氏 (琉球大学 国際地域創造学部 経営プログラム 教授)
米須 義明 氏 (沖縄県商工会連合会 会長)
大山 俊雄 氏 (社会保険労務士/健康経営アドバイザー/沖縄県中小企業診断士協会)
【進行】堀口 麻奈 氏 (健康経営アドバイザー/株式会社エムティーアイ 部長)

④ **講演**
「ウェルネス健康経営のすすめ」
講師：荒川 雅志 氏 (琉球大学 国際地域創造学部/観光科学研究科 教授 研究科長)

⑤ **講演「個人と組織の幸せな関係～ココロの健康と企業経営～」**
講師：大角 玉樹 氏 (琉球大学 国際地域創造学部 経営プログラム 教授)

▶【視聴方法】
健康おきなわ21ホームページのリンクからご覧ください。

【視聴をオススメする方】経営者、管理職、保健・人事・総務担当者、県内企業の経営を支援している方、経営に関心がある方、健康づくりを推進する団体等

こんなお悩みありませんか？

- ①コミュニケーションが不足気味
- ②従業員のやる気や成果(生産性)が低い気がする
- ③採用に力を入れても応募が来ない
- ④従業員の高齢化が進んでいる
- ⑤風通しの悪い雰囲気や活気がない
- ⑥離職率が高い
- ⑦デスクワークで疲労がたまっている
- ⑧休みがちな社員が多い

健康おきなわ21 検索

※コンテンツは変更になる場合があります。

沖縄県保健医療部健康長寿課

公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団発行

うちなーんちゅの健康応援マガジン kenko ISLAND (健康アイランド)

食えること、身体を動かすこと、休むことによって
健康的な毎日を送るためのヒントをお伝えしています！



配布・設置場所

- ・沖縄都市モノレール 各駅改札内
- ・沖縄県内図書館
- ・沖縄ファミリーマート (一部店舗)
- ・市町村役場、保健相談センター
- ・県内公共運動施設
- ・沖縄県保健医療福祉事業団

※その他、配布・配置場所 随時拡大中。

WEB版もあります！



健康アイランド

検索



フィットネス施設情報



沖縄県保健医療福祉事業団のホームページでは、
プールやトレーニングルームのある県内の公共フィットネス施設を
市町村ごとに紹介しています。

沖縄県保健医療福祉事業団

検索



沖縄労働局ホームページに、貴社の宣言を掲載しましょう！



ひやみかち 健康経営宣言

沖縄長寿復活の鍵は働き盛り世代の健康改善にあります。これは企業経営にとっても大切なことです。社員の健康を大切にすることで、会社の成長力・活力を高める経営概念が「健康経営」※1と呼ばれ、いま、注目されています。これは社員の健康増進を経営投資だとする考え方です。なぜなら、企業は人の「結い」であり、明日の革新を創るのは人だから。貴社も「健康経営」を宣言し、健康長寿復活と沖縄経済の飛躍に貢献する企業として、内外にアピールしてみませんか？

※1 健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

審査はありません！

①県内に所在し、②労働保険に加入されている
この2点を満たす事業場であれば、ご登録いただけます。

登録までの流れ

代表者メッセージと取組事項を記入し
メールまたはFAXにて沖縄労働局へ送信

フォントやロゴ等について沖縄労働局と打ち合わせ
(メールや電話でのやり取りとなります)

貴社の宣言が労働局ホームページに掲載

登録後は以下のロゴ、バナーをご活用いただけます。



名刺やホームページに掲載し、
貴社の取組をアピールしてください！

詳細はこちら！

ひやみかち健康経営宣言

検索



お問い合わせ

沖縄労働局労働基準部健康安全課

TEL：098-868-4402 FAX：098-862-6793

E-mail：kenkouanzenka-okinawakyoku@mhlw.go.jp

福寿うちな～健康宣言！

協会けんぽ沖縄支部では「福寿うちな～健康宣言」参加
事業所を募集しています！

福寿うちな～健康宣言

検索

