

企業の健康経営をサポートする各種制度・情報

1 沖縄県健康づくり表彰制度 がんじゅうさびら表彰 事業所部門

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は、県内で健康づくりに積極的に取り組む団体を表彰し、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。

本制度は「事業所部門」と「地域部門」の2つがありますが、本ページでは職場の健康づくりに取り組む企業・事業所を対象とした「事業所部門」についてご紹介します。

健康経営に取り組んで
表彰台を目指そう!



特 典

①表彰(知事名) ②ロゴマークの使用可 ③県健康長寿課による広報等(パンフレット、イベント等)

《選考ポイント・応募期間》

- 取組内容:** ①沖縄県の重点施策の目標と合致しているか(健診や検診の受診率向上、肥満改善、アルコール対策を踏まえた取り組みが行われているか)。②先進的でユニークな取り組みとなっているか。③県民への健康意識啓発効果があるか(模範的及び波及効果が認められるか)。
- 実績成果:** 取組実施による実績及び成果が認められるか。
- 継続性:** 取組結果を踏まえた改善等、今後も継続・発展が見込まれるか、またそれが実現できるような仕組みづくりができていないか。
※事業所部門については、従業員の定期健康診断の受診状況、保健指導実施率、がん検診の受診勧奨や費用助成、タバコ対策への取り組み等も評価項目に設けています。

応募期間: 令和4年度上半期頃

《令和3年度がんじゅうさびら表彰 『事業所部門』受賞企業》



2 沖縄で働く人のデータと本音をたっぷり掲載 沖縄版 健康経営ハンドブック



3 健康づくりのポイントが効果的に分かる! 職場でできる健康づくりモデル



kenko ISLAND TAKE FREE

公益財団法人
沖縄県保健医療福祉事業団
Well-being Agency of Okinawa

うちなーんちゅの
健康応援マガジン

kenko ISLAND WEBでは
配布・設置先が確認できる他、
ウェブ限定の情報が盛りだくさん!

職場の健康力アップガイド

発行／令和4年3月 ● 沖縄県保健医療部健康長寿課 ● (公財) 沖縄県保健医療福祉事業団

企画・編集・制作 ● (一社) トータルウェルネスプロジェクトオキナワ デザイン・印刷 ● 丸正印刷株式会社

《令和3年度 職場の健康力 アップ 促進業務》



職場の健康力 アップガイド



県内働き盛り世代向け健康推進機関の《連携強化》

うちなー健康経営宣言

県内企業の健康経営推進の支援強化を図り、
『健康長寿沖縄の復活』を目指します!



沖縄県保健医療部健康長寿課

(公財) 沖縄県保健医療福祉事業団

はじめに

ウィズコロナ時代とはまさにこのこと。今年度は4カ月を超える長期の緊急事態宣言に、オミクロン株急拡大によるまん延防止等重点措置が適用された。昨年度と同様、度重なる事業の軌道修正を余儀なくされた。このような状況下、県内企業への健康経営の普及・啓発・浸透を図るための次なる一手を打てたのは、支援先企業や関係機関の皆様と上手く連携ができていたからこそである。その中で、今年度の事業のポイントを3つにまとめてみた。

1つ目は、うちなー健康経営宣言の推進体制の整備である。

健康経営推進の第一歩は宣言することから始まる。その第一歩を踏み出してもらうための仕組みづくり、二歩目を踏み出した際の各種支援のあり方を関係機関と協議を重ね道筋が見えてきた。環境を整え相乗効果を高め、県内企業の健康経営支援の充実を図る。→ **5P参照**

2つ目は、経済団体との連携で企業への健康経営浸透を図る。

県内経済団体の健康経営への関心度も高まり、取り組みも活性化しつつある。そこに関係組織がテコ入れすることで起爆剤となる。これまで

交わることが少なかったテーマ“経営”と“健康”が、組織同士でつながり有機的なプロジェクトとして始動する。→ **6P～9P参照**

3つ目は、健康経営の継続的な取組支援の精度を高めること。

健康経営で組織としての結果を出していくためには、短くても数年単位と長期的な視野に立ち、取り組みを継続していく必要がある。新規企業の支援に加え、過去支援企業に対し定点観測を交えたフォローアップを行うことで双方の支援精度を高めていく。→ **17P参照**

人生100年時代を世に出した世界的経済学者は、今後 GDP〔国内総生産〕と並び、「健康寿命」が国の重要指標となると指摘する。世界の健康長寿と言われながらも、働き盛り世代の健康問題を抱える沖縄。今こそ、県内企業と行政・関係機関が一体となり健康経営に真摯に取り組み、2040年の健康長寿おきなわの復活を目指す時。沖縄の健康長寿は先人から受け継いだ『宝』であり、次世代へ引き継げるかどうかは、私たちの日々の職場環境づくり、生活と行動の選択次第である。

《事業概要》

事業名：令和3年度 職場の健康力アップ促進業務
所管：沖縄県保健医療部健康長寿課・（公財）沖縄県保健医療福祉事業団

事業期間	2021年8月～2022年3月
支援期間	2021年11月～2022年2月
支援企業	新規17社・前年度フォロー13社

- ・職場における健康づくりの実施の支援
- ・健康経営支援情報収集・整理
- ・関係機関との連携
- ・職場における健康づくりの普及啓発
- ・経済団体への取り組み促進
- ・健康経営普及啓発パンフレット制作

職場の健康力アップガイド



目次

健康経営の基礎知識	04
『うちなー健康経営宣言』をして健康経営を始めませんか？	05
〔座談会〕	
経営者と考える健康経営実現への道筋 ～経済団体で取り組むことの可能性～ 公益社団法人 北那覇法人会青年部会役員	06
持続可能な健康経営の4つのステップ	10
4つのステップに合わせた実践支援	11
〔健康経営の取組事例〕	
株式会社 リウデン	12
有限会社 三崎工業	13
株式会社 西自動車商会	14
イカリ消毒沖縄株式会社	15
大成設備工業株式会社	16
●継続取組企業	
興南施設管理株式会社	17
株式会社 沖縄ダイケン	17
〔健康経営レポート〕	
取組企業への事前アンケート調査	18
取組企業・団体一覧	19



健康経営の基礎知識

1. 健康経営とは？

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。

健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。

※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営は、組織開発である」

本事業アドバイザー
琉球大学国際地域創造学部
経営学教授/組織論・戦略論 **大角 玉樹 氏**



健康経営の4つのメリット



生産性UP

心身共に健康な状態だと、仕事への集中力が増し、良いパフォーマンスを発揮できます。



休職・離職防止

健康経営への取り組みが労働環境の改善にも繋がり、従業員の休職・離職率が低下します。



企業イメージUP

健康経営企業として認知されることで、社会的評価が高まり、イメージUPが期待できます。



医療費負担軽減

従業員が健康な状態だと、通院頻度が減少し、企業が負担する医療費の削減に繋がります。

2. 国内・県内の健康経営の現状

健康経営優良法人認定制度とは？

地域・企業の健康課題に即した取り組みを基に、優良な健康経営を実践している企業等の法人を顕彰する制度です。

大規模法人部門では上位法人に「ホワイト500」、中小規模法人部門では上位法人に「プライト500」の冠が付加されます。

令和4年3月9日「健康経営優良法人2022」が発表されました。

※下記グラフ・表の2021年度が、健康経営優良法人2022の数値です。

大規模法人部門

全国の認定数推移



沖縄県の認定数推移



中小規模法人部門

全国の認定数推移



沖縄県の認定数推移



引用：経済産業省HP

3. 健康経営アドバイザーとは？

健康経営の必要性を伝え、実践へのきっかけをつくる普及・推進者です。

※経済産業省からの委託を受けた東京商工会議所が、2016年より研修プログラムを実施しています。

①健康経営アドバイザー

健康経営の基礎から実践における知識・技能を体系的に学ぶ専門家。

②健康経営エキスパートアドバイザー

健康経営に取り組む企業の課題抽出、改善提案から計画策定・実行の具体的な助言を行う実践支援者として必要な知識を持ち、実務技能に係る研修を修了した専門家。



『うちなー健康経営宣言』をして健康経営を始めませんか？

働き盛り世代の健康づくり

に関する5者による包括協定を締結

うちなー健康経営宣言とは？

健康経営の初めのステップは社内外へ『健康経営宣言』を発信することです。

今回、県内5つの健康推進機関が、働き盛り世代のさらなる健康増進を目的に『うちなー健康経営宣言』を制定。相互の連携を深め、相乗効果を図るため、2021年3月18日に包括協定を締結しました。

県内企業は本宣言を機に、関係機関と協働で健康経営の推進が可能になります。

宣言企業

388社

(2022年2月現在)



健康経営の推進は、SDGs(持続可能な開発目標)取り組みの一環にもつながります。

「うちなー健康経営宣言」の登録事業場を募集中

うちなー健康経営宣言では、経営トップ自らが健康経営に取り組むメッセージを表明していただき、事業場の取組事項を「見える化」していただきます。

宣言後には、下記のメリットがありますので申請してみたいかがでしょうか。

本宣言のメリット

- ・協定を締結した5つの機関から各種サポートを受けることができます。
(例：高血圧予防に関する健康講話、訪問保健指導、メンタルヘルスに関する相談等)
- ・専門家から健康づくりに関する支援および情報提供を受けることができます。
- ・健康経営に取り組む企業としてPRすることができます。



宣言証(見本)

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

『うちなー健康経営宣言』のお申込について

沖縄労働局の「うちなー健康宣言」のWebサイトに掲載されている「登録申請書」に、代表者メッセージと実践する取組事項を記載し、沖縄労働局または協会けんぽに提出してください。

【お問い合わせ先】

- 沖縄労働局労働基準部健康安全課 TEL.098-868-4402
- 全国健康保険協会沖縄支部 TEL.098-951-2246 (企画総務グループ)

「うちなー健康経営宣言」宣言事業所募集中



宣言は初めの一步。継続的な健康経営推進に向けて取り組んでいきましょう!
(健康経営推進の考え方はp10へ)

経営者と考える健康経営 実現への道筋

～経済団体で取り組むことの可能性～

公益社団法人 北那覇法人会青年部会役員

健康長寿沖縄の復活には働き盛り世代の健康増進が鍵であり、企業への健康経営の周知・啓蒙が不可欠です。北那覇法人会青年部会は経済団体として健康経営の推進に力を入れています。どのような取り組みをしているのか、理念は？ 方法論は？ 経済団体で取り組む意義は？ などメンバーにお話していただきました。

——それでは経営者である皆さまから、まず各社の健康経営の取り組みについてお話をお伺いしたいと思います。

上間 当社が健康経営に取り組み始めたのは、2014年頃からでした。うちに入社すると徐々に体格が良くなっていくと隣近所の企業さんから冗談交じりに、相撲部屋の呼び名のように「リウデン部屋？」みたいなことを言われたことがきっかけでした。

それから全社員に歩数計を配布し、毎月の歩数トップ5に景品を提供したのがスタートです。ただ、社員も何のためにやるのかがいまいひとつ分からない様子でした。そんな中で、北那覇法人会青年部会で協会けんぽさんを招いてセミナーをした時に「あれっ、うちで既にやっていることなのに健康経営宣言をしていない」と気づきました。

宮城 当社はカーディティリング業といって、車のフィルム貼りや社内清掃、ボディーコーティングなどを主業務にしていますが、仕事中に社員が歩くことはほとんどありません。例えば社内に入ると作業が終わるまで出ないんです。取り付けにしても周りを本当に数歩歩くだけ。それをわざわざ歩かせるのは無理だと思って、会社に筋トレ用のトレーニングマシンを入れたんです。そしたらスタッフが使い始めて、お腹が引き締まってきたとか、飲む回数が減ったとか、禁煙したとか、いろいろ良い影響が出てきたので入れて良

かったなと思っているところです。あと、社内にもゴルフ部を作りなさいとも言ってます。

淵辺 当社はホテル、外食、食品製造、食品輸出、健康食の宅配などの事業を展開しています。その関係もあって健康経営という前に、健康じゃない人は働けないという考え方がもともと社内にありました。それに沿ってマルチタスクというか、職場は本社と現場に分かれています。本社の人間も現場を知らないといけないということで、本社の者も例えばホテルに行ってベッドメイキングやルームメイキングをします。これは2時間くらいかかりますが、かなり体を動かしますね。露天風呂や外食の現場ももちろんそうです。さらにつぶしが効く、スペシャリストよりもゼネラリストになる意味もあります。健康経営のためというよりも、本来的にそういうことをやっています。仕事として体を動かす業務は積極的にやろうっていうのは常々心がけているわけです。健康をうたってる会

社でもあるので。

石川 当社は専門学校です。理容師、美容師、歯科衛生士、調理師、製菓衛生師に会計分野もあります。職員の多くは先生なんです。栄養士の先生も何人かいらっしゃいますが、ラジオ体操しようなんていう雰囲気ではありませんし、日常の業務と健康経営をどう関連付けるかが難しい。それがこのコロナ禍を逆手に取って、健康が大切という意識を職場でもしっかり植え付けていこうと思っているんですけどね。

上間 これを機に始めるしかないですよ。
石川 そうなんです、北那覇法人会ではすごいウォーキング大会が始まってますよね。

法人会全国大会が沖縄で開催。表彰をねらう！

——では、次に北那覇法人会青年部会として健康経営の目的や活動など教えてください。

宮城 法人会は全国に440あり、会員企業・地域に対して税の啓発活動に取り組んでいます。令和元年度からは「財政健全化のための健康経営」プロジェクトを全国の法人会青年部会で取り組んでいます。企業の活力向上による税収増加と社会保障費の抑制につなげる健康経営普及に向け、上部団体と共通目標を持ち取り組んでいます。少し固くなりましたが、シンプルに言うと、各企業に所属されている従業員の皆さんが病気になる健康でいること。最終的にはピンピンコロリですね。そこを目指してやっていこうというわけです。

——今年の秋頃に全国の法人会のみなさまが、沖縄に集まるとも聞きましたか？

宮城 本年11月に沖縄で「法人会全国青年の集い」という全国大会を開催予定で、県内6つの法人会で準備を進めています。大会時には、健康経営の発表もあり、各会員企業、法人会ごとのエントリーになります。北那覇法人会青年部会としても様々な取り組みを表彰してもらえたらと思っています。

——現在、法人会独自の健康経営宣言を、青年部会会員の3分の1にあたる116社中39社が出されていますが、どのようにして広められたんですか？

宮城 新規で会員になる時に、説明した上で宣言書を出してもらっています。また部会役員が中心に声掛けも行っています。今後は独自の宣言に合わせ、うちなー健康経営宣言もと思っています。行政や支援機関などの支援も受けやすいようなのでね。

——ウォーキングイベントの話も出ましたが何回ぐらいやられているんですか？

淵辺 本格的なのは2回やってます。去年の6月・10月、現在2月も開催中です。

宮城 北那覇ゴルフコンペもやってます。スコアで個人を表彰するのが普通ですが、それとは別にチームごとの歩数でも表彰しています。

上間 1チーム4人の合計歩数を競わせるんです。だから、カートドライバーがいなくなるんですよ[笑]。



(公社)北那覇法人会青年部会
事務局長

株式会社JCC
代表取締役社長
淵辺 俊紀
Fuchibe Toshihori

2009年、株式会社JCC入社。2014年より同社代表取締役社長就任を経て、2021年、関連会社の沖縄六角堂代表取締役社長、株式会社龍泉酒造取締役就任。外食事業やホテルの運営、貿易事業などを沖縄県内外にて展開し、現在に至る。

(公社)北那覇法人会青年部会
副会長

株式会社リウデン
代表取締役
上間 亮
Uema Ryo

1999年、株式会社リウデン入社。地域インフラ整備や電気通信工事の現場管理に携わり、営業マネージャー、取締役を経て、2018年に代表取締役に就任。先代から引き継いだ「人間を幸せにする」という経営理念の基、健康経営も実践中。

(公社)北那覇法人会青年部会
部会長

株式会社グオリティーモンド
社長
宮城 敦
Miyagi Atushi

1991年中学校卒業後、カープロショップへ就職。2012年に株式会社グオリティーモンドを設立し、カーディティリング事業を展開する。2014年、経営を学ぶため北那覇法人会へ入会。2021年には同法人会の青年部会会長に就任し、現在に至る。

(公社)北那覇法人会青年部会
副会長

学校法人石川学園
事務局長
石川 敬士
Ishikawa Takashi

2005年、学校法人石川学園勤務。2007年に北那覇法人会青年部会へ入会。2014年、株式会社大育の副社長に就任。言葉の壁に悩む留学生のために、アパート貸借時や医療機関受診時の付き添い、診断結果の説明など、留学生の支援活動に取り組む。

撮影協力／百名伽藍



宮城 上手な人は歩かない。で、個人賞を取ります。下手な人はいっぱい歩いて商品券がもらえるわけです[笑]

上間 そういう、みんなで楽しみながら自然にできるような企画をよくやっていますね。

——ウォーキングイベント開催時は、表彰など何か盛り上げる企画をやられるんですか。

上間 やってますね。それを取りまとめている部署があって、そこには映像系に強い会社がいったり、企画に強い会社の社長がいたりするんで、彼らが出してくるんですね。そこをお願いすると表彰式が予想を超えるくらい盛り上がります。

石川 話聞いて最初は嫌だったんですけど、なんだかどんどん楽しくなって。飲み会などが入ったら夜歩けないので、そういう日は朝5時に起きて、懐中電灯持って歩くんですよ、犬のフンをよけるために[笑]。そうやっているうちに健康は気持ちいいもんだなって気づいて。やらないと分からないんですね。

上間 あとは、そうした取り組みを会員それぞれの企業内でどう落とし込むかってところですね。

企業のトップが集う団体だから 推進しやすい

——歩数ランキングで参加者同士が盛り上がることで、健康のことを自然と意識するようになる。それが深まり、健康経営の進め方まで理解できると、次のステップへ進みやすくなるという感じでしょうか？



上間 そうだと思います。それと各企業の皆さんに聞いてみても、健康への取り組みをやっているところはあるのに、宣言だとか申請のこととかを知らないところが多いですね。うちもさっき申し上げたように、健康経営？ なにそれ、関係ないねと思いながら歩数計つけて歩いていた。でも意味が理解できると、実はやっていることを申請すれば認定をもらえることが法人会を通して分かったんです。SDGsに関しても、すでに取り組んでいたのに登録してなかったの、おきなわSDGs/パートナーにも登録しました。

宮城 この団体を通して健康経営に取り組むことができるのがいいと思っています。宣言書を出すにしても、例えば自社で取り組んでも挫折することもあると思うんですね。でも法人会なら経営者が集まっている団体なので、例えば飲み会で「おたくの会社どんな感じ?」「どんなふうにやってるの?」みたいな話が出ますし、それだけでもサポートになります。ひとつのテーマを出せば、それに向かって全会員が動いていくので、経済団体を活用するっていうのは絶対ありだと思っています。さらに企業数が多い親会を巻き込むのも効果的だと思っています。そうなればかなり大きな動きになってくるでしょうね。

刈田 健康経営に取り組んでいる企業のバッジみたいなものあればいいかも。そういうシンボルは必要じゃないかと思えますね。

上間 確かに何かそういうバッジあるといいかもしれないですね。

刈田 SDGsのマークも最初そんな感じだったじゃないですか。それで広がっていますし。

——貴重なご意見ありがとうございます。では、今後の健康経営の取り組みや意気込みなどを一人ずつお聞かせください。

やはり楽しんでやるのが一番

宮城 会社としては何でも言える環境作り、例えば少しでも体調が悪ければそれが言えて、周囲は病院行ってきていいよって言えるような組織作りをどんどんやっていきたい。また、健康経営にはメンタル面も含むと考えていて、笑顔で仕事ができる会社作りに取り組んでいます。あと、できるだけ残業ゼロで売上キープ。それを目標にやっています。健康経営には会社の財政の健康という意味もあると思うので、法人会としては皆さんと一致団結して情報共有しながらやっていけるような団体を作っていきたいと思っています。

——全従業員を巻き込む方法やアイデアなどあれば、併せて教えてください。

宮城 私は直属の部下にそういう指示はしません。命令になってしまうので。だからもっと下の役職もないスタッフに言います。彼らから上にあげてもらうようにした方が動きがいいんですね。

刈田 健康経営に関しては、当社はまだ準備段階ですね。法人会でいろいろ皆さんの仕掛けなども聞いてますので、それを会社で落とし込んでいこうと思ってます。私どもは観光事業もやっていて、長寿県のイメージがあるうちは、沖縄はまだ戦えると思っていますが、長寿県のイメージがなくなったら

相当なダメージがあると思うんですね。従って、我々30代、40代の法人会の経営者世代が長寿県沖縄を死守しないと足元をすくわれると思っていますので、そこはぜひ会社としても危機感を持ってやっていきたいと思っています。

——刈田さんの会社は従業員も多く、事業場も多数ありますが、全社に浸透させていくためのお考えなどはありますか？

刈田 全体会議を発信の場とすることもできますし、法人会と同じように社内に委員会を作ってそれが各部署、各事業部まわって推進するののひとつの手かなと思っています。それと見える化も必要と思い、先日、全社員が健康診断を受けました。そうすると数値が出ますから、例えば喫煙率やBMI平均値などで基準を決めて全社員がクリアできたら、みんなで何かお祝いのイベントをやるとか。そういうことでも意識づけできるのではないかと思います。

石川 やはり楽しんでできるっていうのが一番。健康ってすごく大事だということは、取り組みの中でどんどん気づいていくでしょうし、それを会社が先頭に立ってやっていければ素晴らしいことだと思うんです。法人会のみんなで健康経営をしっかりと学びながらやってみて、引き出されたことを会社でもやっていきたい。

——上間さんの会社は今年度、職場の健康力アップ支援を受けられたので、それも含めての感想をお聞かせ下さい。

上間 弊社は「人間を幸せにする」という経営理念を掲げております。幸せな人であることで、他人を幸せにできるという考えもあり、全社員が幸せであることの前提として健康であること、不健康で幸せとはいえないですよ。経営理念とのつながりがあるから

こそ、全社員で積極的に取り組もうということで始めました。

総務部が中心となり、毎日の歩数ランキングを見える化して上位者を表彰し、景品贈呈を行ったり、本事業の実践支援メニューの中から弊社に必要なメニューを選択し、全社員の取組意識を高める工夫をしながら、全社員が学び始めています。

北那覇法人会が沖縄県を 引っ張っていきます

——ありがとうございます。では最後に経済団体としての北那覇法人会青年部会のお立場から一言いただけますでしょうか。

上間 団体としてはやはり、さっきの話の通り、みんなで楽しくやるのがうちのスタイルだと思うんですよ。そのスタイルは崩したくないし、いつも率先してやるっていう姿勢で盛り上げながらやっていこうかなと思います。みんなそれぞれ業種が違いますが、トップたちがやり始めると各企業に落とし込んでいけると思うんです。今の流れでずっと継続していけばいいなと考えています。

——分かりました、ありがとうございます。では宮城会長の方から、全体としての意気込みをいただきたいと思います。

宮城 北那覇法人会が沖縄県を引っ張っていく団体となってやっていきたいです。私たちが他の団体に先んじてスピーディーにやれば、皆さんを巻き込んでやっていけるんじゃないかなと考えています。

——北那覇法人会さんが沖縄の経済団体を引っ張ってくださるそうで、心強い限ります。みなさん、本日はありがとうございます。



進行役：

本事業統括・健康経営
エキスパートアドバイザー

菊池 和登



(公社)北那覇法人会青年部会が健康経営勉強会・会議を開催！

2022年2月22日(火)に青年部会の役員を中心としたメンバーで勉強会を開催。健康経営の進め方を学び、会員企業への普及・促進に向けて会議を行いました。今後の活動展開に弾みをつけ、全国大会の表彰受賞を目指します。現在、沖縄県・協会けんぽ沖縄支部とも連携した取り組みを行い、うちなー健康経営宣言数が約5カ月で約3倍に増加しました。

うちなー
健康経営宣言数

7社 ➔ 22社

2021年 2022年
10月1日時点 3月25日時点
青年部会119社中



開催場所：大同生命ビル4F

持続可能な健康経営の 4つのステップ

健康経営の進め方 キホンは土台づくり

健康経営を始めるためには「土台づくり」が大切です。実践までの手順として、大きく分けて4つのステップ*があります。ピラミッドの土台を作るイメージで順番よく取り組んでいくことで、「持続可能な健康経営」を実現する、強固な経営基盤を作ることができます。



4つのステップに合わせた実践支援

10ページで紹介した健康経営推進の4つのステップに基づき、職場の健康課題や環境に合わせて、アドバイザーが実践支援を行います。

本実践支援のポイント

- ① 支援を無料で受けられる
- ② オンライン活用の支援可
- ③ 各分野を専門家が支援

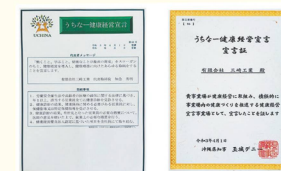
支援の流れ



実践支援メニュー

① 基本支援

うちなー健康経営宣言



宣言をすることが健康経営の第一歩。関係機関からの情報提供やその他支援を受けることができます。社内外へ発信をすることで、企業のイメージ向上にも繋がります。



初回面談／実践計画作成



効果的な健康経営実施に向けて、現状把握や課題抽出を、面談を通して行います。各社の目標に合わせて実践計画を立てていきます。



健康経営&ウェルネスセミナー

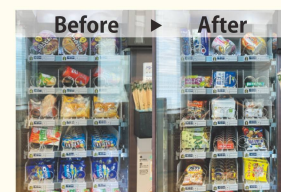


健康の基本、健康経営推進の必要性を学び、意識を高めます。自社の健康課題を把握、職場で取り組める健康づくりの実践内容について話し合います。



② 選択支援

職場の環境づくり



職場環境や働き方に合わせた環境づくりをサポート。従業員の職場内での日常的な行動をより健康に導くための仕組みを考えます。



ランチタイムセミナー



ランチタイムを利用して、食事を確認しながら調理法や健康メニューなど、プラスワンのアドバイスを提案します。普段のランチがひと工夫でヘルシーに。



味覚講座



旨味・塩分・糖分など味覚について学びます。味噌汁の飲み比べなどを通して自身の味覚チェックを実施。適切な塩分摂取や減塩アドバイスも行います。



保健指導



個別面談等により、健診結果と生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合わせた生活習慣の改善方法を一緒に考え、継続的に支援します。



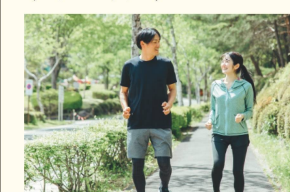
フィットネス



肩こり・腰痛・頭痛などの悩みがある方、運動不足解消ができない方へ、座りながら実践できるフィットネスや、普段の姿勢を改善する方法のレクチャーなどを行います。



ウォーキング



効果的な歩き方をマスターすることで歩くことが楽しくなります。健康運動指導士によるバランスの良いウォーキング法を実践形式で学びます。



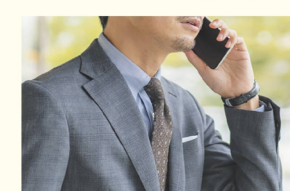
受動喫煙対策



職場における受動喫煙防止対策、禁煙支援について、保健師による個別健康相談、健康講話、さらに禁煙指導用媒体の展示などの方法でサポートします。



治療と仕事の両立支援



健康づくりの前に取り組むべきことに治療と仕事の両立支援があります。病気になっても働きやすい職場づくりについて相談や研修でサポートします。



メンタルヘルス対策



運動や食事だけではなく、心の健康も大切です。保健師や産業カウンセラーによる職場環境改善のアドバイスや研修を通して、メンタルヘルス対策の悩みに応えます。



BAD!!

不安定で今にも崩れそう! 不健康経営

従業員がバラバラで健康経営が回っていない不健康な状態。順番を無視して、目先の取り組みや成果に飛びついてしまうと、現状の課題が把握できず、根本的な問題解決に至りません。



株式会社リウデン

健康宣言



健康経営で、経営理念である「人間を幸せにする」を実現

代表取締役
上間 亮

私たちは「人間を幸せにする」という経営理念を掲げております。それは全社員が心身共に健康であることで、自分自身が幸せになり周りの人々を幸せにできることだと思います。そういう意味でも全社員が健康であることを意識し、沖縄県の更なる健康長寿に向けた取り組みとして健康経営を推進して参ります。

COMPANY
PROFILE
会社概要

代表者 代表取締役 上間 亮
所在地 浦添市勢理客4-19-1
電話番号 098-875-2346
設立 1994年3月
従業員 26名
業 種 電気通信工事、電気工事、
ビジネスホン、PBX 他
H P <https://riuden.co.jp/>

健康経営を始めたきっかけ

15年前程前から、ウォーキングへの取り組みは行っていましたが、その他の健康に関する取り組みができないかという考えから、健康経営を本格的に開始。今回の取り組みを機により健康推進活動に力を入れていきます。

取組内容



①健康管理指導&健康情報発信

健康診断の結果に対して、総務部が従業員の面談を通して改善を促しています。また、毎月1回、全従業員に健康に関するトピックをグループウェアで発信し、健康への意識の向上に努めています。



②所属経済団体における自社の取組紹介

北那覇法人会青年部会の健康経営勉強会で、自社の取組事例を経営者自らが紹介。当団体の健康経営の普及・促進に向け、健康経営を実践する企業側の立場から会員企業の皆さまへ声かけを行っています。

取組成果

総務主体の取り組みから全社的な健康経営の取り組みへとステップアップする機会となりました。味覚講座を通して塩分量への食生活の意識改善が見られ、歩数ランキングの見える化・表彰制度設置により、取組意識を高める環境が整いました。

健康関連研修
の参加率

8% ➡ 69%
2020年度 2021年度

次年度に向けて

経営理念「人間を幸せにする」の実践に向け、会社として、また各社員も目標を設定し、積極的に取り組んでいきます。

- ①健康経営優良法人の認定取得を目指す
- ②有所見者の保健指導の実施率を高める
- ③社員一人ひとりの健康に関する成功宣言を行う

会社全体の取組意識がアップ！
「健康経営優良法人認定」
を目指す！

以前は総務部だけで健康経営に取り組んでいましたが、今回「健康経営とウェルネスセミナー」を幹部にも受講していただいたことで、「会社全体で取り組む」という意識が高まったと思います。今後は、スポーツリクリエーションの開催と、経済産業省が推進している制度「健康経営優良法人」への認定を目指します。

取締役
謝敷 千恵子 さん総務
福地彩伽 さん

有限会社 三崎工業



健康宣言

企業の発展に繋がる
従業員の健康増進を推進代表取締役
知念 秀明

一人ひとりの日々の積み重ねが企業の発展に繋がっていくと考え、明るく笑顔で業務に取り組んでいけるよう、健康推進担当者を専任し、「健康増進に向けたあらゆる取り組み」を行ってまいります。「働くこと、学ぶこと、健康なことが最高の財産」のスローガンのもと、うちなー健康経営宣言を社内外へ発信し、健康経営を全社員で取り組んでいます。弊社は、「おきなわ健康経営プラス1プロジェクト」参画企業です。

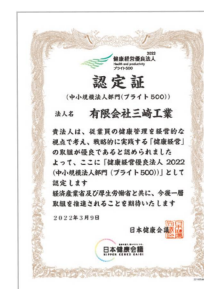
COMPANY
PROFILE
会社概要

代表者 代表取締役 知念 秀明
所在地 那覇市首里大名町1-161-1-106
電話番号 098-884-0537
設立 1982年9月
従業員 15名
業 種 建設業における管工事業
H P <https://misakig.jp/>

健康経営を始めたきっかけ

従業員が体調不良などで休むと仕事に大きな影響があることから、従業員とその家族を含む健康の維持増進が、事業を持続可能なものにするうえで重要な経営戦略の一つと考え、取り組みをスタートしました。

取組内容

①健康経営優良法人 2022
(中小規模法人部門(プライム500))に認定

経済産業省が推進する当制度に2021年、2022年と2年連続プライム500の認定を受けました。「おきなわ健康経営プラス1プロジェクト」とも連携しながら、健康経営に関する最新情報の発信を行っています。「おきなわ健康経営プラス1プロジェクト」の運営事務局は、内閣府沖縄総合事務局経済産業部内に設置



②フィットネス&体力チェック

従業員各自がどこでも気軽に運動を実践できるように、フィットネスの実践支援を健康運動指導士に行ってもらいました。運動不足解消を目指し、体を動かす機会を増やした他、簡易な体力・柔軟テストも行い、社員同士がコミュニケーションを取りながら楽しく実施できました。

取組成果

定期健診受診率・有所見者保健指導実施率が100%となったので、健康経営の取り組みを全員参加型の次の段階へと移行できました。現場直行が多いスタッフの参加率も高められたので、実践的な研修を行うことができ、健康の確保の推進につながりました。

健康関連研修
の参加率

60% ➡ 80%
2020年度 2021年度

次年度に向けて

生活習慣病などの高リスク者に対して、重症化予防や会社全体のメタボ率、肥満率の改善を継続的に進めていきます。

- ①健康経営の取組状況や最新情報をHPなどで発信
- ②運動する機会を更に高める環境づくりを行う

実践支援で得た学びを
今後の取り組みに活かす

今回、実践支援で、経営者として職場の健康づくりの参考になる多くのアドバイスをもらえて良かったと感じました。

弊社は創業当初から従業員の健康づくりに力を入れており、過去には沖縄県のがんじゅうさびら表彰(グランプリ受賞)や沖縄労働局長表彰(健康確保)を受賞しています。最近では、女性が育児や介護をしながらでも健康で働き続けられるよう、沖縄県の女性活躍の環境整備を応援する「Woman(うーまん)ちゅ応援宣言」を宣言しました。

実践支援で得た学びとともに、今後の取り組みに活かしていきます。

取締役
知念 玲央奈 さん

株式会社 西自動車商会



健康宣言

代表取締役
津嘉山 修物心両面の豊かさを追求し、
他社の成功事例のモデルへ

弊社の経営理念「全従業員の物心両面の豊かさを実現する」ためには、従業員が心身ともに健康であることが重要です。全従業員が落ち着いた心で健やかに働き、明るく活力に溢れた「働き甲斐」「生き甲斐」を持てるよう、会社・社員・安全衛生委員会が一体となって、健康経営に取り組みます。そして「健康経営宣言」を実践し、全国展開している「スーパー乗るだけセット」の加盟店様の成功事例のモデルを目指します。

COMPANY
PROFILE
会社概要

代表者 代表取締役 津嘉山 修
所在地 沖縄市登川2398
電話番号 098-938-7255
創業 1977年3月
従業員 142名
業種 マイカーリース、新車・中古車販売
車両買取、車検整備、钣金塗装 他
H P <https://www.nishijidosha.co.jp/>

健康経営を始めたきっかけ

健康経営の取り組みを通じて、経営理念である「お客さまに安全で快適なカーライフを提供することで、地域社会に貢献するとともに、全従業員の物心両面の豊かさを実現する。」ことを目指します。

取組内容



①健康経営&ウェルネスセミナー

健康経営に取り組むにあたり、どのようなステップを踏むべきか、なぜそのステップが重要なかなど、健康経営の基礎知識を学びました。さらに、健康の基本と正しい生活習慣、健診結果の見方を学び、自身と会社の健康状態への理解を深めました。それにより、今後の実践・取り組みにつなげる良い機会になりました。



※本写真は、プライバシー保護のためイメージ写真です。

②保健指導

個別面談を通して、健診結果と生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合わせた生活習慣の改善方法の指導を受けました。今後も継続的に支援を受ける予定です。保健指導の実施体制も整い、健診結果の改善に向けて着実に動き始めることができました。

取組成果

4つのステップに基づいた土台づくりに取り組みました。経営者・役員・現場長の理解が得られ、健康課題の把握と共有ができたことで健康経営を推進する環境が整いました。結果、二次健診の受診率、保健指導の実施率アップにつながりました。

二次健診の
受診率
80% ➡ 100%
2020年度 2021年度

次年度に向けて

ハイリスクアプローチの環境が整ってきたので、自社の健康課題に合わせた下記2点の実践を強化していく。

- ①歩数計を活用した運動機会の増進・効果的な実践
- ②食生活の改善につながるセミナーや取り組み

Voice
担当者の声健康経営は4つのSTEPを
守ることが大事！

健康経営宣言はしたものの何から始めて良いのか分からず、やみくもに何かを実践しようとしていましたが、「健康経営&ウェルネスセミナー」を受講したことで、「4つのSTEP」を教わり、取り組む順番を守らないとうまく行かないことが良く分かりました。また、協会けんぽの事業所カルテによって、自社の健康課題が明確になったので、STEPを守りながら、着実に取り組んでいきたいと思っています。

衛生管理者
島袋 由美子 さん総務部
伊覇 貴子 さん

イカリ消毒沖縄株式会社

健康宣言

代表取締役
仲本 明環境事業を通じて、地域
密着型の健康経営に尽力

「広く社会のために環境事業を通じて明るい健康的な街づくりに精励しよう」の経営理念のもと、サービスを提供する社員自身も健康で明るく心を豊かに保つために健康経営を実現し、社内において働きやすい環境づくり、社員が心身ともに健康でいられるよう健康づくりに積極的に取り組むことを宣言します。

COMPANY
PROFILE
会社概要

代表者 代表取締役 仲本 明
所在地 南風原町字兼城185-1
電話番号 098-889-6499
設立 1999年3月
従業員 20名
業種 建築物環境整備・調査、検査、診断
環境保健コンサルティング
H P <https://ikari-okinawa.com/>

健康経営を始めたきっかけ

飲酒量や血圧が気になりな社員や、健康に不安を抱え通院しながら勤務していた社員がいたため、従業員には健康な状態で退職して欲しいという想いと、企業の業績は社員の健康状態で決まるという考えから、健康経営を始めました。

取組内容



①味覚講座

新年の仕事始めの日に受講し、テイastingによって自身の味覚度をチェックしました。同じ塩分量でも温度によって味覚に差があるのか？塩分を摂りすぎるとどうなるか？1日の適切な塩分摂取量は？など、食事に含まれる塩分量の確認ができ、良い1年のスタートになりました。



②食の福利厚生サービス

業務や就業形態の関係上、食生活が不規則になりがちのため、従業員に健康的な食事を提供する管理栄養士監修の「置くだけ社食サービス」を利用。従業員は好きな商品を1品100円で購入でき、残りの金額は福利厚生費で賄っています。

取組成果

福利厚生の食事(惣菜)提供サービスの利用促進を図りました。また、味覚講座などを通して、食の重要性や、おいしい減塩方法について学ぶ機会を増やしました。現在も、食事(惣菜)提供サービスを継続利用し、従業員の食生活改善を引き続き行っています。

管理栄養士監修
食事(惣菜)提供サービス一品
100円

次年度に向けて

健康課題や目標を再設定しながら、実行力を更に高め、実践的な健康経営を推進していきます。

- ①第三者である支援機関を積極的に活用
- ②健康・運動・睡眠などの講話の機会を設定

Voice
担当者の声従業員の健康に対する
意識向上と環境づくりを目指す

弊社は勤務体制がシフト制で食事が不規則になりがちのため、栄養バランスの取れた食事を従業員に摂ってもらいたいと思い「置くだけ社食サービス」の取り組みをスタートさせました。メニューが豊富にあるうえ、レンジで温めるだけの手軽さとカロリー表示が好評です。今後は、引き続き従業員に健康診断を受診してもらうことと、要再検査の方への検査の推奨、産業医との面談を積極的に取り入れていきます。

取締役
米嶋 結子 さん

大成設備工業株式会社

健康宣言



従業員だけでなく、地域社会の健康増進に貢献



代表取締役社長
狩俣 吉信

経営理念に基づき、全社員の人生の価値を高め、より良い生活環境を提供するために「健康経営宣言」を宣言しています。全社員が心身ともに健康で個性と能力を最大限に発揮できるよう、積極的に健康の維持・向上を図り、全社員とその家族が力を合わせて心身の健康を推進していきます。健康に関する様々な活動を通じて、地域社会や全ての人の健康増進に貢献していきます。

COMPANY PROFILE 会社概要

代表者 代表取締役社長 狩俣 吉信
所在地 首里石嶺町4-444-6
電話番号 098-871-4031
設立 1984年7月
従業員 42名
業種 給排水・衛生設備工事、空調設備工事、機械器具設置工事、土木工事 他
H P <http://taisei47.jp/>

健康経営を始めたきっかけ

喫煙者が多く、高血圧で体調不良になったり、欠勤や入院したりする従業員がいたため、健康経営を本格的にスタート。推進プロジェクトチームを結成し、持続可能な健康経営を推進中。

取組内容



①血圧及び体重測定

毎朝、従業員に出勤後、自分で血圧と体重を測定し、記録してもらっています。記録は推進プロジェクトチームがExcelに入力し、毎日の変化をチェック。数値の変化が大きい従業員には推進プロジェクトチームが面談を行い、環境の変化や変わった出来事がないか、食生活についてなど課題をヒアリング。健康への意識向上に努めています。



②メンタルヘルスセルフケアセミナー

ストレスの実態とその対策について学べるセミナーを受講。「ストレスとは何か?」「ストレスの原因は?」「メンタルヘルスを自分でケアする方法」、「椅子に座ってできるストレス解消ストレッチ」などについて学びました。また、部下の異変に気付いた時の声のかけ方や助言の方法など、職場で役立つ具体的な対応方法についても学びました。

取組成果

セミナー受講や、血圧・体重測定の定着により、社内で健康に関する話題が上がり、従業員の健康意識が高まりました。健康経営の推進プロジェクトチームも結成するなどの取組活性化で、各現場での血圧測定の実施率も高まってきました。

血圧測定の実施率
38% ➡ 73%
2021年9月 2022年3月

次年度に向けて

健康経営の推進や健康管理の体制・環境が整ってきたので、健診結果のリスク保有率を下げる楽しい健康づくりを行います。

- ①全社的に血圧リスクを下げる取り組みを実施する
- ②従業員各自の健康課題の対策を練る



担当者の声

みんなの健康意識が向上!
今後は、自発的な健康経営が目標

健康経営の取り組みとして、毎朝8時に全従業員でラジオ体操を行っている他、自分で血圧・体重測定をして記録をつけてもらっています。従業員の間で血圧や体重に関する話題が出るようになり、健康への意識が向上したと実感しています。また、推進プロジェクトチームを結成し、社内向けのニュースレターやポスター制作も行っています。会社を中心になって健康経営を行うのではなく、従業員が自発的に行うことが理想なので、今後はみんなが楽しんで行える取り組みに力を入れていきます。

総務部
濱里 麻美子 さん



継続取組企業

興南施設管理株式会社

COMPANY PROFILE 会社概要

代表者 代表取締役社長 屋良 学
所在地 浦添市牧港1-60-6
電話番号 098-877-7269
設立 1977年5月
従業員 367名
業種 各種公共施設プラントの運転維持管理
H P <https://www.konan-sk.co.jp>

取組成果

健康増進ポイントシステムの導入、月1回の現場・個人のランキング見える化、年1回の表彰により、継続する環境が整い、数値改善の効果が始まっています。

BMI
基準値内の 56% ➡ 57%
従業員率 2020年度 2021年度

取組内容

健康経営の取り組みの深化と展開。企業イメージアップも!



①各エリア・事業場への展開

本社主導で始まった健康経営の推進の事業場・エリアによる温度差解消に向け、北部・中部の事業場でも各種セミナー・実践支援を始めました。定着し始めた運動の効果をより高める方法について健康運動指導士から実践指導を受けました。

②取組事例の発表

各種シンポジウム・講演会・動画セミナーで、自社の健康経営の取組事例を発表の機会も得られ、企業のイメージアップに繋がっています。また当日の参加企業様が改めて取組方法を聞きにくるなど、県内企業の健康経営の活性化に向け、お手伝いさせてもらっています。

2022
健康経営優良法人
Health and productivity
プライト500

株式会社 沖縄ダイケン

COMPANY PROFILE 会社概要

代表者 代表取締役社長 山盛 博文
所在地 那覇市おもろまち1-1-12
電話番号 098-862-2991
設立 1973年1月
従業員 1,542名
業種 ビルメンテナンス業
H P <http://www.oki-daiken.co.jp/>

取組成果

上級管理職者の取り組みへの積極的な参加、健康経営推進チームの人員補強が実現。年間行事イベント表を作成し、健康経営の計画的な実施体制が整いました。

上級管理職参加率 40% ➡ 87%
2020年度 2021年度

取組内容

健康経営の推進体制を強化。全社的な取り組みに発展を!



①沖縄食文化ランチセミナー

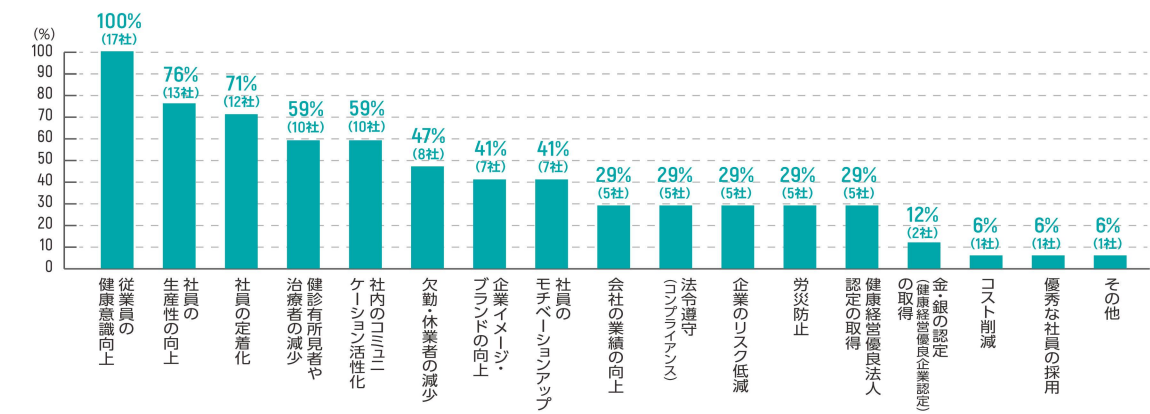
琉球料理を活用したランチセミナー・味覚講座を上級管理職が受講。沖縄の伝統料理は「豚だし・カツオだし」をふんだんに使うことで、塩分量を抑えることができました。沖縄の食文化を見直し、健康長寿の知恵を学び、現代の食生活習慣の改善へ繋がっていきます。

②社内広報誌による発信

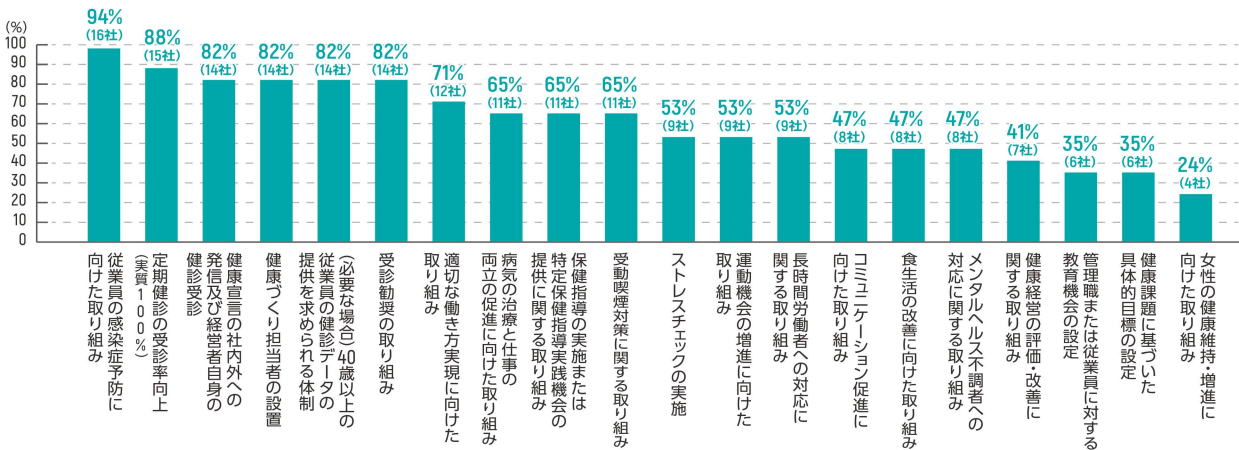
従業員規模・事業場数が大きいので、健康経営を社内へ浸透させるには社内への情報発信が鍵となります。健康情報を毎月定期的に発信することで、会社の健康経営に対する姿勢を認知してもらい、全社的な取り組みへのステップアップを図っています。

取組企業への事前アンケート調査 (17社回答)

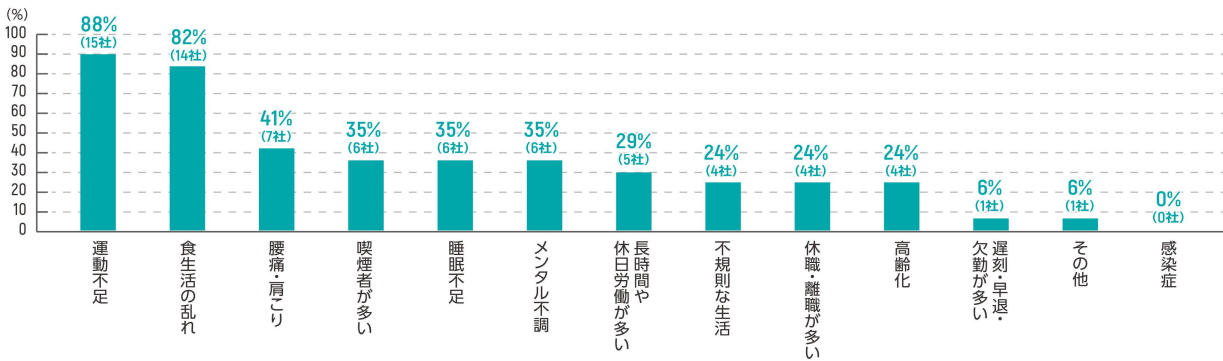
Q1 なぜ健康経営に取り組む？(複数回答)



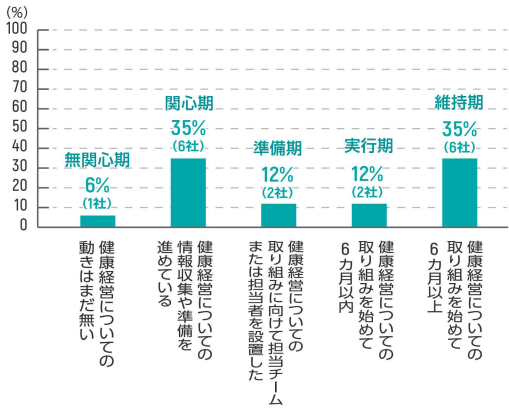
Q2 健康経営の取り組み状況は？



Q3 職場の健康問題は？



Q4 現在の行動変容ステージは？



最も多く実施した「実践支援メニュー」TOP3

職場の健康課題に合わせて選ぶことができる健康経営促進の支援メニューのうち、取組企業が最も多く実施した上位3つのメニュー。



取組企業・団体一覧 (順不同)

今年度支援企業

番号	企業・団体名	業種等	所在地
1	医療法人アガベ会北中城若松病院	医療・福祉	北中城村
2	有限会社 三崎工業	建設業	那覇市
3	社会保険労務士法人 TIS	サービス業(他に分類なし)	浦添市
4	司法書士法人きゃん事務所	サービス業(他に分類なし)	与那原町
5	金秀鋼材株式会社	卸売業・小売業	西原町
6	株式会社プロトソリューション	分類不能の産業	宜野湾市
7	イカリ消毒沖縄株式会社	複合サービス事業	南風原町
8	大成設備工業株式会社	建設業	那覇市
9	株式会社 ふれあい介護センター	医療・福祉	宜野湾市
10	株式会社 西自動車商会	卸売業・小売業	沖縄市
11	街クリーン株式会社	生活関連サービス業・娯楽業	南城市
12	那覇鋼材株式会社	卸売業・小売業	豊見城市
13	株式会社しんこうエンジニアリング	学術研究、専門・技術サービス業	那覇市
14	名護施設管理株式会社	学術研究、専門・技術サービス業	名護市
15	株式会社リウデン	建設業	浦添市
16	株式会社アイセック・ジャパン	情報通信事業	うるま市
17	株式会社 大城組	建設業	浦添市

フォローアップ昨年度支援企業

番号	企業・団体名	業種等	所在地
1	興南施設管理株式会社	各種公共施設プラントの運転維持管理	浦添市
2	株式会社 沖縄ダイケン	ビルメンテナンス業	浦添市
3	ソニービジネスオペレーションズ株式会社	BP0受託業務	南城市
4	社会保険労務士法人なか	労務管理事務所	那覇市
5	沖縄ヤクルト株式会社	小売・卸売業	宜野湾市
6	拓南本社株式会社	事務職・不動産・サービス業	那覇市
7	拓南製鐵株式会社	鉄鋼業	沖縄市
8	拓南商事株式会社	金属リサイクル業	うるま市
9	拓南製作所株式会社	建設業・製造業	中城村
10	株式会社西原グリーンセンター	ゴルフ練習場	西原町
11	オリオンビール株式会社	製造業	豊見城市
12	株式会社ホテル オリオン モトブ	宿泊業	本部町
13	株式会社 エプロ	ITサービス業	那覇市