

# 健康経営をサポートします!

できる! 中小企業健康経営第一歩は…  
健康診断の実施・健康診断の確認

◆小規模事業所の従業員の健康を**無料**サポート  
相模原地域産業保健センター TEL.042-772-0031



従業員50人未満の事業者の皆様! 従業員の健康でお困りではありませんか?

- 従業員の健康管理ってどうすればいいの?
- メンタルヘルス不調者や退職者への正しい対応って?

保健師にお任せください!  
無料で事業所に訪問します



◆参加企業募集中! 協会けんぽに加入の事業所は「**かながわ健康企業宣言**」  
全国健康保険協会神奈川支部 TEL.045-339-5565

協会けんぽ加入者の健康診断・保健指導も実施。

◆会員向け健康診断の実施・人間ドックの補助等  
(公財) 相模原市勤労者福祉サービスセンター TEL.042-775-5505

◆会員向け健康診断の実施、健康づくり研修会の実施等  
(公社) 相模原法人会 TEL.042-755-3027

◆会員の健康診断の実施または紹介等  
相模原商工会議所(共済検定課) TEL.042-753-8134 津久井商工会 TEL.042-784-1744  
城山商工会 TEL.042-782-3338 相模湖商工会 TEL.042-684-3347  
藤野商工会 TEL.042-687-2138

## 企業募集

マニット

健康経営に取り組みたい中小企業を募集しています。  
下記事務局までお気軽にお問い合わせください。

市保健師等の専門職が事業所に訪問し、貴社の健康度に関するアンケート調査やヒアリングを行い、その結果をもとに健康経営の取組についてアドバイスします。

- 市保健師や管理栄養士、歯科医師、歯科衛生士等による「出張健康応援講座」を無料で利用できる!  
「出張健康応援講座」のメニュー例:  
どこでもジム運動、食事のチョイ変え術、口元の印象アップ術
- 貴社の取組がリーフレットや市ホームページに掲載されることで、企業イメージアップ!



「わが家わが社の健康経営」は  
市ホームページでも紹介しています。

詳しくは 相模原市 働く人の健康づくり 検索



発行: 働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会  
発行日: 2019年3月  
事務局: 相模原市健康福祉局保健所 健康推進課  
TEL: 042-769-8274 FAX: 042-750-3066  
メール: kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

健活!  
さがみはら  
～みんなで伸ばそう健康寿命～

会社磨きの  
ヒントが  
ここに!

わが家わが社の

# 健康経営

こんな会社を知りたかった!  
2018

企業が従業員の健康保持・増進に取り組む「健康経営」の実践は、生産性や能率の向上、企業イメージの向上、人材の確保などさまざまな効果をもたらします。  
市内の企業で実践している健康経営や健康な職場づくりの取組をヒントに、健康経営を一步進めてみませんか?

※「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です

2018 最優秀企業

## 株式会社 タック都市開発研究所

所在地 南区東林間8-7-29  
従業員数 18名  
設立 1988年10月1日  
事業内容 建築設計  
経営理念 仕事は楽しく



株式会社 タック都市開発研究所  
ウェブサイト



青木 優 所長



全員参加の運動教室 声をかけあい早速実践!

### インタビューからの一言

タックの皆さんはとても明るく笑顔いっぱい! 訪問させていただいた私達まで気持ち明るくなりました。  
今後も事業所内で声をかけながら心と体の健康づくりをすすめていけると思います。期待しています!!

ここが素敵!

### この企業の健康経営

#### その① 所内のコミュニケーションばっちり!

- 一級建築士をはじめとする専門職集団のタックさん。個人の作業が多い中、定期的な会議やイベントを通して、所長、所員のコミュニケーションはばっちりです!

#### その② 子育て世代のワーク・ライフ・バランス推進!

- 青木所長自身健康意識が高く、所員の健康や働き方に気を配り声かけしています。
- 仕事や家庭の役割を担う子育て世代の所員が多い中、「在宅勤務OK」「小学校等の休みにあわせた連休」等、働きやすい体制となっています。

#### その③ 健康経営をさらに発展!

- 「従業員アンケート」の結果をもとに、保健師、歯科医師、健康運動指導士等と健康づくりについて所員全員で話し合い、行動目標をたてました!
- 腰痛や肩こり等の痛みがある所員がなんと8割! 健康運動指導士による「どこでもジム運動～腰痛・肩こり解消! リフレッシュ!」を実施。教室で使用した運動器具(チューブ)を所員全員分即購入、早速実践しています。
- 相模原地域産業保健センターと連携しながら、健診結果についてもフォローをはじめています。



## 株式会社 イノウエ

**所在地** 緑区鳥屋750番地  
**従業員数** 45名 (2018年11月1日現在)  
**設立** 1992年  
**事業内容** ヘアゴムの製造・販売  
**経営理念** お客様の満足 従業員の満足 会社の満足



(株)イノウエ ウェブサイト



マラソン部です！  
大会に向け練習頑張ってます

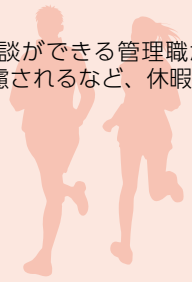
### インタビューからの一言

管理職が社員のことをとても大切にしている様子が伺えました。社員の生活や健康管理のことを考えて、業務の進め方や福利厚生についても改善を図っていました。こうした社員を大切に作る姿勢が、社員のやる気にもつながるのだと思います。

ここが素敵！

### この企業の健康経営

- その① 会社でマラソン大会に参加しています**  
 イノウエランニング倶楽部を結成し、マラソン大会に参加しています。費用はなんと会社負担。社長ももちろん参加。職場での健康づくりの理想です。
- その② 運動に健診、実行しています！**
- 健康で安全な職場を作るため、毎朝ラジオ体操をしています。さらに、保健所の健康応援講座を利用して、職場での運動教室を行いました。これで、毎朝のラジオ体操効果もアップしました。
  - 健康診断は、がん検診も会社の補助で実施しています。
- その③ 業務効率化&ワーク・ライフ・バランス**
- パソコンシステムの改良やハンディースキャナーの導入等で業務の効率化を図っています。社長いわく「楽しんで稼ごう！」と。
  - 社員を大切にして、相談ができる管理職がいるとともに、休むことを配慮されるなど、休暇が取りやすい職場です。



## 株式会社 相模工業

**所在地** 中央区由野台1-3-12  
**従業員数** 8名  
**設立** 1977年4月30日  
**事業内容** 総合解体業、低振動低騒音工法  
**経営理念** 解体工事を通じて付加価値を築き、お客様に安心・安全・安寧をお届けします。



(株)相模工業 ウェブサイト



事故を起こさないため、定期的に検討会を実施



解体作業の様子



ここが素敵！

### この企業の健康経営

- その① 職場巡視や健康チェックで、40年間無事故**
- 会長が社員の健康管理に取り組んでいます。
  - 定期的に顔色や血圧等をチェック。毎日社員に声をかけることで、社員の健康状態を確認しています。
  - 健康診断を年2回実施。健診受診率100%。健康診断の結果を把握し、健康管理について専門機関へ相談等を実施しています。
- その② 社員の健康への関心が高い**
- 社員のほとんどが、朝食、昼食を毎日食べており、休養も取れていて、健康状態も良いと感じています。
  - 現場では始業前にラジオ体操の実施などを積極的に取り組んでいます。

### インタビューからの一言

従業員アンケートの結果を社員へフィードバックし、社員全員で対策を考え、さらに教育を実施する社内の体制が素晴らしいです！社員の意識もさらに変わってきたかと思えます。社員の健康・安全を大切にしている会長の思いに感銘を受けました。

# 元気の秘訣ここにあり！従業員の元気と笑顔のつくり方

## 相模螺子 株式会社

**所在地** 緑区橋本台2-3-6  
**従業員数** 27名 (2018年10月現在)  
**設立** 1981年10月24日  
**事業内容** 金属部品の切削加工・作業工具製造  
**経営理念** 人の役に立ち、喜ばれ、感謝される仕事をしながら、活力ある企業風土をつくる



相模螺子(株) ウェブサイト



健康運動指導士を招き、職場で「どこでもジム運動」を実施しています。そのせいか、筋トレを実施しているスタッフが多いです！

### インタビューからの一言

社員の健康管理・食生活を気にかけている久保田社長。社員同士のコミュニケーションの場もあり、ワーク・ライフ・バランスも充実されている職場でした。今後もラジオ体操や定期的なチューブ体操を活用して、体、職場そして技術の活性化を図ってください。

ここが素敵！

### この企業の健康経営

- その① ココロとお腹が満たされます**  
 年に数回、社長、社員が花火大会や相模大風まつりに参加したり、バーベキュー等の催しを開催。フリーな時間を共有し、会話を弾ませています。また、会社で畑を持ち、野菜を収穫。野菜料理の話題も自然と出てきます。
- その② 職場での「どこでもジム運動」**  
 健康運動指導士を定期的に招き、職場で「どこでもジム運動」を実施。体力づくりとリフレッシュで、仕事の効率倍増です。この運動をきっかけに、運動器具(チューブ)を会社で購入し、仕事の合間に筋トレ。さらにラジオ体操のエキスパートを目指しています。
- その③ 手厚い健診&健康応援講座**  
 「社員は体が資本だから」と社長。健診受診率100%！希望者には大腸、胃、乳がん検診の助成もしています。また、保健所の健康応援講座を利用し、食事のチョイ変え術や歯の健康について、みんなで学び、職場でできる対策を考えました。



## 株式会社 リプラス

**所在地** 中央区横山台2-1  
**従業員数** 8名  
**設立** 2004年7月1日  
**事業内容** 建設業・リフォーム業  
**経営理念** 四者幸福  
 ~四者(社員と家族、お客様、取引先、会社)の物心両面を幸福にする~



(株)リプラス ウェブサイト



地域住民対象未病サポーター養成講座



社員誕生日会



地域住民対象健康体操教室



筋トレマシーン常設



サンクスカード

ここが素敵！

### この企業の健康経営

- その① 会社全体で健康づくり！**
- 社屋内にトレーニング機器を設置し、運動しやすい環境づくりに取り組んでいます。
  - 中村代表自身が禁煙、減量経験あり、自らの経験を生かして、社員の健康づくりを応援しています。
  - ランチ懇親会や社員の誕生日会、サンクスカードなどで、社内コミュニケーションの活性化を促し、メンタルヘルスケアに努めています。
  - 社屋内のスペースを開放し、地域住民を対象とした健康講座や体操教室などが開催されています。
- その② 喫煙者ゼロ**  
 社屋内は禁煙。職場全体で禁煙を応援し喫煙者ゼロに。
- その③ はじめています！健診結果の活用**  
 健康診断は全員が受診。今年初めて、相模原地域産業保健センターの保健指導を利用しました。

### インタビューからの一言

「社員には長く元気に働き続けてほしい」と話す中村代表の言葉どおり、代表と社員が声をかけあって健康づくりに取り組んでいる職場です。健康診断の結果を確認し保健指導を利用するなど、健康づくりの取組を継続していきましょう！