

今年度新規支援企業

番号	企業・団体名	業種等	所在地
1	琉球肥料株式会社	製造業	沖縄市
2	株式会社 屋部土建	建設業	名護市
3	丸正印刷株式会社	製造業	西原町
4	株式会社 ひろし不動産	不動産業・物品賃借業	宮古島市
5	株式会社 クラシコ	卸売業・小売業	那覇市
6	宜野湾ガス株式会社	電気・ガス・熱供給・水道業	宜野湾市
7	株式会社 小禄運輸	運輸業・郵便業	那覇市
8	アサヒオリオン飲料株式会社	卸売業・小売業	浦添市
9	Sweet株式会社	サービス業[他に分類されないもの]	読谷村
10	株式会社 琉球リース	金融業・保険業	那覇市

血压支援企業

番号	企業・団体名	業種等	所在地
1	株式会社 リウデン	建設業	浦添市
2	有限会社 三崎工業	建設業	那覇市
3	株式会社 しんこうエンジニアリング	専門・技術サービス業	那覇市
4	名護施設管理株式会社	専門・技術サービス業	名護市
5	大成設備工業株式会社	建設業	那覇市
6	琉球製罐株式会社	飲料容器製造業	名護市
7	株式会社 FMよみたん	放送業	読谷村
8	株式会社 ふれあい介護センター	医療・福祉	宜野湾市
9	株式会社 アイセック・ジャパン	情報通信業	うるま市
10	税理士法人 リモト	サービス業[他に分類なし]	浦添市

プランニング支援企業

番号	企業・団体名	業種等	所在地
1	株式会社 西自動車商会	卸売業・小売業	沖縄市
2	那覇鋼材株式会社	卸売業・小売業	豊見城市
3	街クリーン株式会社	生活関連サービス業・娯楽業	南城市
4	株式会社 大城組	建設業	浦添市
5	イカリ消毒沖縄株式会社	複合サービス業	南風原町
6	株式会社 システック沖縄	情報通信業	那覇市
7	株式会社 えがおの花	医療・福祉	与那原町
8	社会保険労務士法人 TIS	サービス業[他に分類なし]	浦添市
9	有限会社 スタプランニング	建設業	那覇市
10	特定非営利活動法人 かすみ保育園	医療・福祉	浦添市

職場の健康力アップガイド

発行 / 令和5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4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



はじめに

〈事業概要〉

事業名: 令和4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	2022年4月～2023年3月	・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
支援企業	新規10社・血圧10社 プランニング10社	・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

沖縄県の働き盛り世代について知る

沖縄の『働き盛り世代』が健康長寿の足を引っ張っている!

2021年、沖縄県の働き盛り世代
10人中7人が健診異常



平均寿命と健康寿命が転落...



うちなー健康経営宣言

宣言企業
1,341社
 (2023年2月28日現在)

「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



職場の健康力アップガイド

CONTENTS

目次

04	持続可能な健康経営の4つのステップ
05	4つのステップに合わせた実践支援
	【健康経営の取組事例】
06	株式会社 小禄運輸
07	Sweet株式会社
08	丸正印刷株式会社
	【血圧支援の取組事例】
09	株式会社 しんこうエンジニアリング
10	株式会社 アイセック・ジャパン
11	血圧支援アンケートレポート

うちなー健康経営宣言事業所[※]へ以下健康情報レポートを配信

※メールアドレス登録事業者のみ

- ① 健康長寿おきなわ?の実態
- ② 沖縄県の働き盛り世代を知る
- ③ 健康経営の基礎知識
- ④ 健康経営の動向
- ⑤ 持続可能な健康経営4つのステップ
- ⑥ Withコロナ時代の健康経営
- ⑦ うちなー健康経営宣言とは
- ⑧ 健康診断・保健指導の活用
- ⑨ 食生活改善アドバイス

④ 健康経営の動向レポート一部抜粋



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。



*経済産業省が推進する「健康経営優良法人2021 (中小規模法人部門) 認定要件」を参考に作成しています。

実施後
振り返って、評価・改善しよう
外部と連携し、取り組みや成果について評価し、改善策を立てよう!



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。



4つのステップに合わせた実践支援

4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。



新規支援 健康経営への取り組みをスタートする企業をサポートします。

SCHEDULE

お申込み → 担当者説明・情報交換会 → 初回面談・課題抽出 → 実践計画・作成・提出 → 実践支援①基本支援 → 実践支援②選択支援 → 担当者フォロー・進捗共有会 → 実践報告提出

①基本支援
初回面談/実践計画書作成
健康経営&ウェルネスセミナー
保健指導またはセミナー (連携支援: 協会けんぽ)

②選択支援
ランチタイムセミナー
味覚講座
フィットネス
職場の環境づくり
ウォーキング

連携支援: 協会けんぽ沖縄支部

血圧支援 血圧に課題を持つ企業をサポートします。

SCHEDULE

事前アンケート → お申込み → 担当者説明・情報交換会 → 目標設定・実践計画 → 実践支援①基本+選択支援 → 担当者フォロー・進捗共有会 → 血圧記録・集計 → 事後アンケート → 実践報告提出

①基本+選択支援
血圧上昇のメカニズム基本セミナー
3か月間の血圧等記録測定
栄養・食生活アプローチ支援
身体活動・運動アプローチ支援
アルコールアプローチ支援
保健指導またはセミナー (連携支援: 協会けんぽ)

連携支援: 協会けんぽ沖縄支部

血圧測定(3か月間)

プランニング支援 前年度に支援を受けた企業の今後の健康経営の計画策定をサポートします。

面談・プランニング支援
現状把握ヒアリング支援
保健指導またはセミナー (連携支援: 協会けんぽ)

繋ぐ支援 以下の3つの課題を抱える企業を専門家へ繋げます。

受動喫煙対策
治療と仕事の両立支援
メンタルヘルス対策

株式会社 小禄運輸



HP

健康宣言

健康経営を通して「社員の
幸せは会社の幸せ」を実現代表取締役社長
新垣 正仙

弊社は、1951年〔昭和26年〕12月の創業以来、社員一丸となって「安全」「環境」に高い意識を持って取り組んできました。今後、100年企業を目指す新たな取り組みとして、社員の健康の維持・増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え「健康経営」を推進することで、弊社のモットー「社員の健康は会社の幸せ」を実現します。

COMPANY PROFILE

会社概要

代表者 代表取締役社長 新垣 正仙
所在地 那覇市港町2-13-1
電話番号 098-862-0456
設立 1951年12月
従業員 105名
業種 運輸業・郵便業

健康経営を始めたきっかけ

ここ数年、運送業界では、過酷な労働環境や管理体制の問題から、運転手に無理をさせ重大な事故に繋がるケースが増加しています。それをきっかけに、社員の健康を守るため、健康経営への取り組みを始めました。

取組内容



① 味覚講座

テイストングによって自身の味覚をチェックできる体験型の講座を受講。「塩分を摂りすぎるとどうなるのか?」1日分の塩分摂取量や温度による味覚の変化、「ちょい足し」で味に変化をつけることについて学びました。



② 「ちゃーがんじゅー委員会」を発足

全従業員へ健康経営への取り組みを効果的に推進するため、各部署から委員を募り「ちゃーがんじゅー委員会」を発足。定期的なミーティングを持ち、コンサルタントの方のアドバイスを受けながら、健康に関する情報発信を行っています。

取組成果

昨年度は対象を広げた研修機会は作れていませんでしたが、今回の支援で味覚講座や委員会発足が後押しし、今年度は多くの役員・管理職を対象とした健康研修の機会を作ることができました。

役員・管理職の
研修への参加率
0% ▶ 約93%
2021年度 2022年度

次年度に向けて

社内の環境整備強化を目指します。

- ① 社員が気軽に取り組める環境を整えるために、各部署の部署長から健康推進への理解を深める。
- ② 食習慣・生活習慣が健康に与える影響などを知ることにより、社員一人一人が習慣を見直すきっかけを作れるよう担当者として努める。

従業員の健康のために、
会社を中心になって
取り組むことが大事

健康を害すると会社にとっても損失に繋がるため「会社が先頭に立って一人一人の従業員の健康のために取り組んでいくことが大事」という考えから、約1年前に健康経営への取り組みを始めました。

取り組み後、健康診断の受診率は100%、トラップドライバーたちの喫煙率は0%を達成しました。また、従業員の健康に対する意識が向上し、自発的にウォーキングや運動をしてから出勤する従業員も増えました。

まだ課題はいくつかあるので、一つ一つ取り組んでいきたいと思っています。

営業統括常務取締役
祖慶 良信さん

Sweet株式会社



HP

健康宣言

社員が安心して生き生きと
働ける職場づくりを推進代表取締役
上地 広喜

仕事は人生の一部であり、プライベートとのバランスが取れてこそ、人生の歯車がうまく回ると考えています。社員の心身の健康が会社の経営や発展にも繋がります。労働時間の短縮や休日の増加、シフト制の導入などの働き方改革に加え「社員の心身の健康を第一に考え、安心して生き生きと働ける職場づくり」のスローガンの基、健康経営への取り組みも行って参ります。

COMPANY PROFILE

会社概要

代表者 代表取締役 上地 広喜
所在地 読谷村字大湾356
電話番号 098-989-0800
設立 2022年(創業1969年)
従業員 41名
業種 サービス業(美容業)

健康経営を始めたきっかけ

スタッフが健診でひっかかったことを機に「心身ともに健康であることが、気持ち良い接客へと繋がる」という考えから、健康経営への取り組みをスタートしました。

取組内容



① 健診結果の管理強化

健診結果の保管は行っていましたが、健診結果の管理の必要性を学び、結果の通知や報告、有所見者などへは生活習慣改善に繋げる機会として、従業員の健康管理の強化に取り組みました。



② ウェルネスセミナー

健康経営の基本や健康経営のメリットなどを学んだあと、各自の健康診断結果を用いて、検査値の読み込み方やそれに対しての生活習慣の見直し・改善方法などを学びました。質問も多く出て従業員の健康意識が向上しました。

取組成果

昨年度までは健診受診率100%ではありませんでしたが、今回の支援を通して健診の重要性を再認識し、従業員の健康管理を強化したことが今回の結果に繋がりました。

健診受診率
100%達成

次年度に向けて

従業員のさらなる健康増進を目指して以下に取り組めます。

- ① 栄養バランスの良い食事に関する情報を提供する。
- ② ストレスのない職場環境づくりを行う。

「健康が当たり前」とは思わずに、
日々の食事から改善!

職業柄、早食いや買い弁当のスタッフが多く、健診で引っかかるスタッフがあり、それがきっかけで健康経営への取り組みを始めました。今ではスタッフの意識が変わり、手作り弁当や、バランスを考えたランチメニューを摂るようになってきました。

仕事をするには、心と身体の両方の健康が大切です。「いつまでも健康であることが当たり前」だとは思わないように、実践支援で学んだことを生かして、引き続き健康経営に取り組んでいきます。



石川 瑠音さん

丸正印刷株式会社



HP

健康宣言

健康経営で、「社員のよりよい生きがいと豊かな暮らし」を実現



代表取締役社長
与那覇 正明

弊社は「社員のよりよい生きがいと豊かな暮らしの実現を目指す」ことを経営理念に掲げています。令和3年4月には「うちなー健康経営宣言」をしました。社員一人一人が健康になることで、生産性の向上や優秀な人材の確保、会社の成長に繋がります。この度、取り組みを継続できるよう自社のヨガスタジオを開設しました。社員の健康に対する関心を高めるよう取り組んでまいります。

COMPANY PROFILE 会社概要

代表者 代表取締役社長 与那覇 正明
所在地 西原町小那覇1215
電話番号 098-835-8181
設立 1983年10月
従業員 191名
業種 製造業

健康経営を始めたきっかけ

これまで「健康経営宣言」をしてはいたものの、従業員の健診結果が沖縄県の平均よりも良くなかったことから、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 健康経営セミナー

職場の健康課題解決に向けた健康経営推進の実践活動に繋げるために、健康経営の基本と正しい生活習慣を学ぶセミナーを受講。検診結果の活用法を学び、自身と会社の健康状態についての理解を深めました。



② オフィスフィットネス受講&ヨガスタジオの開設

肩こり・腰痛・頭痛などの悩みや運動不足を解消するために、座りながら実践できるオフィスフィットネス講座を51名が受講。また、従業員が気軽に運動できる環境づくりのため、ヨガスタジオをオープン。参加者からは、「ホットヨガで普段使わない筋肉を使い、気分がすっきりした」との感想が聞かれました。

取組成果

2022年9月に「健康力アップ委員会」を立ち上げました。現在24名の委員が健康経営について学び、従業員に食事・運動・飲酒等に関する研修会の開催や情報提供を行っています。

健康力アップ委員会発足
なし(0名) → **24名**
2021年度 2022年度

次年度に向けて

健康診断の有所見率が沖縄県の平均有所見率を上回っていることから、有所見率の低下を目指します。

- ① 従業員へ自社ヨガスタジオのレッスンへの参加を促す。
- ② 健康力アップ委員会を中心に、健康に関するセミナー・アクティビティを企画・開催する。



健康力アップ委員会が
しっかり学び、従業員へ周知し
意識向上を図る

健康経営に本格的に取り組むにあたり、2022年9月に「健康力アップ委員会」を立ち上げました。窓口ができたことで、健康への取り組みに関するさまざまな意見が従業員から寄せられるようになり、声をあげやすい雰囲気になったと感じています。

また、自社のヨガスタジオを開設したので、今後はどうしたら従業員に気軽に利用してもらえるかを考えていきます。

まずは、24名の委員が健康経営についてしっかり勉強し、従業員の健康に対する意識を高めていきたいと思っています。



健康力アップ委員会
委員長
川嶋 祐輔さん

血圧改善を中心に健康経営に取り組んでいる企業の事例をご紹介します。

株式会社 しんこうエンジニアリング

健康宣言

インフラを支える重要な職責として
社員の健康管理を積極的に行う



代表取締役社長
屋良 修

弊社は、県内の上下水道施設、ごみ処理施設等、公共施設の運転維持管理を24時間365日行っております。決して華やかな仕事ではありませんが、止めることのできない重要な職責を負っており、我々はこれを天職として、また縁の下の力持ちとして社会に奉仕させていただいています。そのため社員一人一人に心身共に健康で長く勤めて頂くため、これまで健康管理を積極的に行っていましたが、この宣言を機にますます健康経営に取り組んでまいります。

COMPANY PROFILE 会社概要

代表者 代表取締役社長 屋良 修
所在地 那覇市前島2-22-28
電話番号 098-869-5698
設立 1986年10月
従業員 48名
業種 専門・技術サービス業(施設管理)

健康経営を始めたきっかけ

弊社の仕事には人の力が必要で、一人休むと他のスタッフに負担がかかります。新たにグループ会社として興南施設管理株式会社ができるので、改めてグループ一体となって健康増進に取り組むことにしました。

取組内容



① 血圧改善セミナー

血圧の上がるメカニズムを知り、高血圧が原因のひとつである生活習慣病について学び、食や運動などの生活習慣を改善することで血圧上昇を予防するセミナーを受講しました。さらに特定健診や特定保健指導についての重要さも学びました。



② 血圧記録測定

家庭用血圧計を用いた正しい血圧の測定方法を専門家より指導を受け、さらに測定する上での注意点などを学びました。また働き盛り世代の降圧目標などを学んだことで、測定した数字に対して意識が高まりました。

取組成果

血圧記録測定やセミナー等を通して、社員の健康意識やリテラシーが向上した結果、二次健診受診率が増加しました。現場責任者も社員の健康状態を把握し、現場の人員配置に反映する、ペアを組ませる等、安全な現場づくりに役立てています。

二次健診の
受診率
66.6% → **100%**
2021年度 2022年度

次年度に向けて

血圧・BMI 値を改善します。

- ① 1年間血圧記録測定を続け、食生活改善や運動等個人の取り組みと血圧傾向の関連を計測する。
- ② 継続して現状把握に努め、改善効果がある取り組みを維持する。



健康の「見える化」が効果的
社員の心身ともに健康を目指す

血圧記録等、結果を分かりやすく「見える化」するのは良いことだと思います。血圧が高い社員には、屋良社長が一人一人面談して、食生活改善等の指導・治療を勧める等のフォローをしています。血圧が高い人はもちろん、BMI値が高い人にもたいして経過を見る、面談する等、適切な指導を心掛けていきます。



西良 彦さん

島袋 盛英さん

株式会社 アイセック・ジャパン



HP

健康宣言



代表取締役
一瀬 宗也

**健康であることが良い仕事に繋がる
健康で働きやすい職場づくりへ**

弊社は「声を文字にして世界へ」を合言葉に、聴覚障がい者や高齢者の方に、ライブで声を文字に変えインターネットへ配信する、日本でも数少ない企業です。タイピング力と集中力が必要な仕事であり、健康であることが良い文字通訳に繋がります。聴覚障がい者のQOLを高めるために社員の健康を守り、働きやすい職場にすることを宣言します。

COMPANY PROFILE 会社概要

代表者 代表取締役 一瀬 宗也
所在地 うるま市字川崎468
いちゅい具志川じんぶん館1F
電話番号 098-972-6888
設立 2008年9月
従業員 59名
業種 情報通信業

健康経営を始めたきっかけ

デスクワーク中心の当社はほとんどの社員が一日中座りっぱなしでパソコンに向かっており、運動不足が懸念されました。文字通訳はタイピングの技術や集中力が必要で、心身を健康に保つことが重要なため、健康経営に取り組みました。

取組内容



① ランチタイムセミナー

管理栄養士からバランスの良い栄養の摂り方について学び、それを踏まえ実際に食べている昼食の弁当などの写真を見ながら、無理なく実行できる具体的な1日の食事の組み立て方を学びました。塩分を多く含む食事なども知ることができました。



② 社内ITツールの活用

事業所が複数あるため、事業所間で支援を受ける機会に差が出ないように、今回はzoomなどのITツールを使用して実践支援を受講しました。それにより、正しい血圧の測定方法なども直接専門家から学ぶことができ、血圧測定もスムーズに実行できました。

取組成果

昨年度からスタンプカード化したラジオ体操の取り組みは、昨年度は約50%のカード提出率でしたが、今年度は約95%とアップしました。その中で約25%の社員は毎月カードを提出しているものの、実施率は半分程度なので、習慣化を目指します。

健康づくり実践への参加率
約50% → 約95%
2021年度 2022年度

次年度に向けて

- 健康増進への取り組みを継続できる仕組みづくりを目指します。
- ①社員のメンタルヘルスケアに外部の専門家を導入する。
 - ②社員の金銭的な負担を減らすため、法人向け医療保険に加入する。



メンタルヘルスケアも大事 全員参加の健康増進を目指したい

弊社では肩こり等、体のケアのために月2回整体師に来てもらっています。今後、外部の専門家に委託し、個人的な事情等を抱えるスタッフのメンタルヘルスもケアできればと考えています。

また、当社は24時間体制のシフト制のため、社員全員が一緒にラジオ体操やレクリエーションを行うのは難しいのですが、なんとか工夫して実現させたいです。

代表取締役
一瀬 宗也さん



血圧支援アンケートレポート

今回の実践を通して血圧測定実施率が向上し、さらにアンケート測定項目全体に、行動変容・意識変容が見られました。

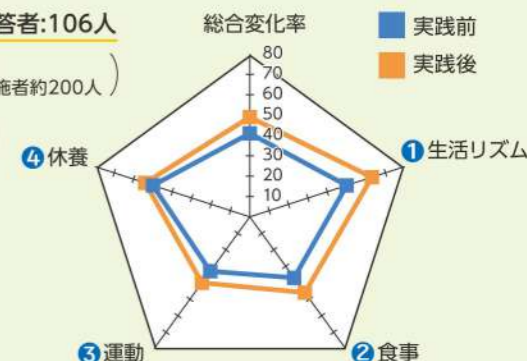
レポート概要

- 「血圧支援」
- 血圧関連セミナー等の開催
 - 3カ月間の血圧測定支援
- 上記実践前後の行動変容・意識変容を確認するために従業員に対してアンケートを実施し、集計を行いました。
- ▶「血圧支援」の詳細は本冊子p5へ

対象事業所:10社 全体回答者:106人

(対象事業所総従業員約450人
血圧測定対象者約250人/実施者約200人)

「血圧測定実施数の変化率」
実践前25%
↓
実践後67%



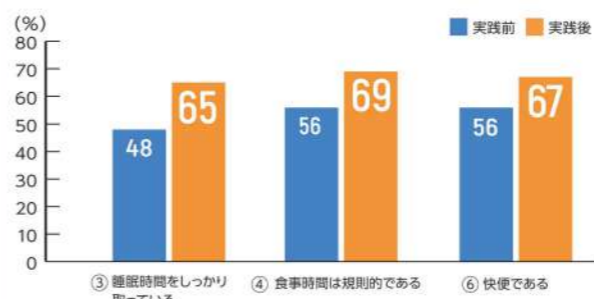
ここが変わった! 従業員の意識と行動!

変化率上位3項目をカテゴリ別にグラフ化

1 生活リズム

質問内容(8項目)

- ① 血圧測定を行っている
- ② 体重測定を行っている
- ③ 睡眠時間をしっかり取っている
- ④ 食事時間は規則的である
- ⑤ 寝る時間・起きの時間はほぼ同じである
- ⑥ 快便である
- ⑦ 禁煙している
- ⑧ 太らないようにしている

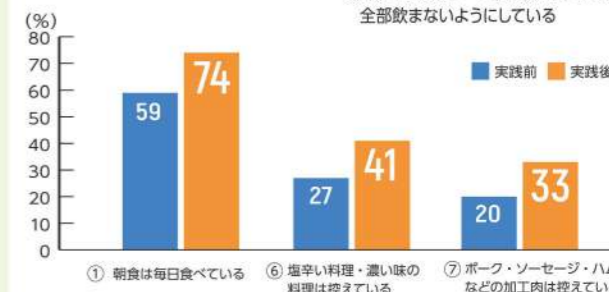


血圧測定はもちろん、血圧改善に対するセミナーなどを通して睡眠の大切さや規則正しい生活リズムについて学んだことが今回の意識・行動変容に繋がっていると考えられます。

2 食事

質問内容(9項目)

- ① 朝食は毎日食べている
- ② 毎食野菜は食べている
- ③ 海藻料理、きのこ料理を1日1皿は食べている
- ④ 魚料理は積極的に食べている
- ⑤ 水分はしっかり取っている
- ⑥ 塩辛い料理・濃い味の料理は控えている
- ⑦ ポーク・ソーセージ・ハムなどの加工肉は控えている
- ⑧ 動物性脂肪の多い料理や揚げ物など、コッテリした料理は控えている
- ⑨ 汁類料理は週1~2程度か、食べても汁は全部飲まないようにしている

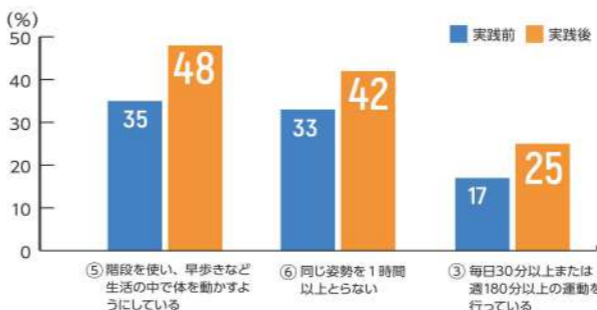


栄養・食生活アプローチ支援を選択した事業所だけでなく、全体的にリテラシーが向上し、意識・行動変容の変化に繋がったと考えられます。

3 運動

質問内容(6項目)

- ① 歩数計をつけている
- ② 1日8000歩以上は歩いている
- ③ 毎日30分以上または週180分以上の運動を行っている
- ④ 体操(ストレッチ)など体を伸ばしたり、ほぐしたりしている
- ⑤ 階段を使い、早歩きなど生活の中で体を動かすようにしている
- ⑥ 同じ姿勢を1時間以上とらない

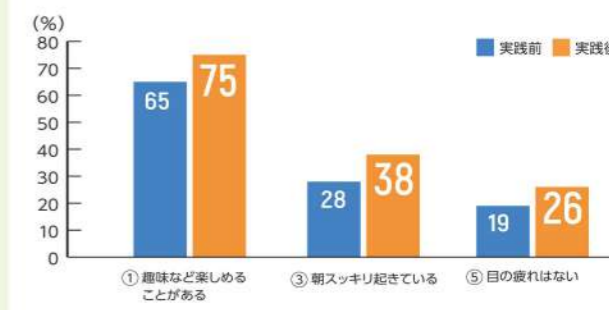


基本セミナーに加えて、身体活動・運動アプローチ支援を選択した事業所の意識・行動変容の変化が見られました。特に生活の中でちょっとした変化を取り入れている方が多く見受けられました。

4 休養

質問内容(7項目)

- ① 趣味など楽しめることがある
- ② 自分の好きなことができる日がある
- ③ 朝スッキリ起きている
- ④ 風邪をひくことはあまりない
- ⑤ 目の疲れはない
- ⑥ 頭痛はなく、頭はスッキリしている
- ⑦ 休肝日は週2回ある



生活リズムなどの改善から、より具体的な体調の変化が実感・体感として回答に表れています。その他、趣味なども楽しめる方も増えており、積極的休養を取る変容も見受けられます。