

令和4年度 宇都宮市 職場における健康づくり 取組事例集

令和4年度宇都宮市健康づくり事業者表彰の受賞者を掲載

この表彰は、働く世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰し、その取組内容を広く周知することで、社会全体の健康づくりの意識醸成を図ることを目的に行っています。



従業員の健康づくりは、従業員のモチベーションのアップや生産性の向上など組織の活性化につながり、業績向上や企業価値向上の効果が期待できます！

目 次

アイファースト株式会社	1
医療法人報徳会	1
宇都宮電設工業株式会社	2
柏建設株式会社	2
金箱工設株式会社	3
株式会社アド直通	3
株式会社工藤建設工業	4
株式会社清水造園	4
株式会社上信建設	5
株式会社ネットコア	5
株式会社白木屋	6
株式会社田中工業	6
コマツ栃木株式会社	7
第一生命保険株式会社 栃木支社	7
第一測工株式会社	8
とちぎコープ生活協同組合	8
栃木小松フォークリフト株式会社	9
栃木トヨタ自動車株式会社	9
七つ星不動産株式会社	10
日鋼産業株式会社	10
宇都宮東法律事務所	11
邦和理工株式会社	11
マルサ工業株式会社	12
有限会社田村冷機	12
有限会社東栄理工	13

※ 事業者名の順序は法人名を含む50音順



アイファースト株式会社

事業内容：設備業（管工事業）
従業員数：8名

所在地：野沢町 366 番地 4

電話：028-678-3700

URL：https://ai-first.co.jp/

取組の ポイント

心身ともに健康で働いていただくために



健診の受診勧奨

30歳以上の社員に対する
人間ドック費用を全額補助等



たばこ対策

喫煙リスクに関する
リーフレット配布・勉強会
を開催（全従業員が参加）



心の健康づくり

若手社員1名に対し、
先輩社員1名を相談担
当として配置 等



その他

ランニングマシン、
複合ウェイトトレーニ
ングマシンを設置 等



▼取組のきっかけ

建設業という仕事柄わずかな体調不良や
些細な悩み事などがケガや事故につな
がる場合があります。そういった事故を未然に防
ぐために、また従業員それぞれに豊かな人生
を送っていただくために健康への取り組み
が必要であると考えました。

▼これからの課題

建設業は若手社員が定着しにくく、高
年齢化が進んでいる業界です。弊社も若
手社員を採用・育成している最中ですが、働き続けたいと思う会社にしていく
ことが重要であり課題だと考えていま
す。



▼取組による効果

30歳以上の従業員に費用全額補助・出勤
認定することで、対象となる全従業員が毎年
人間ドックを受診しています。

各個人が自らの健康状態・生活習慣を見つ
め直す機会となり、実際に人間ドック
内の保健指導により治療に繋がったケー
スもあります。

▼事業所から一言

豊かな暮らしや良い仕事をするため
には心身の健康が第一と考えておりま
す。

出来る限りの健康サポートを事業所
として行っていきます。

医療法人 報徳会

事業内容：医療業
従業員数：525名

所在地：陽南4-6-34

電話：028-658-2121

URL：https://hotokukai.or.jp/

取組の ポイント

太極拳で呼吸を整えて、心身ともにリフレッシュ



健診の受診勧奨

再検査が必要な従業員
に対する再検査の報告を
義務化 等



たばこ対策

禁煙リスクに関する勉
強会を書面で新入社員に
実施 等



心の健康づくり

誕生日休暇、還暦休暇
の設置 等



その他

月1回太極拳教室を実
施、ルームランナー、マ
ッサージ器具等の健康器具
を設置 等



▼取組のきっかけ

事業所の方針として従業員の健康
づくりが重要と考えており、その一
環として始めました。

▼取組による効果

運動不足だった職員に運動する機
会が与えられたことにより、運動す
る習慣ができたことや、体を動かす
ことでリフレッシュ効果が生まれ、
呼吸の重要性、マインドフルネスの
効果を知ることができました。

▼これからの課題

看護や介護は肉体的な負担も大きい
ですが、命をお預かりしているという精
神的な負担もかなり大きい職場のため、
心の健康づくりに関しても今後は更
に取り組んでいきたいと思ひます。

▼事業所から一言

患者様、入所者様のお世話をするに
は、職員の心身が健康であることが第一
であると考えています。これからも職員
の健康づくりにより一層取り組んでい
きたいと思ひます。

宇都宮電設工業株式会社

事業内容：電気工事業

従業員数：14名

所在地：双葉1丁目11-5

電話：028-645-0601

URL：<http://www.udenko.com>

取組の ポイント

社員の安全も第一・社員の健康も第一



健診の受診勧奨

一般健康診断、再検査を
出勤認定



たばこ対策

喫煙時間を10時・昼・
15時の3回15分間に設
定



心の健康づくり

毎月1回外部コンサル
タント講師によるマン
ツーマンの相談の実施



その他

毎朝ラジオ体操を実施



▼取組のきっかけ

社員の健康は仕事への影響も大きく、比較的若い社員が多いので今のうちから関心をもってもらい、また健康に関する話題や会話からコミュニケーションが生まれ健康に対する意識が向上すれば良いと思いました。

▼取組による効果

定期的な健康診断を実施することで、社員の健康への意識が高まってきました。弊社には数名メタボ予備軍の社員がいますが、以前は炭酸飲料やコーヒーだったのですが、最近はお茶や麦茶を飲むようになりました。また、休憩時間は会社周辺を散歩してリフレッシュしています。少しずつですが食生活や運動を心がけています。

▼これからの課題

現在弊社では数名の喫煙者がおりますが、1F屋外に喫煙所を設けた為、3F事務所からは階段を降りていかななくてはならず、だいぶ喫煙する回数が減りました。これをきっかけに更に喫煙が少しずつ減少し、喫煙者ゼロを目指していければと思います。

▼事業所から一言

健康は自分自身・社員・家庭・お客様のあらゆるかかわりの大前提です。もちろん現場では安全第一ですが、その前に健康も第一だと思います。社員が今後も健康維持に積極的に取り組めるよう、より良い環境を作っていけるようにしたいと思います。

柏建設株式会社

事業内容：管工事業

従業員数：13名

所在地：江曾島町1301-3

電話：028-612-3064

URL：<http://kashiwakensetu.com/>

取組の ポイント

従業員の笑顔を守るために



健診の受診勧奨

会社が全額負担し、生活習慣予防健診及び集団健診(35歳以下)を実施



たばこ対策

禁煙外来通院を出勤認定



心の健康づくり

総合福祉団体保険に加入、(株)保健同人社の健康支援サービスを活用



その他

予防接種の費用を全額会社負担(従業員と同居家族が対象)等



▼取組のきっかけ

『社業を通して人々の幸福を』の経営方針のもと、まずは従業員の幸福感アップのため心と身体の健康づくりが重要であると思い取組みを始めました。

▼取組による効果

社内研修『目標設定と達成の大切さ』を学んだ際、①ウォーキングをする②禁煙する③飲酒量の軽減③子どもと自転車の練習をする④母親との過ごす時間をとる等々の目標を掲げ、それに従業員一人一人が取組み、健康づくり・家族とのコミュニケーションを実践できました。

▼これからの課題

健康診断再検査受診の勧奨と従業員の更なるストレス軽減への取組みが課題です。

▼事業所から一言

従業員はもちろんのこと、その家族の幸せと健康を守っていただける会社づくりをしたいです。

金箱工設株式会社

事業内容：管工事業

従業員数：7名

所在地：雀宮町 118-4

電話：028-653-6603

取組の ポイント

社員の健康が会社の原動力



健診の受診勧奨

特定健康診査、がん検診
を出勤認定



たばこ対策

平成 22 年度から敷地内
禁煙を実施



心の健康づくり

社長によるメンタル
ヘルス相談窓口を設置



その他

血圧計 2 台を事業室に
設置



▼取組のきっかけ

社員が少人数の上、高齢化に伴い、社員の健康こそが重要であり、健康な心身によって仕事のパフォーマンスも最大化すると考え、健康経営の取り組みを始めました。

▼取組による効果

社員の健康づくりに対する意識が向上し、健康診断の重要性に気づき、健康診断の受診の日程が業務優先でしたが、予定期間に早目に受診するようになり、再検査の者も受診するようになりました。また、社員自身が生活習慣を見直すようになり、禁煙者が増えました。

▼これからの課題

社員の健康に対する意識の向上を維持するために、日頃より定期的に健康づくりに関する情報を提供していきたいと思えます。

また、健診結果などから『健康度の見える化』を促進し、社員の健康状態を把握し現状を確認して、改善する課題があればフォローをしながら健康経営の体制を整えていきたいと考えています。

▼事業所から一言

社員が心身ともに健康であることが会社にとってとても重要なことなので、今後も健康経営に取り組んでいきたいと思えます。

株式会社アド宣通

事業内容：チェーン店メンテナンス工事業

従業員数：16名

所在地：下荒針町 2678-443

電話：028-648-7415

URL：<https://ad-sentsu.co.jp/>

取組の ポイント

健康経営と大家族主義経営



健診の受診勧奨

再検査が必要な社員に対する社内面談の実施 等



たばこ対策

喫煙者に対し健康被害などの喫煙リスク動画視聴の実施 等



心の健康づくり

年 2 回社長面談の実施 等



その他

健康講話の実施、毎月 25 日に「運動の日」レクレーションの実施 等



▼取組のきっかけ

入社してから数年すると、体脂肪率が高くなり、運動不足・姿勢の乱れ歪みの健康被害を訴える社員さんが多くなってきたことをきっかけに、大切な社員（家族）の健康を促進できることは出来ないかと考えるようになりました。

▼取組による効果

健康診断により、自身の健康状態を確認して頂いています。また検診結果から社員仲間同士で健康に対する会話も増えるなど、健康増進・健康の大切さを共有できています。またラジオ体操も折角するのなら本気で真剣に取り組んで健康増進に繋げようとして取り組んでくれています。

▼これからの課題

健康経営の大切さを伝え続けていくことが必要だと考えています。年間を通して健康に向けた取組を管理部が主管となって計画立案し全社員さんに会社を上げて健康に取り組んでいくことを強化していきます。

▼事業所から一言

大家族主義経営を提唱している私たちだからこそ、社員さんの健康が一番に考えていることと同じだと思っています。健康であるから、生き活きと仕事が出来て、プライベートも充実できる、そんな公私ともに充実した人生設計にこれからも寄与していきます。



株式会社 工藤建設工業

事業内容：土木・舗装工事

従業員数：11名

所在地：鶴田町 798-2

電話：028-666-5685

URL：http://www.kudokensetsu.jp/

取組の ポイント

いいまちづくりは社員の健康づくりから



健診の受診勧奨

40歳未満の血液検査の実施



たばこ対策

敷地内禁煙、就業時間中の禁煙の徹底



心の健康づくり

費用会社負担による定期的な懇親会の実施



その他

インフルエンザ予防接種費用の全額補助等



▼取組のきっかけ

コロナ禍で社員一人一人の大切さを改めて実感しました。コミュニケーションの場も少なくなっている状況ですが、社員の心身の健康を維持していきたいという思いです。

▼取組による効果

労衛法で義務付けられている法定項目以上を35歳未満の従業員にも会社負担で受診させることによって、病院から遠ざかってしまう世代の病気早期発見につながっています。

▼これからの課題

健康診断の再検査が必要な者について再受診や治療の経過を把握できていないことの強化と、コロナ禍で減ってしまっているリフレッシュ、コミュニケーション向上のための親睦会の開催を増やしていきたいです。

▼事業所から一言

建設会社として、地域の生活を支え、皆様に愛される会社であり続けるため、社員一人一人の心身の健康を維持していきます！

株式会社 清水造園

事業内容：造園業、建設業

従業員数：47名

所在地：下荒針町 2678 番地 1372

電話：028-678-2222

URL：http://shimizu-zouen.com/

取組の ポイント

めざせ！のばせ！イキイキ働ける職場でノビノビ健康寿命！



健診の受診勧奨

線虫がん検査の費用を全額補助等



たばこ対策

「禁煙・受動喫煙対策」に関する勉強会を书面で開催等



心の健康づくり

業務内外のことを相談できるメンター制度を若手社員を中心に導入等



その他

有志でのハイキングサークル・釣りサークルを実施(約10名が参加)等



▼取組のきっかけ

造園業は体力が資本ですので、従業員それぞれに健やかならだ作りに取り組んでもらいたいと考えています。また、気候変動やコロナ禍における体調不良のリスクを懸念し、一人一人の健康意識を高めたいと思ったのがきっかけでした。

▼取組による効果

毎年全員が受診する健康診断によって、がんを早期に発見・治療できた従業員がおり、その効果と大切さ実感しています。今年度からは尿検査だけでがんの有無がわかる「線虫がん検査」を追加実施し、がんの早期発見・啓発に努めています。

▼これからの課題

心身の健康についての関心は以前よりも高まりましたが、未だに従業員の喫煙率が高いことが現状です。今後も禁煙の呼びかけや喫煙リスクに関する勉強会等、たばこ対策を中心に取り組んでいきたいと考えています。

▼事業所から一言

健康は一度壊してしまうと取り戻すことは困難です。従業員みなさんには仕事、家庭において健康で豊かな人生を歩んでほしいと思い、これからも社内での健康づくりの取組みを進めてまいりたいと考えています。

株式会社上信建設

事業内容：土木・管工事
従業員数：17名

所在地：宝木町2丁目1009-3
電話：028-621-4777

取組の ポイント

職場で健康推進！



健診の受診勧奨

前立腺がん・乳がん・子宮頸がん検診を全額補助等



たばこ対策

屋外喫煙所における喫煙のルール化（1日3回10時・昼・15時の休憩）



心の健康づくり

年に1回のストレスチェックを実施、高ストレス者に病院受診やカウンセリングの案内等



その他

血圧計の設置や、握力トレーニング、トレーニングチューブ等の健康器具の設置等



▼取組のきっかけ

建設業は3Kと言われるように大変な仕事に従事しています。心身共に健康でないと大きな事故やケガにつながり、毎日の健康状態のチェックはとても重要です。安心して不安のない人生を送るには、健康への取組みが第一であると考えました。

▼これからの課題

弊社は若手社員が多く、健康管理について無関心な人が少なくありません。日常生活をする上で、「健康である」ということがいかに大切なのかを認識させることです。



▼取組による効果

法定以外の検診項目（ピロリ菌、各種ガン検診等）も受診させ、その結果、実際に治療に繋がったケースもあり、各個人が自らの健康状態を見つめ直す機会となっております。

▼事業所から一言

健康で安心して働ける職場環境を推進するためにも、この取組みを今後も継続し、出来る限りの健康サポートを事業所として行っていきます。

株式会社ネットコア

事業内容：ソフトウェアの設計・開発
従業員数：32名

所在地：鶴田2丁目5番24号クレインズ21 1F-A
電話：028-649-0111
URL：<https://www.netcore.co.jp>

取組の ポイント

心も体も健康で、明るく楽しい職場を目指します



健診の受診勧奨

2年に1回、子宮がん・乳がん検診を自己負担なしで健診の検査項目に追加等



たばこ対策

喫煙時間を休憩時間（12:00～13:00、15:00～15:15）に限定



心の健康づくり

社内研修で外部講師を招き「パワーハラ研修」を実施等



その他

「宇都宮市工コ通勤普及促進事業」参加等



▼取組のきっかけ

プログラマー・システムエンジニアという職種は、一日中デスクに座って作業を行うので、運動不足になりやすくストレスの溜まりやすい仕事です。社員の意識改革から始める必要があると考え、「心と体の健康委員会」を設立しました。

▼取組による効果

社内レクリエーション（ファミリー感謝デー）では社員の家族を招いて「ボウリング大会」を開催しました。社員間でのコミュニケーションを図ると共に、思いっきり体を動かすことで心と体もリフレッシュすることが出来ました。

▼これからの課題

デスクワークが多いので、人によってはPCの前から動かずに一日が終わってしまいます。そんな環境の中でも、いかに身体を動かす習慣をつけるか、ということが一番の課題です。まずはハードルの低い「30分に1回は立ち上がる、休憩時間にストレッチ」から、習慣化していきます。

▼事業所から一言

毎年の健康診断の結果、年齢に関わらず生活習慣病の要因となる項目に指摘のある人数が増えてきました。より充実した生活を送るため、またより良い仕事をするために、心身の健康は不可欠です。今後も、社員一人ひとりが健やかな人生を送れるよう活動していきます。

株式会社白木屋

事業内容：建築資材卸売業
従業員数：25名

所在地：天神1-1-33
電話：028-633-3327
URL：https://www.shiroki-ya.jp

取組の ポイント

社員の健康＝会社の健康



健診の受診勧奨

特定健康診査、人間ドック
(がん検診含)は出勤認定等



たばこ対策

禁煙手当の支給 2,000
円/月(10年で喫煙者が
半減)



心の健康づくり

1回/年、働く上での問
題点等を相談する総務
面談を全員に実施等



その他

健診結果を元に改善目
標とその対策を調査し目
標達成及び健康維持者を
表彰



▼取組のきっかけ

社員が健康で業務に取り組める事はとても大切な事です。社員の平均年齢も高くなっており「健康」をもっと意識した取組をしたいと考えました。

▼これからの課題

心の健康に関する取組をしていく事、及び、要再検査となった社員への対応の明確化に取組んでゆきたいです。

▼取組による効果

健康診断の費用負担率を上げ、また健康に関する情報発信等を行った結果、人間ドックの受診率が上がり、40歳以上では95%が人間ドックを利用しています。

▼事業所から一言

自分自身、家族など大切な人達の為にも心身共の健康を意識して生活して欲しいです。そして会社もその思いに応えて行きたいと思えます。

株式会社田中工業

事業内容：管工事業
従業員数：37名

所在地：築瀬町1923-2
電話：028-635-6111
URL：www.tanaka01.com

取組の ポイント

健康づくりに本気になってチャレンジ



健診の受診勧奨

がん検診、乳がん・子宮がん
検診を補助等



たばこ対策

喫煙リスクに関する勉強会を
書面で実施(年2回)等



心の健康づくり

新入社員のメンタル
相談を実施等



その他

就業前のラジオ体操を実施
(参加率90%)等



▼取組のきっかけ

社員の健康づくりに本格的に着手し、家庭も会社もより幸せになれたらと考えました。

社員1人1人の健康づくりがまわりまわって各家庭や会社にとってウィンウィン関係になると考えます。

▼取組による効果

食事法の改善に着手する社員が
出てきました。

就業前のラジオ体操参加率が90%であり、この機会に健康づくりに着手したいと考える者が増加したと理解しております。

▼これからの課題

1人1人の意識を改善することで、より高いレベルに取り組むことが出来る
と考えます。まずは、健康づくりがいかに大切か、そうすることでどのような効果が得られるのか等を全体会議などを通して共有していきたいと考えております。

▼事業所から一言

健康になることでどのような効果が得られるのか、常に意識し行動し、毎日少しずつ積み重ねていくことで、家庭も会社もより幸せに、健康長寿を目指したいと考えております。

コマツ栃木株式会社

事業内容：建設機械の販売、修理、レンタル
従業員数：106名

所在地：平出工業団地 38-12

電話：028-662-6093

URL：https://komatsu-tochigi.co.jp/

取組の ポイント

社員のヘルスリテラシー向上



健診の受診勧奨

健診日を出勤認定、再検査の受診勧奨、人間ドック費用の全額補助 等



たばこ対策

就業時間内全面禁煙、禁煙外来の費用補助 等



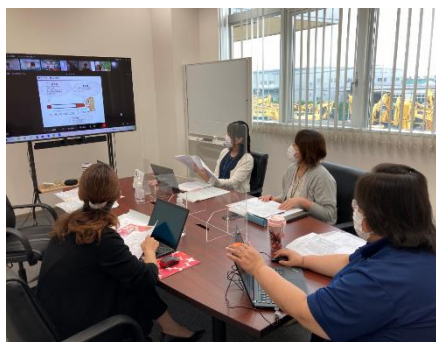
心の健康づくり

誕生日休暇の設定、毎週水曜日ノー残業デー制度 等



その他

インフルエンザ予防接種費用補助、毎朝のラジオ体操実施、ウェアラブル端末の配布 等



▼取組のきっかけ

会社方針として「社員が安全で安心して働くことのできる職場環境づくり」を掲げ、「健康企業宣言」を行い、健康保険組合、関連団体と協力して健康維持増進に向けた取り組みを実施しています。しかし、健康保険組合内の事業所別健康スコアリングレポートにおける弊社の健康指数が低く、社員全体で健康について意識改革が必要と感じたため、さらなる取り組みを進めることにしました。

▼取組による効果

再検査受診率の増加や（2020年度約44%から2021年度約65%）、禁煙取り組み予定者の増加など（2022年5月から9月までの社員調査で5名増加）、社員の健康意識が高まっているのを感じています。

▼これからの課題

喫煙率を2030年までに0%にすること（敷地内全面禁煙）や、社員一人一人が健康意識を高めていくよう情報発信を続けていきます。また、健康保険組合と協力して特定保健指導を受診しやすい環境づくりや、被扶養者の方にも健康診断を受診していただくよう案内を続け、社員と家族も含めた健康づくりを進めていきます。

▼事業所から一言

社員のヘルスリテラシー向上のため今後も取り組みを継続し、会社方針である「社員の健康の維持・増進」に引き続き努めていきます。

第一生命保険株式会社 栃木支社

事業内容：生命保険業
従業員数：591名

所在地：宇都宮市 泉町 1-29 TDテラス宇都宮 2階

電話：028-621-1400

取組の ポイント

①アプリを用いた健康増進活動 ②地域貢献・環境保護取組



健診の受診勧奨

乳がん・子宮がん検診の費用を全額補助、人間ドック費用を一部補助（節目年齢は上限5万円補助） 等



たばこ対策

禁煙外来を受診し初診から3か月禁煙が続いている者への費用全額補助 等



心の健康づくり

リフレッシュ休暇の設定（勤続年数10年以上5年刻みで、平均5日の休暇を取得） 等



その他

QOLismアプリ（健保組合等の方向けの健康アプリ）内でのウォーキングイベントに参加 等



▼取組のきっかけ

- ①体調管理や運動管理のできる「QOLism」アプリの積極的に活用するため、アプリ内で行われる「ウォーキングイベント」に参加をしています。
- ②地域密着型の会社を目指して、健康づくりも兼ねてボランティアに参加しています。

▼取組による効果

- ①楽しみながら健康増進取組を行うことができ、歩数を稼ぐために意識して歩くことで健康増進につながっています。
- ②体を動かすことが地域貢献につながると思えることで、仕事へのモチベーションUPにつながっています。

▼これからの課題

- ①「QOLism」には健康づくりに役立つ他の機能も多数ありますので積極的な活用を推進していきたいと思っています。
- ②会社を挙げての社会貢献活動への参加について、継続的に進めていくことが課題です。

▼事業所から一言

- ①アプリを通して健康について興味を持ち、楽しみながら健康づくりをしてほしいです。
- ②健康づくりと地域貢献活動を一緒にできる取組ですので、今後も会社を挙げて積極的に参加していきたいと思っています。

第一測工株式会社

事業内容：測量、設計、情報システム 他
従業員数：35名

所在地：新町 2-6-10

電話：028-633-0468

URL：https://www.d-sokko.co.jp/

取組の ポイント

社員が健康で働きやすい職場づくり



健診の受診勧奨

再検査対象者に社長が個別に面談し受診勧奨、再検査の結果報告を義務化



たばこ対策

屋外喫煙所を屋上に指定し、利用時間を限定（10：00～10：30、15：00～15：15）



心の健康づくり

連休を取得できるように計画有休を設定、毎週水曜日にノー残業デーを実施 等



その他

生活習慣病予防の必要な社員に対し運動食事の詳細を記録し会社に提出を指示



▼取組のきっかけ

健康維持のためには、運動や食事だけでなく、精神面でのストレスも大きな要因になります。そのことから、健康で働きやすい職場環境をつくるために、16年前より水曜日ノー残業デー、有給休暇の時間単位での取得を制度化しています。

▼取組による効果

週の真ん中の水曜日に早く帰れるのは、気分的にリラックスできているようです。計画有給で連続した休暇をとることや、時間休暇をつかうことで少しの用事でも気にせずに休むことができるので、心にゆとりができ業務に対するモチベーションが上がり、ストレス軽減に大きく役立っています。また、オンとオフのメリハリのある生活が習慣になり、時間外労働の減少にもつながりました。

▼これからの課題

年々就労時間は減少しており、有給取得率も上がってきているのですが、GW・盆・年末年始以外に連休を取る社員は少ないので、更なる休暇取得のしやすい環境づくりを目指していきます。また、疾病の早期発見のためにガン検診を取り入れることを検討しています。

▼事業所から一言

社員とその家族の健康を守るのは“会社の責務”であると考えます。社員の意識を高め、会社も協力して健康経営をしていきたいと思っています。

とちぎコープ生活協同組合

事業内容：食料品、生活必需品等の供給
従業員数：916名

所在地：川田町 858

電話：028-634-5115

URL：https://tochigi.coopnet.or.jp/

取組の ポイント

誰もが迷わず AED を使えるように講習会を実施しています



健診の受診勧奨

協会けんぽで定められている一般健診+付加健診の対象を会社負担で45歳、55歳～65歳に拡大 等



たばこ対策

毎月22日を「スワンスワンデー」とし就業時間内の禁煙を促進 等



心の健康づくり

春と秋冬の年2回、職場交流会を実施（互助会加入者1名に対し1回2,000円の補助） 等



その他

インフルエンザ予防接種費用の補助、AED講習会の実施 等



▼取組のきっかけ

来店された方が倒れられたことをきっかけに、とちぎコープでは全事業所にAEDを設置しています。また、2021年から毎年全事業所において、関東マルワ産業(株)さんの協力を得て、AED講習会を実施しています。

▼取組による効果

AED講習会を2021年度は28回開催。受講後アンケートでは86名の方が心臓マッサージができると回答、AEDについても67名増の82名の方が使用できるという回答がありました。

▼これからの課題

誰もが第1発見者になっても、救急隊へ繋ぐまでの対応を自信を持って対応できるようにするのが最終目標です。いざという時に行動に移せる自信を得られるよう、定期的な研修を継続して実施していきます。

▼事業所から一言

AEDの使い方を体感的に知ること、職場だけでなく休日でも救命に貢献することができます。『食卓を笑顔に、地域を豊かに、誰からも頼られる生協へ。』というビジョンのもと、従業員がAEDの知識を身につけ、地域を豊かにし、誰からも頼られる生協につなげていきたいです。

栃木小松 フォークリフト株式会社

事業内容：フォークリフト等産業車輛の販売・修理
従業員数：91名

所在地：問屋町 3172-36

電話：028-656-7111

URL：http://www.tkf.co.jp/



働きやすい環境の提供と従業員個々の健康管理を積極的に行う



健診の受診勧奨

胃がん・乳がん・子宮がん
検診の費用を全額補助 等



たばこ対策

禁煙宣言書制度を開始し、1年後禁煙成功者に表彰を実施予定 等



心の健康づくり

リフレッシュ休暇(6月7月に2日)、誕生日休暇(誕生日前後3ヶ月に1日) 等



その他

健診結果で保健指導が必要な者に保健師による生活習慣や運動指導などを実施 等



▼取組のきっかけ

平均年齢が高止まりしており要所見者も多数散見される中で、健康経営を実践し社員一人一人の健康管理する事により事業の安定化も図れたいと考えました。

▼これからの課題

喫煙率が40%超とかなり高いことから、早急な喫煙率減少に取り組みの必要を痛感している。その為、令和4年10月より「禁煙活動」を社内展開し全社挙げて取り組んでいく事としました。



▼取組による効果

要所見者への再検査受診勧奨を積極的に行った(報告も義務化)ことにより、令和3年度は二次健診受診率100%を達成しました。

▼事業所から一言

人財ともいべき社員個々の健康維持をしっかりとサポートし、公私と共に健康で過ごせるようワークライフバランスの充実にも寄与していきたいです。

栃木トヨタ自動車株式会社

事業内容：自動車販売・修理
従業員数：644名

所在地：横田新町3-47

電話：028-653-1210

URL：https://www.tochigitoyota.com/



定期健康診断の結果をもとに個人や職場に必要な健康づくり



健診の受診勧奨

乳がん・子宮がん検診受診の費用補助制度(40歳以上全額会社で負担) 等



たばこ対策

禁煙外来費用補助制度(上限10,000円/回) 等



心の健康づくり

毎月第三木曜日、産業医との診断実施 等



その他

リフレッシュルームに血圧計や運動器具を設置、スポーツジム入会支援(5,000円) 等



▼取組のきっかけ

社員が健康で安心して働ける活気ある職場づくりとメタボ解消に体力づくり運動を取り入れるためです

▼これからの課題

健康診断結果を自覚しより健康の重要性を意識していただく・若い健全者の健康維持「若く健康に対して過信さみ」(運動不足・暴飲暴食)・バランス良い食事(特に朝食抜きを無くす)・睡眠が課題です

▼取組による効果

自身の健康に対する意識向上
休憩時間の体力づくり、スポーツジム、ウォーキングなどでの体力づくりが図れています。

▼事業所から一言

健康を保つため、食事・運動・睡眠等の自己管理を推進、食事や生活習慣、運動習慣の取り入れ改善をして心身の疾患がない楽しい職場支援していきます。

七つ星不動産 株式会社

事業内容：不動産売買仲介、不動産賃貸管理等
従業員数：4名

所在地：東宿郷三丁目 4-15

電話：028-610-7724

URL：https://www.7star.co.jp



「良い仕事」「良いサービス」はスタッフの健康から生まれる



健診の受診勧奨

特定健診と再検査を出勤認定、特定健診費用の全額補助等



たばこ対策

敷地内禁煙の実施、喫煙リスクに関する勉強会



心の健康づくり

年2回事業主との相談の実施



その他

週ごとのミーティング時に「朝食を毎朝とる」「階段の積極利用」などの呼び掛け等



▼取組のきっかけ

スタッフそれぞれが健康に生き生きと仕事に取り組むことで、成長への良い循環を生み出すとの思いがあり、また宇都宮市内の多くの企業様が健康への取り組みを行っていることを知り、当社でも取り組むきっかけとなりました。

▼取組による効果

階段の積極利用や朝食を摂ることを推奨し、軽い運動に取り組んだりバランスの良い食事への意識が高まり、健康に関する会話も増えています。また、リフレッシュ休暇を活用し、オンオフのメリハリのある働き方ができるよう取り組んでいます。

▼これからの課題

日常的な運動やバランスの良い食事を習慣とすることで健康への効果が期待できるため、今後も継続した声掛けや社内での意識共有を行い健康づくりに取り組みたいと思います。

▼事業所から一言

心身ともに健康であることで、自分自身や家族の笑顔と充実したプライベートにつながり、それにより仕事にも思い切り打ち込むことができます。それぞれが十分に力を発揮するためにも、引き続き健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

日鋼産業株式会社

事業内容：交通安全施設工事
従業員数：8名

所在地：鶴田町 798-2

電話：028-666-0528

URL：http://nikko-st.com/



心身ともに健康で笑顔が溢れる職場に！



健診の受診勧奨

40歳未満の血液検査を実施



たばこ対策

喫煙回数及び時間のルール化（1日3回、時間は5分）



心の健康づくり

定期的に親睦会等を会社の費用負担で実施



その他

インフルエンザ予防接種費用を全額補助等



▼取組のきっかけ

心身ともに健康でないと事故等を起こすきっかけとなるため、健康に対する意識づくりの取り組みとして始めました。

▼取組による効果

定期的に親睦会を開催しているため、従業員同士の会話も増え業務効率が上昇しています。また健康診断を受診することで、健康意識が高まっていると思います。

▼これからの課題

健康維持に対してまだまだ意識が低いので、一人でも多くの従業員の健康意識が高まるよう健康づくりのサポートをしていきたいと思っています。

▼事業所から一言

従業員一人一人が健康で笑顔溢れる職場にするために、できる取組からコツコツと継続し、定着させ、より良い職場環境にしていけるよう努めます。

弁護士法人 宇都宮東法律事務所

事業内容：弁護士業

従業員数：19名

所在地：東宿郷4丁目1番20号 山口ビル4階

電話：028-612-6070

URL：<https://utsunomiya-higashi.com/>



すべての所員が能力を最大限生かせる働きやすい職場を目指します。



健診の受診勧奨

パート正社員問わず健診に係る費用は全額補助、希望者に対し乳がん・子宮がん検診等の費用を全額補助等



たばこ対策

敷地内禁煙の実施



心の健康づくり

経営者がすべての所員と年に4回面談を実施、月ごとの残業時間をモニタリングし経営会議で共有等



その他

フィットネスジムの法人契約（令和3年度利用実績 100回以上）等

▼取組のきっかけ

事務所の経営理念のひとつとして、「所員全員が自分の仕事にやりがいと誇りを持ち、自己実現が図れる職場環境を提供し、所員の幸福を実現する」を掲げています。その実現のためにはまず所員の健康管理が不可欠であると考えました。

▼取組による効果

- 費用全額補助により受診率が向上、また、その診断結果活用により経営者が所員の健康状態を把握することが可能となりました。また、法人でのフィットネスジム契約、所内への運動機器設置により、日常的に運動する意識が芽生えました。
- メンタル面をフォローするための定期面談を設けることで、メンタルが要因で退職する所員は0人となりました。

▼これからの課題

健診の結果、二次検査が必要な所員へのフォローができていないので、受診を奨励する必要がありますと考えております。

▼事業所から一言

所員の幸せを実現する上で健康な身体を維持することは最も優先順位の高いことかと思いますので、これを機に事務所全体で健康に対する意識を上げて「健康経営」を実践していければと思います。

邦和理工株式会社

事業内容：環境衛生、建設等

従業員数：114名

所在地：若草3-13-22

電話：028-624-8991

URL：<http://houwarikou.jp>



健康のためマラソン大会へチームで参加



健診の受診勧奨

乳がん・子宮がん検診の費用を全額補助



たばこ対策

喫煙時間のルール化



心の健康づくり

新入社員1名に対し、メンター1名を配置等



その他

会社でマラソン大会に参加、徒歩や自転車通勤に通勤手当を支給等



▼取組のきっかけ

今年の新年の目標で「ダイエットのためにマラソンを走る。」と宣言する社員が続出したことから、健康促進のために企業で取り組もうということになりました。

▼取組による効果

会社に設置した血圧計で毎日の管理を行いながら、マラソン大会出場に向けて、休日や帰宅後にランニングしたり、ジムに通い始める職員が増えました。各地のマラソン大会へのエントリーを始めています。

▼これからの課題

他にサッカー同好会と、ゴルフ同好会同好会を活動させ、運動する機会を作りましたが、それらの取組に参加しない職員もいるので、日ごろから健康を意識できるように声掛けが必要と考えています。

▼事業所から一言

体重の増加傾向に合わせ、腹囲、高血圧、中性脂肪、肝機能等の数値以上が多く、個人の努力ではなかなか改善されないで、仲間で行うことでスムーズに健康を意識できることを期待します。



マルサ工業株式会社

事業内容：総合建設業

従業員数：37名

所在地：砂田町 424-20

電話：028-657-0002

URL：<https://marusakogyo.co.jp/>

取組の ポイント

社員の笑顔が会社の顔に



健診の受診勧奨

40歳未満の血液検査の実施



たばこ対策

喫煙時間及び回数
のルール化（10時・15時に
時間は5分）



心の健康づくり

会社負担による社員旅
行や懇親会の実施



その他

就業開始前のラジオ体
操の実施



▼取組のきっかけ

年齢に限らず、いつ誰が急に病気になってもおかしくない時代です。我々の仕事は一瞬の気の緩みが重大事故に繋がる可能性があります。従業員の平均年齢も高い為、心身共に健康でいることが、仕事に取り組み意識の向上に繋がるのではと考え、取り組みを始めました。

▼これからの課題

喫煙者は減ってきてはいますが、ゼロではないので喫煙時間を制限し、その間もストレスにならぬように、タブレット等を勧める等の取組みを進めていきます。



▼取組による効果

定期健康診断を毎年実施し、40歳以上は血液検査を実施していましたが、令和4年度より全員に血液検査を実施した所、若い世代にも生活習慣改善の意識向上を図る事が出来ました。

▼事業所から一言

社員全員の心身の健康増進に繋がる活動が、企業発展に繋がると思うので、今後もサポートして参ります。

有限会社 田村冷機

事業内容：冷媒配管工事

従業員数：5名

所在地：上大曾町 372

電話：028-621-5106

URL：<http://www.tamura-reiki.com/>

取組の ポイント

健康的な生活をしよう



健診の受診勧奨

乳がん・子宮がん検診の
費用を全額補助 等



たばこ対策

敷地内禁煙の実施



心の健康づくり

相談役の設置（事務職
員が相談担当）



その他

徒歩や自転車通勤の推
奨 等



▼取組のきっかけ

従業員（従業員の家族も）みんなが、心身ともに健康でいることが「いい仕事ができる」に繋がるのだと気づいたことが、取り組むきっかけになりました。

▼これからの課題

まだまだ、できることはあると思うので少しずつ進めていきたいと思っています。

▼取組による効果

健康づくりについて、従業員の意識が高まりました。

▼事業所から一言

話しやすい環境を作り、無理なく仕事をする事が大切です。「ほう・れん・そう」基本的なことではありますが、それができにくい状態にしないよう、事業所全体の雰囲気作りを頑張っていきたいと思っています。

有限会社 東栄理工

事業内容：管工事、水道施設工事、土木工事等
従業員数：11名

所在地：清原台1丁目15番17号

電話：028-667-6512



元気に働ける社員が会社の原動力になる



健診の受診勧奨

乳がん・子宮がん検診の費用を全額補助 等



たばこ対策

禁煙タイムの設定（9時～10時・13時～14時）



心の健康づくり

会社負担による社員旅行や懇親会の実施



その他

インフルエンザ予防接種費用を全額補助（上限5,000円）等



▼取組のきっかけ

従業員と会社が共に成長するためには、健康であることが重要だと感じ、取り組むきっかけになりました。

▼取組による効果

健診結果の再検査の勧告や保健指導を案内することで自分のために必要なものだという受け止め方をする従業員が増えました。

▼これからの課題

今後も取り組みを継続させることで健康寿命を延ばすことを目指します。

▼事業所から一言

一人ひとりの健康は会社やその家族、地域発展のために必要不可欠なものです。いつまでも元気で社会貢献ができるよう今後も健康づくりへの意識向上に取り組んでまいります。

【掲載事業者：25社】

職場における健康づくり
取組事例集

令和5年1月発行

宇都宮市保健所 健康増進課

〒321 - 0974 宇都宮市竹林町972番地

電話 028 (626) 1128/FAX 028 (627) 9244