

企業エントリーNo.1 ■

# 「『3KM生涯幸福設計 シート』による自己実現 を図る健康経営推進」

札幌局連 北海道連

アイビック食品株式会社

# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## ■取り組みに至る背景

毎年全従業員が提出  
「3KM生涯幸福設計シート」

3K

個人 (Kojin)  
家庭 (Katei)  
会社 (Kaisha)

3M

目標 (Mark)  
管理 (Management)  
意欲 (Motivation)



健康への取り組み  
環境づくり

ありたい自分の姿→行動計画 (120項目)

個人

1年後

3年後

10年後

20年後

家庭

1年後

3年後

10年後

20年後

会社

1年後

3年後

10年後

20年後

豊かさの実現

# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## 課題

### 3M私の生涯幸福設計

#### 記入法

④③②①  
行動計画は、次に優先順位の低い項目は、次に優先順位の高い項目に優先する。

#### 健康管理

目標をたてたものの  
実現するには、時間と  
費用がかかるしなあ...

|       |                 |         |           |                     |         |
|-------|-----------------|---------|-----------|---------------------|---------|
| 氏名    | アイビック食品株式会社     |         | 住所        | 神奈川県横浜市東区苗穂町137日-15 |         |
| 現在の年齢 | 自分 42才          | 配偶者     | オ         | 子供                  | 1才      |
| 領域    | 1年後(年齢43)       |         | 3年後(年齢45) |                     |         |
| 個人    | 1 子供の進捗確認       | 2 健康管理① | 3 家族旅行    | 4 心の安定を図る           | 5 健康管理② |
| 会社    | 6 ビジネススキルを身につける | 7 家族旅行  | 8 家族旅行    | 9 家族旅行              | 10 家族旅行 |
| 家庭    | 11 家族旅行         | 12 家族旅行 | 13 家族旅行   | 14 家族旅行             | 15 家族旅行 |

健康管理① 4月に胃カメラ大腸検査  
筋力をつける 3が教室に通う

筋力をつける 1日10分ストレッチする

旅行 春に和歌山県へ  
心の安定を図る 美味しい物を食べる  
健康管理② 野菜を食べる



|      |                        |  |       |
|------|------------------------|--|-------|
| 実施期間 | 2021年1月1日 ~ 2021年9月30日 |  | 約9ヶ月間 |
| 実施内容 | 胃カメラ・大腸検査、家族旅行         |  |       |



# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

■活動期間 2020年7月1日～2021年6月30日



禁煙推進掲示

**就業時間の喫煙は禁止です!**

喫煙者自身の健康はもちろんのこと、非喫煙者も受動喫煙による健康被害は喫煙者以上とも言われています。「健康障害の防止」と「健康増進」に努めましょう!!  
また、非喫煙者にとっては、タバコの煙(臭い)自体が苦手な人や嫌がる人もいます。そのような人が仕事に集中する環境と、健康向上に努めましょう!



RPA導入で業務自動化

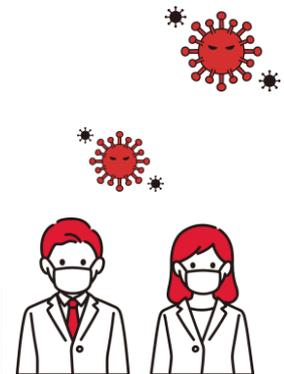
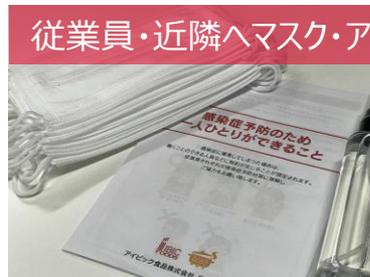
RPA+AI-OCR

電子請求書  
B to B  
プラットフォーム  
請求書

顔認証勤怠

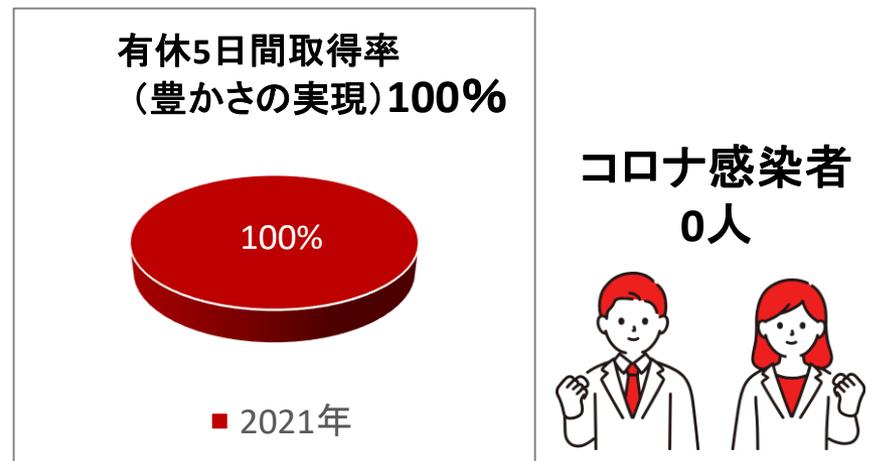
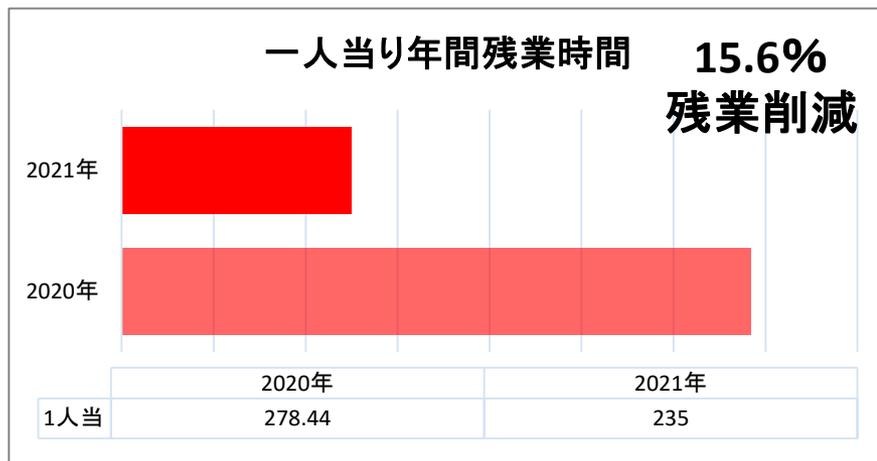
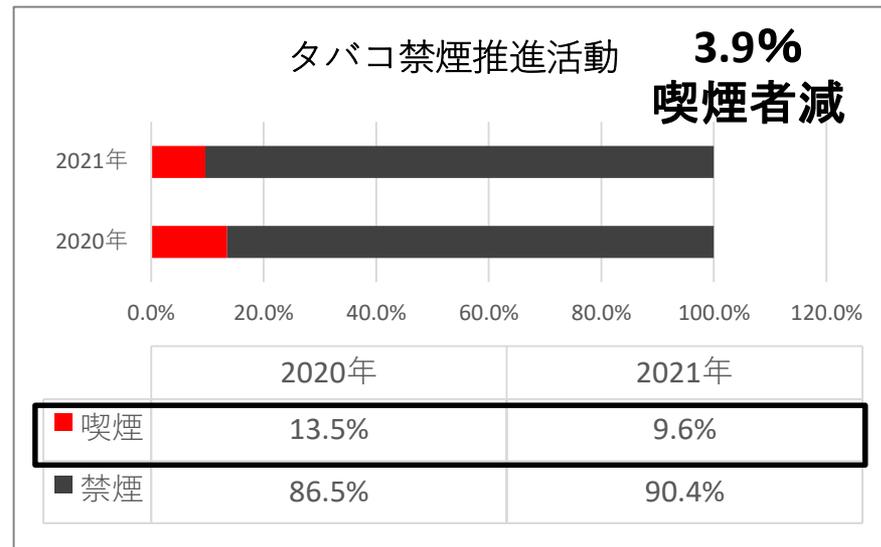
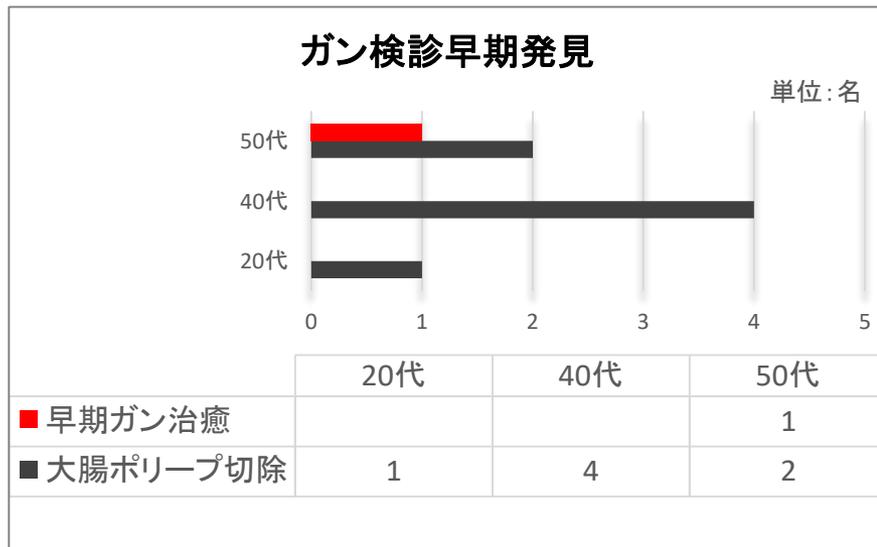
# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

■活動期間 2020年7月1日～2021年6月30日(コロナ感染症予防対策)



# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## ■ 財政健全化への貢献度 参加者:52名



ご清聴  
ありがとうございました