

企業エントリーNo.2

# 「みのたけ健康経営」 ～どの企業でもできる健康経営の取り組み～

仙台中法人会／宮城県連

三洋テクニクス株式会社／仙台中法人会

業種

機械整備業

事業内容

建設機械・特殊車両・  
工場設備の  
点検整備/販売

従業員

32名

売上

5.5億円

理念

問題解決型企业  
環境整備支援型企业



## テーマ「みのたけ（身の丈）健康経営」

# 4つのコンセプト

2020年  
9月から始動！

① すこしづつ

② 長続きする施策

③ なるべくお金を  
かけない

④ 多くのメンバーを  
巻き込む

### <目的（願い）>

①

永く健康に働いてほしい

②

事故・ケガ無く安全に働いてほしい

### <施策>

正しい知識の提供  
健康リスク低減

社内制度の改善

事故防止

熱中症対策

# 具体的な取り組み

## ①永く健康に働いてほしい - カラダの健康 -

### 正しい知識を提供する

☑ 出前講座

月1回、計20回以上実施  
健保組合提供の無料講座を活用  
繁忙期はやらない

☑ 健康経営推進委員による情報提供

推進委員をローテーションで選任することで全員を活動に巻き込む

### 健康リスクを低減する

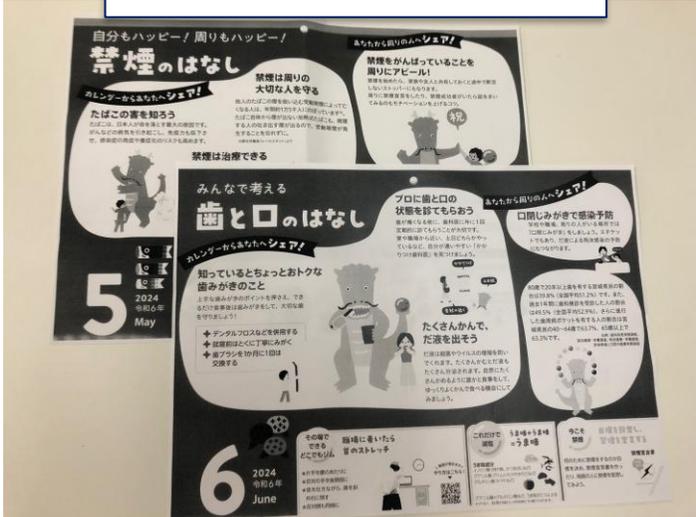
☑ 検診、再検査率100%

☑ インフルエンザワクチン会社負担

出前講座  
がんのしくみ



健康経営推進委員による情報提供



出前講座  
腰痛予防



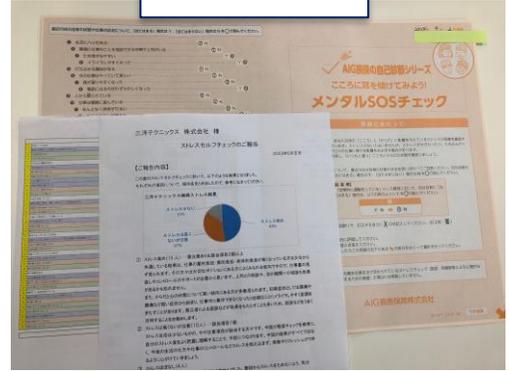
# 具体的な取り組み

## ① 永く健康に働いてほしい - ココロの健康 -

### 現状把握→面談→対策

☑	メンタルヘルスアンケート ※AIG保険様のツールを活用
☑	個人面談（外部有識者）
☑	個人面談（上司・役員）
☑	共済会行事 （飲み会、レクリエーション）
☑	出前講座

メンタルヘルスアンケート



出前講座  
メンタルヘルス



共済会行事



## 具体的な取り組み

### ① 永く健康に働いてほしい - 社内制度の改善 -

✓	勤務間インターバル制度導入
✓	振替休日の取得徹底（時間外労働時間の削減）
✓	ノー残業デーの導入
	残業時間削減に関する社内アンケートから導入
✓	健康関連資格取得促進 衛生管理者/安全管理者/職長教育/各種作業主任者
✓	分煙徹底
✓	休日の増加（それでも少ないですが、、、）

有給取得率は  
77.5%!  
(全国平均57.1%)

# 具体的な取り組み

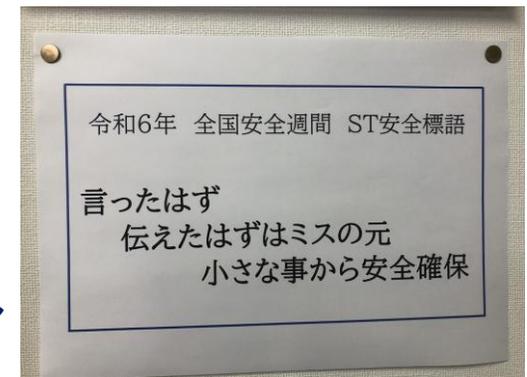
## ②事故・ケガなく安全に働いてほしい - 事故防止 -

- ✓ 安全パトロール（毎月）
- ✓ 保護具チェック（毎月）  


マスクフィットテスト
- ✓ 安全運転情報提供
- ✓ 事故事例共有（他社事例）

- ✓ 事故/トラブル事例共有（社内）
- ✓ 特化物フリーの塗料へ変更
- ✓ 全国安全週間に向けて  
社内安全標語策定(社内投票)と唱和

チーム毎に策定し  
社内投票で決定



# 具体的な取り組み

## ②事故・ケガなく安全に働いてほしい - 熱中症対策 -

### 熱中症対策は数を意識 (まずはやってみる)



血圧計



脱水状態揭示物



冷風ジャケット／水冷式ベストをサンプル購入して比較



高通気性ヘルメットへ変更 + 遮熱シール



冷蔵庫増設 + 経口補水液



ウォーターサーバー



ミスト扇風機



スポットクーラー



冷え冷えパッチ

# 継続的、持続可能な取り組みのために



## 2020年9月から取り組みを開始。2023年からは計画書を策定して推進しています

※単発でもコツコツと取り組みを進めていき、まとめて年間計画として統合 ⇒ 進捗が見える化、実施忘れ防止

### 健康保持増進・心の健康づくり計画書

### 安全衛生管理計画書

### 社内へ宣言書を掲示

令和6年度	健康保持増進・心の健康づくり計画書	三洋テクニクス株式会社	管理部長	作成者	作成日(更新日)						
				大庭	2024/2/1 (2024/6/4)						
基本方針	従業員自身の健康は、従業員とその家庭の幸福な生活、活力のある職場のために重要な課題であることを認識し、心身の疾患のみでなく、広く職場のコミュニケーションの活性化などの健康づくりに取り組み										
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>心身の健康づくりに関して従業員(役員を含む)の理解を促進</li> <li>管理監督者によるコミュニケーションの活性化の促進</li> <li>管理監督者心身の健康問題について理解し、部下からの相談対応の基本的なカウンセリング技法を習得する</li> <li>ストレスチェック制度を導入し、高ストレス者の面接指導実施を推進する</li> <li>健康診断を実施し、従業員の健康管理を促す</li> <li>治療と療養の両立支援</li> <li>従業員の喫煙率低下に向けた取組み</li> <li>感染症予防対策を徹底し、従業員一人一人の健康と生活を守る</li> </ol>										
基本的事業	<ol style="list-style-type: none"> <li>個人のプライバシー保護の徹底、健康情報の取扱い</li> <li>心身の健康づくり体制の整備し、従業員の相談しやすい相談窓口の新設(担当者・物弁係)</li> <li>管理監督者を対象としたカウンセリング研修、カウンセリング研修の実施</li> <li>セルフストレスチェック、ストレスチェックシートの実施</li> <li>健康診断実施率100%、面接指導実施率100%を達成し、特定受診者についても受診を促す</li> <li>治療と仕事の両立支援制度を確立し、従業員個々の実現を行う</li> <li>従業員の喫煙率低下に向けた取組み、情報等の発信</li> <li>感染症対策マニュアルを作成、また、幅広く情報収集をし、従業員へ周知として予防意識を高める</li> </ol>										
推進体制	担当部署および責任者	管理部長	大庭 健	心身の健康問題の相談、部署及び担当者と連携調整、情報収集・提供							
	職場の健康づくり推進担当者	管理部長	物弁 係長	定期健康診断計画・連絡・結果配布・再検査の案内、健康資料等の配布、その他職場の健康づくりの推進							
	健康診断担当	管理部長	物弁 係長	健康づくりのための備品発注・管理							
	治療と仕事の両立支援担当者	管理部長	大庭 健	社内規定作成、計画の企画、立案・評価改善、関係者との連絡調整、復職プラン作成							
	メンタルヘルスマネジメントストレスチェック制度担当者	管理部長	大庭 健	計画の企画、立案・評価改善、研修会の実施、関係者との連絡調整、社内規定作成							
	ストレスチェック業務者	労務健康推進支援センター	大庭 健	ストレスチェックの実施、相談支援(働く人の「こころの互恵情報」)・厚生省(0120-565-455)							
	セルフストレスチェック実施業務担当者	管理部長	物弁 係長	実施者の補助、質問票の回収・データ入力・結果送信等個人情報を取り扱う業務							
	健康診断スタッフ(当会地域健康推進センター)	労務健康推進支援センター	大庭 健	従業員に対する指導や個別対応業務、情報収集等の支援							
	感染症対策担当	管理部長	物弁 係長	感染症対策マニュアルを作成・情報収集・周知・感染者の対応							
	人事労務部門担当	管理部長	大庭 健	健康診断等からの相談への対応、労働時間等の改善及び正配量							
	相談窓口担当者	管理部長	物弁 係長	相談内容について労働者をサポートし、関連部署と適切に連携する							
月	重点事項	重点事項	責任者	対象者	達成率	月	重点事項	重点事項	責任者	対象者	達成率
1	令和5年度健康保持増進・心の健康づくり計画書作成	大庭	管理部長	100%		1	心身の健康づくり計画書の作成と周知	1月作成、期初周知	大庭	全従業員	100%
2	定期健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		2	健康づくり周知「遊びと休みのほなし」	8/19 (月)	物弁	全従業員	100%
3	健康づくり周知「産るより立とう 立つよりこうろ」	大庭	全従業員	100%		3	健康づくり周知「安全生活のほなし」	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
4	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		4	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
5	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		5	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
6	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		6	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
7	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		7	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
8	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		8	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
9	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		9	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
10	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		10	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
11	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		11	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%
12	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	物弁	管理部長	100%		12	健康診断実施率100% (中心経理法人部門) 目標中 (アースライフ)	9/17 (水)	物弁	全従業員	100%

三洋テクニクス株式会社 第41期 (2024年2月~2025年1月) 安全衛生管理計画書																
安全衛生方針		安全衛生目標		ゼロ災MIVAGI Safework向上宣言												
1. 「安全」は全てに優先する(“安”正実実)		労働災害ゼロ ヒヤリハットの撲滅 整理整頓の徹底 健康経営推進		1. 基本を守って安全作業 2. 基本を守って安全運転 3. 不安全行動は絶対にしません。 自分との約束 めんどくさくない自分												
1. 健康経営の推進により長く働く心と体づくりを目指す																
重点事項	実施項目	目標・時期	責任者・担当	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	実施上の留意点
安全衛生管理体制の整備・強化	1) 安全衛生管理計画書の作成と周知	1月作成、期初周知	社長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	2) 安全衛生委員会の定期的開催	リーダー会にて代行	経営幹部・部長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	事故件数集計、報告書
安全衛生教育の充実	3) 安全大会の実施	全国安全週間 朝会時	大庭 健	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	事故件数集計、報告書
	1) 入社時教育	入社時説明	社長、物弁 係長	+												R6.5 神野さん入社は大庭部長
	2) 職長教育受講	基準協会開催時期	物弁 係長	+												2024年度: 日野係長、島崎係長
現場における安全衛生活動の充実	3) 特別教育・技能講習の受講	随時	物弁 係長	+												資格取得計画書に記載
	1) 保護具完全着用	常時	保護具管理責任者	+												
	2) 作業ミス使用管理	常時	倉庫係	+												昇進用保護具7/9等交換台帳に記録
	3) 有酸素運動・特定管理物資の管理(SDS)	常時	物弁 係長	+												
	4) 事故報告・ヒヤリハットの発生	毎月4日朝会時	大庭 健	+												ST-1-1-377 8管理台帳共有欄に確認
	5) 工場内車移動時の誘導設置	常時	全社員	+												
	6) 輪廻り	常時	全社員	+												
安全パトロールの実施	7) 安全確認定数	6月	工場長	○												7月安全大会時発表
	1) 現場での自主的な安全パトロール(本社)	毎月	課長・係長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	2) 現場での自主的な安全パトロール(卸却)	毎月	課長・係長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	3) 安全衛生月間の安全パトロール	6月	全員	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
法令対応	4) 経営幹部によるパトロール	四半期毎	社長、大庭 健、各課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	1) 労働安全衛生法	毎月	大庭 健、物弁 係長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	2) 労働安全衛生法	毎月	大庭 健、物弁 係長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	3) 作業管理規定	毎月	物弁 係長、各工場長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	4) 高圧ガス保安法特別許可の更新申請	9月	社長、物弁 係長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	有効期限9/22で
	5) マスク使用管理規定(記入状況確認)	毎月	物弁 係長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	6) リスクアセスメント	6月予定	安全管理者・各課長	○												標準作業手順書作成及(PJ)リスクアセスメント
	7-1) 定期自主検査(天井クレーン) 本社	月例・年次	若生課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	7-2) 定期自主検査(天井クレーン) 卸却	月例・年次	齋藤工場長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	7-3) 定期自主検査(CTR60) 本社	月例・年次・性能検査	若生課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	次回性能検査: 2024.12.10
7-4) 定期自主検査(CTR60) 卸却	月例・年次・性能検査	若生課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	次回性能検査: 2024.10.23	
7-5) 定期自主検査(LR1050) 卸却	月例・年次・性能検査	齋藤課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
7-6) 定期自主検査(4t車体クレーン)	年次	若生課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
7-7) 定期自主検査(3t車体クレーン)	年次	若生課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
8-1) 特定自主検査(フォークリフト) 本社	特自検	工場長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	(3車)	
8-2) 特定自主検査(フォークリフト) 卸却	特自検	工場長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	(377)	
8-3) 特定自主検査(フォークリフト) 売渡	特自検	工場長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	(138)	
8-4) 特定自主検査(高所作業車) 本社	特自検	若生課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	(7台)	
9) 特定自主検査 諸協賛対応	随時	安西工場長	+												→P107・記録簿管理、件数報告等	
10) 特定自主検査(安全活動)	随時	物弁 係長	+												検査対象者変更、検査料変更等	
通勤交通法	アルコールチェック	7/17提出	兼又課長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	社会運動者委員会対象とする
高防犯	防犯設備点検、報告書提出	半年毎・報告	工場長、社長	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	各社一回点検報告P7.11、調査書提出
健康管理の推進	健康診断計画に基づいて実施	6月準備期間、7/1~7		+												→健康保持増進・心の健康づくり計画に記載
年間行事	全国安全週間	6月準備期間、7/1~7														
	全国労働安全週間	10/1~7														
	全国交通安全週間(春・秋)	4/6~15、9/21~30														

弊社は、**健康経営**に取り組んでいます

経産省【健康経営優良認定法人】として、今年度は以下を目標にします。

- ★ 課題 ★ 労働時間の適正化・ワークライフバランス・生活時間の確保
- ★ 課題内容 ★ 繁忙期、閑散期関係なく残業傾向が高く、ワークライフバランスが適正とは言えない。
- ★ 目標 ★ 残業時間の月平均を縮減させる  
現状値: 28時間 目標値: 20時間 達成年度: 2023年
- ★ 推進内容 ★ ①ノー残業デーを設け、明文化する  
②各部署のリーダーと経営者がノー残業デー推進の発信、周知する  
③ワークライフバランス教育について全従業員に情報提供する

三洋テクニクス (株)

## 財政健全化への貢献について



(当社の取り組みはあくまで従業員の健康と安全を追求しており、財政健全化を目的としておりませんが、、、各社の取り組みが最終的に財政健全化につながればよいと思います。)

出前講座や情報提供で正しい知識を得たことにより、例えば

- (当社S君、K君) 昼食時のカップラーメンを控えるなど食生活改善
- (当社M君、H君) ダイエットして劇的に体重を落とした
- (全体) 睡眠やメンタルケアの重要性に気づいた

など、意識や行動の変化が見られました。とても嬉しいです。  
これにより、従業員が将来病気になって生活習慣病が避けられると仮定した場合、

現在の従業員の生涯医療費について **1億6000万円** の削減に貢献と試算されます

(内訳) ※全て仮定です

※ChatGPTへ質問「生活習慣病にかかる医療費はいくらかかりますか？」→「(糖尿病) 10万から30万程度」  
削減される医療費20万円/年間 × 病気の期間25年 (55歳～80歳) × 32名 と試算

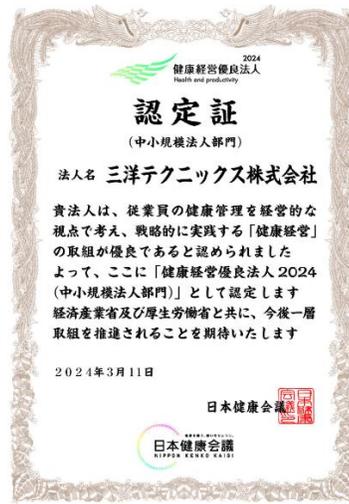
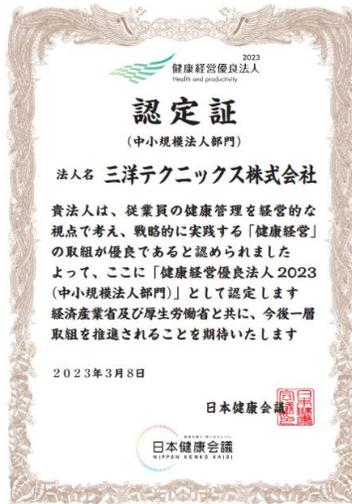
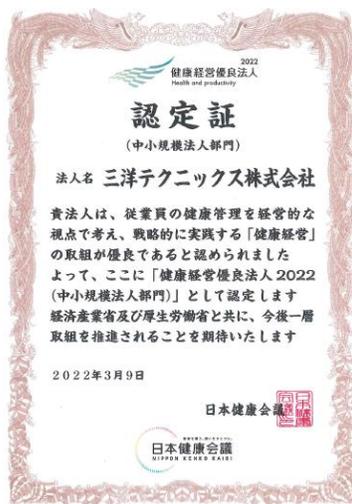
## 結果

### 健康経営優良法人を 3年連続認証取得中！

2022年

2023年

2024年



## 今後の取り組み

### 労働時間の削減（残業時間の削減）

### 喫煙率を下げる

## 取り組みを通して大切だと思ったこと

経営陣の意識を変える  
(直接は儲けに繋がらないけど**目的（願い）**は?)

できることからでいい、**身の丈**を意識  
(担当者負担、金銭負担)