



2023
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500



健康経営優良認定法人 認定にむけて 室蘭まちづくり放送(株)の取り組み2023年度

2023年10月1日(更新:12月3日頁追加)

室蘭まちづくり放送株式会社
代表取締役社長 沼田 勇也

健康経営方針

FMびゅーは、すべての地域住民が健康で明るい生活を送り続けられるために、コミュニティFMの使命として、地域と一体となった健康経営活動に取り組む

- ・従業員の健康維持向上のため
- ・地域住民の健康維持向上のため
- ・地域住民と一緒に健康を維持向上するため

2023年4月1日制定

健康経営 「健康習慣アンケート2023」結果から

現状

- ①規則正しい食事と②定期的な運動の不足
- ③多忙によるメンタルヘルスへの不安解消

理由

仕事が不規則・多忙により、食事や運動など自分の健康に気を遣う時間的余裕がない。自分の時間が無く高ストレス状態。

改善策

労働時間や家庭(家事、子育て)時間などを考えると、24時間しかない中で個人の努力任せでは改善が難しい。

そこで、

- ①会社の業務として運動に取り組み、まずは自分の健康について考える動機づけと運動の開始に取り組む。
- ②健康を意識した食事(飲料)を会社支給する。
- ③社員旅行を兼ねた企画を実施する。

■ 食事

機能性表示食品 会社支給

「ミルクコミュニケーションハシモト」の宅配協力により、機能性表示食品(飲料)の全額会社負担による社員への支給。
会社冷蔵庫に常備し自由に利用可能



■運動

「室蘭市スポーツ協会」の協力により、業務として体力測定会を実施。現状の把握と、体力維持向上について確認する。社内行事としてのみならず、番組として制作しYouTubeに公開、地域住民への運動習慣啓発も行う。(9月9日実施。12月公開予定)



<https://fmview.jp>



運動を継続的に行える環境整備のため、勤務時間内でも運動のために使用してよい1時間を与える「健康促進運動時間制度」社内規定化

■ 多忙によるメンタルヘルスケア

業務多忙等によるメンタルヘルスへの影響を考慮したケアが必要。「栗林トラベル・サポート」の協力により、地域住民と行く社員旅行（沖縄ツアー）として企画実行。（12月1～3日実施）



「健康経営」取り組み強化により期待すること



各自がより健康を意識するようになる。

- ・1日の歩数を気にする
- ・体重など健康状態を意識する
- ・運動機会を増やす(歩く、階段、ジム・・・)
- ・食事と健康について気にする
- ・確実に休日数を消化し自分時間を確保する

来年度アンケート調査で変化を確認。

その他:地域住民向け「健康情報」発信等の継続

みんなのえがおのために。 **健康第一**



室蘭まちづくり放送株式会社は経済産業省が推進する健康経営を実践・啓発し、
いきいきとした持続可能な会社運営を目指します。

社内実践	階段利用等運動の推進、喫煙者0%、健康診断受診100%、 個人面談、ストレスチェック実施、 検温や空気清浄機等によるウイルス感染防止対策 ほか
社外啓発	医療機関等の協力による健康情報の発信 ほか

■健康関連番組による情報提供

■医療機関、病院による番組(提供番組)

日鋼記念病院、大川原脳神経外科病院、三愛病院 ほか

■その他の番組情報源

室蘭市スポーツ協会、室蘭保健所、市立室蘭総合病院
室蘭市、登別市、伊達市、豊浦町、洞爺湖町、壮瞥町

■地域情報発信により地域住民の外出機会促進