

企業エントリーNo.4

「健康経営を社内外へ発信」

室蘭地方法人会／北海道連

室蘭まちづくり放送株式会社



「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



■活動実施期間(いつからいつまで)
2023年4月1日～2024年 活動継続中

■取り組みに至る背景(課題、きっかけ)
2007年11月 会社設立
2008年8月 地域コミュニティFMラジオ局「FMびゅー」開局



日々の生活に役立つ情報発信を心がけ、
災害時に地域住民の命と財産を守る放送を目指す。



開局当初より社員数が少なく(5名～6名)、放送は24時間365日

- ▶休みがない、休みのはずが仕事をしている
- ▶寝る時間、食べる時間を削減して働いて仕事をこなす
- ▶社員全員がそろそろタイミングが少なくコミュニケーション不足

この状態を続けると、病気を発症する。

続いたとしても、

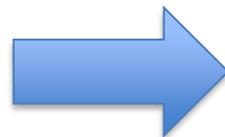
- ・生産性低下
- ・辞める
- ・年齢的に体力がもたない



2008年～2020年

自分で思いつく限り
実施した

健康への取り組み



環境面

- ・空気清浄機、加湿器の設置
- ・常時換気
- ・社内全面禁煙
- ・新社屋移転(2019.3.25)

働き方改革

- ・「有給休暇」取得促進(5日以上)
- ・「リフレッシュ」休暇制度利用促進(年15日)

精神面

- ・個人面談(年1～2回)
- ・年末最終日お食事会(社内)
- ・年度末懇親会(温泉1泊)
- ・ストレスチェック(数年に一度)

その他

- ・土用の丑の日「うな丼」食事会、年末食事会
- ・福利厚生制度利用
- ・生命保険加入
- ・健康診断＋結果フォロー＋再検査

「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



健康経営アドバイザーから
「健康経営優良法人認定(経済産業省)」
を紹介される。

現状を改善し、
健康に働き続ける
会社作りに必要！

2021年
すぐに全項目クリアを目指す。

2021年、2022年 認定

2023年、2024年 ブライト500

健康経営の具体的な推進計画	健康習慣アンケート「食」「運動」項目の改善 など
①従業員の健康診断の受診(受診率実質100%)	実施
②受診勧奨に関する取り組み	
③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	
④管理職・従業員への教育	オプション費用補助 有所見者のフォロー
⑤適切な働き方の実現に向けた取り組み	・「アクサ生命の健康経営 ワンポイントアドバイス」ほか ・医療情報番組制作、放送を通して
⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組み	テレワーク積極的実施 VPNシステム、オンライン会議
⑦私病等に関する両立支援の取り組み	食事会等行事実施、LINEの活用 個人面談、360度評価
⑧保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	病状に合わせた勤務形態変更
⑨食生活の改善に向けた取り組み	機能性表示食品 支給 (販売店との契約)
⑩運動機会の増進に向けた取り組み	協会けんぽ
⑪女性の健康保持・増進に向けた取り組み	・階段利用(4階) ・移動アプリ導入→歩数増
⑫長時間労働者への対応に関する取り組み	保険加入
⑬メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み	有給休暇 5日以上+ リフレッシュ休暇15日 全消化必須 勤務状況の確認
⑭感染症予防に関する取り組み	ストレスチェック+専門家利用
⑮喫煙率低下に向けた取り組み	喫煙者0
受動喫煙対策に関する取り組み	
	検温、記名、手指除菌 換気扇・空気清浄機稼働、 アクリル板、マスク着用、ワクチン テレワーク+時差出勤

2023年4月～ 健康経営方針の制定



2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500

健康経営方針

FMびゅうは、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

健康習慣アンケート2023結果から

現状

- ①規則正しい食事が難しい
- ②定期的な運動の不足
- ③多忙によるメンタルヘルスの不安

理由

- ・不規則・多忙で、食事や運動など
- ・自分の健康に気を遣う余裕がない。
- ・自分の時間が無く高ストレス状態。

改善策

テーマ・なるべく出費を抑える
・持続可能な取り組み

- ①会社の業務として運動に取り組む。
自分の健康を考える動機付け。
- ②健康を意識した食事(飲料)支給。
- ③社員旅行を兼ねた番組企画。

「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

① ■ 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)



その他: ■ 睡眠の質 オーダーメイド枕を支給
 ■ 健康管理 会社に体脂肪計設置

② ■ 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



③ ■ 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)



「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



■課題解決状況や生み出された効果

数値的效果検証(健康習慣アンケート、決算書)

	2022年	2023年	2024年
調査対象	7人	6人	9人
健康意識:飲み物	43%	67%	78%
健康意識:食べ物	85%	67%	89%
健康意識:運動	43%	34%	44%
健康意識:心の健康	71%	84%	78%
健康意識:睡眠	71%	50%	66%
年間一人当たりの病気による 平均欠勤日数	3.3日	2.3日	1.9日
病気やけがによる 労働生産性の低下率	-23%	-25%	-24%
高ストレス値	43%	33%	33%
売上(前年度決算)	64,818千円	73,333千円	89,209千円
当期純利益(前年度決算)	322千円	458千円	552千円

各自の健康意識度の向上

病気やけがによる
損失の低下

ストレス値の安定

経営に与える好影響

「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



■これからの健康経営・・・人とお金の負担を少なく続けるために

飲食 ▶毎週配達により冷蔵庫に在庫あり

運動継続 ▶体力測定会の毎年実施 体力年齢を確認
▶社内規定の整備 週に1時間。勤務時間内に運動のために使用可能。
「健康促進運動時間制度」

メンタル ▶旅行&特別番組 数年に一度実施
▶休日取得しやすい環境 従業員2名補充で実現

睡眠の質 ▶枕を支給しているの、毎晩家で寝るだけ。
など・・・

枕購入店の
広告で情報
発信！



体験レポート
FM74.8 遠藤奈津美が菊地寝具店でオーダー枕をつくったよ！

免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、明日の放送も元気よく皆さんに届けたい。

べったんこの枕を使い続けていたので、睡眠の質は低かったと思います。オーダーメイドはハードルが高いかなと思っておりましたが、寝ても寝ても疲れがとれない現状をなんとかしたく、作ってもらいました！サイズ測定・素材選び・普段の寝る姿勢についての相談など、親身に対応してくれます。

驚いたのが素材（まくらの中身）の豊富さ！自分の好みに出会えるまで、たくさんお試させてくれます。私のひと寝惚れは「パフ」でした。

もともと寝起きが悪いこともあり、2度寝どころか5度寝くらいする私。始めてこの枕を使ったとき、なんと一度で起きたんです!!深くて質の良い眠りだったのだろうと感動しました。睡眠の大事さを改めて感じましたね。

あなたもビローアドバイザーがいる菊地寝具店でオーダー枕を作って快適な睡眠へ！免疫力アップと心地よい目覚めを体験してみませんか。

30,000円～ (税込33,000円～) (税抜)

本広告は個人の感想であり、効果には個人差があります。

この子、もう手放せません！