

取組の概要

市の運動継続学習の自主グループとして発足し、運動や健康学習の他、ウォーキングに合わせたクリーン活動、市や地域のイベントの補助、障がい者との交流などにも貢献。

グループについて

人数：27名
年齢層：60～70代
活動年数：22年（月1回）

取組の詳細

○運動：ラダーゲッター、カローリング、グランドゴルフ、ウォーキング、ファミリーバドミントン
ダイヤゾーン、ポッチャなど。

※ウォーキングではクリーン活動実施 ※ニュースポーツでは障がい者と合同実施

○学習講座：フレイル予防、介護保険、腎臓についてなど。

○イベント補助：出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバルでの計測と啓発

写真

なし

<主体性>

4グループで企画から準備、片付けまで当番制にし、全員の意見が反映され、自分達の会であるという認識が強い。

<独自性>

年度初めと終わりには開校式と修講式を行い、皆勤賞の方へ表彰が行われており、参加意欲を高める工夫がされている。

<地域貢献度>

市等の健康イベント時にボランティアとして活動協力し、健康増進の普及啓発に貢献している。また、障がい者のデイケア参加者との運動を通じた交流を実施しており、障がい者と地域をつなぐ一役を担っている。

<将来性>

新規加入者も少しずつ口コミで加入しており、健康寿命の延伸に繋がっている。
参加者は市内さまざまな地域から集まってきているため、他の健康づくり団体に属している方もあり、各地区への緩やかな波及効果が見込まれる。

PR
ポイント

○明るい、楽しい、若々しくの三つの輪をモットーに健康づくり、学習、運動ボランティア活動をすることを目的に活動を長年継続している。

○皆勤賞の方へ表彰が行われており、参加意欲を高める工夫がされている。

取組の概要

身近な運動ができる場づくりを町が後押しして立ち上げ、その後はボランティアを中心に自主的に集まり運動や介護予防につながる活動を実施している。高齢者の生きがいづくりや閉じこもり予防、地域の子どもの世代間交流にも貢献している。

グループについて

人数：22名
 年齢層：60～90歳代
 活動年数：15年7か月
 (月3回)

取組の詳細

- 毎回、はじめに運動（ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ）を実施。
- 年間の計画を立て、運動や音楽、健康に関する取り組みも取り入れている。
 グラウンドゴルフ、ノルディックウォーキング
 音楽療法による脳の活性、手芸、
 ミニ運動会、地域の小学生との交流、かくし芸大会
 公民館祭りでの活動発表
 健康教室（保健師、歯科衛生士、管理栄養士によるフレイル予防）



<主体性>

ボランティアメンバーを中心に企画運営。会員からやってみようことなど意見をもらい、新しい企画にもチャレンジして、参加し続けたいくなるような工夫をしている。

<独自性>

音楽療法やミニ運動会など、誰もが無理なく楽しめる多種多様な内容で企画している。かくし芸大会では、参加者で特技を披露し合うなど、一人ひとりの役割や出番を作っている。

<地域貢献度>

地域の小学生のボランティア活動を受け入れ、一緒に運動などに取り組むことで、健康についての興味や楽しみを伝える場となるとともに、世代間交流にも貢献している。

<将来性>

参加者は一人暮らしや高齢世帯の方が多く、定期的に地域や人とつながる場となっており、日々の生活にハリと安心を与えている。高齢化が進む地域において、認知症や介護予防、高齢者の閉じこもり予防の点からも今後の活動が期待される。

PR ポイント

- 魅力的な内容を工夫し、参加者一人ひとりの役割や出番を大切にすることで、取り組みの持続や参加の継続につながっている。
- 公民館や小学校との活動などをおして、高齢者の生きがい活動を担うグループとして地域に浸透している。

取組の概要

日原地区に住所を有する50歳以上の者が「健康づくりは楽しみながら」モットーに活動している。参加者が楽しみながら集うことで、心と健康の両面から健康づくり・介護予防を進めている。

グループについて

人数：37名
 年齢層：60～80歳代
 活動年数：22年3ヶ月
 (月約1回※3～12月)

取組の詳細

【運動】

健康ウォーキングの他、健康体操、グランドゴルフ・ボッチャなど会員のリクエストを踏まえ実施。定期的に健康運動指導士も講師に招きウォーキング指導やストレッチ等の指導も受けている。年に1回、教育委員会のスポーツ推進員や町保健師の協力による体力測定・骨密度測定は、日頃の健康づくりの成果を見る機会として多くの会員の励みになっている。

【生きがいづくり・介護予防】

レクリエーション、頭の体操的な内容も取り入れたコグニサイズの実施。コロナ禍においても可能な限り開催することにより、社会交流、社会参加の機会として閉じこもり予防にもつながっている。

【各種勉強会】

年2回保健師の学習会では、メンタルヘルスや栄養食生活など幅広く健康づくりについての学習も行っている。

【その他】

毎回、地区運営委員が会員宅を訪問し会の案内を行っている。訪問時に話をすることで参加の呼びかけや会員の要望を踏まえた活動が実施できている。



↑健康講話の様子



↑トレードマークの帽子

<主体性>

ウォーキングだけでなく会員の要望や体力等に配慮し参加しやすいよう工夫している。活動時には揃いの帽子やのぼりで会のPRも行っている。

<独自性>

まず参加者が楽しむことを第一としており、「楽しんでいたら健康につながった」を目指して堅苦しいことはないようにしている。また、日原地域全域が対象となっているため集落をこえた幅広い交流ができる。

<地域貢献度>

集落ごとの地区運営委員が会の案内を1軒ずつ回って配布し、会員同士の見守りも兼ねている。また、会員が各地域のラジオ体操に参加し、運動習慣定着の気運向上にも貢献している。

<将来性>

近年、介護予防の視点において社会性は重要視されており、運動を中心としながらもまず集まって楽しむことを重点に活動している。今後高齢化が進行する津和野町において社会性・地域での支えあいという点において担う役割は大きい。

PR
ポイント

- コロナ禍においても、感染予防に取組ながらも社会交流・社会参加を大切に、継続開催に努めている。
- 運動等を通じ、会員同士が楽しみながら集うことで、体の健康・介護予防だけでなく心の健康にも寄与。
- 地区運営委員が会員宅を個別に1軒1軒訪問することで、会員への声掛けや見守りを行っている。会員の要望を聞く場にもなっており、特長を活かした企画につながっている。

取組の概要

「日中は一人だから寂しい」という地域の高齢者の声を受け、集まれる場を作れないかとの思いからサロン立ち上げに至る。地域の高齢者が食事等を通して交流を図り、人とのつながりを切らさず、前向きになれるよう健康づくりと生きがいを目標に活動を継続している。

グループについて

人数：20名(スタッフ3名、参加者17名程度)
年齢層：60～90歳
活動年数：17年(月1回)

取組の詳細

月1回の開催に係る案内文を毎回手作りし、各戸へ配布し参加を促している。

○会食

・地元の野菜を持ち寄り調理。互いの近況などを話しながら食べることが、心の健康づくりにも繋がる。

○健康づくり（ウォーキング・口の中の健康）

・地区の中をボランティアとともにウォーキング。途中休みながら体調にも配慮。
・町保健師等と連携した健康づくりの取り組みを意識しながら企画。

○生きがいをづくり

・集会所を拠点とし、図書館へ出かけ時に外出の企画を交えるなど、企画の工夫により高齢者の活動の拡がりを意識。
・警察官による振り込め詐欺の出前講座等の学習会も熱心に行っている。
・集まって話をすることを楽しみに継続した参加になっている。

※コロナ禍においては、町内の感染拡大状態に応じて集合形式の活動を訪問に切り替えて活動継続。



<主体性>

地域の高齢者の日中の居場所を作りたいとの思いから、サロンの立ち上げに至る。活動内容についてサロン参加者と話し合い、また、活動する中で出来たパイプを大切に、各関係機関と連携しながら自主的に活動の企画・運営を行っている。

<独自性>

中には足腰の調子が悪い人もおり、男性陣が車で送迎を行うなどサロンへの参加をうながしている。地区の高齢者への声掛けを熱心にしており、参加率も高い。他地域のボランティアとの交流、町保健師等と連携した健康づくりの取り組み、地区外への外出等、積極的に活動を広げた健康づくり活動・生きがいをづくり活動を行っている。

<地域貢献度>

子供会との交流等、地区の中での様々な活動に溶け込み、地域に浸透していると言える。70歳以上のほとんどの高齢者がサロンに継続して参加している。歩いて通えるところに集会所があり、出かけることが介護予防につながっている。サロンでの繋がりが、地域での繋がりに結び付いており、地域のなかでの見守り機能を果たしている。

<将来性>

地区に根付いた活動であり、サロンへの参加を楽しみにしている高齢者も多い。定年退職後の世代にも声をかけ共に活動する等、次の担い手の育成も意識されており、今後の継続が期待される。

PR ポイント

○地域の高齢者への声掛けや見守り活動、地区の子供会や老人会との活動等、地区の活性化や住民同士のつながりを大切にした活動を長年しており、活動が地域に浸透している。
○参加者それぞれが自分の得意なことを活動の中で活かして積極的に運営を手伝っていることが、世話役の負担軽減にも繋がり、また自分なりの役割を獲得することで、生きがいをづくりにも繋がっていると考えられる。

取組の概要

『社員の健康を願うことは、持続的な健全経営を考える上で最も大切である』という信念のもと、社員の健康づくりや働きやすい職場環境づくりを継続して強化している。

会社について

人数：31名
 年齢層：10～60歳代
 活動年数：19年7ヶ月
 (週1回以上)

取組の詳細

- “職業病”の予防・改善：作業療法士・理学療法士による作業動作チェックを行い、工程や作業環境の改善を行うとともに、職業病である体の痛みを改善するための体幹トレーニングや治療的エクササイズを実施している。また、痛みの発生を未然に防ぐため、専門家考案のストレッチ運動も毎朝実施している。
- 健康診断・がん検診：健康診断を社員全員に実施。胃・肺・大腸がん検診、女性は子宮・乳がん検診の受診勧奨と、費用の全額助成も行っている。健康診断、がん検診ともに担当社員が日程調整と予約を行い受診率の向上に取り組んでいる。健康診断の事後措置として、保健指導対象者については希望者全員に保健指導を実施。要2次検査の者には、担当者より受診を要請し、受診の報告書を提出・保管している
- その他：子の看護休暇、時短制度、生理特別有給休暇の導入。残業・休日出勤を確認し代休振替推奨、治療・通院目的の休暇取得の推奨、失効年次有給休暇の積み立て、熱中症対策（各担当者毎に対策グッズの設置、空調服の支給、水分補給用アクエリアス支給等）、新型コロナウイルス対策（毎朝検温の実施、記録、消毒液の設置、マスク配布、初期は感染防止ビニールパーテーションの設置、高性能空気清浄機の設置、在宅勤務の環境整備と社内オンライン会議の導入）、インフルエンザ予防接種費用の全額補助（社員と同居家族対象）、メンタル不調者・病気等、相談窓口の設置、安全大会の際に運動指導、運動機会を設ける、いつでも使用可能な血圧計測定器や運動機器、マッサージチェアを設置。



<主体性>

社員が健康に働くことができる職場環境を整えることが、持続的な健全経営につながるという思いで取組を継続・展開している。
 業務により発生する痛み（健康課題）を積極的に把握し、解決のため対策を講じている。

<独自性>

長時間同じ姿勢での作業や、重い荷物を運ぶ等、業務による“職業病”と呼ばれる体の痛みを抱えている社員が多いことから、健康経営コンサルタントを導入。
 作業療法士・理学療法士による自社独自の痛み改善体幹トレーニングや治療的エクササイズを、社内アプリで配布。何時でも実施することで、社員が自主的に体の不調を改善し、健康意識の向上がみられる。

<地域貢献度>

多様な職員に対応した制度を導入。インフルエンザ予防接種では同居家族の費用助成も行っており、従業員はもちろんその家族の安心や健康にもつながっている。
 6年連続での健康経営優良法人認定、ヘルスマネジメント認定等の様々な賞を受賞しており、事例発表を行う等、他の事業所において模範的存在である。

<将来性>

お互い様の社内環境を作り、社員に個別に声がけをすることで取り組みへの理解を深めている。
 現場環境の改善と身体のケアに同時に取り組むことで、将来起こりうる健康問題にも予防的な対策を講じている。
 70歳までの再雇用制度も導入しており、今後を見据え高齢社員への健康管理を計画している。

PR
ポイント

- “職業病”として体の痛みを抱える社員が多いという健康課題を把握し、課題解決のための対策を考え実施している。
- 健診・がん検診の一括した日程調整を実施。がん検診の費用補助や健康のための休暇取得を推進し、受診率の向上に取り組んでいる。
- 社員の家族へ向けた取り組みを展開。社内での取り組みの理解が深まり、健康に気をつける風土が広がりを見せている。

取組の概要

関係機関、団体相互の協力連携により、出西地区の子どもから高齢者までが、健康で安心して暮らせる地域づくりと健康の増進を図ることを目的とし、活動を行っている。

グループについて

人数：21人
年齢層：40歳代～80歳代
活動年数：18年

取組の詳細

- 栄養・食生活：食育の取組（七草がゆをたべら会）
- 運動：出西健康ウォーク、ゲートボール大会、夏休み一斉ラジオ体操、ニュースポーツ
- その他：出西健康づくりの会 役員会の開催（年2回）
出西地区健康まつり（健康講演会、健康チェックコーナー、健康啓発のための展示など）
自治会加入全世帯を対象とした健康に関するアンケートの実施（令和3年度～令和5年度で実施予定）



<主体性>

出西コミュニティセンターと健康づくりの会会長を中心に、地元の関係機関や自主活動団体、住民との連携を大事にして、幅広い分野の取組を活発に行っている。
出雲市が委嘱している健康づくり推進員も役員として加わり、活動運営を支えている。

<独自性>

既存のコミュニティセンターの事業と抱き合わせた啓発も活発に行っており、「健康づくり」をきっかけとし、地域交流への参加と結びつけることが「地域づくり」にもつながっている。

<地域貢献度>

近年では、健康に関するアンケートを実施し、住民の生の声を聞くことで、より住民に寄り添った視点での活動を大事にしており、「健康づくり」が地域住民の身近なものとなっている。

<将来性>

健康づくりを切り口にした取組は、地域交流や世代間交流の活性化につながる活動として発展してきている。子どもから高齢者までが安心して暮らせる地域づくりを地区全体で推進している。

PR ポイント

- 地域づくりの柱として、健康づくり活動に取り組んでいる。
- 幅広い世代の方への健康づくりの普及のために、コミュニティセンター事業と抱き合わせた啓発、PRを行っている。
- 健康づくりの会のみならず、他グループや他組織と連携しながら活動を展開している。

取組の概要

市の運動継続学習の自主グループとして発足し、運動や認知症予防、健康学習を行うほか、地域のウォーキングイベントへも参加。

グループについて

人数：22名
年齢層：60～80代
活動年数：14年4か月1回

取組の詳細

- 運動：グランドゴルフ、フィットネスフラダンス、スポーツ吹き矢、ボウリング、ヨガ、カローリング、桜ウォークへの参加
- 認知症予防：手芸、シナプソロジー講座
- 健康学習：救命救急法、新型コロナウイルスの話

写 真
な し

<主体性>

当番制にし、全員の意見が反映され、自分達の会であるという認識が強い。

<独自性>

健康に関するアンテナを常に張って、新聞や他の健康づくり活動から得た情報を会の活動に活かしている。市内各地から集まっており、会場も様々。内容も毎年変わっており、マンネリ化しない工夫がされている。

<地域貢献度>

地域のウォーキングイベントにも参加し、盛り上げ役も担っている。

<将来性>

新たな会員も少しずつであるが増加しており、健康増進・介護予防につながっている。
参加者は市内さまざまな地域から集まってきているため、他の健康づくり団体に属している方もあり、各地区への緩やかな波及効果が見込まれる。

PR

ポイント

- 毎年活動内容の半数近くが更新され、新たな内容になっており、マンネリ化しない工夫がされている。
- 地域のウォーキングイベントにも参加

取組の概要

平成14年開催のウォーキング教室終了後、「みんなで歩く楽しみを共有できたので、教室を継続しよう」と自主グループとして発足。以来、19年余りウォーキングを継続実施している。

グループについて

人数：19名

年齢層：60～80歳代

活動年数：10年4カ月（月2回）

取組の詳細

・月2回実施。1回は登山、1回はウォーキング。行先は平田内に限らず、市内全域、市外に遠出することもある。毎回弁当を持参し、休憩をはさみながら、ウォーキングだと10km程度の距離を歩いている。

・行先は参加者の希望を取り入れるため、4班体制で順番に企画を出し合い計画をしている。



<主体性>

・参加者の意見を取り入れるため、4班体制で順番に企画を出し合って計画している。
・活動のまとめ、報告書を自主的に作成し、記録を残している。

<独自性>

・特定の人への負担軽減のため2年で役員を変わるようにしている。
・会員数が20人前後で維持できるよう、募集の工夫をしている。

<地域貢献度>

・活動拠点として利用しているふれんどリーハウスの年1回の大掃除や、除草作業にボランティアとして参加している。
・自分たちの活動の記録を平田ふれんどリーハウスに掲示している。

<将来性>

・背伸びをしないスタンスで開始し、19年間ずっと継続し、生きがいくくりにもなっている。会員間の親睦を深めつつ、無理をしない活動姿勢が継続の秘訣。
・また、独自に活動の記録を作成し、拠点会場に掲示したり、まとめの冊子を作成して会員に配るなど、緩やかに地域への活動の浸透、広がりを見せており、今後も健康増進や介護予防に貢献が期待できる活動。

PR ポイント

- 「風景を楽しみ、そこに咲く野の花を愛で、その歴史に思いをはせながら、のんびり悠々と歩こう」と楽しみながら体力づくり。
- 参加者の意見を取り入れた計画づくり。
- 無理をしない活動姿勢で継続しやすい工夫と、活動記録作成。

取組の概要

旧石見町社会福祉協議会より高齢者のいきがいと健康づくり事業として発足し、いずみの里の1室を作業場として使用していたが、平成16年1月より若返り館にて作業を始め現在に至る。高齢者の生きがいと健康づくり、認知症予防を目的として活動している。

グループについて

人数： 5人
年齢層： 75～95歳
活動年数： 18年8か月

取組の詳細

- 会員の生きがい
- 材料の調達、作品の創造
- 食器類、装飾品、仏像等個々のアイデア等で作製
- 認知症予防
- 木製のおもちゃの作製



<主体性>

工房は毎日開放されており、会員は自主的に集まって活動している。いつでも作品を作ることができ、会員同士で作品の意見交換を行ったり、会話ができる場となっている。

<独自性>

木製のおもちゃは、木目や手触りをいかすために塗装をせずに自由な発想を子供たちが出来るようにしている。作品には邑南町の木を使用している。

<地域貢献度>

木製のおもちゃを作製して保育園へ寄贈している。優しい手触りと木の良い香りがするおもちゃは子供たちからも大人気。町や住民の方の依頼を受け、オーダーメイドの商品を作製し、交流を楽しんでいる。

<将来性>

くるくる工房は、高齢者の生きがい活動が出来る場所。製作過程で身体や頭を自然に使っているのが、認知症予防や健康づくりにつながっている。工房の後継者もおり、活動が永く続くよう運営されている。

PR ポイント

- 邑南町内全ての保育園・保育所に木製の手づくりおもちゃを寄贈している。新しいおもちゃのアイデアを考えるため会員同士で知恵を出しながら作製意欲を燃やしており、特技を活かせる場所があることや地域に貢献できることは、生きがいにつながっている。
- 会員は高齢で独居の方が多く、男性同士で気楽に集まって話が出来場所となっている。

取組の概要

高齢者の健康と生きがいづくりを支援するため、高齢者自身とボランティアが協働して企画運営し、孤独感の解消、生活の自立、健康の維持等の予防的福祉活動の助長を目的として活動

グループについて

人数：19名
年齢層：65歳代～
活動年数：22年

取組の詳細

- 体操：軽運動、ストレッチ、ゴムバンド体操
- 講話、研修会：栄養・食生活、口腔ケア、嚥下障害、認知症予防、感染症予防、薬の飲み方、血圧測定、交通事故防止、救急法
- バス遠足や視察：イチゴ狩り、歴史探訪、アクアス、山陰自動車道工事現場視察
- 地区文化祭、秋桜ウオーク
- 津田海岸、津田駅前清掃、六斎道（供養塚）供養
- 会独自の活動

写 真

<主体性>

メンバー5人と世話役（ボランティア2人）で3月に年間計画を作成。変更のある度に年間計画表をメンバー5人で配布、メンバーの安否確認や話を聞く場にもなっている。

<独自性>

地域づくり協議会が実施している買い物ツアーを月2回の定例会に併せて実施。楽しみにしている。ボランティア（16人）が当番を決めて津田駅とメンバーの自宅前で乗り降りの介助等、会員の世話をしている。

<地域貢献度>

地区文化祭、秋桜ウオーク、津田海岸、津田駅前清掃等公民館、自治会等の活動に貢献。老人会との合同活動（講演会、バス遠足）を行い、活動範囲を広げている。

<将来性>

高齢者の閉じこもり予防、認知症予防、介護予防になっている。老人会やボランティア（60代、16名）は、後継者の育成を意識して声かけし、一緒に活動している。他の地区でのサロンの立ち上げの参考になる。

PR ポイント

- ・月2回の定例会の行事をかかさず実施、継続している
- ・座学、外出等をバランスよく取り入れ、参加者が飽きずに参加し続ける事ができるよう工夫している。
- ・老人会との合同活動
- ・ボランティアの協力がある。

取組の概要

茶飲み感覚で、誰でも（超高齢者、身体障がい者、独居高齢者であっても）、気軽に集まれる場を提供しようと、活動を開始。会食をしながら情報交換を行ったり、学習会・季節のイベントを楽しんだりしながら交流を図っている。地域の活動にも積極的に参加し、貢献している。

グループについて

人数：9名
年齢層：70～80歳
活動年数：21年(月1回)

取組の詳細

月1回集合形式での活動を行っており、季節にも合わせながら下記のような活動を行っている。

- 情報交換：みんなで番茶を飲みながら、世間話や近況などを報告しあっている。
 - 会食：自分たちで簡単な昼食を作ったり、お弁当を買ったりして全員で食事をする。
 - レクリエーション：集会所の広間を使い、室内で出来る軽スポーツや体操、トランプゲームなどを楽しむ。
 - 学習会：年に数回、町の保健師や社協を講師に招き、学習会を行っている。
 - 季節会：七夕に短冊を吊るしたり、クリスマスにはサンタに扮装するなど、季節のイベントをみんなで楽しんでいる。
- ※コロナ禍においても、人と人とのつながりを大切にし、集合形式での活動を継続している。



<主体性>

超高齢者や身体障がい者の方でも参加出来るような集まりが必要だと、住民自身が考え活動を開始した。参加者は新しい活動を提案したり、各々が出来ることを分担しながら活動を支え合っている。

<独自性>

世話役は高齢者の健康増進を謳った唄を新たな活動の一環とするなど、健康に関する情報収集を活発に行っている。活動日はメンバーが出来るだけ全員参加できる日を調整した上で、決定している。

<地域貢献度>

メンバーには独居の高齢者や身体障がい者の方も半数近くいるが、毎月楽しく参加出来る場となっている。地区内での孤独・孤立の防止にも貢献してる。町内組織である熟年会にも出席し、毎週カローリングなどの軽スポーツや道路清掃などの地域貢献活動に積極的に参加している。

<将来性>

地区での回覧等でも募集をしており、誰でも参加できるような形をとっている。定年退職後の世代や独居高齢者、新しく地区に来た方にも参加を積極的に呼びかけており、昨年度は1名メンバーが増え、今後も継続した活動を期待できる。

PR ポイント

- もともと地域には高齢者の集う「熟年会」という町内組織があるが、身体障がい者や超高齢者等が気軽に参加出来る場所も必要と住民自身が考えた結果、今の活動に繋がり、地域の中でも重要な拠点の1つとなっている。
- メンバー同士のつながりが強く、連絡等はスムーズに行うことが出来ていることもこのサロンの魅力である。

取組の概要

全従業員が安全・健康に働けるようにするため ①メタボリックシンドローム（予備軍含む）の減少 ②健診・検診の受診率向上 ③健康管理データベースの作成 を目標に掲げ、従業員の健康づくりや働きやすい職場づくりに取り組んでいる。

会社について

人数：98名
年齢層：10～60歳代
活動年数：11年5ヶ月
(週1回以上)

取組の詳細

- 健康診断・がん検診：健康診断結果は家族確認書を添付し家族にも確認してもらっている。また、有所見者に対しては受診勧奨を行い、再検査結果報告書の提出により受診の確認をしている。未提出者には再度受診勧奨を行っている。35歳以上には胃・肺・大腸がん検診受診、女性には乳がん・子宮頸がんの費用助成も行っている。受診しやすくするため、柔軟な休暇制度（傷病休暇制度、時間単位年休取得制度等）を設けている。
- 始業時のラジオ体操実施：週1回程度行っていたラジオ体操を、令和3年度から毎朝実施している。
- たばこ対策への取組：喫煙室には禁煙ポスターを掲示して禁煙を奨励している。令和3年は「たばこ対策取組宣言」を提出し、年1回「たばこに関する研修会」を開催し全従業員が受講できるようにしている。
- その他：健康機器の設置（血圧計、マッサージチェア、ルームランナーなど）、社内イントラネットでの健康情報発信、心の健康相談窓口の周知、インフルエンザ予防接種を全従業員に実施（費用全額助成）



<主体性>

3つの目標を掲げ、健康づくりに取り組んでいる。
社内で健診結果をデータベース化し、再診指示通知等の管理を行うとともに、受診がしやすい休暇制度を設け、健診結果により再診や治療が必要な社員が受診し、疾病が重症化しないような環境づくりをしている。

<独自性>

社内イントラネットを活用した健康情報の発信や始業時のラジオ体操、血圧計やマッサージチェア、ルームランナー等健康機器の設置、がん検診受診体制など、社員の健康づくりを支援する環境を整えている。また、たばこに関する研修会を開催し、健康について考える機会を設けるなど、健康づくりの意識を高めるための環境づくりをしている。

<地域貢献度>

衛生管理者を中心に社内での健康づくり体制や環境が整っており、健診の再検査実施率は健康づくりの取組を始める前と比較し30%以上向上しており、取組の成果もでてきている。
社員の健康づくりを支援する体制や健康づくり意識を高める取組ができおり、他の事業所の模範となる取組である。

<将来性>

健康づくりの支援体制ができており、今後も健康診断結果等からみえる課題を分析し、課題解決への取組を行っていくことで、一層充実した健康づくりの取組になることが期待できる。

PR ポイント

- 社内で健診結果をデータベース管理し、再検査や受診の勧奨するなど社員の健康づくりを支援する体制が整っている。
- がん検診の費用助成、受診のための休暇制度、毎日のラジオ体操実施、健康機器の設置、イントラネットによる情報発信や研修会の実施など社内で健康づくりの意識を高める環境を整えている。
- 健診の再検査実施率は、健康づくりの取組を始める前と比較し30%以上向上している。

取組の概要

産業医、協会けんぽ、保健所、産業保健総合支援センター等の公的機関と連携して『職員がいつまでも健康に働き続けられる職場づくり』を実践している。

グループについて

人数：86名
年齢層：20代～60代
活動年数：7年4ヶ月

取組の詳細

- 健診等**：全職員が健康診断を受診し、「要観察」以上の職員に対し各拠点の看護師が専門的なアドバイスをを行い、必要時には再受診を勧めている。希望者は産業医と個別相談できる体制を整え、産業医からアドバイスをもらい、結果を返す際には受診結果の記入用紙を渡し職員が受診をするよう意識付けをしている。
- 研修**：協会けんぽの「事業所カルテ」を基に職員の健康課題を分析し、栄養士資格を持つ職員が「生活習慣改善講座」を行ったり、「がん検診啓発研修会」（保健所出前講座）等を開催し、健康に働くための学びの機会を設けている。
- 休暇等**：治療と仕事の両立に向け「治療と仕事の両立支援コーディネーター」を衛生委員会から3名養成し、支援対象者へのサポート体制を整備した。職員に周知するための研修会を開催、GLTD保険への加入、治療休暇制度を創設する等法人内の体制・制度を充実させている。
- その他**：毎年「看護の日」にちなみ、協会けんぽから体組成計と血管年齢測定器の貸出を受け、全職員に各種健康測定と健康相談を実施し、職員の健康意識を高めている。



<主体性>

産業医と定期的な職場巡視を行い、労働環境の問題点を職員全員で共有している。全職員が自分の身体を守り、元気で生き活きと働き続けることの重要性を学んでいる。

<独自性>

各拠点に看護師や栄養士など専門職が多数在籍しているため、職員を対象に専門知識を活かした「栄養指導」を行っている。身近な食品に含まれる油や砂糖の量を具体的に示すことで、食生活を見直すきっかけになっている。

<地域貢献度>

保育士の「職業病」といわれる腰痛や膝痛など、職員が抱える身体の悩みを解消するため、専門機関と連携し対策に取り組んでいる。今後、その成果を関係機関や保護者等へ広げ、健康で働くことへのきっかけを作りたい。

<将来性>

職員一人ひとりが健康づくりに関心を持つように積極的に様々な研修を開催するなど、意識付けを行っている。取組を継続することで、職員の健康保持増進に繋がり、いつまでも健康に働き続けられる職場になると期待ができる。

PR ポイント

- 健康診断で要観察以上の職員に対し受診を勧める等のサポート体制を整えている。
- 関係機関とも連携し、職員が健康に働き続けられるように健康づくりの学びの機会を設けている。また、コロナの影響で外部講師による研修会が開催ができなくなったため、所属する栄養士が「生活習慣改善講座」を行っている。
- 働きやすい職場環境を構築し、職員が自分の能力を発揮しながら成長していくことが法人の発展につながると考え、時間外労働の削減や年次有給休暇の取得促進（令和3年取得率実績：81.62%）、治療と仕事の両立に向け法人内の体制・制度の充実を図り、ワークライフバランスを推進している。

取組の概要

健康経営は職員への健康投資が大きい。職員の活力や職場の活性化など感じられ、病気などで休む職員も減った上に、高年齢者にも働きやすい環境にしてきた事で、生産性向上や企業イメージアップなどメリットを感じられる。長く安心して働ける企業をめざしている。

グループについて

人数：98名
年齢層：10～80歳代
活動年数：昭和50年から47年
(月1回以上)

取組の詳細

【健康診断・がん検診】：健康診断の受診率100%

健康診断の予備日を設けている。予備日に受診出来なかった職員は産業医の病院を受診する等の取り組みを実施。保健指導は就業時間内に実施。二次検診は時間休を取って受診可。

【休暇制度の充実】：子の看護休暇や育児のための休暇、妊活に伴う休暇制度などを積極的に導入。新型コロナに罹患した場合や濃厚接触となった場合でも特別有給などで安心して休める環境づくり

【健康維持】：ジムに通う職員への利用料補助／事務系職員への万歩計貸与で健康チェック職員それぞれに合った健康づくりが出来る様に会議（女性会議など）で案を出して挑戦している。

【その他】：熱中症対策(各工事現場に対策グッズの設置、空調服等の支給)、新型コロナ対策など現場単位での活動が多く現場事務所にも空気清浄機や各種消毒設備、検温設備などを設置、インフルエンザなどの予防接種費用の補助など行っている。



<主体性>

毎月の全体朝礼ではトップが健康管理についての講話や健康診断の二次検診の推奨、禁煙の奨励、熱中症対策の徹底などを周知。

<独自性>

2～3年前から実施している女性会議（事務系、管理系職員7名）で出た意見を全体会議で取り上げ、万歩計貸与や、ジム利用料補助の取り組みが実現した。女性職員が意見を出し合い建設業にとらわれない柔軟な発想で取り組んでいる。

<地域貢献度>

職員だけでなく子供や家族のワクチン接種補助や妊活に伴う有給制度など、法的要求以上の制度を積極的に取り組み、地域建設業・企業の模範となるよう努力している。

<将来性>

生活習慣病（がん）に罹っても、治療を続けながら働ける休暇や補助制度があり。高齢になっても本人に合った働き方が選べる等、職員が長く安心して働ける企業を目標にしており、地域建設業の未来像として業界、地域を牽引している企業をめざしている。

PR ポイント

- ・経営トップが健康経営を目指すため職員の前で禁煙宣言をし健康経営に取り組んでいる。
- ・体を使う建設業界にあっても、全員参加の健康診断の結果をしっかりと活用して二次検診や健康指導などを積極的に受け健康管理を行っている。
- ・家族の予防接種などの健康管理のための休暇や補助制度も導入し安心して長く働ける建設会社をめざしている。