

# 令和6年度 しまね☆まめなカンパニー取組報告結果

※R7/1/24 時点

## 1. 登録事業数

計 392 事業所 (39 事業所増↑)



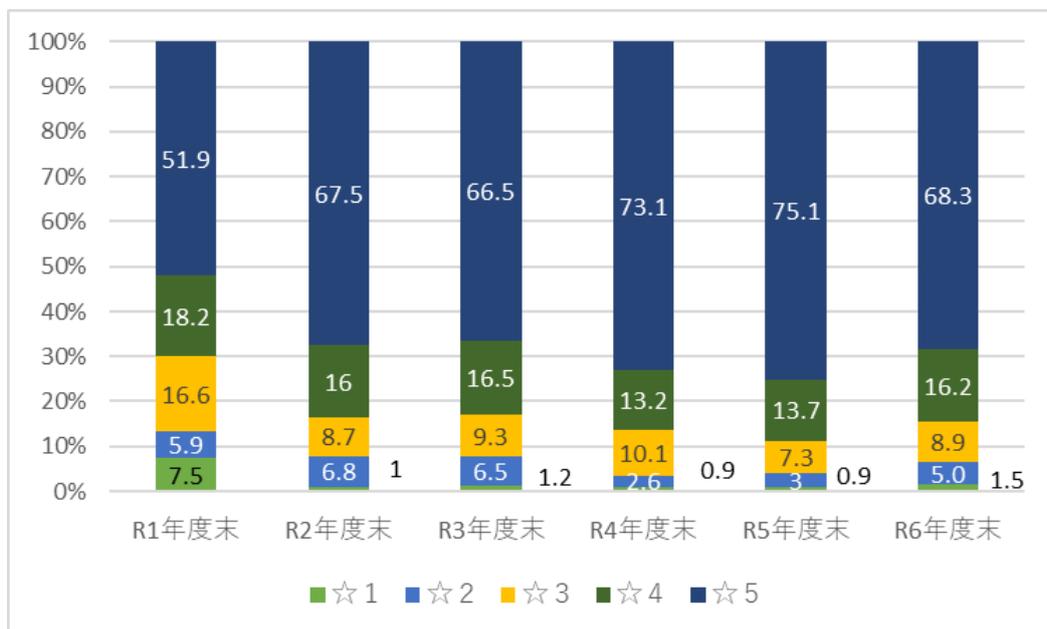
ご登録いただきありがとうございました。これからも登録拡大を図っていきます。

## 2. 報告数

報告事業所数 259 / 報告対象事業所数 379(県機関除く) (回収率 68.0%)

## 3. 取組状況

### (1) 年次報告対象事業所における☆獲得数別割合の推移



### (2) 報告事業所における☆獲得数の推移

(か所)

	R2 年度末	R3 年度末	R4 年度末	R5 年度末	R6 年度末
☆1	4	2	2	2	4
☆2	13	7	6	7	13
☆3	14	12	23	17	23
☆4	21	23	30	32	42
☆5	132	140	166	175	177

(3) R6 年報告対象事業所における取組状況 (※重複回答あり)

項目	事業所数(か所) [前年比較]
たばこ対策	255[+25]
生活習慣の改善	237[+27]
食生活	177[+23]
運動習慣	209[+24]
歯と口の健康づくり	159[+28]
アルコール対策	149[+18]
こころの健康づくり	219[+22]
がん検診・各種健診の啓発	250[+26]
従業員の治療と仕事の両立支援	241[+32]

・最も多い取組は、「たばこ対策」、次いで「がん検診・各種健診の啓発」でした。

・生活習慣の改善の中で最も多い取組は「運動習慣」、次いで、「食生活」でした。

・前年度と比較して最も増えた取組は、「従業員の治療と仕事の両立支援」でした。

(4) しまね☆健康づくりチャレンジ月間(9月)参加状況

参加有り: 41事業所

(チャレンジ月間の際に報告をしていない事業所含む)

お忙しい中、ご参加いただきありがとうございます！次年度もぜひご参加ください。

(5) メールマガジンの活用状況について



○利用有り: 165 事業所

○活用内容: 社員への転送、添付チラシの掲示・回覧、安全衛生委員会や定例会にて共有、社内サイトに保存・保健だよりの記事にする、インターネット・電子掲示板等への掲載、担当者の情報収集に活用、会議での配布での配布 等

○メールマガジンの配信希望内容

・禁煙関連(具体的な喫煙によるリスク)、高血圧予防、手軽にできる運動やストレッチ、睡眠をうまくとれる方法、ストレスチェックシート、臓器ごとの病気の症状や特徴がわかる情報(二次検査受診率 UP に繋げたい)、社員が自身の健康づくりに関心が増すようにするにはどうすれば良いかの情報、健康に関する社内活動の定例紹介 など

(6) しまね働く人と職場の健康づくり応援サイトの認知について (※未回答あり)

項目	事業所数(か所)	割合(%)
知っており見たことがある	117	48.0
知っているが見たことはない	42	17.0
知らない	87	35.0

約6割は「知っている」ぜひご活用ください！

しまね働く人と職場の健康づくり応援サイトはこちら →



## 4. 取組の感想

### ◆たばこ対策

- ・喫煙者のみを対象とした研修を行ったり、禁煙外来治療の補助や禁煙補助剤の助成を行ったり、各部の部門長と連携し禁煙に向けて全社的に取り組んだことで、喫煙率を減少させることができた。

### ◆生活習慣の改善(食事・運動・アルコール・歯科)

- ・オフィスで野菜を導入した事で、サラダ及び野菜ジュースを摂取する社員が増えた。
- ・職員同士で声をかけあいながら運動に取り組むことができた。令和3年度より参加し、定着してきている。
- ・コロナがあけてやっと職場のメンバーで運動できるようになった。これからも続けたい。
- ・フィットネスジムの利用推進しており、健康意識が高まってきている。
- ・健康教育を受けて、従業員の意識の変化やアルコール等の摂取量が変わった。血圧についての話を聞き、会社で血圧計を購入・設置した。
- ・以前開催した歯の健康について出前講座の成果として若年層を中心に昼食後の歯磨き習慣が定着した。年配の社員にも広げていきたい。



### ◆がん検診・各種健診

- ・がん検診受診向上にむけ、引き続き従業員の喚起を強化したい。
- ・事業所から働きかける前に二次健診・精密検査の受診に行く従業員が増え、良い傾向である。
- ・健診オプションとして腫瘍マーカー検査を行い、要精検者への再受診を促す動機付となっている。島根県環境保健公社より胃がん検査要精検者への再受診督促の案内文書が本人宛に届く取組みに賛同させていただき、さらなる効果があると期待している。
- ・経営者からの声掛けで従業員の健康意識と2次健診の受診者も増加した。
- ・40才以上人間ドッグをすることで、精密検査を受けるきっかけにつながり、体に気をつける方が増えた。

### ◆健康づくりによる職場環境づくり

- ・毎朝ストレッチをし、体を動かすことで、気持ちが軽くなりコミュニケーションが取りやすい環境になっている。
- ・健康経営を進める中、病気になっても働ける環境整備や取組を行うことで、健康な社員も健康づくりに興味を持ち始めた。
- ・お酒に関する情報について社内で話し合いをした際、活発な意見交換ができ、意識が高まった。
- ・様々な健康課題に法人全体で取り組むことで、職員から「自分たちの健康について熱心に取り組んでいるこの職場でも今後も働きたい」というポジティブな声が多く聞かれるようになった。
- ・心の健康と体の健康は密接に関係していると感じており生産性の低下の防止のためにも、心の健康について職場環境の改善を含め、力を入れていく必要があると感じている。
- ・時間単位有休があることで、病院に通いやすく、治療を進めることへの罪悪感が減るため、休業から復帰した社員が業務にも治療にも力を入れることができています。
- ・社員が心身ともに安心して健康的に働くことができる職場環境になったことで、社員の活力や生産性が向上し、離職率は大幅に低下し、業績向上につながった。
- ・健康づくり講座の開催、健康に関するアンケート実施、二次健診対象者への呼びかけを工夫して報告義務化することにより、社員の健康意識がこれまでより向上していると感じています。

## ◆県(健康推進課・保健所)の取組の活用

- ・健康や働き方に関するイベントを積極的に実施することで社員への知識理解を深めていきたいと考えており、県や市が実施している出前講座を利用したい。
- ・ウォーキングイベント(しまねクエスト)は会社事業内容と親和性が高く、利用客へ案内できた。
- ・職員が健康を意識するきっかけになっているため、今後も継続していき、新たな取り組みにも増やしていきたい。  
(今年度の新たな取組「今週の+1」を毎週掲示・各課・支所に血压測定環境整備)
- ・島根県健康推進課からの健康づくり情報メールマガジンなどを参考にし、安全衛生委員会等で情報提供を続け、今後も生活習慣病リスクの改善につなげていきたいと思います。
- ・月1回の職員会議において「しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト」の内容を紹介しながら、無理なく取り組み(自主的な取り組み含む)、継続を目標としています。
- ・働きざかりの健康づくり研修会に参加した。他社様の取組事例をお伺いし、当社はまだまだ取組が足りないと思感。小さなことから出来ることを増やしてより良い職場環境にしていければと思う。

## ◆今後に向けて

- ・健康経営に取り組むことで、今後も職員がまめに働き続けることができるような活動を実践していきたい。
- ・取り組んでいない項目もこれからは積極的に導入していきたいと思う。
- ・今年度はスポーツ、研修等に参加でき良かった。引き続き来年度も取り組んでいきたい。
- ・社員の方が健康に関する情報を必要としていることも分かったので、今後も外部講師の方を呼ぶなどして全体で健康への意識を高めていきたい。

## 5. お悩み相談

### ○啓発媒体について

「電子タバコも危険だと伝えたいのですが、良いリーフレット等がないです。」

→健康推進課のホームページ内で、啓発資料「禁煙したい人を応援します」(PDF:890KB)」というチラシで、加熱式タバコの情報に掲載しております。また、「加熱式たばこと電子たばこについて」というページで、健康影響について情報発信しています。詳しくは「[島根県 たばこ対策](#)」で検索ください。

### ○取り組みの成果について

「従業員の喫煙者数の割合が多いため、禁煙への取組事例等を紹介しているがチャレンジする者が少なく思うような成果が得られません。」「若い頃からの運動習慣・食生活などの必要性を感じていますが、無関心層への介入に難しさを感じています。」

→同様のお悩みを多くいただいております。保健所のしまね☆まめなカンパニー担当者にぜひご相談ください。取組報告の感想では、「たばこ対策」に成果があったとご報告いただいた取組内容を記載しております。また、若い頃からの健康づくりは、県全体の健康課題でもありますので、ぜひ県や保健所の取組もご活用ください。

### ○しまね☆健康づくりチャレンジ月間の参加方法について

しまね☆健康づくりチャレンジ月間中にチラシの設置や社内メールで通知をしたが社内でどのくらい参加したのか把握できていません。他社ではどのように取り組んでいるのか教えていただけると助かります。

→事業所様により様々ですが、これまでご参加いただいた事業所様の取り組み方を以下の通りご紹介します。次年度もチャレンジ月間を9月に開催予定ですので、ぜひ事業計画に取り入れる等、ご活用ください。

## 【しまね☆健康づくりチャレンジ月間 職場部門の取組内容】

- ・チャレンジ月間中に啓発ポスターの掲示
- ・チャレンジ月間に開催している健康づくりイベントの周知
- ・今週の+1の掲示(健康推進課が毎週月曜日にホームページに掲載しているものをダウンロードして利用)
- ・個人でエントリーした人の人数を集計し、参加率向上を目指す
- ・職場全体で取り組む+1(プラスワン)の健康づくりを決める(例:職員全員が2階のトイレ、洗面所を利用する。  
毎日ラジオ体操をする。毎日ラジオ体操第二まで行う。期間中に社員の健康づくり研修会を開催する(外部講師による健康教室)、15時になったら音楽を変えて、手ぬぐい体操にするなど)
- ・各課単位で参加する。(例:職場の各課に参加希望を照会し、希望した課のメンバーのみ参加)
- ・チャレンジ月間中に健診事業の啓発や、安全衛生委員会での周知などの実施
- ・チャレンジ月間中に健康機器を借り、職場内に設置する(※健康機器は各保健所にご相談ください。)

そのほか、取り組みについてお悩み等ございましたら、各保健所へご相談ください。