

令和4年度 しまね☆まめなカンパニー取組報告について

1. 報告数

報告事業所数 227 / 報告対象事業所数 305 (回収率 74.0%)

2. 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

	R1 年度末	R2 年度末	R3 年度末	R4 年度末
対象数	187	206	248	227
☆1	7.5	1.0	1.2	0.9
☆2	5.9	6.8	6.5	2.6
☆3	16.6	8.7	9.3	10.1
☆4	18.2	16.0	16.5	13.2
☆5	51.9	67.5	66.5	73.1

(2) R4 年度 報告事業所における、☆獲得数の推移

	R2 年度末	R3 年度末	R4 年度末
☆1	4	2	2
☆2	13	7	6
☆3	14	12	23
☆4	21	23	30
☆5	132	140	166

前年度に比べ、☆3 つ以上の事業所が増加している

(3) R4 年次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
たばこ対策	294
生活習慣の改善	262
食生活	177
運動習慣	217
歯と口の健康づくり	140
アルコール対策	122
こころの健康づくり	239
がん検診・各種健診の啓発	273
従業員の治療と仕事の両立支援	259

たばこ対策に取り組む事業所が最も多く、次いでがん検診・各種健診の啓発が多い。
生活習慣の改善においては、運動習慣の取組が最も多い。

(4) チャレンジ月間参加状況

参加有り：31 事業所

参加しなかった理由：希望者がいなかった。知らなかった。取り組み方が分からなかった。時間が十分にとれなかった。など

(5) メールマガジンの活用状況について (※未回答あり)

- 利用有り (140 事業所) 利用なし (59 事業所) ※未回答あり
- 活用内容：回覧、朝礼での伝達、社内インターネット・電子掲示板等への掲載、研修での配布等
- メルマガへの感想
 - ・食に関してはうれしい。レシピは好評です。
 - ・来年度は歯について講習をと思っています。メールマガジンも安全会議時に使用したくなるものがあり、助かっています。
 - ・メールマガジンを社内で共有して、定期的に意識向上につながるので大変役に立っています。
 - ・月に一度届く各種健康情報等のメールマガジンが届くことで、健康経営の意識が高められていると感じています。社員に長く働き続けてもらえるよう、これからも制度などのブラッシュアップを行っていきたいと思います。
 - ・健康づくりに関心を持ってもらうよう、メルマガを各事業場に転送しています。今後も地道に活動を継続していきます。

(6) しまね働く人の応援支援サイトの認知について (※未回答あり)

項目	事業所数	割合
知っており見たことがある	75	36.2
知っているが見たことはない	30	14.5
知らない	102	49.3

3. 取組の感想

◆たばこ対策

- ・禁煙について、継続的に取り組み、喫煙者の減少を目指したい。
- ・タバコの本数が減ったり禁煙したりする人が増えた。
- ・敷地内全面禁煙を始めた当初は来社された方に「え?ここ吸えないの?」などと言われた事もありましたが、今日ではどこでも「常識」レベルになっており、このような取組の広がりを実感しています。
- ・たばこと電子たばこの体への害についてリーフレット等の作成をお願いしたい。

◆生活習慣の改善

- ・ウォーキングを個人単位で参加した。気分転換や健康維持に役立った。
- ・今年度は、社内ウォーキングイベントを開催した。イベントにすることで、社員同士のコミュニケーションの活性化にもつながり社内では好評だった。
- ・保育従事者特有の「職業病」解決に向け、作業療法士・理学療法士という医療専門職に依頼し、職員が抱える「健康課題」に法人全体で取り組みました。専門家と職員がワークショップを重ね、「みんなで取り組む習慣化しやすい仕組みづくり」を目標に開発したストレッチ体操を、職員が出演した動画を見ながら実践しています。今後、弊社全ての保育園で習慣化することで職業病の予防・改善に繋げて参ります。
- ・歩数を意識して歩くことが楽しく、健康に取り組めてよかったです。
- ・健康の為運動や食生活の改善の実施が必要と思っても、実行出来ない(しない)社員が多く感じられる。
- ・ウォークラリーを周知したところ3~4人が参加してくれた。興味をもってくれるのは、50歳以上の女性で、若い従業員、男性は興味を示してくれない。他の健康関連も周知しただけでは難しいと感じている。
- ・チラシ等の配布によって塩分について摂取量を気にして料理をするようになった。
- ・食事の内容の大切さや、アルコールの量を身近に感じるようになった。仕事と運動はまた別物だと思った。
- ・アルコールチェックがはじまり、節度のある飲酒の指導ができております。

◆がん検診・各種健診

- ・がん検診受診向上にむけ、従業員の喚起を強化したい。
- ・近年通院に伴う休暇取得率も増加し、定期的な通院による自己メンテナンスが功を奏し要精検者数

も減少傾向にあります。また、保健指導を積極的に受ける方も増え、健康に対する意識改善につながっていると実感します。

- ・今年度から歯周病検診を受診することになり、社内でも安心すると声が上がっていてよかった。
- ・従業員の構成は中堅層が多く、定期健診後の再検査勧奨を行うなど取り組んでいます。
- ・人間ドックを希望する受診者が増えた。

◆メンタルヘルス

- ・気にはなりますがなかなか取組が出来なかった。ストレスチェック実施は一部の職員のみであり会社全体でも心の病がないようにしなければならない。
- ・朝、動画を流しながらのヤマハストレッチを実施、体も心もほぐれる感じで、表情が豊かになり、コミュニケーションがよい感じで行えているように感じる。

◆意識づけ・行動の変化など

- ・少しずつではありますが、健康への意識が高まっている。二次検診対象者が減少傾向にある。
- ・年々、従業員の健康意識が高くなっているように感じる。
- ・今いる社員が、健康で長く働けるように今後も健康づくりに取り組みたいです。
- ・年齢が高くなった方が多くなったせい、身体の事について気になる方が増えてきた。
- ・取組を周知することにより職員の意識の変化を促すことができました。健康づくりは続けて行うことが必要。大人数ではむずかしいが、個人でウォーキングにとりくみ、体重計を用意し自己管理をしている(健康意識の向上)
- ・優先順位がどうしても低く、強く関心を持ってもらう事が難しい(という思い込みもある)
- ・社内研修によって、社員に健康管理に関する意識が定着し始めたと思います。
- ・健康づくり情報メールマガジンやしまねタイムズの内容の展開や、安全衛生委員会にて生活習慣に関するテーマにて協議を実施する事で社員の意識向上に繋がりました。
- ・病気による長期欠勤や退職が減り、生産性が向上した。
- ・事業所内で健康について会話する様子が見られました。
- ・健康づくりに関する情報提供を、社内で違和感なく受け取られるようになり、経営陣だけでなく広く健康増進に向けた認識が向上している。
- ・目標などが何もなく漫然と取り組むよりも取り組み内容を決め、職場内に掲示するなどして取り組んだ。職場の出入り口ドアに掲示しているため、毎日目にするため、意識づけができた。取り組みは継続していきたいと思う。

◆コロナ禍における取組・意識・感染症対策

- ・コロナ禍で自己管理を徹底した。
- ・コロナ禍でのイベント縮小中止等で運動やイベントの制限がある中で、健康づくりでスタンプラリーに参加でき友人と楽しく運動できました。引き続き個別で(団体でなく)参加できるイベントに参加させてもらいます。ありがとうございます。
- ・コロナ禍で出来なかった社内講習会を実施し、健康診断の結果をもとに食生活をはじめ、普段の生活習慣を振り返ることが出来たのでそういう時間を設けることが出来たのは大きい。社員間での情報共有も図れたので良かった。
- ・全社員集まる機会が少なくなり継続して取り組むのに難しい場面もありますが、新たな案や見直すきっかけでもあるので前向きに変化していきたいです。

◆治療と仕事の両立支援

- ・健康診断(人間ドック)に関しては早期発見に役立っていると感じます。仕事との両立が行えているケースが多いです。

◆その他(要望など)

- ・アルコール関係、歯と口腔関係のリーフレットもあると利用させていただきたいです。
- ・たばこ電子たばこの体への害についてリーフレット等の作成をお願いしたい。

◆県（健康推進課・保健所）の取組の活用

- ・保健師の方や歯科衛生士の方が来られると、少しは改善する気持ちが出て来る。
- ・チャレンジ月間は、運動など習慣化する良いきっかけになりました。
- ・令和3年9月に「職場等で健康(からだ)にいいことやってみよう大作戦」を、雲南保健所で取り組み、職員全員でラジオ体操を行った。その実施後のアンケートで「気軽に体を動かすことができるのでよい」等継続を希望する声があり、ラジオ体操を現在も継続できていて、よい感じである。
- ・健康づくりチャレンジ月間のお知らせをいただいて、社内の健康への意識がかわりました。
- ・チャレンジ月間のチラシを社内回覧や掲示等で周知を行ったので、個人的に参加した社員もいる可能性があるが、会社全体での取り組みはしなかった。取組例を見ると簡単なものも多いので次回は参加を促したい。

◆今後に向けて

- ・様々な取組をしてきた事で従業員の健康意識が高まった。今後は社員が自立して考え、行動に移す人財づくりという視点が大切だと感じます。
- ・各関係機関からのメールマガジン等から情報を得て、二次健診の受診、食生活等の健康についての意識向上、職場環境改善の取組みを継続して行いたい。
- ・令和4年9月「ヘルス・健康マネジメント認定事業所」に認定されたので、次は「健康経営優良法人」の認定に向けての取り組みを行いたい。また、今後も引き続き社員に対し健康管理の必要性を認識されるため、ヘルスリテラシーの向上に向けた取り組みを行っていきたい。
- ・しまね☆健康づくりチャレンジ月間はチラシ等をいただいていたので、個人でも取り組みをすればよかった。今後は実施する。
- ・引き続き職員の健康づくりに取り組みたい。