

事例に学ぶ！ 企業で行う健康づくり

昨年、本誌5月号では『健康経営®のすすめ』を特集。従業員が健康に働き続けられる環境づくりが、企業経営に良い影響を与えることを実証データとともにご紹介。職場で健康づくりへの投資や情報発信を始めることをご提案させていただきました*1。

今回は、組織的に健康づくりに取り組んでいる事例を一挙公開。自社に健康経営の発想を導入するには、何をどのようにすべきか？参考にしたたり、ヒントを得たり、皆様の職場での取り組みにご活用ください。

*1 本誌のバックナンバーは当所ホームページにてご確認ください。

当所ホームページ <http://www.fukunet.or.jp/> トップページメニュー『福商について』→『広報資料』→『商工会議所NEWS[会報誌]』

① 軽い運動による健康増進事例

健康増進はもちろん、身体を使う職場での安全対策などを目的として、始業前などに、ラジオ体操やストレッチ運動を行う企業も多いと思いますが、今回は事例として、『アクティブ・レスト』を普及推進している一般社団法人10分ランチフィットネス協会の代表理事 森山 暎子氏にお話を伺います。



一般社団法人10分ランチフィットネス協会

Q1 『アクティブ・レスト』とはどのようなものですか？

ゆっくりする消極的な休養に対して、体を動かす疲労回復方法が『アクティブ・レスト』（積極的休養）です。当協会は、週1〜2回、休憩時間にインストラクターが指導する「10分ランチフィットネス®」（グループフィットネス）に職場単位で参加する『アクティブ・レスト』を提供しています。10分の運動は、音楽に合わせて動き、着替えずに、運動が苦手な人でも簡単にできます。有酸素運動、ストレッチなどをバランスよく取り入れ、体の様々な部分を動かします。

Q2 どのような効果が期待できますか？

「気分がすっきりして午後の眠気がなくなる」、「肩こり・腰痛の予防になる」、「日頃運動不足の方が運動を始めるきっかけになる」などの効果があります。モニター調査により、職場単位で参加することで職場のコミュニケーションが向上することもわかりました。メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム予防、さらにストレス・チェックの「心身のストレス反応」、「職場の周囲からの支援」への効果があります。（P6:TOPICS参照）

Q3 ラジオ体操と比べていかがですか？

歌詞を思わず口ずさむオリジナル音楽の親しみやすさがとても好評です。インストラクターがいることでコミュニケーションが発生、さらに「社内インストラクター」や「健康コミュニケーター」の養成を行うことで、企業内で自発的な健康づくりのムーブメントが広がりつつあります。私たちは、運動を通じてface to faceの職場のコミュニケーションを活性化したいと考えています。

一般社団法人10分ランチフィットネス協会 <http://10mf.com/>
〒815-0071 福岡市南区平和1-2-23 森山ビル
TEL 092-524-2245 FAX 092-524-2281 E-mail info@10mf.com

【取扱商品】
アクティブ・レストサービスの提供
インストラクター派遣・養成事業 / 健康出前講座

導入企業の声

正興電機製作所・正興ITソリューション

正興ITソリューション株式会社
代表取締役社長
有江 勝利さん



社内インストラクターを養成し健康社員育成に尽力中！

Q1

導入の経緯

当社は健康経営を標榜し、健康社員育成活動に取り組んでいます。社内設置の体重計、血圧計のデータ、社員食堂でのカロリー情報、健康診断の経年変化等々、ICTを活用した健康関連データの見える化で、社員の生活習慣改善活動をサポートしています。その一環で、2015年には「アクティブ・レスト」を導入しました。この有効性を確認し本年2016年には社内インストラクターを養成、さらなる活性化と社員の健康維持を計っています。

Q2

活動の概要と成果

毎週4日（月火木金）は10分ランチフィットネスの日です。社員の皆さんは昼食の後ロビーに集まりインストラクター社員をお手本に体操を行います。当社ではさらに健康コミュニケーターを選任しました。健康コミュニケーターは、開催案内、雰囲気盛り上げ、出席カードへの捺印を行います。運動前後には本日の体重・血圧を測定します。身近な健康データで日々の変化を確認します。当初よりお昼休みの軽い運動は心身ともに良い効果があることを期待していました。2015年は、これを論理的なエビデンスとして産業医科大学健康開発科学研究室に検証して頂き期待以上の効果が明らかとなりました。（P6:TOPICS参照 本研究は、2016年5月産業衛生学会にて若手演題優秀賞受賞）

Q3

今後に向けて

今後は、工場に対象者を拡大し、新たに注意能力やワーク・エイジジメンツ、労働機能障害、ソーシャルキャピタル面の「アクティブ・レスト」の効果を評価する予定です。



社内インストラクターの声「こんな思いで活動しています」

- 業務で関わりのない方とのつながりをつくってコミュニケーションを活発にしたい。
- 社員の健康を考えて、動きの効果などを伝えていき社員の方々が意識して動いてもらえるようにしていきたい。
- 長く続けるための仕掛けが必要。声かけのバリエーションを増やす等、みんながいつも楽しく積極的に参加できるようにしていきたい。

株式会社 正興電機製作所 www.seiko-denki.co.jp/
〒812-0008 福岡市博多区東光2丁目7-25
TEL 092-473-8831 FAX 092-473-8833 E-mail sales@seiko-denki.co.jp

【取扱商品】
電力、環境エネルギー、情報、
電子制御機器、サービス

導入企業の声

サニクリーン九州

代表取締役副社長
田島 力男さん



社内研修の休憩時間にリフレッシュで導入、集中力アップ！

Q1

導入の経緯

当社では社員教育の一環として各種研修を定期的実施しています。普段、お客様先を動き回る営業社員にとって長時間の座学は不慣れなため、休憩時間に背伸びをする姿が多く見られていました。10分ランチフィットネスは、服装はそのままでも気軽に運動でき、短時間で心身ともにリフレッシュできる点で魅力を感じ、休憩時間に導入することで研修効果のアップにつながると期待しています。

Q2

活動の概要と成果

研修時の昼食休憩後にリフレッシュのため、また、インストラクター自身のスキルアップを目的として本社スタッフを対象に時間を決めて実施しています。実施した後にとった参加者アンケートでは「ラジオ体操とは違う心地よさがあり、良い気分転換になった」と研修受講者にはとても好評でした。

Q3

今後に向けて

10分ランチフィットネスの成果は、今後継続して活動する中で見えてくると思っています。定期的な開催方法や具体的な展開案の検討など、どのように継続・実施していくかを模索している段階です。



株式会社 サニクリーン九州 www.skkyu.co.jp
〒812-0897 福岡市博多区半道橋1-17-41
TEL 092-474-0081 FAX 092-474-5767

【取扱商品】
マット、モップ、芳香剤、ロールタオル、浄水器、空気清浄機、ユニフォーム、トナーインクカートリッジ、業務用蛍光灯、ウォーターサーバー、AED、ガン保険、損害保険、カーリース、清掃・衛生管理サービスなど

職場単位で行うアクティブレスト

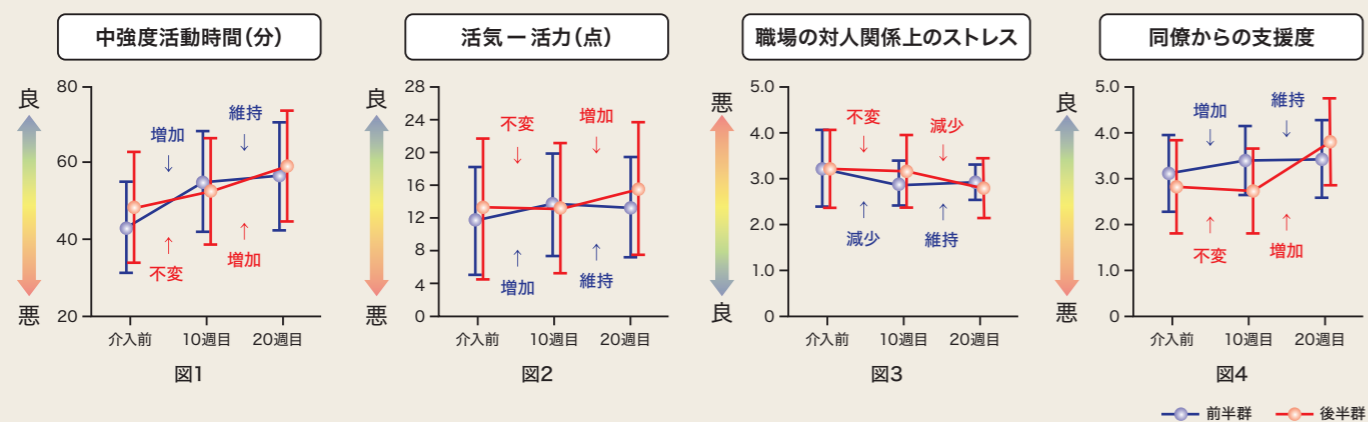
労働者の対人関係、メンタルヘルス、身体活動量に及ぼす効果

産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 道下 竜馬 氏

ホワイトカラーの労働者59名を対象とし、研究期間を10週ずつの2クールに分け、職場単位で前半に10分ランチフィットネスを実施する群(前半群)と後半に実施する群(後半群)に分類しました。両群ともに調査開始前、10週目、20週目に形態・身体組成、気分調査、職業性ストレス簡易調査を実施し、活動量計を装着してもらい、研究期間中の身体活動量を連続して記録しました。運動は1週間に3回、昼休みに10分間の体操を部署単位で実施しました。

介入の結果、両群ともに不活動時間が減少し、歩数、低強度、中強度(図1)、高強度の活動時間が増加しました。気分調査の結果では、前半群、後半群ともに「疲労—無気力」が低下し、「活気—活力」(図2)「友好」の尺度が増加しました。とりわけ、「活気—活力」は運動参加回数と正の相関関係が認められ、運動参加回数が多かった方ほど「活気—活力」が向上することが示されました。

職業性ストレス簡易調査の結果では、前半群、後半群ともに「活気」「職場の対人関係上のストレス」(図3)「上司・同僚・家族や友人からの支援度」(図4)「仕事や生活の満足度」が改善していました。本研究の結果より、昼休みに職場単位で運動を行うことは、労働者の対人関係やメンタルヘルスに良好な効果を及ぼすことが明らかとなりました。職場のコミュニケーション向上のため、昼休みにみんなで運動を始めてみませんか？



active rest アクティブレスト説明・体験会

健康経営の一助となるアクティブレスト。職場単位で、休憩時間に10分運動に参加することで従業員の活力と職場のコミュニケーションが向上します。導入している正興電機製作所の担当者様より、実際の導入の不安と意外な社内の反応、効果など現場ならではのお話、また、健康経営銘柄に選定のアサヒビール保健師の方より健康経営についてお話しいたします。健康経営の実践に興味がある、あるいは、検討している企業の皆様、実践企業の方との意見交換の機会です。是非、ご参加ください！

日時 / 平成28年10月14日(金) 15:30~17:00
 場所 / 福岡商工会議所 5階第1会議室
 内容 / 事例発表 正興電機製作所 アクティブレストの説明 質疑応答
 対象 / 健康経営の実践に関心がある、または、検討している企業の方
 参加費 / 無料
 定員 / 20名(先着順)
 申込先 / 企業名・部署・氏名・連絡先を記入の上、一般社団法人10分ランチフィットネス協会 info@10mlf.comに10月11日(火)までにメールにてお申込みください
 ※申込内容は主催・共催者間で共有させていただきます。
 主催 / 一般社団法人10分ランチフィットネス協会
 共催 / 福岡商工会議所
 お問い合わせ / 一般社団法人10分ランチフィットネス協会 TEL / 092-524-2245 (スタジオパラディソ内)
 福岡商工会議所 企画広報グループ TEL / 092-441-1112



② 健康づくりに役立つ会議所の施策・事業

生産年齢人口の減少による人手不足や労働人口の平均年齢の上昇に伴って、健康経営への注目が高まっています。当所では、会員企業の経営者や従業員の皆さまの健康づくりのために「通年健診」及び「生活習慣病健診」を実施しております。その事業の詳細とご利用いただいた会員様の声をご紹介しますので、ぜひ一読いただき、健康経営の一環としてお気軽にご活用ください。

通年健診

17の医療機関と提携して、日帰り健診・脳ドック付健診・PET健診を会員限定価格でご提供しております。

手軽に健診を受けたい！ 日帰り健診

	半日人間ドック	ミニ人間ドック	法定健診
会員料金(税込)	35,000円	18,500円	6,200円
一般料金(税込)	42,200円	23,700円	7,400円

※一般料金は保険点数表から試算

MRIを用いた脳ドック付 脳ドック付健診

	半日人間ドック	半日人間ドック+脳ドック	1泊2日+脳ドック	2泊3日+脳ドック
会員料金(税込)	35,000円	50,400円	72,000円	103,000円
一般料金(税込)	42,200円	59,700円	87,400円	123,400円

がんの早期発見

PET健診

日帰り基本コースから、より詳細な検査項目を加えた宿泊コースまで幅広く取りそろえております。詳細はホームページでご確認ください。

メリット

- ✓ 一般の健診に比べて低廉な会員限定価格で受診できます。
- ✓ 17の医療機関から、ご希望の医療機関で受診できます。
- ✓ 法定健診や人間ドックのみならずPET健診まで豊富なメニューが受診できます。
- ✓ 1年中申し込みができます。

(※料金は全て消費税込)

当所HPよりお申込みいただけます <http://www.fukunet.or.jp/service/kenshin/>

お問い合わせ / 会員組織・共済グループ TEL:092-441-1114

利用者の声

ゼネラルアサヒ

総務部 総務・人事グループ
大久保 愛歌さん

当社は、印刷を軸に、印刷関連サービスを包括的に提供しております。以前は別の団体の健診を利用しておりましたが、昨年度より福岡商工会議所の健診を利用するようになりました。業界柄、夜間勤務もあり、健診受診の日程調整が難しい従業員もおりますが、福岡商工会議所の健診サービスは福岡都市圏17の健診機関から、都合にあった日程で法定健診や人間ドックが安価で受診できるため、大変助かっております。

当社では、従業員の健康維持による活力向上や生産性向上を目的とした健康経営の一環で、全従業員の健診受診料を全額負担しております。健康に関する情報提供を定期的に行うことで従業員の健康に対する意識が高まり、自身の健康状態把握のため、多くの従業員がミニ人間ドックや脳ドック付半日人間ドック等の検査項目の多い健診を受診するようになりました。定期的な健康診断の受診が従業員の満足、さらには健康意識の向上に繋がっておりますので、健康経営推進のためにも、今後も福岡商工会議所の健診サービスを利用させて頂く予定です。

株式会社 ゼネラルアサヒ www.generalasahi.co.jp/
 〒812-0064 福岡市東区松田3-777
 TEL 092-611-5097 FAX 092-623-4139

【取扱商品】
 印刷加工及び封入、CG・動画・Web制作
 等印刷関連サービス

生活習慣病健診

年に2回春期・秋期各6日間の日程で、当所ビルにて健診を実施しております。

※本年度春期・秋期生活習慣病健診は締め切りました。

平成29年度 春期生活習慣病健診(予定)

日時 / 平成29年6月19日(月)～6月24日(土)

場所 / 当所4階401～405会議室

受診料 / 基本健診 4,630円 (会員料金)

※基本健診は、労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」や「雇入時健康診断」の項目を充足しております。



オプション検査

腹部超音波検査	胃がん検診	大腸がん検診	肝炎検査	前立腺がん検診
2,060円	2,060円	620円	410円	410円

(会員料金)

特殊健診

じん肺健康診断	石綿健康診断	腸内細菌検査(5項目)	腸内細菌検査(7項目)
3,600円 建設業向け	3,600円 建設業向け	1,080円 製造業向け	1,940円 飲食業向け

(会員料金)

メリット

- ✓ 一般の健診に比べ低廉な会員限定価格で受診できます。
- ✓ 博多駅近くの当所ビルで受診できるため便利がいいです。
- ✓ 各種がんに対応したオプション検査を受診できます。
- ✓ 業種に対応した特殊健診を受診できます。
- ✓ 6日間の連続した日程で日程調整しやすいです。



(※料金は全て消費税込)

平成29年3月より申込受付開始予定です。本誌平成29年3月号折込チラシにてお申し込みいただけます。

お問い合わせ / 会員組織・共済グループ TEL:092-441-1114

利用者の声

トーマスリビング

法人課
荒川 純治さん



当社は、福岡県下に13店舗を構える不動産代理業・仲介業を営む会社で、毎年全従業員が福岡商工会議所の生活習慣病健診を受診しております。4,630円という他に比べて低廉な価格で法定健診の基準項目すべてを満たした基本健診を受診できるため会社の負担が軽減でき、大変助かっております。

また、個人の希望に応じて、腹部エコー、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診等オプション検査を選択受診でき、様々な年齢・性別の従業員の健康維持に役立っております。

各店舗において日中の人手を確保したいという当社業務の都合上、6日間の午前・午後の日程で実施され、店舗内で日程調整もしやすい点も非常に満足しております。

今後も継続して利用させて頂く予定です。

株式会社 トーマスリビング www.thomasliving.co.jp
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1-9-1 PAビル
TEL 092-432-4887 FAX 092-432-4449

【取扱商品】
宅地建物取引業、リフォーム・リノベーション
コンサルティング、相続・承継に関するコンサルティング

第21回 メンタルヘルス・マネジメント検定試験

11月6日(日) I種(マスターコース) / 選択問題 13:30～(制限時間2時間) 論述問題 16:00～(制限時間1時間)
II種(ラインケアコース) 10:00～(制限時間2時間) / III種(セルフケアコース) 13:30～(制限時間2時間)

実施コース / I種(マスターコース)・II種(ラインケアコース)・III種(セルフケアコース)

仕事や職業生活に強い不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、雇用する企業としても、社会的責任の履行、人的資源の活性化、労働生産性の維持・向上を図るうえで、社員のメンタルヘルスケアについて組織的かつ計画的に取り組む必要があります。

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、働く人たちの心の不調の未然防止と活力ある職場づくりを目指して、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得していただくものです。

受講料 / I種(マスターコース) 10,800円
II種(ラインケアコース) 6,480円
III種(セルフケアコース) 4,320円

01 各コースの内容は、厚生労働省策定の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を参考に構築しています。

02 各コースの問題は、公式テキストの内容とそれを理解した上での応用を問います。また、公式テキストに記載されている統計調査の最新の結果(公表済みのもの)などについて出題することがあります。

03 2016年4月1日時点で成立している法令に準拠し、出題します。

申込期間

8月31日(水)～9月30日(金)

詳しくはホームページをご覧ください http://www.mental-health.ne.jp/m_koukai.html

第21回 メンタルヘルス・マネジメント検定試験 II種(ラインケアコース)対策講座

10月1日(土) 10:00～17:00

受講料 / 10,290円(税込・資料費含む)

内容 / 1. II種(ラインケアコース)の重要ポイント ● 重要ポイントの総括と対策
2. 直前対策 ● 演習問題による実力養成

詳しくはホームページをご覧ください http://www.fukunet.or.jp/event_schedule/event/schedule_detail.php?id=296

お問い合わせ / 検定・企業研修グループ TEL:092-441-2189



3 参考

厚生労働省ホームページ こころの耳

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」は、職場のメンタルヘルス対策(自殺予防対策を含む)及び過重労働対策について、事業者、労働者、家族等への的確な情報提供の基盤を整備することを目的として厚生労働省が設置しているホームページです。

「どこに相談すればよいのか」、「どのように取り組めばよいのか」、「どのような支援があるのか」などの様々な疑問に、既存の情報と新規に作成する情報を一元化して「探しやすい」、「見やすい」、「理解しやすい」情報として提供されています。是非、ご参考ください。

