

三原商工会議所

# 健康経営のPDCA

～取り組みと効果検証～

令和6年10月

※ 「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

## 目 的

本所は令和6年3月11日付で「健康経営優良法人2024（中小規模法人部門）」に認定されました。

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

本所では、令和4年3月9日に日本健康会議より「健康経営優良法人2022（中小規模法人部門）」の認定を受けて以来3度目の認定となります。

これからも職員の労働時間の適正化・ワークライフバランスの実現に向けて取り組むと同時に、会員事業所に対する普及啓発を通じて、健康経営の輪を広げ、地域経済の振興と発展、豊かな地域社会づくりに向けて先導的役割を果たしてまいります。

# 実施内容

## 1. 本所での取組

健康経営の取組当初からの課題である「運動」に関する課題解消に向けた取組を実施。  
また、コミュニケーション促進として、職員旅行を実施。

## 2. 情報発信

会員事業所に対する普及啓発を通じて、健康経営の輪を広げ、地域経済の振興と発展、豊かな地域社会づくりを実現。

# 1. 本所での 取組に ついて

## ① ラジオ体操の実施

毎日10時からFMみはらで放送している「広島弁ラジオ体操」を業務時間内に実施。



## ② 運動機会の創出

昼休憩時に自由参加で、月に1~2回程度屋外や室内で楽しみながら体を動かす取り組みを実施。



ビーチボールバレー



卓球（ダブルス）

# 1. 本所での 取組に ついて

## ③ コミュニケーション促進



2024年9月28日（土） 職員旅行で日帰りで淡路島へ

## 2. 情報発信



本所は、令和6年3月付で「健康経営優良法人2024(中小規模法人部門)」に認定されました。

この制度は、従業員の健康管理を経営課題として捉え、従業員の健康増進に取り組む優良な法人を「見える化」し、従業員・求職者、関係企業・金融機関等から戦略的に取組む法人として社会的評価を受け、環境整備のために設けられた制度で、本所は今年で3年目の認定となります。

健康経営の取組は、これからの企業経営にとって、とても重要なもので、会員事業所の皆様にも是非積極的に取組んでいただくためのきっかけづくりの為、本所でも取組んでいます。

働き方改革、ワークライフバランス等、従業員に対する健康増進を実践する中で認定申請できますので、申請をしてみたいな?と思われれば、是非お気軽にご相談ください。



## 本所所報「商工みはら」に本所取組紹介

### ◀商工みはら 2024年4月号

### 商工みはら 2024年6月号▶

#### ■ 広島弁ラジオ体操で職員の健康維持を！ | 本所で取組む健康経営をご紹介 |

毎朝10時にFMみはらで放送される「広島弁ラジオ体操」をご存知ですか？

本所では健康経営の一環として、運動不足解消のため、FMみはらの放送にあわせラジオ体操を行っています。

職員からは、「普段運動する習慣がないため、ラジオ体操が体を動かすいい機会になっている。」「気持ちもリフレッシュして業務に臨めるようになった。」という声があがっています。

今年度からは「運動不足の解消」と「職員間のコミュニケーションの向上」のため、休憩時間にスポーツを楽しむ機会も設けています。



本所では、2022年より健康経営に取組み、3年連続して「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」に認定されています。今後も職員の健康、働きがいの向上を図り、



健康経営が行えるよう努めていきます。

まずは自社でできる健康経営に取組んでみましょう!!

「健康経営って何?」「健康経営を始めたいけど、何から始めればいいのか?」等、お悩みの方は、下記協会けんぽ広島支部のQRコードからも、取組事例等をご覧ください。ぜひ、自社でできる健康経営に取組んでみましょう。ご興味のある方は、三原商工会議所総務管理課までお問合せください。

協会けんぽ広島支部HP「ひろしま企業健康宣言」はこちら→



### ひろしま企業健康宣言

#### 健康づくり優良事業所5つ星(ゴールド)獲得!

本所では、昨年度に続き2年連続で「ひろしま企業健康宣言 健康づくり優良事業所」の5つ星(ゴールド)に認定されました。これは、令和6年3月時点で宣言した事業所を対象に基準を満たした県内2422社が認定され、その内90点以上が5つ星として認定されたものです。

「ラジオ体操」や月2回の「卓球」など、日々できる範囲で、職員の健康促進、健康で長く働くため、健康経営の取組を継続していきます!



開始2か月、ラリーが続くようになってきました!

### ◀ 商工みはら 2024年 10月号

## 2. 情報発信



本所職員に向けた、アクサ生命保険(株)による  
フィードバックセミナーの開催



# 本所会頭による 会員事業所に向けた講演会の開催

## 2. 情報発信

2023年9月8日実施

商工みはら  
2023年10月号掲載

### 森光会頭を講師に議員研修会開催 自社の経営や商工会議所の取り組み



三原商工会議所(以下「本所」)議員懇話会(松浦宏樹幹事長)では、9月8日(金)に本所において、令和5年度第1回の議員研修会を開催しました。本所会頭(柳八天堂代表取締役)森光孝雅氏を講師に迎え、「自社の経営や商工会議所の取り組みについて」と題し、講演会を行いました。(出席者41名)

#### 講演の概要は次の通り。 三原になくてはならない商工会議所を!

会頭に就任し4年間の経過しましたが、この間「各種の政策提言」、「挨拶日本一の会議所をめざす」、「健康経営の推進」、「プリンプロジェクト事業」、「ヴィクトワール広島の事務受託」等、「地域の活性化」につながることを目的として取り組んできました。



「広島みはらプリンプロジェクト」では、三原の良いものを「プリン」として集約し、三原から全国へ発信し、三原のソウルフードになれるよう取り組んでいます。

また、「三原のやっさ祭り」について、本郷町・久井町・大和町の独自の文化を持った祭りにもスポットを当てながら、「三原市全体」の地域活性化を図っていきたく考えています。

こうした取り組みを通じ、三原の企業を応援し、けん引する存在として本所の姿を皆様を示してきました。また、会頭として「三原の宣伝大使」として、三原の魅力・可能性を全国に発信していくことで、皆様から、「頼りにされる、なくてはならない」商工会議所をめざして、これからも取り組んでいきます。

### 第4回 常議員会開催



9月8日(金)、本所において第4回常議員会を開催しました。(出席者31名、うち委任状10名)議事では、会員の入退会状況に関する審議の他、山脇邸のリニューアルオープンや、インクルーシブ・スポーツ・フェスタ広島2023等について報告を行い、常議員・監事との情報共有を図りました。



#### 人生、今日がはじまり 食のイノベーションによるトップカンパニーへの挑戦

自社の取り組みについては、逆境の中で見えてきた「もう一度、やり直さなければ」という強い想いや、経営の手段に落とし込んでいくプロセスについて説明されました。

そして、「何のために?」を明確にし、確立された経営理念があること。また、「数字」をお客様の声と捉え、真摯に向き合い経営に活かし、自社にどのような高付加価値をつけていくか。有事の際の経営はどうするのか等、経験に裏打ちされた説得力のあるお話をいただきました。

質疑応答では、「くりむパン」が有名になったきっかけを問われ、「パンは焼きたてが一番」という従来の一般論を覆し、「時間が経てば経つほどしっとりして美味しいパン」という新たな戦略と、「東京まで空輸」、「手土産にできるパン」等、従来とは違う角度からのアプローチにより、テレビ露出や人々の関心につなげることができたとお話しされました。

## 2. 情報発信

# 会員事業所に向けた健康経営の特集記事の掲載

4 令和6年6月1日発行 商工みはら

### 健康経営のススメ

#### 健康経営優良法人認定取得をめざしませんか！

「健康経営」と聞いて、自社にはあまり関係がない?と思いませんか?実は、健康経営を実践することは、企業経営の上でも様々な利点があるのです。  
この度は、アクサ生命保険㈱シニア健康経営スペシャリスト 井上氏に、健康経営に「なぜ取り組むのか」「どう実践するのか」についてお伺いしました。

#### 健康経営とは?!



アクサ生命保険㈱広島支社  
シニア健康経営スペシャリスト  
井上 貴樹 氏

日本は、人口減少・少子高齢化という課題を抱えています。働き手の減少は企業経営においても大きな課題です。従業員の平均年齢は年々上昇していくのと同時に体調不良等の健康課題を抱える従業員が今後増えていくことが想定できます。このような背景から、従業員等の健康保持・増進の取組が将来的に収益性を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、積極的に実践することが健康経営です。健康経営に関心を持つ企業が年々増えてきています。また健康経営優良法人認定を取得したいといった相談も増えていきます。

#### アクサ生命保険㈱の健康経営アドバイザーにお気軽にご相談ください!



アクサ生命保険㈱には、健康経営アドバイザーの資格取得者が広島県内に60名以上在籍しておりますので、ぜひ健康経営アドバイザーに相談していただきたいです。従業員のヘルスリテラシー向上や従業員の健康課題を見える化するアンケートツール、そして健康経営優良法人認定取得の申請手続きまで無料でサポートしています。ぜひ一緒に、健康経営優良法人認定取得をめざしましょう。

アクサ生命保険㈱のHPで、認定企業様がどのような取り組みをしているのかをまとめたボイスレポートを紹介しています。●健康経営導入事例ボイスレポート <https://www.axa.co.jp/company/hpm/>

\*「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



商工みはら2024年6月号 掲載

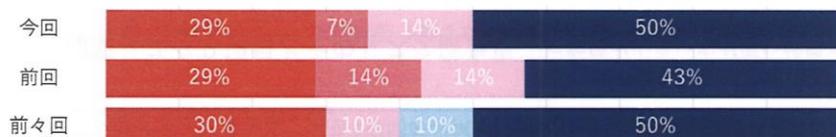
# 本所職員の生活習慣における行動傾向 <2022～2024年の経年比較>

具体的な健康課題把握のため、年に1度従業員向けアンケートを実施しています。

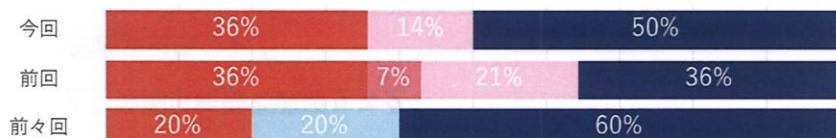
## <本所職員にみられる健康課題>

職員の運動や心の健康への意識が高まった一方で、健康経営の取組当初からの課題である食生活に関する課題が解消しておらず、各施策を継続し健康づくりを促すことで、職員の生活習慣病の発症を予防したい。

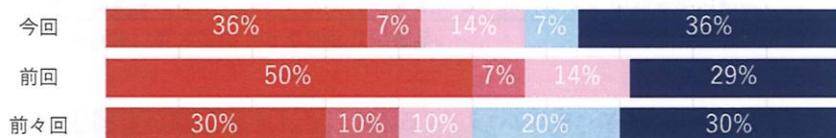
### 飲み物



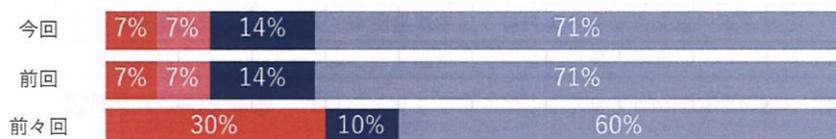
### 食べ物



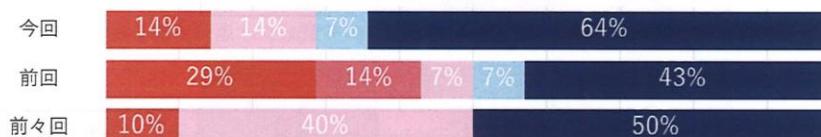
### 運動



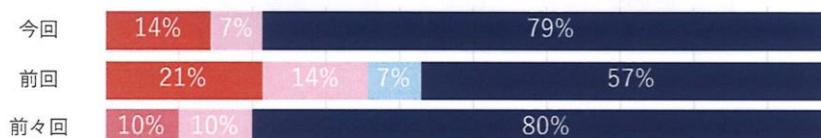
### 禁煙



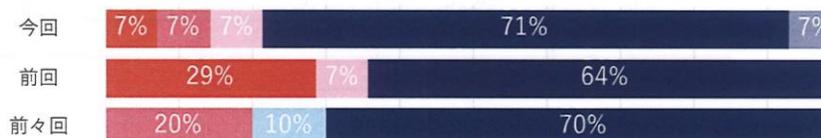
### 心の健康



### 睡眠



### 適正飲酒



無関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始める意思なし  
 関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始めた  
 準備期 1ヵ月以内に健康づくりを始めた  
 行動期 6ヵ月以内に健康づくりを始めている  
 維持期 6ヵ月以上前から健康づくりを始めている

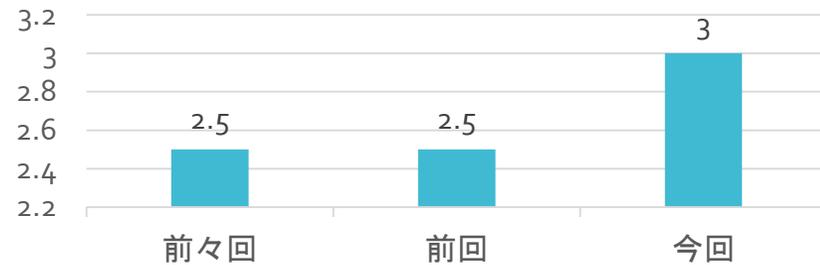
～アンケート結果より～

# 職場・組織の活性化

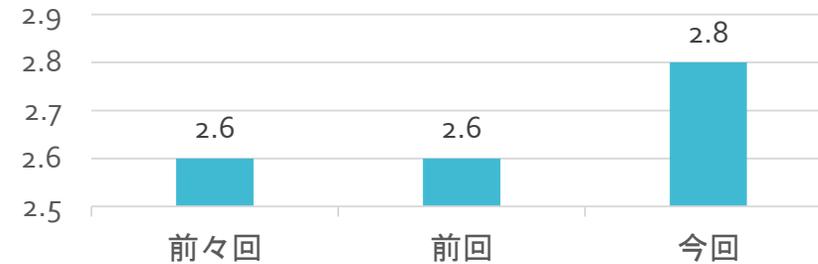
「そうだ」=4点、「まあそうだ」=3点、「やや違う」=2点、「違う」=1点とした平均値

- ・ストレスチェックおよび産業医によるチャット相談等の具体的なサポートを活用することによって、継続的に職場や組織の活性化に結びつけることが課題である。

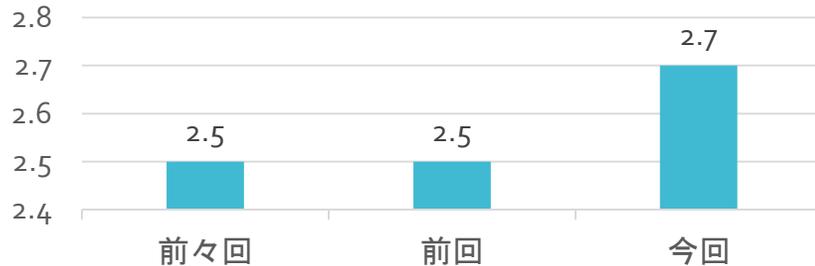
## 仕事満足度



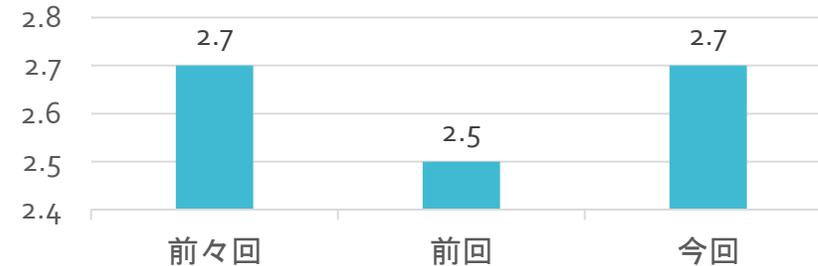
## 職場の一体感



## ワークエンゲージメント



## 創造性



～アンケート結果より～

## 健康関連指標の変化と目標値

・特定保健指導やストレスチェックの集団分析を活用し、職員の主体的な健康づくりの促進や環境づくりを行い、職員一人ひとりがパフォーマンスを最大限発揮できるよう、以下の重点指標の改善に取り組んでおります。

健康関連指標	2022年	2023年	2024年	目標値 (2026年)
アブセンティーズム (傷病による平均欠勤日数)	2.3日	1.6日	1.9日	1.5日以下
プレゼンティーズム (東京大学1問方式による生産性低下率)	21%	27%	25%	20%以下
ワーク・エンゲイジメント (新職業性ストレスチェックのワーク・エンゲイジメントに関する設問(2項目)によるスコア)	2.5	2.5	2.7	2.8以上

～アンケート結果より～

# プレゼンティーイズムと健康リスクの関連

- 職員の健康に対する意識や行動の変化は、職員のパフォーマンス向上の指標としている「アブセンティーイズム」・「プレゼンティーイズム」・「ワークエンゲイジメント」の3つの指標とも深く関係しております。

(図表1)

## (図表1) について ▶

- プレゼンティーイズムについて、相関性の高い因子を9つに区分し、該当個数に応じて職員のリスク該当率の割合を算出。

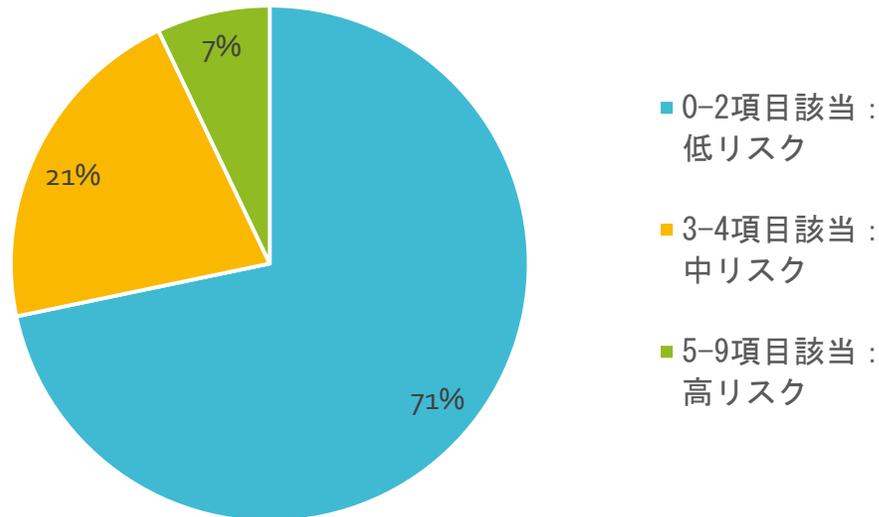
	健康リスクの評価項目	従業員のリスク 該当率の割合
生活習慣 リスク	①喫煙習慣あり	14%
	②過度な飲酒習慣あり	0%
	③運動習慣なし	93%
	④睡眠が不十分	36%
心理的 リスク	⑤不安愁訴あり	21%
	⑥主観的健康観が悪い	0%
	⑦高ストレス	14%
	⑧仕事満足度が低い	21%
	⑨家庭満足度が低い	7%

# プレゼンティーズムと健康リスクの関連

(図表1)の結果を踏まえ、(図表2)では3つのリスク区分に分類したうえで分析を実施。  
(図表3)では、各リスクレベルのプレゼンティーズムの平均値を算出、比較しています。

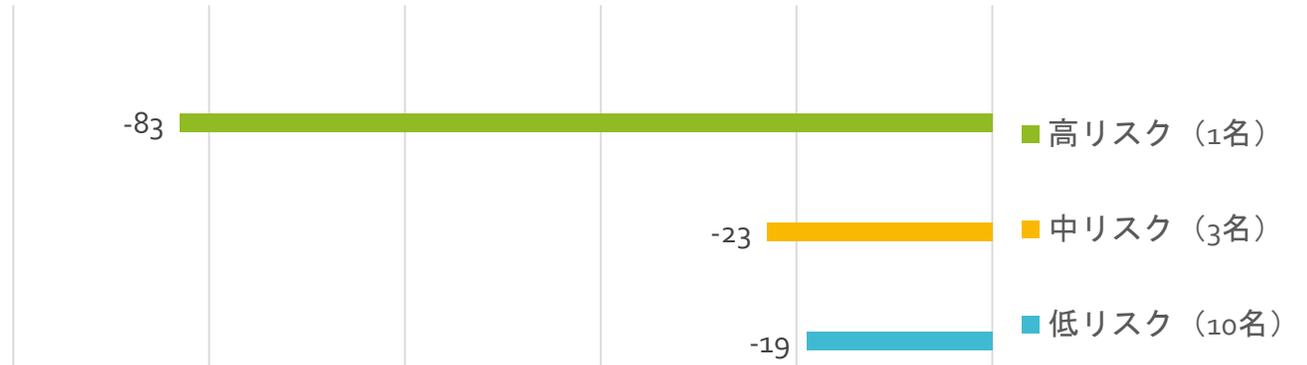
⇒健康リスクの高い職員割合の改善によって、職員のパフォーマンスの向上を実現させたいと考えております。

(図表2) 従業員のリスク該当率の割合



※低リスクの従業員が50%以上であることが望ましい

(図表3) 労働生産性の低下  
プレゼンティーズムの平均値 (%)



上記は、東京大学 古井・村松・井出「中小企業における労働生産性の損失とその影響要因」日本労働研究雑誌 平成30年6月号と同じ手法により算出しています。

## 健康課題の改善に向けて

- 本年度実施した生活習慣アンケート結果を基に、「職場の生活習慣課題」について従業員間で共有し、解決に向けて意識を合わせていき、少しずつ改善を図り、1人ひとりの健康意識を高めていきます。
- 一朝一夕で改善できるものではないので、長期的な目標を立てて取組、従業員が健康で働きつづけられる環境を整えられるようにしていきます。

# 健康経営の個別施策に対する投資額

・ストレスチェックおよび産業医によるチャット相談等の具体的な支援をはじめ、職場や組織の活性化を目的とした健康投資策を持続的に取り組んでおります。

取り組み内容	実施目的	投資額
1 法定ストレスチェックの開始 ・ストレスチェックの実施・労働安全衛生法に準拠 ・年間を通じた産業医によるチャット相談サービスを開始	メンタルヘルスケアの充実 職員のこころの健康サポート	年間99,000円
2 健康増進アプリの導入と利用勧奨 (食事・栄養管理支援アプリ/運動機会増進アプリ/ 睡眠チェックアプリ、チームで進める健康増進アプリを提供)	ヘルスリテラシー向上と 行動変容	民間保険付帯 サービス利用