

# 少しの工夫で大きな成果。職場で、家庭で、健康づくり。



## 実践企業の事例から学ぶ 健康経営ははじめの一歩

従業員が健康で生き生きと働ける職場づくりを実現する「健康経営」は、現代の中小企業にとって欠かせない経営課題の一つ。宮城県内でもこの数年、取り組みを始める企業が増えています。「関心はあるがどこから始めれば良いのか」という声に応え、すでに健康経営を実践し効果を実感している企業の事例と、食を通じた健康づくりをサポートする企業からの情報を紹介します。

### CASE 1 実践例を公開しノウハウ提供 リコージャパン(株)



リコージャパン(株)ではライブオフィス事業「VierreA(ヴィフレア)」を全国の拠点で展開している。これは、働きやすい職場づくりやワークスタイル変革への取り組みを同社のオフィスで実践し、それを他企業に公開する画期的な仕組み。仙台のオフィスでもさまざまな取り組みを紹介。健康経営を意識した事例も多い。

#### 体動がしやすい職場を社内随所に配置

社内5カ所に配置されているのが昇降式テーブル付きのスタンド会議スペース。「会議が短くなった、気軽に話ができる」と好評です。と宮城支社長の仁井健二さん。また、5年前に業務中禁煙となったのを機に、喫煙室だった部屋を「ストレッチ



ゆったりと配置されたデスク。テレワークの社員が多く空席が目立つ。新型コロナウイルス感染防止を兼ねた、さまざまな対策が実行されている。



健康増進のための取り組み事例...①ストレッチルーム ②スタンド会議用テーブル ③適正な歩幅を表示した「健康ロード」 ④斜めの座面により姿勢を良くするイスを採用

#### オフィス見学を通じた健康経営推進に貢献

新型コロナウイルス対策にも積極的に取り組む。社の入り口にAI体温検知器を設置。在宅勤務も推奨し、出社して業務を行う社員の席は対面を避ける配置に変えた。また同社では、コロナ対策も含めた健康オフィスの見学を随時受け入れており、リモートでの対応も可能だという。仁井さんは「働きやすい職場づくりの参考に、ぜひ一度ご相談いただきたい。健康経営に取り組む企業が増える一助になれば」と見学を呼びかけている。

### CASE 2 企業の健康づくりを食で応援 (株)ミツカン

食と健康に関するさまざまな情報発信を行う株ミツカン。東北支店長の小野寺正浩さんは「宮城県は健康課題が山積みの状態であり、食と健康の情報提供が重要だ」と、食と健康の情報を提供することで貢献したいと考え、健康みやぎサポーターズに参画した」と話す。

#### 春も夏も鍋料理 野菜摂取増で健康提案

同社が近年積極的に推奨しているのが、1日350gの野菜摂取。厚生労働省は健康日本21(第2次)で成人の1日あたりの野菜摂取目標値を350g以上とし、野菜摂取量の増加を推進している。野菜をたくさん食べられるといえは思い浮かぶのは鍋料理だが、イメージは秋冬に限定される。そこで同社は春夏でも発信している。350gの野菜を生で取るは大変だが、煮ることで食べやすさが減り、たくさん野菜をおいしく食べられる。

野菜摂取目標値は 成人1日 350g以上

Before 煮る前

After 煮た後

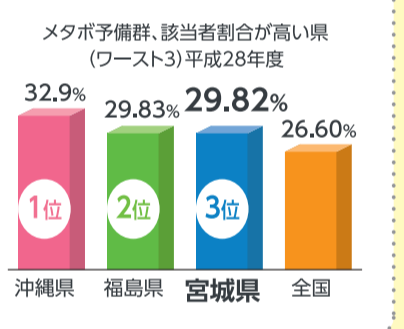
1日350gを生野菜で取るのは大変。しかし煮ることでかさが減りたくさん食べられる。鍋料理などがおすすめ。

**毎日できる健康習慣** 1日の目安は **食事に「食酢」をプラス!** **大きじ1杯(15ml)**

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

### 健康みやぎ サポーターズとは

宮城県民は、メタボ該当者・予備群が全国ワースト3位、歩かない人が多い、塩分過剰、喫煙者が多いなど健康課題が山積みで、中でも30~50代の働き盛り世代の健康管理がおそろしくなっています。河北新報社ではこうした状況の改善を目指し、「健康経営」の実践により職場における健康づくりへの取り組み推進を呼びかける「健康みやぎサポーターズ」を2019年4月より展開。第2期となる今年度は2021年3月末までの予定で、取り組みを更に拡大し実施しています。



ほかに多彩なメニューレシピをミツカンのHPで公開している



株式会社 Mizkan 東北支店 支店長 小野寺 正浩さん

社内では食酢が常に身近にある環境。業務の中で健康情報を得る機会も多く、社員一人一人の健康づくりへの意識も高いという。小野寺さんは「当社が持つ健康に関する知識、情報、データを生かして原内企業の皆さまの健康経営を支えるため、今後もできる限りサポートしていきます。情報提供をさせていただきます」と抱負を語る。

また、「食酢には料理全体の味を上手に引き立たせる力があり、塩分を控えた料理もおいしくいただけます。他にも食酢は私たちの健康に役立つ力があり、毎日継続的に大きじ一杯を目安にとることをおすすめしています」

## 「働き方」についてお悩み・ご相談は 宮城働き方改革推進支援センター

### コロナ禍に対応 病気休暇制度の導入推進

働き方改革実現の一環として国が導入を推奨する「特別休暇」。その中でも「病気休暇」導入の提案が最近増えていると、センター長の板垣達也さん。「病を抱える人の仕事と病気治療の両立支援がそもそもの主旨。しかしコロナ禍の現在は、重症化しやすい持病のある方や妊婦さんなどが通勤や社内での感染を避けるために、同休暇を利用できるよう就業規則へ盛り込むことを国が薦めています」。制度化されれば健康不安のある人が休暇を申請しやすくなる。さらに企業にとっては従業員のワークライフバランスを重視する会社として評価が高まるなどのメリットがある。「特別休暇制度の整備を行う中小事業主を対象とした国の助成金もあります。これは従業員が休んでも、業務の効率を下げないための設備投資費用を補助するもの。ぜひ利用していただければと思います」。

### フレックスタイム制導入で ワークライフバランス実現

フレックスタイム制の導入も、労働者のライフスタイルに合わせた働き方を実現するのに有効、と板垣さん。「通勤ラッシュ時間を避けた出勤や、育児や介護の都合に合わせた出退社が可能になります。労働のタイミングを労働者本人が選択でき、ライフスタイルに沿った働き方を実現できる、と提案しています」。同センターは、中小企業・小規模事業者の相談窓口として、働き方改革についての課題を無料でサポートしている。悩みを持つ事業主の方は気軽に相談を。



宮城働き方改革推進支援センター 支店長 板垣 達也さん

厚生労働省 宮城県労働局 委託事業  
**宮城働き方改革推進支援センター** 〒983-0841 仙台市宮城野区原町1丁目3-43 アクス原町ビル201  
**相談無料 TEL:0120-97-8600** <https://miyagi-hatarakikata.jp/>

**「職場健康づくり宣言」をしよう! 社員の健康も重要な経営資源**

「職場健康づくり宣言」とは、「健康経営」を具体的に推進していただくため、協会けんぽ宮城支部が各事業所に対して提案する「健康経営」のカタチです。「職場健康づくり宣言事業所」になると、さまざまな特典サービスを受けられます。

お問い合わせ 全国健康保険協会宮城支部 企画総務グループ  
**Tel:022-714-6851**  
 〒980-8561 宮城県仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル8階  
 協会けんぽ 宮城 職場健康づくり宣言

## 職場健康づくりに共に取り組む 健サポフレンズ募集 登録料・会費 無料

「健サポフレンズ」は、職場における従業員の健康づくりに関心のある企業・団体に登録いただく会員組織です。河北新報社が「健康みやぎサポーターズ」の協賛社や協力団体・専門家と「健サポフレンズ」登録の企業・団体をつなぎ、健康経営実践のサポートをはじめ、職場での健康づくりに役立つさまざまな情報をご提供します。

**健サポフレンズ登録の条件** 従業員を大切にしている企業・団体を大募集!

職場での健康づくり ①取り組んでいる ②取り組む予定がある ③取り組みたいと考えている (健康経営)に 以上のいずれかに該当する、宮城県内に事業所を有する企業・団体であること。

**健サポフレンズ登録のメリット** 職場での健康づくりを、河北新報社がサポートします!

- 「職場での健康づくり勉強会」(11月開催予定)に、優先的に参加可能。
- 「職場での健康づくり情報紙」(11月発行予定)を職場まで、優先送付。
- 「健康みやぎサポーターズ」協賛社による、サービス提供・商品サンプル・ミニセミナーなど。
- 健康経営・職場での健康づくりに関する、情報の提供・質問への回答・取り組み支援など。
- 登録各社からの情報や取り組み事例を、河北新報特集紙面および特設WEBサイトで紹介。



その他、健康づくりに関するさまざまなメリットを提供する、双方向の会員組織を目指します。

**健サポWEBサイト 公開中!**  
 健康みやぎサポーターズで、これまでに掲載された特集紙面や企業の取り組み事例など、職場での健康づくりに役立つ情報を紹介します。  
<https://www.kahoku.co.jp/ad/health-sup/>



**健サポフレンズ新規登録は WEBサイトから**  
 第一次募集締切 9月30日(水)

企画・制作 / 河北新報社営業局