

職場での健康づくりを通じ、宮城県内の健康課題改善へ

REPORT 取り組み事例紹介②

NTTデータ東北

地域社会への貢献を目指す健康経営

社内の交流促進で社会的な健康も

ITで社会を支えるNTTデータ東北は、健康経営を社員の健康維持のみならず、地域活性化、東北のAI・DX人材育成などの地域課題までを視野に入れ推進しています。心身ともに健やかに働ける環境づくりを目指し、2024年に健康経営宣言を行い、フィジカル(身体的健康・メンタル(精神的)健康・ソーシャル(社会的)健康の三つを軸に、26年に健康経営優良法人(大規模法人部門)に認定されました。

フィジカル面においては、定期健康診断の結果を踏まえて改善につなげる取り組みや、高たんぱく低糖質の総菜を提供する置き型社食を実施。メンタル面では、ストレスチェックや研修など自身の状態への気づきを促し、保健師や産業医に早期に相談しやすい体制を整えています。

社員同士が支え合い能力を発揮できる環境へ

ソーシャル面では、社員同士や上司と部下の会話が自然に増えるよう、さまざまなコミュニケーション施策により、社員の孤立を防ぐことに注力しています。また、オフィスでは席を自由に選べるワークスタイルとし、広いフロアの両サイドに憩いの場であるラウンジを設置し、日常的に歩く距離が増えるレイアウトを工夫するなど、健康増進とコミュニケーションを促す職場づくりを行っています。

フレックスタイム制やテレワークなど、ライフステージに応じて働きやすい環境も整備。さまざまな環境で働く社員に向け、食生活や運動などに関するセミナーを定期的に実施・配信しています。「大切な人財である社員が生き生きと働き、能力を最大限に発揮することが、地域への価値提供と捉えています」

フィジカル

予防し、整え、健康を保つ

- 健康診断
- 再検査・特定保健指導
- 食生活
- 健康リテラシー

メンタル

気づき、相談し、回復する

- ストレスへの気づき
- 相談体制
- セルフケア・ラインケア
- 休職・復職支援

ソーシャル

支え合い、つながる

- 社員間のコミュニケーション
- 孤立を防ぐ職場
- 働きやすい環境
- 多様な働き方

3つの健康を支え、社員が健康を実施し、能力を発揮できる状態を目指す

REPORT 取り組み事例紹介①

東北労働金庫

「健康管理」と「就業管理」を一体で推進

「健康強調月間」で意識を高め、課題解決へ

心身ともに健康で安心して働けることができる職場を目指し、東北労働金庫は、2017年から「健康経営宣言」を策定し、22年から26年まで継続して「健康経営優良法人(大規模法人部門)」に認定されています。

産業医と連携し、健康診断の受診勧奨を積極的に行い、定期健康診断および精密検査対象者の受診率100%を達成しています。また、毎年10月を「健康強調月間」と定め、健康診断の結果などを基に課題に取り組んでいます。

課題の一つである運動不足解消に向け、全国の労働金庫、関連会社などを対象とした「WALKING RALLY 2026 歩こう!」を開催し、今年も開催予定です。

職場環境の改善へ好循環づくりに取り組む

職員を対象にストレスチェックを実施し、分析結果を各所属長にフィードバック。ヒアリングを含め、職場環境改善に向けた取り組みを行っています。セルフケアや職場の上司が部下の心の健康をケアするラインケア研修も行い、メンタルケアへの理解を深めています。

就労と健康の問題は相互に影響し合うことから、今年度より「健康管理方針」と「就業管理方針」を一体とし、「健康経営を推進。総務人事部課長の山田や香さんは「運動不足や食生活の問題も、労務リスクとつながっています。時間外労働を削減する『早帰りチャレンジDay』を実施など、働き方の改善と健康経営を統合することで、よりよい循環をつくってきたい」と話します。アンケートで職員の課題やニーズを把握するほか、「健康管理室だより」を発行し情報共有しながら、健康リテラシーの向上も図っています。

2026健康強調月間 首・肩のストレッチ

片手を腰にあて、反対の手で頭を横に倒します

良質な睡眠時間の確保に向け、「疲労回復ストレッチ」動画も制作し、全職員に配信

「働く世代の健康づくり」へ、4機関が連携協定

宮城労働局 協会けんぽ 宮城支部 宮城さんぽセンター 宮城労働基準協会

働く世代の健康づくりへ、4機関が連携協定

宮城労働局長の松瀬貴裕さんは「健康づくり推進は、関係機関がそれぞれ取り組んできたが、4機関が連携することで、県内の健康課題の改善に向け、より強固で安定的な対応が可能になる」と話します。特に、28年に予定されているストレスチェックの全面義務化に際しては、50人未満の事業所の多くが加入する協会けんぽ、制度導入のための個別訪問支援などの事業を行うさんぽセンター、ストレスチェックを軸とした労働基準協会の相互連携による効果が期待されます。

12月10日には、4機関共催で、中小規模事業者を対象とした「働く世代の健康づくり推進」に関する情報発信などの説明会を開催予定。松瀬局長は「宮城県全体の健康水準の向上を目指し、4機関が有しているネットワークや強みを生かして協力していきたい」と語り、取り組みを強化していく方針です。

全国平均を上回る、健診の有所見率改善へ

宮城労働局、全国健康保険協会(協会けんぽ)、宮城支部、宮城産業保健総合支援センター(さんぽセンター)、宮城労働基準協会は、今年3月に連携協定を締結し、健康課題の解決や健康経営の普及促進などに向けて活動しました。4機関による連携協定は全国でも初めて。各機関の特徴を生かし、働く人の健康診断の受診率向上、健康診断の有所見率、何らかの異常・注意すべき所見があった人の割合の改善、ストレスチェックの推進などを目指します。

県内で働く人の健康状況をみると、2025年、一般健康診断の有所見率は65.4%と、全国平均の59.7%を大きく上回る結果で、特に、生活習慣病との関連が深い血中脂質、血圧、肝機能、血糖の有所見率が高い傾向にあります。こうした状況を改善するため、定期的に健康診断を受けることや、必要な場合には再検査・治療への働きかけを行うことが重要です。

また、心の健康においても、精神障害に関する労災保険の請求件数は年々増加。厚生労働省の「令和6年労働安全衛生調査(実態調査)」の労働衛生課による特別集計の結果を見ても、宮城県では、強い不安、悩み、ストレスを感じることがある人の割合が83.4%と全国平均の68.3%を大きく上回り、メンタルケアも課題です。

強み生かし連携、宮城の健康水準向上を

宮城労働局長の松瀬貴裕さんは「健康づくり推進は、関係機関がそれぞれ取り組んできたが、4機関が連携することで、県内の健康課題の改善に向け、より強固で安定的な対応が可能になる」と話します。特に、28年に予定されているストレスチェックの全面義務化に際しては、50人未満の事業所の多くが加入する協会けんぽ、制度導入のための個別訪問支援などの事業を行うさんぽセンター、ストレスチェックを軸とした労働基準協会の相互連携による効果が期待されます。

12月10日には、4機関共催で、中小規模事業者を対象とした「働く世代の健康づくり推進」に関する情報発信などの説明会を開催予定。松瀬局長は「宮城県全体の健康水準の向上を目指し、4機関が有しているネットワークや強みを生かして協力していきたい」と語り、取り組みを強化していく方針です。

健康経営勉強会 「メンタルヘルスと健康経営」

先着50名 参加費無料(要申し込み)

会場 河北新報社 本館ホール&セミナールーム

日時 11月12日(木) 13:00~16:00 予定(開場12:30~)

対象 企業の経営者・健康管理者ほか健康経営に興味のある方

お申し込み方法

QRもしくはWEBサイトの「申し込みフォーム」よりお申し込みください。

1社2名様まで参加可能となります。健康経営に関する質問も承ります。

健康みやぎサポーターズ 検索

プログラム

〈第1部〉本館ホール

●講演①… 「産業医が見た職場のメンタルヘルス…人的資本を守る健康経営に向けて」 黒澤 一 氏 東北大学教授 統括産業医

●講演②… 「ストレスチェック制度の効果的な実施と活用に向けて」 新野 正樹 氏 宮城労働局 地方労働衛生専門官

〈第2部〉セミナールーム

●協力団体・協賛企業情報コーナー… 健康みやぎサポーターズ 協力団体・協賛企業からの情報提供

●交流会… 勉強会の参加者・講師・協力団体・協賛企業による交流会を開催。健康経営に関する情報交換や、企業間のマッチングの機会としてご活用ください。

●デカフェ試飲コーナー… 健康や仕事の効率に影響するカフェインの摂取量をコントロールできる「デカフェ」の飲み比べ体験コーナー。

健サポフレンズ 新規登録募集中!

職場での健康づくり(健康経営)に

- 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

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・団体が対象

今すぐ登録を!

さまざまなメリットを提供します

登録料・会費 無料 健サポフレンズ 新規登録はWEBサイトから

健サポフレンズ 検索

https://www.kahoku.co.jp/ad/health-supply/entry/

「健康経営勉強会」への優先参加、「健康づくり情報紙」の優先送付ほか、健康づくりに関する情報など

健康みやぎサポーターズ事務局(河北新報社営業局営業部) Tel.022-211-1318 10:00~17:00(平日のみ)

企画・制作／河北新報社営業局



健康・就業・地域をつなぐ これからに向けた「健康経営」



健康みやぎサポーターズ 2026年度スケジュール

2026年

- 7月29日…紙面特集Vol.29 掲載
- 10月18日…紙面特集Vol.30 掲載
- 11月12日…健康経営勉強会
- 12月中旬…紙面特集Vol.31 掲載

2027年

- 2月中旬…健康づくり情報紙発行
- 3月下旬…紙面特集Vol.32掲載

主催：河北新報社

お問い合わせ 健康みやぎサポーターズ事務局(河北新報社営業局営業部) Tel.022-211-1318 10:00~17:00(平日のみ)

企画・制作／河北新報社営業局