



西陵株式会社における 職場の健康づくり



会社プロフィール

- 会社名 西陵株式会社
- 所在地 富山県砺波市東中328番地
- 代表者 代表取締役社長 金田 幸作
- 設立年月日 昭和63年1月8日
- 従業員数 34名（男子21名・女子13名）
- 業務内容



- 業務内容
レーザー加工機による切断加工、形鋼・パイプの曲げ加工の製品提供
- 「健康経営」に取り組む契機
平成28年6月 「健康企業宣言」参加
平成28年11月 のぼそう健康寿命！健康づくり企業大賞 受賞

健康経営を目指した理由

- ・ 求人活動を行ってもなかなか人が集まらない
- ・ 数年従業員数は大きな増員はない
- ・ ありがたいことに売上は上昇中
- ・ 少数精鋭で行わねばならず、突然の休みへの対応が大変
- ・ 定期健診の結果、若年でも尿酸値やコレステロール値が高い



企業の存続のためにも従業員の健康が第一

2

健康に関する取組み

- 1 クラブ活動の立上げ
- 2 トレーニングルームの設置
- 3 健康に関する研修会の開催
- 4 禁煙の推奨
- 5 健康診断受診率100%
2次検診受診率100%

3

1 クラブ・同好会を立ち上げて、従業員が元気に働ける職場に

健康への取り組み方をより具体的に示すため、**クラブ・同好会を立ち上げた**。これが、従業員が健康づくりを始める契機になった。サイクリング、フィットネス、ゴルフ、ボーリングなどのクラブ・同好会が活動してる。

サイクリングクラブ

グランfond富山参加

湾岸サイクリング参加

フィットネスクラブ

月2回講師を招きピラティス

おやべりレーラン参加



2 誰もが自由に健康づくりを楽しめる、恵まれた環境

同社工場の2階には、室内トレーニングルームが設置されている。**休日や就業時も開放し、誰でも気軽に利用できる**。また、**昼食時などに体重、体脂肪率、血圧を測定できるようにし、その記録ができる健康手帳を従業員に配布し自分自身の健康に目を向けるようになった**。



思い思いに体を動かせる
室内トレーニングルーム。

健康づくり企業大賞受賞の副賞として万歩計をいただき社員全員に配布した。



血圧計の設置や万歩計の配布などによって、健康への意識を向

3 健康に関する研修会の開催

健康企業宣言をしたことで、全国健康保険協会から講師の方を招いて講習会を開くことができるようになった。

第1回 メタボリックシンドローム予防について

第2回 健診結果の見方、禁煙について



6

4 禁煙の推奨

段階的に禁煙を促した。

1段階 室内禁煙、屋外喫煙場所設置

2段階 禁煙指導

3段階 休憩時間以外禁煙



喫煙者の構成

	全体	~30歳台	40歳台	50歳以上
従業員数	34	15	9	10
喫煙者数	9	1	2	6
喫煙率	26.5%	0.7%	22.2%	60%

7

5 健康診断、2次検診受診率100%

北陸予防医学協会高岡総合健診センターを利用し、**社員数名** **づつ1ヶ月程度かけて全員センターに行って受診**している。
その日は午前半日は出勤扱いとしている。

メリット

- ・ 健診日の変更が可能
- ・ 仕事に大きな負荷が発生しない
- ・ 半日健診に専念でき心に余裕ができる

2次検診は会社への報告を義務付け、上司あるいは担当部長が検診に行きやすいように**声がけ**している。

8

健康経営に取り組んでよかったこと

- ・ 欠勤率が減った
- ・ 企業イメージが向上し、採用活動がしやすくなった

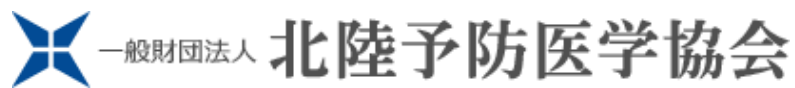
9

**心とからだの健康
働き方改革の推進
健康な食生活の環境づくり
喫煙者ゼロ**

ご静聴ありがとうございました。

I・O・Tを活用した運動習慣 定着支援モデル事業 「100日健康運動会」

中間経過報告



100日健康運動会 中間経過報告



- ◎ 「100日健康運動会」の実施目的について
- ◎ 「100日健康運動会」の実施方法について
- ◎ 参加チームの状況について
 - ・参加状況
 - ・ランキング上位チームの取組み方法など
- ◎ 今後の課題について



概要

IoT（ウェアラブル活動量計）を活用し、100日間ウォーキングなどの運動実践を継続的にサポートするモデル事業

目的：働く世代の運動習慣定着
事業場における健康づくり支援のサポート
 事業場での生産性向上

参加対象企業：20社（200名）
 県内の中小企業、各団体

実施期間：平成29年9月1日～12月9日までの100日間

実施方法：ウェアラブル活動量計を使用し、**歩数データを収集**

- （スマートフォンアプリ使用）
- 歩数は、**ポイント化**（チーム参加者の平均ポイントを合計）して、**チーム対抗戦**
- BMI 25以上の参加者が**スタート時と比べ4%体重減少した場合は、ボーナスポイント付与**



個人ランキング：歩数平均

1位	hide	30,540 歩
2位	りいず	23,943 歩
3位	しげちゃん	23,702 歩
4位	山ちゃん	21,609 歩
5位	博	20,855 歩
6位	TAKA	20,756 歩
7位	たむらす	20,752 歩
8位	松平	20,592 歩
9位	おかざき	19,470 歩
10位	とらふぐ	19,049 歩
11位	白山	18,820 歩
12位	えんちゃん	18,497 歩
13位	さかいた	17,400 歩

○歩数ポイント換算表（男女間の歩数目標の違いを平準化）

男性（1日）		女性（1日）	
9,000 ~	10 P	8,500 ~	10 P
8,000 ~ 8,999	9 P	7,500 ~ 8,499	9 P
7,000 ~ 7,999	8 P	6,500 ~ 7,499	8 P
6,000 ~ 6,999	7 P	5,500 ~ 6,499	7 P
5,000 ~ 5,999	6 P	4,500 ~ 5,499	6 P
4,000 ~ 4,999	5 P	3,500 ~ 4,499	5 P
3,000 ~ 3,999	4 P	2,500 ~ 3,499	4 P
2,000 ~ 2,999	3 P	1,500 ~ 2,499	3 P
1,000 ~ 1,999	2 P	500 ~ 1,499	2 P
0 ~ 999	1 P	0 ~ 499	1 P

概要

100日健康運動会 参加企業募集!

IoTを活用した運動習慣定着支援モデル事業

健康経営の取組みもお考えの企業の方必見!

チーム対抗

参加費 無料

職場の仲間と一緒に楽しく健康づくりませんか?

実施期間 平成29年9月1日(金)から12月9日(土)までの100日間

参加定員 20社(1チーム5~15名程度)
※1社1チームのみの参加をお願いします。

申込締切 平成29年7月14日(金)

参加特典・その1 最新のウェアラブル端末を利用 (Fitbit Zip)

参加特典・その2 医療スタッフによるサポート (メール等で健康情報配信)

参加特典・その3 ランキング上位3チームを表彰 (副賞あり)

参加資格 富山県内の企業、団体にお勧めの方 (ただし、アプリの動作対応可能なスマートフォンを持っていること。対比端末/Android4.3以上、ios9.0以上)

お申込み 裏面の申込書に必要事項を記入し、FAXにてお申込みください。

お問い合わせ IoTを活用した運動習慣定着支援モデル事業「100日健康運動会」事務局 (プロジェクト受託者:一社)北越市地蔵寺(協賛内)
 TEL 076-436-1281 / FAX 076-436-1240 / E-mail :shokenshi@hokurikuyobou.or.jp

募集要項

対抗戦ルール 毎日の歩数をポイント換算し、100日間のメンバー平均でランキング (上限9,000歩/日=10point)

シェイプアップに成功すれば、ボーナスポイント(+10point/人)加算! (BMI値25以上の方が終了時にスタート時と比べ体重が4%以上減少)

申込みの流れ 最後まで楽しんで続けることが上位に入るヒケツです!

1 参加申込み(7/14(金)締切)

2 オリエンテーション(県内複数会場で開催予定)

- Fitbit Zipを受け取る
- Fitbit.RenoBodyアプリの設定
- 専門スタッフから成功への秘訣を聞く

3 運動会スタート (9/1(金))

- Fitbit Zipを装着して歩く
- 健康情報のメール受信
- 歩数データやチームのランキング状況を確認する

4 終了証呈星 上位チーム表彰

IoTを活用した運動習慣定着支援モデル事業「100日健康運動会」申込用紙

以下の項目をれもなく記入の上、FAXにて事務局まで送付ください。FAX到着後、事務局よりご連絡いたします。

企業・団体の名称
 担当者ご氏名
 電話番号
 FAX番号
 E-mailアドレス

参加人数

事務局 FAX 076-436-1240 (一社)北越市地蔵寺(協賛内) 申込締切:平成29年7月14日(金)

参加条件

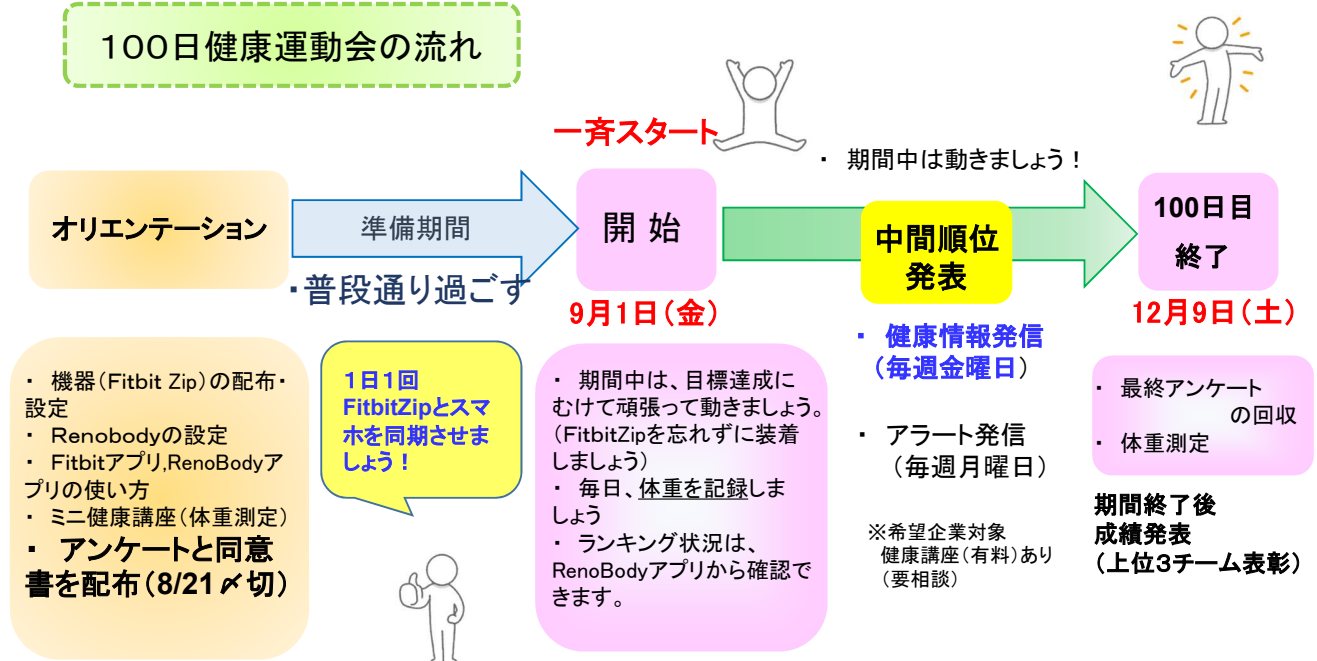
- 個人メンバーが、アプリの動作対応可能なスマートフォンを持っていること。
- 企業、団体でのチームエントリーが可能なこと。
- チーム名、企業名・団体名の公表が可能であること。
- 参加者個人の名前(ニックネーム)の公表が可能であること。

- 個人活動に伴うデータが、研究等に活用される可能性があることをご了承ください。(その際に個人が特定されないよう加工いたします。)
- スタート前に実施するオリエンテーションは必ず参加してください。(雨天または、参加者数、少人数の場合は休日の3日参加)
- 開始地と終了地、どちらのアンケートにもご回答いただくこと。
- 実施期間中、最後まで参加できること。
- 途中で中止のある方は主催側にご相談の上お申込みください。

※健康の成果を競い合うものではありません。目標に向けてメンバー同士で励まし合い、健康活動を続けていきましょう。

概要

100日健康運動会の流れ



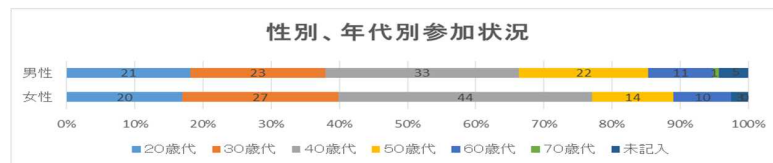
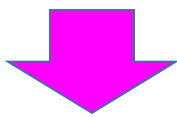
目標

4

【 中間時点での状況について 】

◎ 参加状況 (スタート時) : 25社 (234名 男性116名、女性118名)

※募集締切前に申込数に到達したが、要望が多く聞かれた為、予定数よりも多い、25社 (234名) で実施中



・参加者の取組み状況 (チーム順位、個人順位) はスマートフォンアプリで毎日最新のデータを閲覧可能

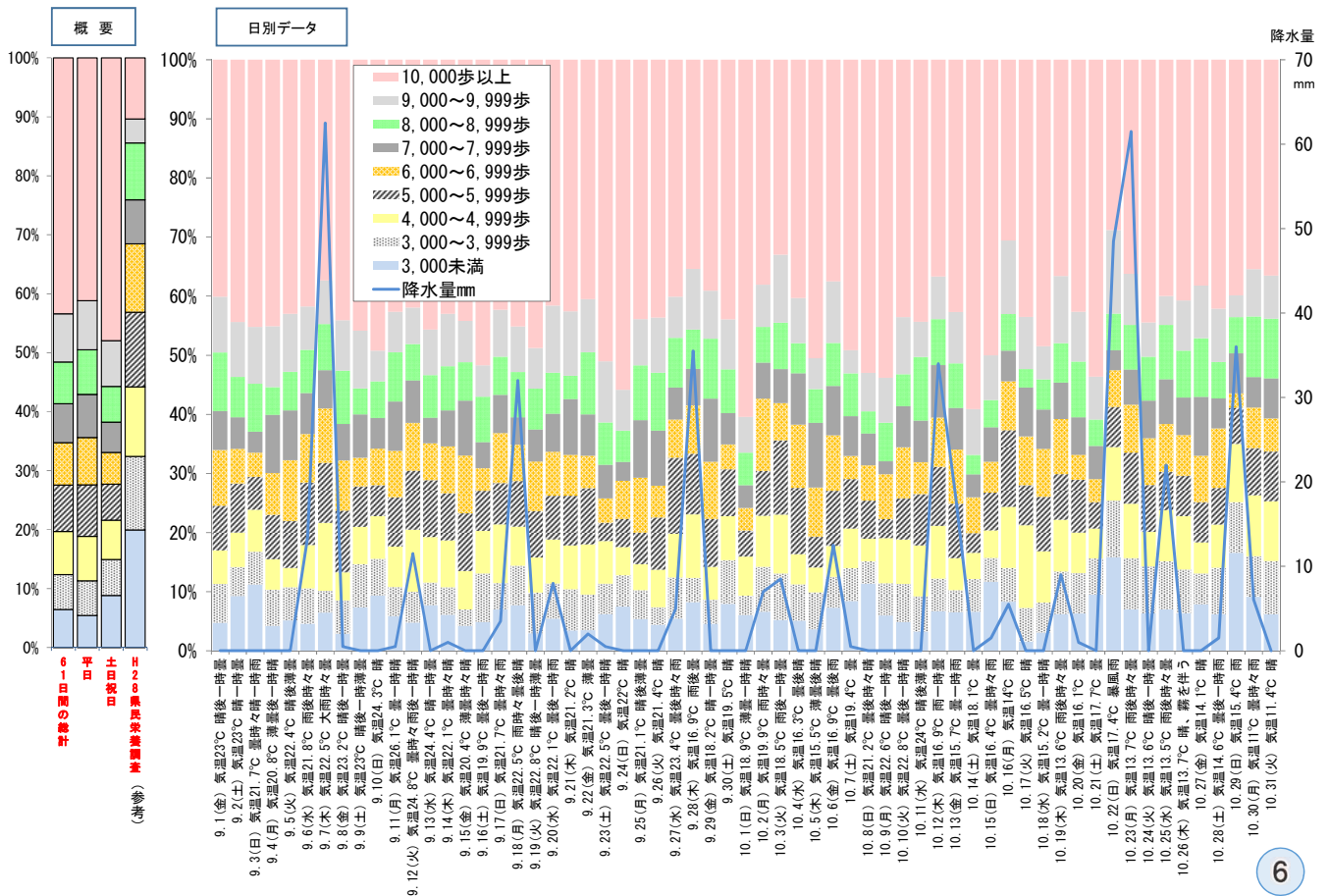
・参加継続させるために、週1ペースで担当者にメール・電話でのアラート (歩数が確認できなくなっている参加者の状況、理由を確認中)

・毎週金曜 専門スタッフ (保健師、管理栄養士、健康運動指導士) による「健康情報メール」を配信 (モチベーション刺激)

順位	チーム名	歩数
1位	キリオonz	13,286 歩
2位	なないろ REICO	13,012 歩
3位	アニマート製菓(株)	12,748 歩
4位	ヨシケイ 酎水	12,473 歩
5位	三基が元気	11,617 歩

5

【 参加者の取組み状況のデータ（9/1～10/31） 】



6

【 中間時点のデータからわかること 】

①61日間の平均では、参加者の過半数（51.6%）で9,000歩以上歩いている。

→県民健康・栄養調査(H28)のデータでは、9,000歩以上は、全体の14.4%

②61日間経過する中で、9,000歩未満の参加者の割合が有意に増減している傾向は見られず、**全体的に継続して取り組むことができている**と考えられる。

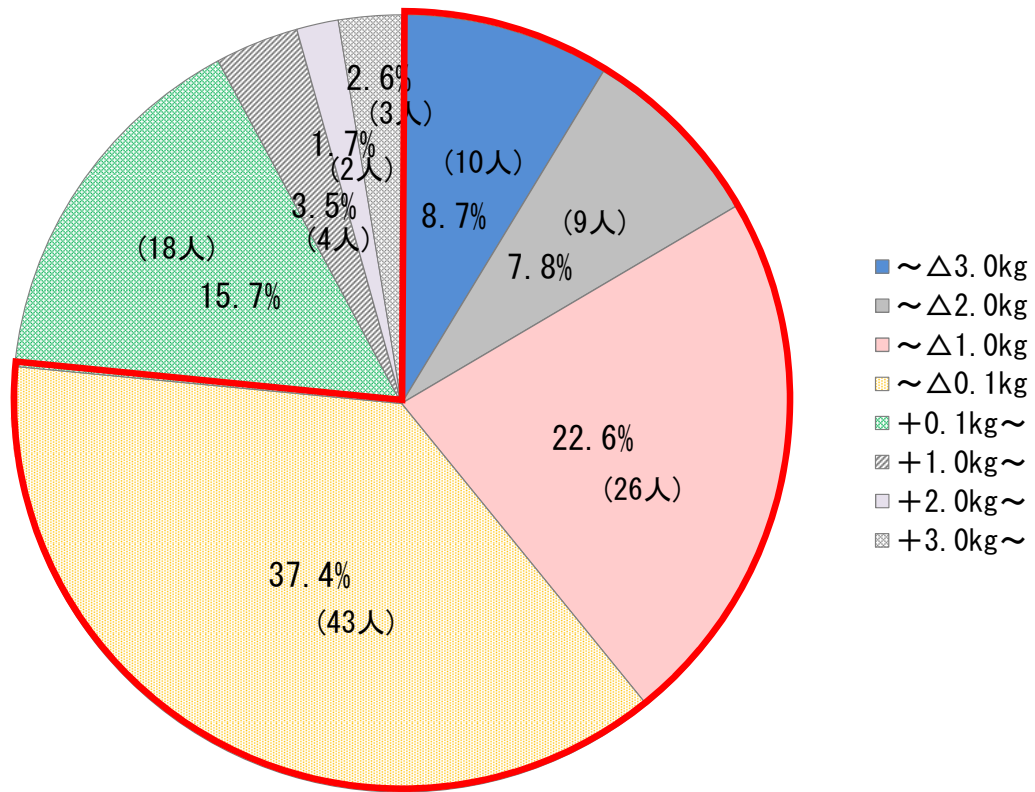
③**土日祝日では、9,000歩以上の割合が多くなる一方、3,000歩未満の割合も多くなっている。**

④9,000歩以上の割合が低下している日は、天候が良くない日（「雨」「暴風雨」、降水量が多い）でもあり、（当然のことながら）天候が影響しているものと思われる。

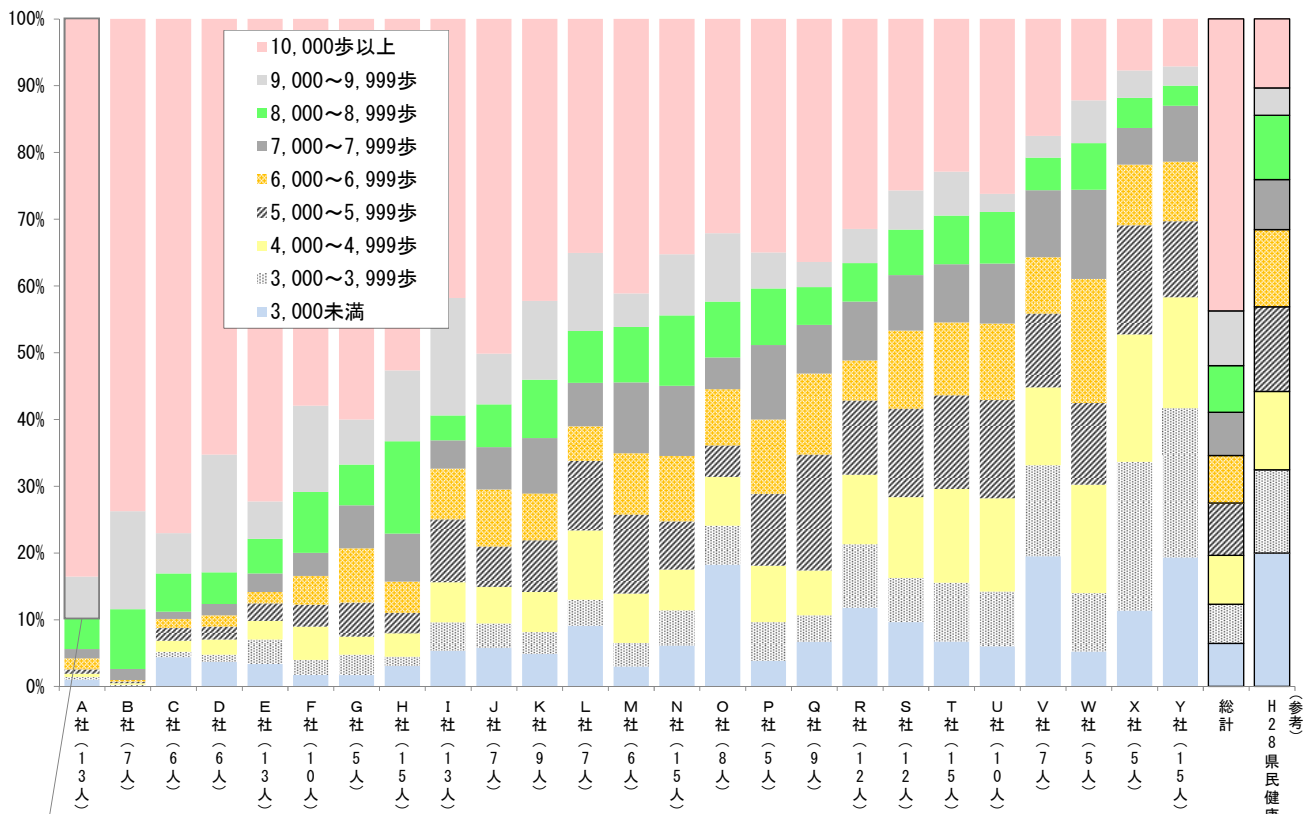
※10/29は、富山マラソンに参加した者もいるため、「雨」にもかかわらず、10,000歩以上の割合は4割（39.9%）

7

【（参考）体重経過を記録している者115名の状況】



【（参考）25チームの61日間の取組み状況】



A社の場合、延べ793人（13人×61日間）のうち、656人（89.8%）が9,000歩以上歩いている。

【参加企業・団体の感想（上位チーム）】

アニマート製薬株式会社 製造業（従業員数 約55名）

◎参加者人数 10名（内訳：事務職7名、現場3名）

◎参加理由(動機)

- ・社員の健康増進
- ・社員の体重・腹囲増加改善
- ・健康につながる、身体活動や継続方法を探していた

◎取組み方法

- ・声かけ、応援（参加者、職場、家族）
- ・歩数チェック（ランキング）
- ・イベントへの参加
- ・こまめに動く（仕事、プライベート）
- ・天候に左右されない工夫（室内運動器具購入）

◎取組み様子



イベント参加

朝礼時にラジオ体操

◎メリット

身体面

- ・体重減少
- ・健康診断結果の改善
- ・健康的な行動を意識するようになってきた
- ・運動習慣定着化

仕事面

- ・職員間のコミュニケーションが増えた

その他

- ・コミュニケーションが増えた（家庭）
- ・参加者以外の人にも健康意識が高まった
- ・気持ちに余裕（季節、風景を楽しむ）
- ・意欲的になった

10

【参加企業・団体の感想（上位チーム）】

株式会社三基精工 製造業（従業員数 約45名）

◎参加者人数 6名（内訳：事務職3名、現場3名）

◎参加理由(動機)

- ・社員の健康増進
- ・「健康企業宣言」（協会けんぽ）の取組み方法として
- ・景品がもらえる

◎取組み方法

- ・声かけ、応援（リーダー、職場、家族）
- ・こまめに動く（仕事、プライベート）
- ・歩数チェック（ランキング）
- ・ゲーム感覚で楽しむ
- ・話題にする（朝礼）
- ・それぞれの歩く時間、回数を増やした
- ・天候に左右されない工夫（地下道）

◎取組み様子



イベント参加に向けて闘志を確認

◎メリット

身体面

- ・頭がすっきりしてきた
- ・腰痛改善
- ・姿勢改善
- ・疲労感の減少

仕事面

- ・フットワークが軽くなった
- ・作業が効率的になった
- ・仕事で動く事に苦痛や面倒さを感じなくなってきた

その他

- ・ウォーキング仲間ができた
- ・心の余裕ができた
- ・コミュニケーションが増えた（職場、家庭）
- ・禁煙のきっかけになった

11

【参加企業・団体の感想（上位チーム）】

株式会社ヨシケイ富山 射水営業所

配達業（従業員数 約16名）

◎参加者人数 5名（内訳：現場5名）

◎参加理由(動機)

- ・社員の健康増進
- ・景品がもらえる
- ・職場のコミュニケーションをさらに活性化させたかった

◎取り組み方法

- ・朝礼で話題（職場認識）
- ・ウォーキング会（休日）を開催
- ・こまめに動く（仕事、プライベート）
- ・それぞれの歩く時間、回数を増やした
- ・チーム内の歩数、ランキングチェック

◎参加して良い点

身体面

- ・疲れにくくなった
- ・身体が軽く感じられる

仕事面

- ・フットワークが軽くなった
- ・仕事が効率的になった
- ・仕事への意欲アップ

その他

- ・コミュニケーションが増えた（職場、家庭）

12

【今後に向けた主な課題】



○上位チームと下位チームとの差が開いている傾向にあるため、**下位チームの取り組み状況を分析し、重点的にサポート**する必要

[例] SNS等の掲示板を利用し、参加者のコミュニケーションを活性化
チームリーダーを中心に歩行会などのイベント参加案内、天候が悪い
ときにも実施できる方法の紹介など参加者への情報提供の仕方を工夫
（モチベーション維持向上）

○ウェアラブル端末の中には、高額（1～2万）ではあるが**心拍数（運動負荷）**や**睡眠を計測する機器**もあり、こうした端末を活用すれば、**より個別的、具体的なサポートも可能**（今回は3千円のものを使用）

○電池不足やシステムトラブルなどが発生し、数日間の対応が必要となる場合も時々あり

13