

どんなところからスタートできる?! 市内企業の「健康経営」を紹介!



緑区マスコット  
キャラクター  
ミウル



食育推進マスコット  
キャラクター  
サガビー

わが家わが社の

Sagamihara

# 健康経営



KENKOU KEIEI



さがみん



企業が従業員の健康保持・増進に取り組む「健康経営」の実践は、  
**生産性や能率の向上、企業イメージの向上、人材の確保など**  
さまざまな効果をもたらします。

※「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



職場でできる  
健康づくり教室  
知りたい、利用したい



疲れやすい、気分がのらない、  
肩・腰・膝が痛くて  
仕事がかどらない従業員がいる



Instagram

相模原市健康増進課公式アカウント



子育て・治療・介護などと  
両立しながら働ける職場にしたい。  
相談できる場所は?



相模原市働く人の健康づくり

検索

(株)A&A  
ウェブサイト



## 株式会社 A & A

**所在地** 緑区城山 4-2-43  
**設立** 2001年  
**事業内容** 医療・福祉事業  
**従業員数** 131人



### 代表から一言

医療・福祉の現場を支えるのは「自身の健康」そのものだと考えております。職員一人一人が適度な運動を心掛け、働き続けられる環境づくりを大切にしていきます。



グッドポイント

- 1 がん検診の受診率が高い！
- 2 一日に体を動かす時間が長い！
- 3 コンビニ弁当・外食利用の人がとても少ない！



健康づくりの  
取り組み

- 健康診断やがん検診費用を助成しており、再検査や精密検査の受診勧奨を積極的に行っています。
- 就業時間内に予防接種を受けることができ、費用も事業所が負担しています。
- 部署毎に休憩室を設け、職員同士のコミュニケーションを取りやすくしています。
- 健康経営優良法人の認定を受けています。
- 保健センターの出張健康教室を活用し、腰痛予防の講座を開催。



大野産業(株)  
ウェブサイト



## 大野産業 株式会社

**所在地** 南区麻溝台 1-8-5  
**設立** 1963年  
**事業内容** 資源廃棄物等収集・運搬・中間処理業  
**従業員数** 39名



グッドポイント

- 1 健康診断受診 100%！
- 2 「笑いや笑顔がある職場」です！



笑顔が  
素敵！



### 代表から一言

「街の人を笑顔にする会社」を目指しています。会社にとって社員ひとりひとりが大切な存在です。社員の健康を守って、会社全体で元気に仕事に取り組みたいと思っています。

健康づくりの  
取り組み

- 病気になっても、会社を辞めずに働き続けられるようにバックアップしています。
- 楽しく仕事に取り組めるよう、工夫をとりいれています。
- 従業員ひとりひとりが健康で長く働けるよう、専門職からアドバイスをもらっています。
- 社長自ら従業員の体調確認のため、ひとりひとりに声をかけるようにしています。



池田鉄工(株)  
ウェブサイト



## 池田鉄工株式会社 相模原工場

**所在地** 南区大野台 3-25-29  
**設立** 1957年  
**事業内容** 建築鉄骨工事・重量鉄骨工事・軽量鉄骨工事・各種鉄骨階段の製作など  
**従業員数** 39人



グッドポイント

- 1 運動をしている人が多い！
- 2 「睡眠による休養」がとれている！
- 3 助け合おうという雰囲気や笑顔がある！



### 代表から一言

私たち池田鉄工は、「健康があってこそ良い仕事ができる」と考えています。運動に親しみ、しっかり休み、自然と助け合える——そんな笑顔のある職場づくりを大切にしてきました。これからも社員一人ひとりの健康を守り、安心して長く働ける会社を目指してまいります。

健康づくりの  
取り組み

- 気軽に健康づくりに取り組めるように、トレーニングマシンや卓球台を設置しています。
- 健診で精密検査が必要な人には、個別で声をかけて、受診するように促しています。
- 社内の喫煙所を狭くする、社用車を禁煙にする、社長の体験談を講話するなど、禁煙推進に取り組んでいます。
- 業務時間内で市保健センターの出張健康教室（生活習慣病予防）、出張運動教室（椅子を使ったストレッチ）を活用し、健康について振り返る機会を設けました。



相模カラーフォーム(株)  
ウェブサイト



## 相模カラーフォーム工業株式会社

**所在地** 中央区上溝 292-1  
**設立** 1970年  
**事業内容** スポンジ加工・販売  
**従業員数** 30人



グッドポイント

- 1 健康診断受診率100%！
- 2 自分のためや家庭生活のために時間が取れている人が多い
- 3 仕事がしやすい！



### 代表から一言

「ものづくりからよろこびづくりへ」が企業理念。健康づくりはどうせやるなら Teppen 目指して、みんなで力を合わせて全力で取り組みます！

健康づくりの  
取り組み

- 社長と4人（健康経営担当2人、人事担当1人、経理担当1人）で健康経営チームを発足し、健康経営優良法人認定取得！
- 健康経営チームで相談しながら健康度アンケートを実施し従業員へフィードバック、減煙ウィークと禁煙チャレンジデーを設け従業員に向け発信しました。他にも取組を加速させています。
- 毎日のラジオ体操も、講師を招いて正しいやり方を学んで実施しています。
- バーベキューやボーリング大会を企画し、社内で懇親を図っています。



(株)TherapiCo  
ウェブサイト



## 株式会社 TherapiCo-セラピコ-

- 所在地** 緑区橋本 1-17-20-1F
- 設立** 2023年
- 事業内容** リハビリ・デイサービス・健康経営支援
- 従業員数** 7人



グッドポイント

- 1 健康診断受診 100%!
- 2 働きやすい環境と感じています!



### 代表から一言

自分たちが健康経営支援を提供する身体の専門家だからこそ、日々のケアや仕事への意義を常に高く持てるように取り組んでいます!



健康づくりの  
取り組み

- 毎月2回以上技術を高めるための研修を実施し、自分たちの体のケアも行います。
- 自分たちの価値観や感じている課題感などをもとに、建設的に議論するためのワークを実施しています。
- 毎月実施する代表との1on1は、職員の身体への施術をしながら実施することもあります。



(株)山口工業  
ウェブサイト



## 株式会社 山口工業

- 所在地** 南区新磯野 480-1
- 設立** 1984年
- 事業内容** 塗装工事
- 従業員数** 5人



グッドポイント

- 1 健診受診率100%
- 2 朝食を食べている!
- 3 ワーク・ライフ・バランスの充実



### 代表から一言

従業員は家族。  
安全に仕事が終わりと、事務所に戻るまでは帰りを待っています。  
体を大事にしながら、仕事に取り組んでもらいたいです。



健康づくりの  
取り組み

- 体のこと、家族のことなど相談しやすいように、日頃から従業員に声をよくかけるようにしています。
- 従業員が現場に出向く前には、必ず挨拶と健康状態を確認してから、見送ります。





# 参加企業募集!



『健康経営』に取り組みたい!という中小企業を募集しています。

## Step1!

かんたんな質問に答えるだけ

事業所に訪問し、貴社の健康づくりの現状についてのインタビューと従業員への健康度アンケートを実施します。

## Step2!

結果とアドバイスを待つだけ

アンケート結果についてフィードバック、貴社に合った健康経営の取組についてアドバイス、社内掲示できる貴社専用「健康応援かべ新聞」をプレゼント

## Step3!

健康づくりの取組みをスタート・パワーアップ

専門職を派遣し健康教室、健康測定・相談、個人レポートなどで貴社の健康づくりを応援

健康経営好事例として、貴社の取組をSNSや紙面等で広くご紹介いたします



## 階段利用の効果

- 太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、基礎代謝アップ!
- 足腰の筋肉が鍛えられ、転倒予防に繋がる!
- エレベーターの稼働が減り、省エネ効果がある!

## 階段に貼ってね! 健康ステッカー



市HP 無料ダウンロードはこちら!

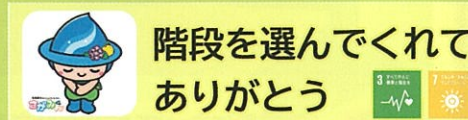
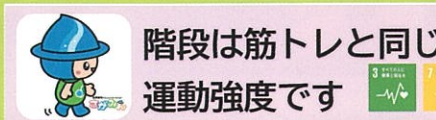
1段のぼると0.1kcal消費!

デザインは他にもたくさん!

### 消費カロリーステッカー



### 健康づくり応援メッセージステッカー



使ってくれてありがとう!

階段利用に取り組む市内企業をご紹介

### イトーヨーカドー古淵店



#### 担当者の声

従業員の皆さんがエレベーターではなく、階段を使用してくれるようになりました。



### イオンフードサプライ株式会社 西関東センター

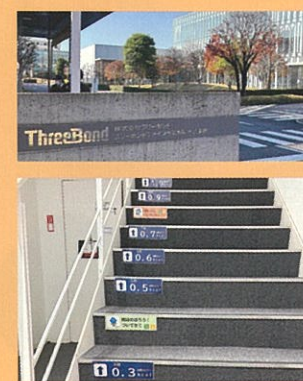


#### 担当者の声

従業員の方から「私生活でも階段を意識して使うようになりました」など嬉しい声が届いています。かわいいメッセージに毎日癒されています☆



### スリーボンドファインケミカル株式会社

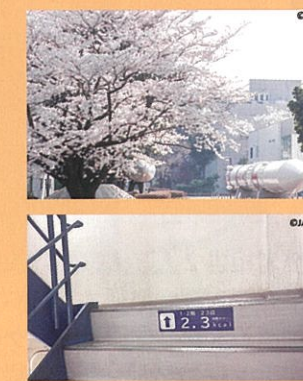


#### 担当者の声

階段のコメントが勇気づけとなり、ポジティブな気持ちで一歩を踏み出している社員が増えました。



### JAXA 宇宙科学研究所 相模原キャンパス



#### 担当者の声

設置後は『いい習慣になりそう』との声もあり、大変好評です。小さな達成感が健康づくりにつながればうれしいです。



階段に健康ステッカーを設置した写真

大募集



問い合わせ 相模原市健康増進課 健康づくり班 TEL042-769-8274 FAX042-750-3066

## 健康経営についての 相談窓口



### 神奈川産業保健総合支援センター 相模原地域産業保健センター

TEL. 045-410-1160

TEL. 042-707-4225

- ・労働者50人未満の事業所で働く人の健康を無料でサポート
- ・医師、保健師による健康相談やメンタルヘルス相談(事業所訪問も可)

### あじさいメイツ (相模原市勤労者福祉サービスセンター)

TEL. 042-775-5505

- ・加入者向け健康診査、人間ドック受診、インフルエンザ予防接種、ストレスチェック検査への補助

### 協会けんぽ (全国健康保険協会神奈川支部) 保健グループ

TEL. 045-270-8431 (代表)

- ・加入者向け、特定健診・特定保健指導 ・かながわ健康企業宣言事業所向け、健康講座等

### 相模原商工会議所 (産業人材支援課)

TEL. 042-753-8134

城山商工会 TEL. 042-782-3338

津久井商工会 TEL. 042-784-1744

藤野商工会 TEL. 042-687-2138

相模湖商工会 TEL. 042-684-3347

- ・会員向け健康診断・紹介等

### 相模原法人会

TEL. 042-755-3027

- ・会員向け健康診査・健康づくり研修会等

### 建設業労働災害防止協会神奈川支部 相模原分会

TEL. 042-753-3508

- ・建設業の労働災害を防止

### 神奈川労働安全衛生協会 相模原支部

TEL. 042-751-9396

- ・適正な労働条件の確保や、労働災害の防止

### 相模原労働基準監督署

TEL. 042-861-8631

- ・労働安全衛生全般

各相談窓口のホームページはこちら



働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会

事務局 相模原市健康増進課 健康づくり班 TEL 042-769-8274 FAX 042-750-3066

▲健康経営の申し込み・問い合わせはこちら

働く人の健康づくりを応援しています

