



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!

わが家わが社の 健康経営

2023



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を知りたい、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たどらない従業員がいる
- ◆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?

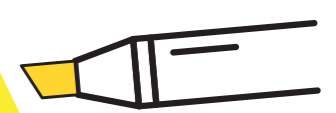


相模原市働く人の健康づくり



無料

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

保健師等が事業所に訪問し、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

約1か月後再訪問し、健康づくりの現状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取組みを支援

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

健康経営の申し込みはこちら



有限会社 平栗

(有)平栗
ウェブサイト



所在地 相模原市緑区久保沢 2-2-16
 設立 1977年
 事業内容 製造業
 従業員数 11名



社長から一言

- ・安心安全の社会への太い絆
- ・健康第一主義の会社の役割
- ・積極的な地域貢献活動の実行



グッドポイント

- 1 健康的な食事を意識しています
- 2 アットホームで、互いに助け合える職場の雰囲気
- 3 SNSを活用した健康情報の共有



お手製しそジュース!

- 夏場の熱中症対策の秘訣は、お手製しそジュースと屋根配管を利用した水冷却システム
- 朝礼やミーティングを重ねるのはもちろん、SNSも活用して全体へ発信・共有がされています。

健康づくりの取組み

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）

TEL. 045-270-9976
(保健グループ)

- ・協会けんぽ加入者へ特定健診・特定保健指導で健康づくりをサポート

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

神奈川労務安全衛生協会 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を応援しています



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

(株)エフエムさがみ
ウェブサイト



株式会社エフエムさがみ

所在地 相模原市中央区相模原 6-20-1
設立 1996年
事業内容 コミュニティ FM 放送、イベント運営
従業員数 6名

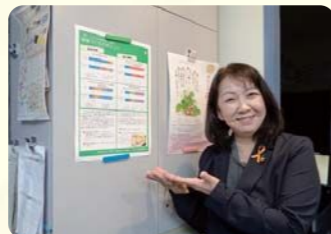


グッドポイント

- 1 健診受診率が8割越え！
- 2 多くの社員が野菜を食べるよう心掛けています
- 3 お茶や水、無糖の飲み物を選んでいきます



ラジオ生放送中



健康応援かべ新聞掲示中

健康づくり
の取組み

- 仕事と子育ての両立を図るなど、働きやすい職場づくりにも熱心に取り組んでいます。
- 地域密着型の放送局だからこそ、市の健康増進事業の最新情報を発信しながら、自身の健康づくりにも活かすことができます。
- 今夏、歯科衛生士よりレクチャーを受け、全員で歯と口の健康づくりに取り組みました。

社長から一言

早朝から深夜まで番組があるため、勤務時間や休憩時間が不規則になってしまいがちですが、スタッフの健康のためには、これを解決しなければならないと考えています。子育てや介護などと両立し、人生のどのステージでも仕事が継続できるように、雇用形態を含め柔軟な職場づくりをし、地域のラジオ局として楽しい番組をお届けしてまいります。

相模螺子(株)
ウェブサイト



相模螺子株式会社

所在地 相模原市緑区橋本台 2-3-6
設立 1981年
事業内容 製造業
従業員数 25名



グッドポイント

- 1 健診受診率 8割超え！
- 2 1日に「30分以上」、体を動かす人の割合が高いです！
- 3 お茶や水、無糖の飲料を飲んでいる人が多いです！



健康経営優良法人
2023取得



健康づくり
の取組み

- 国籍や年代が異なる社員同士の交流を図る機会として食事会を設けています。
- 毎朝、社内ラジオ体操を実施しています。
- バランスのとれた昼食が摂れるよう、弁当代の補助をしています。
- 仕事と育児や介護を両立できるように、社員の相談にのり、勤務調整しています。
- 今年は健康運動指導士による運動教室を工場の空きスペースで実施しました。

社長から一言

定年制度は設けていないので、何歳でも新入社員。会社で実施しているラジオ体操や運動教室の効果か腰痛で辛そうにしていた職員から腰痛の訴えがなくなりました。働きながら健康づくりができることみんなの調子がよさそうです。健康づくりへの取組はこれからも続けていきます。

セルテクノス(株)
ウェブサイト



セルテクノス株式会社

所在地 相模原市中央区東淵野辺 5-15-11
設立 2022年
事業内容 製造業
従業員数 15名



グッドポイント

- 1 砂糖を含まない飲料を選ぶことができます！
- 2 定期歯科受診できています！
- 3 野菜を食べるようにしています！



社員へメッセージ

健康づくり
の取組み

- 夏場は作業場が暑くなるため、ウォーターサーバーで水分補給、冷蔵庫に冷やした飲み物を常備し熱中症予防に努めています。
- 社員向けに四字熟語で記した生活の知恵や感染症対策を呼び掛ける看板を掲示しています。
- 有休休暇取得促進のため、外食や宿泊を伴う有給休暇取得が確認できた場合、手当を支給しています。(上限あり)
- 社員は社長支給の万歩計を携帯し、いつでも歩数を振り返ることができます。

社長から一言

製造業なので、社員の安全確保を一番に考え、いい方法を見つけるためにいろいろ試しています。また、社員が健康づくりに興味を持ってもらうための方法を探っています。

津久井福祉会
ウェブサイト



NPO法人 津久井福祉会 ほのぼののサービスセンター

所在地 相模原市緑区中野 277-2
設立 2005年
事業内容 介護・福祉
従業員数 120名



グッドポイント

- 1 健診受診率 9割越え
- 2 食事に気をつけています
- 3 職場の人間関係が良好



地域の人が利用・交流できる
CAFE併設



理事長が講師！ピラティス教室（藤野）

健康づくり
の取組み

- 月1回の各事業所での研修会を通して、事業所毎のコミュニケーションを図る機会を設けています。
- 就業時間内に運動する機会が多く、時間外にも理事長が講師を務めるピラティス教室に通うことができます。
- 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。

理事長から一言

事業所周圍にはスポーツクラブがないので、通所者・従業員・地域の人も運動する機会を増やせるよう、事業所と藤野地域にあるお寺でピラティス教室を運営しています。事業所として健康づくりに取組む必要があると考えますが、「地域ごと健康にしたい」とも考えています。