

株式会社トレンディ茨城

～従業員から選ばれ続ける会社であるためにも健康経営は欠かせない～

茨城県における健康経営の先駆者

株式会社トレンディ茨城は水戸ヤクルト販売株式会社のグループ会社として、ヤクルト商品の輸送や倉庫管理などを行う物流事業をはじめ、ベンダー事業や保険事業、水事業などを展開しています。

当社が健康経営という言葉を意識し始めたのは、今ほど健康経営が浸透していなかった2016年頃、偶然、経済産業省のホームページで「健康経営優良法人」という認定制度を見つけたことがきっかけでした。健康経営優良法人の認定を受けるための項目を確認したところ、既に社内で実施している取り組みが多く含まれていることに気づき、協会けんぽ茨城支部の後押しもありエントリーを決意しました。そして見事、健康経営優良法人2017（中小規模法人部門）として、茨城県内第1号の認定を取得しました。

苦い経験を糧に持続可能な業務運営体制を整備

当社が今の体制を構築するきっかけになったのは、2015年に社内でインフルエンザが蔓延し、全社員32名のうち6名の従業員が出勤出来なくなったことです。約2割の従業員を欠いての業務運営は困難を極め非常に大変な思いをしました。こうした苦い経験を経て、まずは健康でいられるようにすること、そして、万が一欠勤者が出て業務運営を持続出来る体制づくりをすすめました。早速翌年からインフルエンザワクチ



常務取締役 谷萩 様

ンの接種費用の半額補助を始め、現在では全額補助を行っており、ワクチン接種率100%を目指しています。

また、従業員の多能工化にも取り組みました。従前は、ドライバーは配送業務、倉庫担当は倉庫管理業務と専任担当制をひいていましたが、ジョブローテーションを導入し、1人で配送業務も倉庫管理業務も担えるよう働き方の仕組みを変えました。こうした変化にも、苦い経験を共にした従業員たちは必要性を理解し全社員が一丸となって取り組むことができました。

業務の継続性確保のため始めた多能工化でしたが、当初の目的通り急な休みが出て業務が滞らないようになっただけでなく、休んでも他の従業員が代わりを務められるため有給休暇も取得しやすくなり、働きやすさの向上にもつながっています。

健診の全員受診と結果のフィードバック

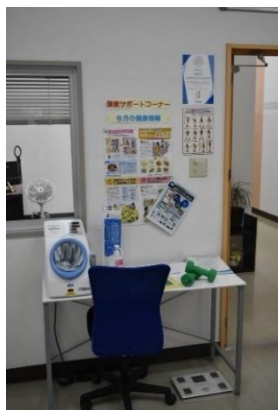
当社の勤務はシフト制となっているため、健診受診も業務の一環としてシフトに組み込んでいます。これにより、仕事が忙しくて健診受診が出来ないといったことがないようにしています。

健診結果については、NPO法人ヘルスケアネットワークが提供している「運輸ヘルスケアナビシステム®」を活用して見える化を行い、毎年分析を行っています。このシステムは健診結果を入力すると、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖の死の四重奏の状態にあるハイリスク者のピックアップや、他社と比べた当社の特徴などを還元してくれます。この結果を、全体会議などの場で従業員にフィードバックし、食生活や食事の食べ方などに関する発信を行っています。「唐揚げ弁当を食べる前に、生野菜のサラダを買って食べるようにしている」といった会話をドライバーがするようになるなど、こうした取組の成果は着実に現れてきています。

BMI3年チャレンジの開始

脂質異常者が非常に多くなっている結果を受けて、何か会社として出来ることはないかと考え、2年前に始めた取り組みが「BMI 3年チャレンジ」です。本取組は、BMI を標準値の22に近づけることを目標とするもので、BMI が24以上の従業員には体重を減らすよう促し、逆に低すぎる従業員には体重を増やすよう指導しています。エントリーは自主的で、インセンティブも設定されています。初年度は10名、2年度目は13名の従業員がエントリーし、2年目には目標値のBMI 22を達成した従業員も現れました。

また、年末には免疫バランス弁当を全従業員に配布したり、会社の入口付近に健康サポートコーナーを設置したりするなど、会社としても従業員の健康づくりの後押しを継続しています。健康コーナーには血圧計や体重計、ダンベルなどを常設するほか、血管年齢測定器や肌年齢測定器、野菜摂取量測定器などを定期的にレンタルし設置しています。



健康サポートコーナー

女性も働きやすい職場づくり

当社では、女性の健康と活躍を重視し、様々な取り組みを行っています。まず、乳がん検診の勉強会を定期的 to 実施し、乳がんの早期発見と予防の重要性を啓発しています。触診のデモキットを使用して具体的な

指導を行い、女性従業員の健康意識を高めています。また、女性特有の健康問題に対しても柔軟に対応しています。例えば、月経痛や体調不良があった場合には、シフトを調整して休みやすい環境を整えています。さらに、小学生の子供を持つ女性従業員には、子供の送り出し後に勤務を開始できるようなシフトを組むなど、個々の事情に応じた対応を行っています。

さらに、女性の力でも運べるよう荷物の量を調整するなど体力的な負担軽減を行い、女性でも無理なく業務を遂行できる環境を整備しています。こうした取組みに加え、女性従業員の頑張り、男性職員の積極的なサポートもあり、現在では5名の女性がドライバーとして活躍しています。

会社と従業員が共に成長し、楽しく仕事ができる環境を目指す

平野社長は、人手不足が深刻な現代において、企業が従業員を選ぶ時代は終わり、逆に従業員から選ばれる企業でなければならないと強調しています。

特に少子化が進む中で、今後30年で労働力がさらに減少することを見据えて、健康経営を実践し、従業員が安心して働ける環境を整えることが重要だと述べています。どんなに良い設備や仕事があっても、従業員が集まらなければ企業は成り立ちません。従業員が「この会社なら働きたい」と思えるような職場づくりを推進し、会社と従業員が共に成長し、楽しく仕事ができる環境を目指すべきだと考えています。



代表取締役 社長 平野 様

株式会社 トレンディ茨城

代表取締役 社長 平野 正則

所在地 〒311-4164

茨城県水戸市谷津町1-30

電話 029-254-6620

業務内容 一般貨物自動車運送業、生保・損保保険代理店業、ベンダー事業、等

従業員数 42名（2024年9月現在）

設立 1978年

土浦ケーブルテレビ株式会社

～健康経営の取組を社員が身近に、自分事として捉えられるように～

J:COM グループの一員として健康経営を推進、自分事と捉えてもらうために県認定取得

当社は国内最大手のケーブルテレビ事業会社である JCOM 株式会社のグループ会社で、土浦市に本社を構え、県内 13 市町村においてケーブルテレビやインターネット、モバイルサービス、保険販売等の事業を行っています。

当社の健康経営の取組みは、「社員一人一人が心も身体も健康な状態でいきいきと活躍できる職場環境を実現する」ために J:COM グループとして 2018 年に健康経営宣言を行ったことから本格的にスタートしました。

健康経営宣言後、J:COM グループ全体の健康経営方針に基づき、さまざまな取り組みを行い取組自体は年々充実していったものの、社員の間では親会社がやっている取組で自分たちにはあまり関係がないと言ったどこか他人事のような雰囲気もあり、取組をより身近に自分事として捉えてもらおうと、自分たちが活動する茨城県の「いばらき健康経営推進事業所」の認定を 2021 年に取得しました。

また、現在の海老澤社長が就任してからは、いばらき健康経営推進事業所認定ロゴマークを店頭に掲示したり、名刺にロゴマークを印字したり、社内外への発信を強めています。



店頭に掲示されたいばらき健康経営推進事業所ロゴ

社員は健診、人間ドック 100%受診 被扶養者向け特定健診受診も推奨

当社では、従業員の健康管理をしっかりと行っていくため、定期健康診断や人間ドックが 100%受診されるように管理を徹底しています。定期健康診断については管理部で予約をとったうえで就業時間中に受診させています。35 歳以上の社員に対しては人間ドック受診を推奨しており、人間ドック受診にかかる費用については全額補助（上限あり）を実施しています。

人間ドックの受診を 9 月までに完了することを呼びかけており、病院によっては予約が取りづらい場所もあるため、6 月までに各自が予約を完了させ管理部に報告することをルール化しています。

従業員だけでなくその家族に対しても手厚い補助制度を設けており、35～74 歳の被扶養配偶者へは従業員同様に人間ドックまたは特定健康診査受診額の全額補助を、40～74 歳の配偶者以外の被扶養者には特定健康診査の全額補助を行っています。

健康診断や人間ドックの結果に基づき、必要なフォローアップや保健指導を行い、従業員の健康状態を管理しています。健康診断の結果に異常が見つかった場合には、早期に対応し、病気の予防や治療を行うことで、健康リスクを低減しています。

禁煙推進のため「禁煙デー」を設定

健康増進施策の一環として、全社でウォーキング・コンペを開催するなど自律的な健康づくりのさまざまなサポートも行っています。2024 年 1 月からは、毎月第 3 金曜日を禁煙デーとする取組みを開始しました。この取組みは喫煙ルームを業務時間中だけではなく、業務前から業務後にかけても終日施錠するというものです。禁煙デーの告知を社内 5 か所へ予め掲示し、実施前日には周知メールを送信して当日を迎えるようにしています。

月 1 回の禁煙デーの設定は J:COM グループの各社

でも行っており、千葉県の事業所とも情報交換を行い、禁煙成功者のインタビュー記事を作成して共有したり、お互いの取組を紹介したりしながら本取組を盛り上げています。

取組当初は、業務前や業務後にも喫煙室が開いていないことへの不満の声や、禁煙室外（屋外）で喫煙してしまう人もいましたが、今ではそのような声や姿は見かけなくなりました。喫煙者からも「禁煙しないといけないなあ」という声が徐々に上がり始めており、健康意識の改善を少しずつですが実感しているところです。そして、取組開始後1年が経過し、ついに当社でも1名の禁煙成功者が出ました。

データに基づき健康課題を分析・対策

近隣のJ:COMグループの事業所と比較して、当社の時間外労働時間が多くなっているというデータに着目し、時間外労働の削減にも取組んでいます。部ごとに時間外労働時間の上限目安を提示し、日次で進捗率を管理し、上限を超えそうな方に対しては注意喚起を行う取組を継続しています。

また、他の事業所と比べて車で移動距離が長くなっていることに着目した海老澤社長の発案で、営業車両へETCを設置しました。これまでは、高速を利用する際は社員が一旦高速料金を立替えて、後日精算する運用をしており、料金精算にかかる事務時間であったり、精算手続きが面倒なためそもそも高速道路を利用しない社員もいたり、時間外労働増加の一因となっていました。

まだ目標には届いていないものの、取組みの効果により着実に時間外労働は減ってきており、今後も

継続していくことで、従業員のワークライフバランスの向上を図っていきます。

従業員の食生活改善へも取組んでいきたい

いばらき健康経営推進事業所の項目のうち、当社が唯一達成できていないことが、従業員の食生活改善を促す取組みです。

週1回のヤクルトの訪問販売や健康補助食品の導入などは行っているものの、従業員は高齢化傾向にあり、高血圧や脂質異常などの生活習慣病を抱える従業員も増えてきていることに問題意識を抱えています。

茨城県が推進する減塩の取組について周知を行っていくことや、社員の健康課題をさらにしっかり分析したうえで今後の対応を検討していきます。今後も当社ではJ:COMグループの健康経営施策と、当社独自の健康経営施策を組み合わせながら、社員とその家族の健康の保持増進を推進していく方針です。



代表取締役社長 海老澤様(右)
管理部 竹内様(左)

土浦ケーブルテレビ株式会社

代表取締役社長 海老澤 孝一

従業員数 42名（2024年4月現在）

所在地 〒300-0051

茨城県土浦市真鍋一丁目11番12号 延増第一ビル

設立 1983年

業務内容 登録一般放送事業者、届出一般放送事業者、登録認定電気通信事業者、登録小売電気事業者

資本金 150,000万円

国立研究開発法人 防災科学技術研究所

～女性の活躍無くして業務の遂行は成し得ない～

健康であることが研究の質を高める

防災科学技術研究所（以下、当研究所）では、つくば市にある研究所で399名（2025年3月現在）の職員が働いており、そのうち約4割にあたる159名が女性となっています。

当研究所が健康経営に取り組み始めたきっかけは、2021年1月13日に理事長による「健康経営宣言」を行ったことです。健康経営の推進は医療費の削減だけでなく、ワークライフバランスの向上やコミュニケーションの活性化、業務の生産性向上など、多面的な効果が期待されることから、本格的に取り組みを開始しました。研究所の職員が健康であることが、研究の質の向上や効率的な業務遂行に直結すると考え、単に健康診断を実施するだけでなく、職員一人ひとりの健康意識を高めるための様々な施策を導入しています。施策は最初から大きく展開した訳ではなく、

徐々に取組を拡大していき、職員の健康状態を把握し、必要なサポートを提供する体制を整えていきました。この結果、いばらき健康経営推進事業所認定制度における全項目の達成を果たしています。



総務部長 丹野 様
(2025年3月取材時点)

女性の健康保持・増進に注力

当研究所では、女性が多く働いている職場であることから、女性の健康保持に特に力を入れています。2022年から、乳がん検診と子宮頸がん検診を定期健康診断に追加し、検診時には特別休暇を付与し受診を勧奨しています。これにより、乳がん検

診の受診率は61%、子宮頸がん検診の受診率は63%と高い水準を維持しています。

また、所内における講話やEラーニングを実施し、女性特有の健康関連課題に関する知識を得るための研修を行っています。これには、ホルモンバランスの変化などが含まれ、男性職員にも女性特有の苦しさについて理解を深めてもらうための内容が含まれています。こうした研修などを通じて、職場全体でのサポート体制を強化し、女性が安心して働ける環境を整えています。

定期的にアンケートを実施して健康課題を把握、安全衛生委員会で施策を議論

アクサ生命保険株式会社が提供する健康習慣アンケートを定期的に実施し、職員の健康状態やニーズを把握しています。アンケートを通じて健康を意識した行動をとっている職員の割合が年々増えてきていることも実感しており、特に運動に関して健康を意識した行動をとっている職員の割合は、2021年度は45%だったものが、2024年度は60%となっています。アンケート結果のフィードバックセミナーも希望者を対象に開催しており、今年度は約50名が参加しました。

毎月開催している安全衛生委員会は、各部門の代表者や健康に関心のある職員、産業医など計17名で構成されています。健康経営アドバイザーの認定を取得している職員も委員会メンバーとして参加し様々な意見を出し合っています。安全衛生委員会は、形式的なものではなく、アンケート結果や職員からの意見に基づき、具体的な健康施策を検討し、実行に移す場として活用しています。

産業医による健康講話も毎月実施され、食中毒や熱中症など季節に応じた健康情報を提供しています。講話は約15分程度で、職員にとって重要な健康情報をわかりやすく伝える機会となっています。これにより、職員の健康意識が高まり、日常生活や

業務において健康を維持するための具体的なアクションを取ることができるようになります。

さらに、AEDの使い方や消防訓練なども実施し、緊急時の対応力を強化しています。これにより、職員は緊急事態に迅速かつ適切に対応できるようになり、職場全体の安全性が向上しています。

工夫を凝らして健康増進

当研究所では、ウォーキング推進月間「防災ウォーク」を年に2回開催し、ウォーキングによる健康増進を推進しています。防災ウォークでは、職員が自主的にウォーキングを行い、期間中に最も多く歩いた職員には表彰を行ってきました。ウォーキングによる健康づくりの定着が実感されてきた今年度からは、歩数を競うのではなく屋外で体を動かすことを楽しむイベントとして継続しています。ウォーキングを更に楽しめるよう、敷地内の季節ごとの風景や名所を紹介する「お散歩MAP」を作成し、職員が楽しみながら健康増進に取り組めるような工夫をしています。



防災科研お散歩MAP

県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」の活用も推奨しており、団体IDには約80名

の方が登録し活用しています。

また、研究所敷地内にある野球グラウンドやテニスコート、講堂を開放し、野球やテニス、バドミントン、卓球など職員が自由に利用し体を動かせる環境を整えています。

食生活の改善では、カゴメ株式会社の「ベジチェック測定会」を実施し、野菜の摂取量を簡単に測定する取り組みを行っています。これは、手のひらを専用の機器にかざすだけで、自分の野菜摂取量を測定できるというものです。この機器を一定期間設置し職員が空いている時間に測定を実施しており、期間内に何度も測定を行い野菜摂取量と測定結果の関係変化を楽しんでいる方もいます。測定結果に基づいて、野菜摂取の重要性を啓発するセミナーも開催し、職員の食生活改善を促進しています。

女性の健康に対する取組みの更なる充実を図っていく

女性の健康に対する取組みについて、更なる強化を考えている当研究所では、2024年10月に全職員を対象として「女性の健康課題についての意識調査アンケート」を実施しました。これは総務課・健康管理室・産業医が協力して作成したオリジナルのアンケートで、今後は結果を基に女性の健康課題に対する新たな取組み等を検討していく予定です。また、引き続き男女関係なく全職員に対して意識を高めてもらい、自分たちで考えてもらえるよう啓発を継続していく予定です。



総務部総務課 柘植 様

国立研究開発法人 防災科学技術研究所

理事長 寶 馨

所在地 〒300-0006
茨城県つくば市天王台 3-1

電話 029-851-1611

業務内容 地震・津波・火山・気象災害などあらゆる自然災害に対する「予測・予防」「応急対応」「復旧・復興」のすべての過程に関する研究

職員数 399 名(2025 年 3 月現在)

設立 1963 年