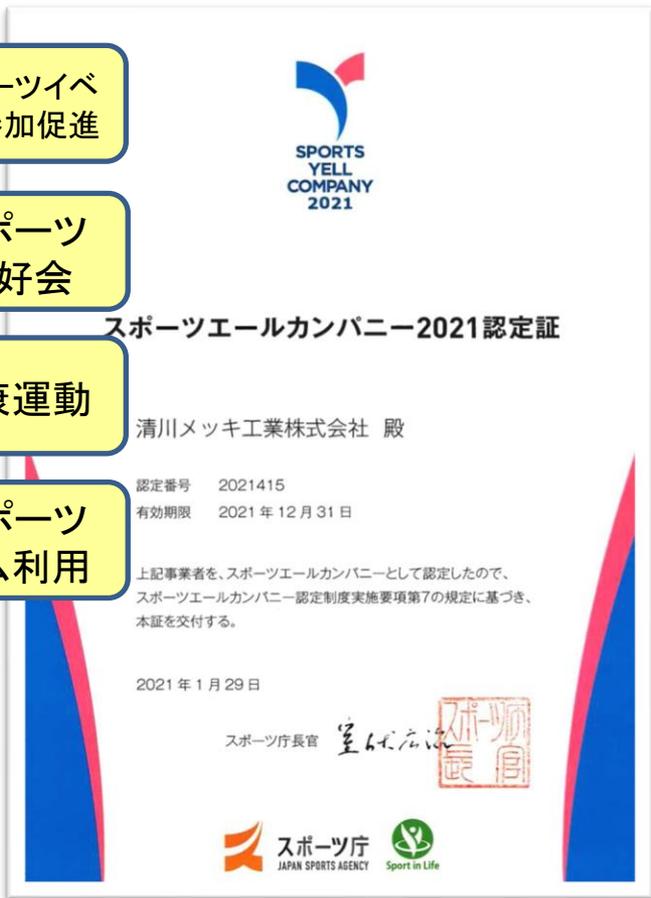


従業員が  
幸せになるための  
“健康経営”

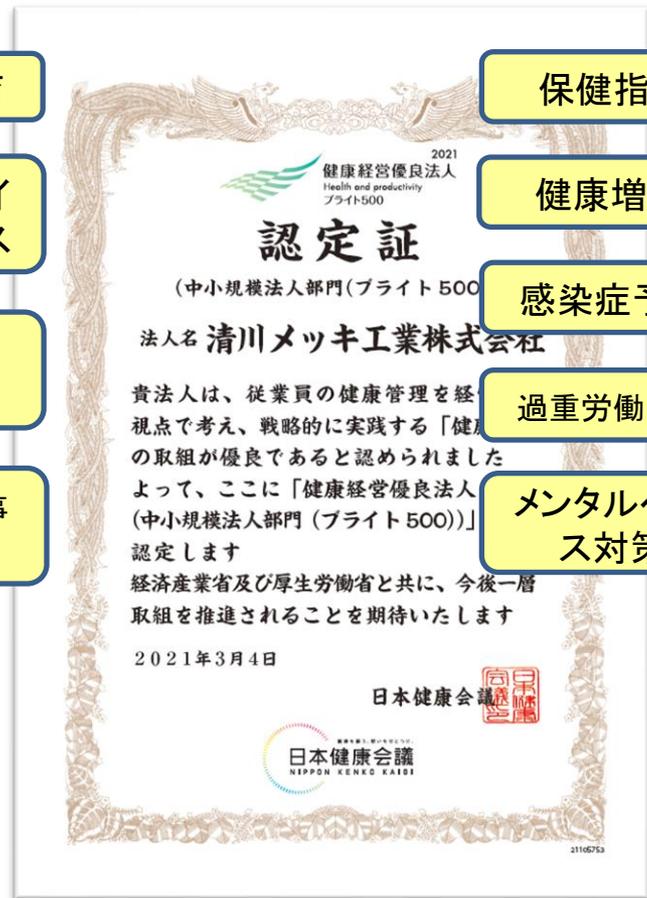
2021年2月 **県内初認定**  
 スポーツエールカンパニー  
 (スポーツ庁)

2021年3月 **全国7,934社の上位500社**  
 健康経営優良法人2021ブライツ500  
 (経済産業省、厚生労働省)

- スポーツイベント参加促進
- スポーツ同好会
- 健康運動
- スポーツジム利用

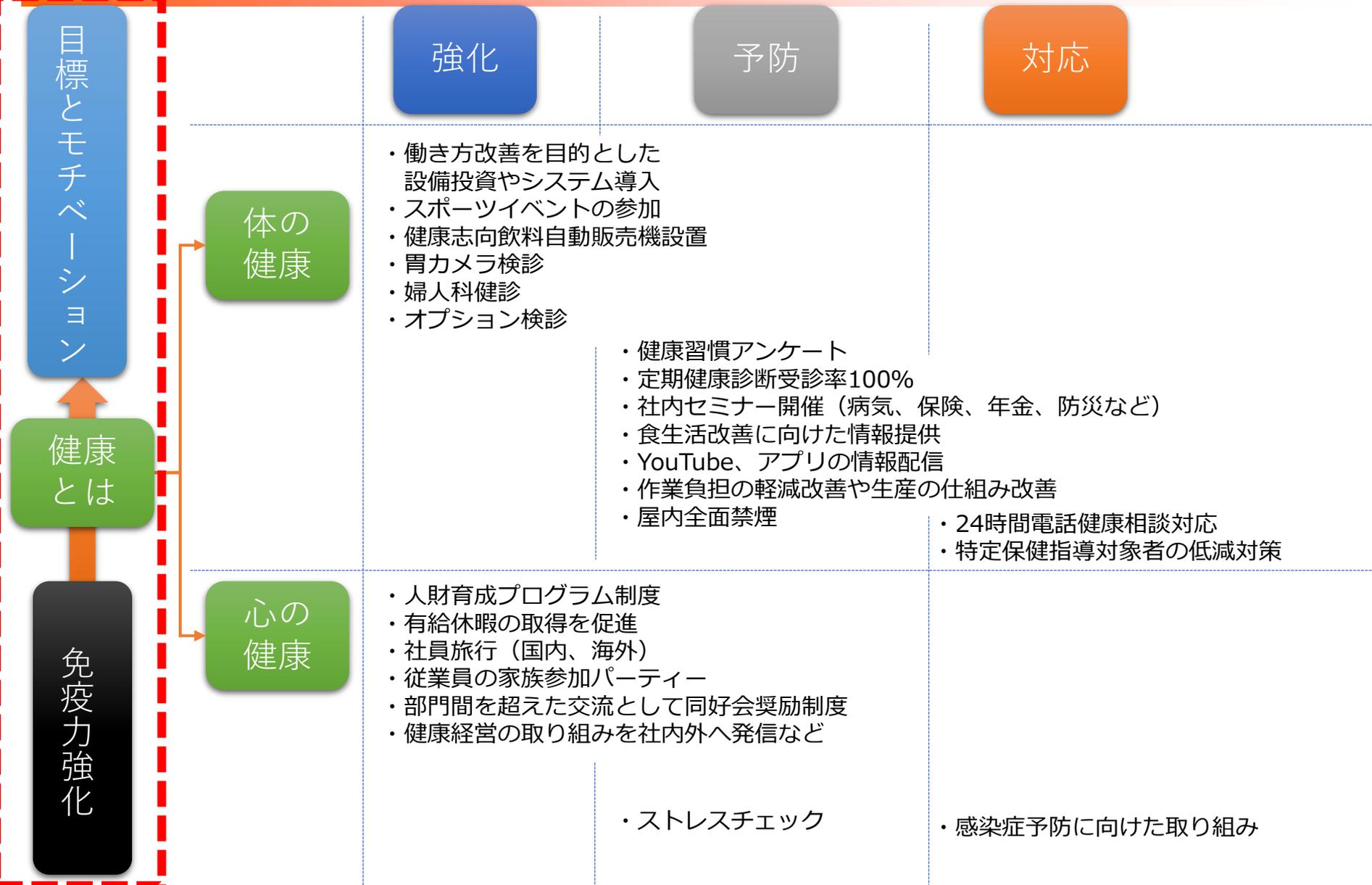


- 健康教育
- ワークライフバランス
- 職場の活性化
- 治療と仕事両立支援



- 保健指導
- 健康増進
- 感染症予防
- 過重労働対策
- メンタルヘルス対策

# 健康経営アクション(生き生き成長して働く)

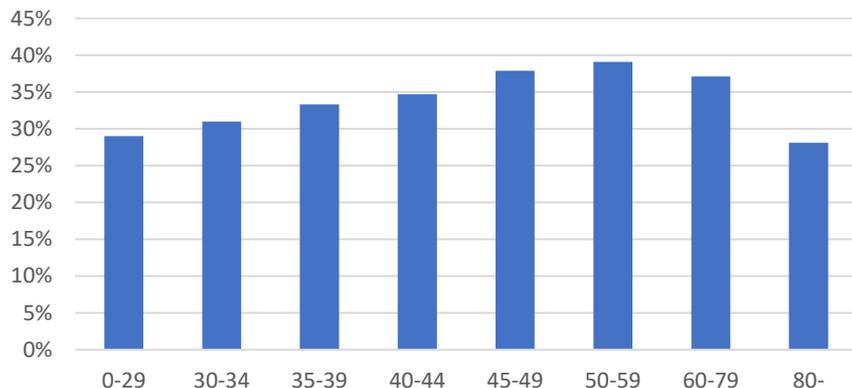


# ■人はどうしたら、自立型人材として働けるのか

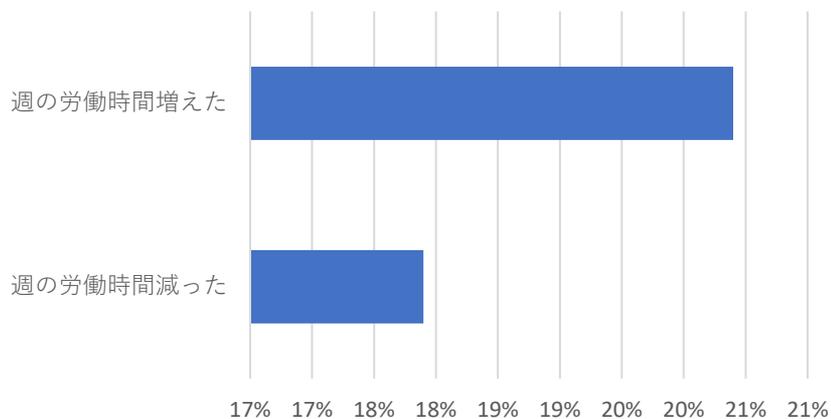
心の健康

強化

週の労働時間と自己学習している人の割合



自己学習を始めた割合



(出所) リクルートワークス研究所「全国就業実態パネル調査2018」

人は時間があっても学ばず

日々の仕事の中での課題

高い目標

仕事のレベルアップ

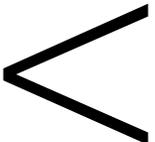
評価・フィードバック

免疫力強化

苦勞すると幸せを感じる

【経験の自己】

今を楽しむことによって得られる幸福を感じる自己  
楽しい経験



【記憶の自己】

苦い経験をしつつも、後で振り返ってみたときに幸福を感じる自己  
面白い記憶

競争には副作用がある

成績が良かった方が勝ち。勝ったほうにご褒美がもらえる

自分の成績はどうだったか？

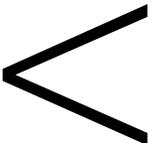


「自分の能力や運と結び付ける」



できる人できない人の固定化が進みどちらも努力、工夫をしなくなる

免疫力が低下する



勝ち負けなし。研究に協力してくれたご褒美を上げる

自分の成績はどうだったか



「自分の努力と結び付ける」



自分自身が競争相手となる努力の意義を見出し意欲が生まれる

免疫力が高まる

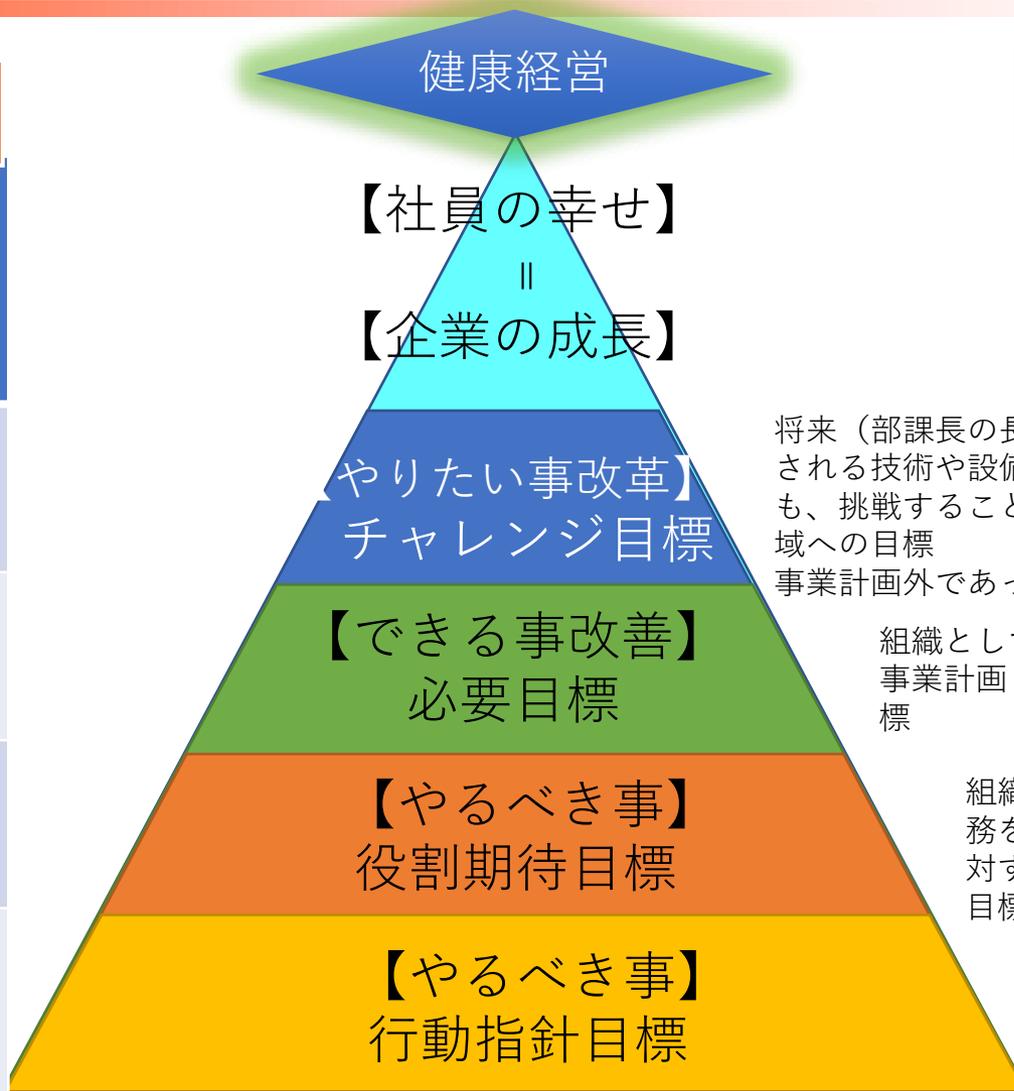


# ■自立型人財を育てるための4つの目標(1ビジョンプラス)

心の健康

強化

評価				
設定目標	社員①	社員②	係長主任	部長課長
挑戦	10	20	30	40
必要	10	20	30	40
役割	40	30	20	10
行動	40	30	20	10
期間	半年	1年	1年	3年



将来（部課長の長中期目標）に向け、必要とされる技術や設備の導入など、例え失敗しても、挑戦することに意義があり、未知への領域への目標  
事業計画外であっても部課長が承認する目標

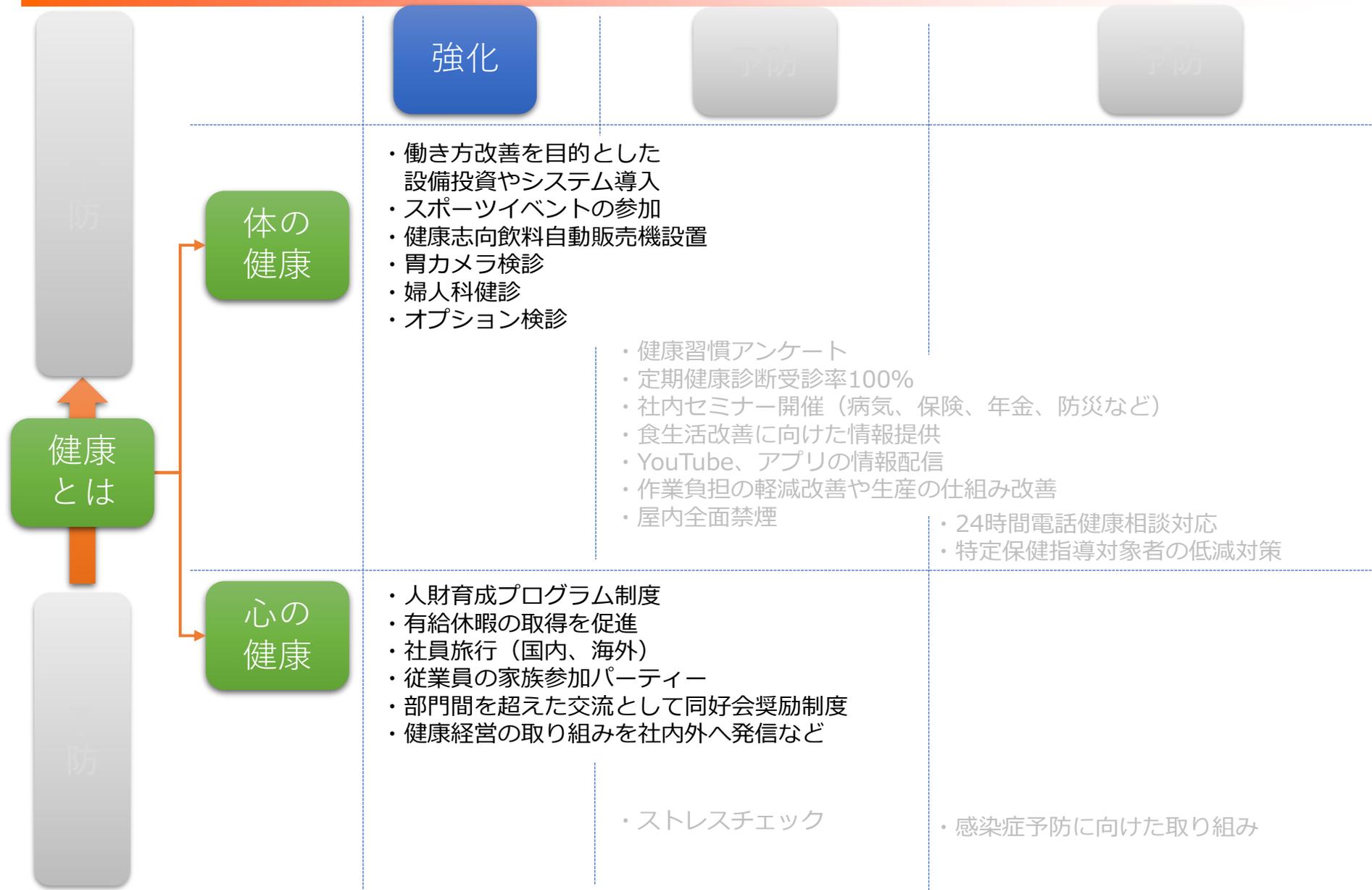
組織として必ず実施すべき改善目標  
事業計画（1年）として実施すべき目標

組織内で期待されている役割業務を明確にし、やるべき仕事に対する責任と権限を明確にする目標

企業理念、行動指針の理解と実践。チームとして、方向性を合わせ力の二乗化を行うための目標

年2回フィードバック面談と月1回のフォロー

# 健康経営アクション(生き生き成長して働く)



# 社員の能力を引き出す

心の健康

体の健康

強化

会員制リゾートホテル利用可能



全国40  
ホテル  
利用可能



アイデアが  
浮かば無い

家族・友達  
と遊ぶ

心も体も  
リフレッシュ

# 社員同士の交流

心の健康

体の健康

強化

忘年会(毎年)



社員旅行



## 【海外社員旅行】

- ・香港
- ・台湾
- ・シンガポール
- ・マレーシア
- ・グアム
- ・韓国 など

## 【国内社員旅行】

- ・北海道
- ・沖縄
- ・広島
- ・神戸
- ・東京 など

川メッキ工業株式会社

KAWAKAWA PLATING INDUSTRY CO.LTD

# 従業員およびその家族への感謝

心の健康

体の健康

強化

## 創立50周年 家族ご招待 USJ貸し切りパーティー



## 創立45周年 家族ご招待パーティー(ナノテク開発センター内)



# 部門間を超えた交流として同好会奨励制度

心の健康 体の健康 強化

**Teamwork!**

好きなことを続けられる環境に満足しています!

第1副産部 検査員 鹿田真由子さん

人間関係やマインド同好会があることで、学生時代に培った経験を活かして参加への決意が湧いた。先輩の上辺や後輩のメンバーと一緒に活動するのはとても刺激的です。チームワークも素晴らしいです。絆も心からありますので、業務と生活が両立できています。

「こんなに達成感や充実感があるのは、同好会での経験のおかげ。仕事でもチームメンバーの助けがります」と鹿田さん

**Enjoy!**

仕事だけでなくチームスポーツで楽しい時間を過ごす

第1副産部 伊興雄平さん

業務での強引な指導の経験がすべて、入社後ソフトボール同好会に参加しました。現在のメンバーは皆若く、参加時間などを考慮しながら、参加できる人数や距離も短くした社員の人との交流を促す同好会が本当に楽しいです。

入社後の指導、練習を見て指導を受ける。伊興さんはまだ学生気分にもっとも楽しんでいます。またこの同好会がやりがいを感じています

**STAFF VOICE**

**Yosakoi!**

第1副産部 検査員 小林 智さん

達成感がハンパない! 1,2年目の社員は必ずヨサコイ参加必須!

入社して、2年目の社員は「ヨサコイフェスティバル」のYosakoiに参加するの慣例です。仕事終わりの平日練習は大変な疲労もありますが、仕事で頑張ったことがない社員同士が一緒になって練習を話し、実際にあった話の達成感は何となくいいですね。ヨサコイがあるからこの同好会が盛り上がるのだと思います。

業務ではめんどくさいこともありますが、ヨサコイで仲間と交流できるのは、仕事のストレスを解消するのにもいいですね。

本格的な企業スポーツを興して本場へ送り上げる会社との一体感、若手でもめた時間はかけがえのない思い出に

社員の“絆”が深く、強くなる  
**同好会が熱い!!**

清川メッキ工業株式会社

## 4人以上募れば設立 会社からの活動資金補助



よさこい同好会



マラソン同好会



ゴルフ同好会



ソフトボール同好会

**ボクたちの「節」を自慢させてください**

HERO

筋肉自慢

白川 節郎 (44)

天野 竜樹 (43)

早見 拓海 (41)

良い身体は、良い人生を創る。

- マラソン
- ソフトボール
- よさこい
- ゴルフ
- カラオケ
- アニメ
- バドミントン
- めっき実験
- キン肉
- 卓球

5年間の実績 【出 産】 ●女性産休取得率100%  
 【社員の結婚】 ●男性産休取得者実績済 ●64名の赤ちゃん誕生  
 ●社内結婚7組を含む ●結婚・出産退職者 0名  
 33組40名が結婚

安心して、結婚、出産、子育てができる会社

# スポーツイベントの参加

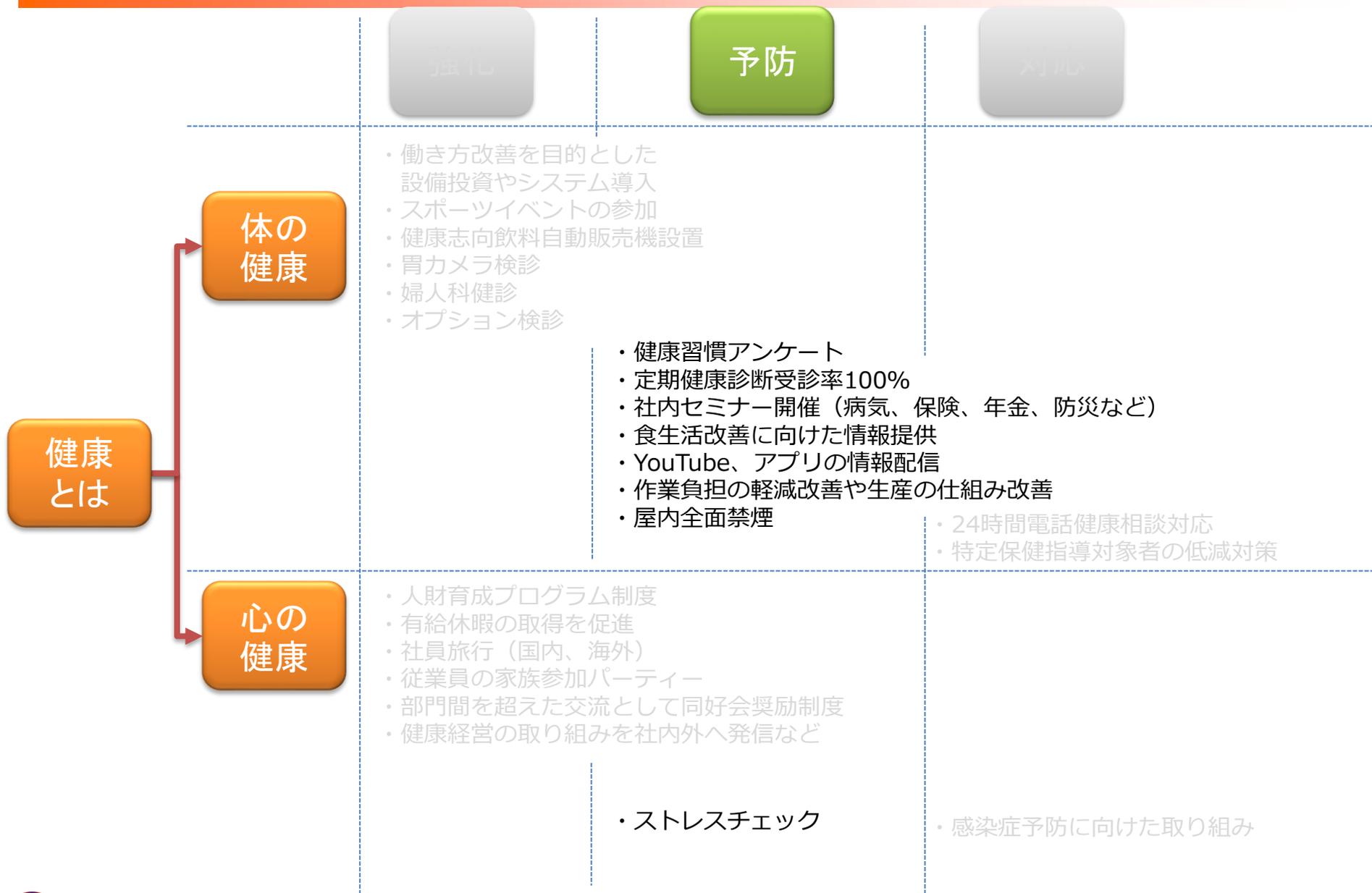
心の健康

体の健康

強化



# 健康経営アクション



心の健康

体の健康

予防



2021  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ブライト500



アクサ生命様講師



スポーツインストラクター指導

講師：  
取引保険会社  
取引銀行  
けんぽ派遣  
など

【社内講習会】

- ・女性のガンセミナー 10名
- ・男性のガンセミナー 26名
- ・災害対策について 19名
- ・脳、心疾患セミナー 18名
- ・年金(iDeCo)について 23名
- ・健康運動 20名

人生役立

# 食生活改善に向けた情報提供

(アクサ生命様から情報提供)

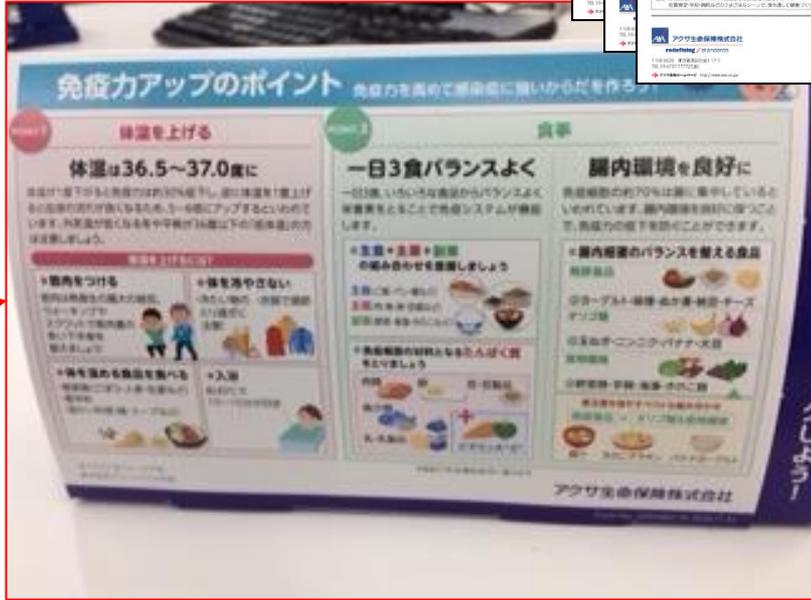
心の健康

体の健康

予防



## 食堂に設置



# 健康志向飲料水をラインナップ

体の健康

予防

## ナノテク棟

## 要素棟

## 食堂棟1F



黒烏龍茶 特茶



特茶



ゼロカロリー  
レモンスカッシュ



特茶 黒烏龍茶  
170円

体の健康

予防

## まちこね提携店でのクーポン利用(全社員 & 家族配布)



## 外国人技能実習生の食生活を支援



## 全員対象

定期健康診断 **100%受診**  
ストレスチェック **100%**

3年に1回(40才以上対象) **会社費用負担**

がん検診 胃カメラ検診

2年に1回 女性対象会 **会社費用負担**

婦人科健診 2年に1回 乳がん、子宮頸がん検診

希望者(オプション検診)

PSA(前立線)、NT-proBNP(心疾患)、CEA(消火器系全般)、CA19-9(膵臓・胆のう)、ABC検診(胃がん)

# YouTube、アプリの情報配信

(アクサ生命様から情報提供)

心の健康

体の健康

予防

## コロナ対策動画



## 運動アプリ



## 食育セミナー



# 健康経営アクション

	強化	予防	対応
健康 とは	<b>体の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>働き方改善を目的とした設備投資やシステム導入</li> <li>スポーツイベントの参加</li> <li>健康志向飲料自動販売機設置</li> <li>胃カメラ検診</li> <li>婦人科健診</li> <li>オプション検診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康習慣アンケート</li> <li>定期健康診断受診率100%</li> <li>社内セミナー開催（病気、保険、年金、防災など）</li> <li>食生活改善に向けた情報提供</li> <li>YouTube、アプリの情報配信</li> <li>作業負担の軽減改善や生産の仕組み改善</li> <li>屋内全面禁煙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24時間電話健康相談対応</li> <li>特定保健指導対象者の低減対策</li> </ul>
	<b>心の健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>人財育成プログラム制度</li> <li>有給休暇の取得を促進</li> <li>社員旅行（国内、海外）</li> <li>従業員の家族参加パーティー</li> <li>部門間を超えた交流として同好会奨励制度</li> <li>健康経営の取り組みを社内外へ発信など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスチェック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染症予防に向けた取り組み</li> </ul>

# 24時間電話健康相談対応



アクサ生命様の  
『健康経営サポートパッケージ利用』

臨床心理士を中心とした心理カウンセラーなどの「心の専門家」が面談や電話を通じてカウンセリングを提供し、心の問題を早期に解決するサポートを行います。

Y!mobile 4G 17:36 44% kiyokawa.co.jp

2020年5月9日

## システム一覧

[給料明細](#)

[年末調整 \(清川メッキ社員用\)](#)

[年末調整 \(キヨカワ社員用\)](#)

[まちこね](#)

24時間電話健康相談0120-723-325

[メールアドレス登録](#)

[メールアドレス変更](#)



自由なる創意の結果が、大いなる未来を拓く

KIYOKAWA PLATING INDUSTRY CO.LTD

# 特定保健指導対象者の低減対策



- ① 特定保健指導対象者に任意から**強制に**
- ② 保健師さんから**面談指導**
- ③ 40歳未満の**予備軍にも健康宣言させ意識改革を!**

わたしの健康宣言

宣言日			
氏名			
身長 (m)	体重 (kg)	適正体重 (Kg)	適正体重との差
		適正体重 = 身長(m) <sup>2</sup> × 22	

宣言内容



適正体重	基礎代謝基準値	活動レベル		
身長(m) <sup>2</sup> × 22	男(18~29才) 24	低い	1.50	生活の大部分が座位 静的な活動が中心
	男(30~49才) 22.3			
	男(50~69才) 21.5	ふつう	1.75	職場内での移動、立位 家事・軽いスポーツ
	女(18~29才) 23.6			
	女(30~49才) 21.7	高い	2.00	移動、立位の多い仕事 活発な運動習慣
	女(50~69才) 20.7			

宣言事例 (消費カロリーデータは男性60kgです)

<b>運動</b> 毎日ウォーキングを30分以上する (ゆっくり30分で95kcal)。 毎日ストレッチをする (30分で72kcal)。 週3回筋トレします (腹筋10分で29kcal、腕立て伏せ10分で40kcal)。 毎日スクワットをします (10分で53kcal)。 毎日「1日1万歩」歩きます。 毎週プールに行きます(クロール30分で261kcal)。 毎朝ラジオ体操をします (ラジオ体操第1、第2で37kcal)。 運動の趣味(〇〇)を見つける(例えばゴルフ30分で151kcal)。 なるべく階段を使う (5分で27kcal)。 毎日自転車通勤をする (ゆっくり30分で126kcal)。	<b>食事</b> 毎食野菜料理を食べます。 食事バランスの活用をします。 食事記録します。 お菓子を買いません (アーモンドチョコ1箱670kcal,ポテトチップス80g 440kcal)。 間食をしません (即席ラーメン351kcal,フライドポテトM400kcal)。 食事の量を適正摂取カロリーまで減らします。 減塩 (適正摂取男性7.5g/日以下、女性6.5g以下) に気をつけます。	6ヶ月後 宣言実施	達成 ・ 未達成 6か月後にお聞きします
	<b>飲酒</b> 酒の適正量まで減らします。 →ビール中びん1本または日本酒1合または酎ハイ (7%350ml) 1本 週に2日は休肝日にします。		
<b>生活習慣</b> 禁煙します。 3食規則正しく食べます。 水を1日2リットル飲みます。 早寝、早起き、朝ごはん			

清川メッキ工業株式会社

# コロナ感染症予防に向けた主な取り組み

体の健康

対応

コロナ禍の中で

一日も休業せず  
一円も給料減らさず

★準備対策金として10万円を  
全従業員に配布  
(政府の給付前に)

取締役妻の

★手づくりマスク配布



全従業員316枚

従業員の不安を払拭させ  
**活かに変えた**

★食事場所を分散

9部門2か所



9部門9か所  
リスク低減

★ Web会議の活用

県外出張、電話対応



オンラインフル活用  
打合せは倍増し  
開発案件がよりスピーディーに