



有限会社 マルエ運送

働く人の健康かわら版

いしのまき スマート通信

【令和六年九月号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！
【発行】宮城県石巻保健所
電話：(0225)94-6124
E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp
【協力】石巻労働基準監督署
(公社)宮城労働基準協会 石巻支部

健康づくりに取組む会社をご紹介！

取組むきっかけは？ どんな取組をしていますか？

『健康起因事故』を防ぎたい

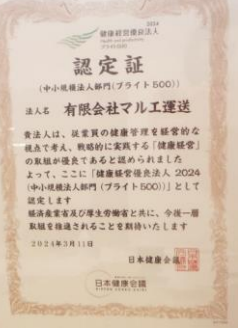
『代表が社員と健診結果をもとに面談』

「運送業界で増えていた健康起因事故を防ぎたい。」という想いがきっかけとなり、代表と相談し、会社として健康づくりに取組み始めました。
もし、事故があれば、家族に連絡するのは私。「悲しい連絡はしたくない」と社員には伝えていきます。

当社では、代表が産業医へ社員の健診結果を相談し、指導ポイントを確認し、その内容をもとに社員一人一人と面談を実施しています。この社員との面談を始めた当初は、再検査に行かない社員もいましたが、続けていくうちに再検査を受け、自ら再検査の結果を提出するようになり、社員にも変化が出てきました。
様々な支援を受け、できる環境を整える



業種：運送業
従業員数：35人



健康経営優良法人2024
中小規模法人部門
ブライト500認定

保険会社等から提供される健康づくりのサービスを活用し、チラシ・健康カレンダーを社員が気軽に見ることができるよう休憩室に掲示したり、社員への動機づけに健康アンケートへの回答を促しています。
また、出前講座等も社員が全員そろってミーティングの際に行い、社員が健康づくりに取組みやすい環境をつくるようにしています。

『運動不足と喫煙率の高さ』

歩数アップチャレンジ参加
『運動不足+の効果』
県で毎年開催している歩数アップチャレンジへ参加しています。このチャレンジは、個人で頑張るだけでなく、三人チームを組むことで、仲間とともに頑張る姿が見られました。また、運動だけでなく、社内のコミュニケーションが増えるという効果も感じました。今後も社員全員で参加したいです。

社員への啓発
『たばこへの意識高まる』
社内の喫煙率は50%を超えています。この状況を改善したいと思い、保健所の出前講座を活用したり、タール模型を展示したりしながら、喫煙と健康への影響について、社員へ伝えていきます。
社員の中には、禁煙を始めた者もいます。



その他の取組

- ◇健康診断・再検査受診率一〇〇%
- ◇特定保健指導の活用
- ◇健康診断費用の全額保障
- ◇インフルエンザ予防接種の全額保障
- ◇県・保健所の事業の活用(出前講座、健康教材の展示、イベントへの参加等)

県からのお知らせ
今年度も開催決定！
歩数UPチャレンジ2024
申込みはこちらから

車はへこまさず、おなかをへこませよう頑張ります！



血圧計
体重計を
設置

血圧を測っていると話かけ、「静かにしろ〜」「上がってしまう！」など、じゃれあっています

体脂肪1kg消費に必要な運動			
速歩 約38時間	ジョギング(軽い) 約22時間	自転車(軽い負荷) 約35時間	水泳 約16時間

体脂肪の
模型は
インパクト大！
かなり反響
がありました





総合建設業

株式会社 柴清工業



業種：建設業
従業員数：20人

取組むきっかけは？ 長く健康で働いてもらいたい

健康じゃないと仕事にならない業種ですので、従業員の健康づくりに取組まなければと思っており、五、六年前から始めました。

当社は定年七〇歳ではあります、まだまだ働ける方には、延長して勤務していただいていた。

七〇代の方は、年齢を理由に退社されましたが、けがも大きな病気も無く退社され、御自身の生活を謳歌されているのは、本当に良かったと感じています。

また、会社で健康づくりに取り組んでから怪我が無くなったと感じているところがあります。

どんな取組をしていますか？

屋内禁煙で喫煙者減

事務所移転までは執務室の壁紙が黄色くなるほどたばこを吸っていましたが、現在は、屋外に喫煙場所を設け、受動喫煙防止宣言施設に登録しています。

今は現場も禁煙がほとんどであり、社内の喫煙場所も限定すると、喫煙者も次第に減り、現在は五名程度になりました。



安全+健康の意識を高める

意識を高める

作業に集中すると、普段では考えられないような事故が起こることがあります。社長は「現場では臆病でいてほしい」「周りを見て慎重に」この言葉を従業員に伝えていきます。



月に一度の全体朝礼では必ず健康に関する話題で終わるようにしています。

令和三年度からゼロ災&健康トライアルに参加し、従業員全員で取組んでいます。トライアルの参加と併せ、歩数アップチャレンジにも参加し、従業員にスマートウォッチを配布しました。スマートウォッチの連携アプリで従業員が互いの歩数を確認でき、「歩数少ないんじゃないか」など会話が聞かれました。

従業員に安全と健康について意識してもらい、未然に防げるような取組

たいと思います。



セミナーの定期開催

仕事は、昔に比べて機械化が進み、それほど力仕事は無くなったと思えますが、腰痛持ちの方もおり、年一回はスポーツイベントとしてインストラクターをお呼びして運動や腰痛予防のセミナーを開催しています。

従業員も高齢化してきており、今後は体力維持が会社として課題と考えています。

体力テスト

実施しました

健康診断に合わせ、保健所から体力測定機器をレンタルし、体力テスト（握力、長座体前屈、片足立ち、立ち上がりテスト）を実施しました。



健康経営推進スローガン 『男性も 女性も ニコニコ 元気』

保健所からのお知らせ
体力測定、健康教材貸出中

ゼロ災&健康トライアル 申込受付中

申込期限：10月11日(金)
申込先：管轄の労働基準監督署へお申込みください
瀬峰 石巻
労働基準監督署 労働基準監督署



大人こそ 体力テスト

握力 長座体前屈

測定機器 無料レンタル受付中
お問い合わせ：石巻保健所まで
TEL 0225-94-6124

◆健康診断・再検査受診率一〇〇％
◆特定保健指導の活用
◆予防接種率の向上
◆メンタルヘルス教育の実施 等

その他の取組

ケガなくできる内容でみんな笑顔で行うことができました。

今の自分の体力がわかった。体力の向上に努めたい。

学生以来の体力テストの方もおり、不安でしたが、楽しみながら行うことができました。