

4. 短期・中期施策 行動計画

【事例1】A社（製造業・社員数約30名）

課 題	短 期 施 策	中 期 施 策
生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> 食生活アンケート実施（年1回） 脂質改善に向けた生活習慣ポスター掲示 血圧計を会社で購入、事業所内に設置 	<ul style="list-style-type: none"> 短期施策の継続実施 <評価指標> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 脂質有所見者率20%低減 ➢ 血圧有初見者率5%低減
ヘルスリテラシー向上（健康教育）	<ul style="list-style-type: none"> 朝礼時に健康知識を発表 季節や話題の健康トピックをポスター掲示 	<ul style="list-style-type: none"> 外部講師による健康関連セミナーの実施
運動機会を通じたコミュニケーション促進	<ul style="list-style-type: none"> 部門横断のチームでコミュニケーションをとりながら事業所周辺の清掃活動実施 歩数計を社員に配布して、歩数管理実施 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 個人目標：月平均8000歩以上 ➢ 目標未達者：前月比10%アップを目標 	<ul style="list-style-type: none"> 世代間交流を促すグループ単位に組み替えて、地域清掃を継続実施 歩数競争大会の実施 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 年2回（春・秋） ➢ 個人の部・部署対抗の部に分けて社内表彰あり 家族が参加できる運動会実施（年1回）

4. 短期・中期施策 行動計画

【事例2】B社（IT関連業・社員数約15名）

課題	短期施策	中期施策
働きやすさを考えた職場環境の改善	<ul style="list-style-type: none">• 自主的にオン・オフできる環境• 「個」のスペース作り• 目に優しい照明設備の整備• 女子社員が働きやすい職場環境についての意見ヒアリングを実施• 横臥できるスペース（休憩室）の設置	<ul style="list-style-type: none">• 移転後の新しい職場環境において、「健康文化が培われる」環境を意識する• 女性就労者の増加（離職率低下）• 妊娠・出産・育児など家庭と仕事の両立を図る体制づくり
感染症対策	<ul style="list-style-type: none">• 体温計の設置（発熱時は安全配慮で帰宅させ、病院受診を勧奨）	<ul style="list-style-type: none">• 感染予防の習慣化・定着化
コミュニケーションの活性化	<ul style="list-style-type: none">• 職場イベントの定期開催（ボーリング大会、バスケットボール、ハイキングなど）	<ul style="list-style-type: none">• 職場イベントの活性化

4. 短期・中期施策 行動計画

【事例3】C社（精密機械加工業・社員数約50名）

課題	短期施策	中期施策
コミュニケーションの活性化	<ul style="list-style-type: none"> 忘年会実施（参加率90%） レク活動の継続実施・満足度アンケート（参加率90%、満足度90%） 	<ul style="list-style-type: none"> 忘年会の継続実施 社内運動会の実施 会社への提案制度導入 大阪城リレーマラソンへの参加
労働生産性向上 <ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康づくり対策 ➤ 心身メンテナンス 	<ul style="list-style-type: none"> ☆運動機会の増進対策 <ul style="list-style-type: none"> 各事業部ごとにラジオ体操実施 協会けんぽ主催のヘルスウォーキング参加者増加（10人以上） ☆心身メンテナンス対策 <ul style="list-style-type: none"> 正しい作業姿勢をポスターで啓発（周知率100%） 椅子に座ったままの簡単ストレッチ実施（実施率100%） 腰痛予防体操の周知・実施（周知率100%） カフェスペースの開設（利用率100%） ☆禁煙促進対策 <ul style="list-style-type: none"> 屋外喫煙所の廃止 毎月〇日を禁煙デーに制定 	<ul style="list-style-type: none"> ☆健康づくりの取り組み浸透 <ul style="list-style-type: none"> 社内アプリを導入し、社員全員が何らかの運動習慣を持つ（現状55%→目標100%） 腰痛・肩こり・頭痛・不眠・倦怠感等の自覚症状がある社員の割合減少（現状約58%→目標40%台） カフェスペースの拡充と継続的運用（利用率100%） ☆喫煙者減少 <ul style="list-style-type: none"> 現状喫煙者は7名→全員禁煙

4. 短期・中期施策 行動計画

【事例4】D社（製造業・社員数約20名）

課題	短期施策	中期施策
ヘルスリテラシー向上	<ul style="list-style-type: none">食生活関連情報の社内掲示、定期的に情報更新野菜不足解消のために、青汁摂取を奨励（食生活項目の意識割合20%増加）昼食後の口うがい励行、マウスウォッシュやデンタルフロスの設置（参加率100%）禁煙推進（チャレンジ2名）社外開催の健康関連講座開催（参加率100%）	<ul style="list-style-type: none">健康情報の掲示継続（食事・運動など）健康講座の定期開催給食弁当業者の再考、野菜充実弁当の提供まかない給食の支給（有所見者数割合10%減、項目は肥満・腹囲・脂質）禁煙推進継続（喫煙率10%減）
コミュニケーション促進による組織活性化	<ul style="list-style-type: none">健康経営担当者が率先する「笑顔の挨拶運動」徹底（毎日実施）	<ul style="list-style-type: none">事業部間交流会の定期開催（月1回開催）