

# 株式会社精工技研

## 【企業情報】

設立 1972年6月17日 令和4年9月 健康企業宣言開始  
所在地 千葉県松戸市 令和5年8月 STEP1(銀)認定※  
業種 電気機器 令和6年3月健康経営優良法人(中小規模法人部門) 認定※  
従業員 185人 (※毎年認定更新中)



代表取締役社長  
上野 淳さん



## 健康経営をはじめたきっかけは？

もともと、有給休暇の取得率が低いという課題があり、まずは「有給休暇の取得促進や取りやすい環境づくり」から取り組みました。やはり、社員が健康で働くことが何より大切です。コロナ禍を経て、「健康であること」への意識が私個人的にも会社全体としても高まり、正社員だけではなくパートや派遣社員も含めた“誰もが柔軟に働ける組織”にしたいという思いがあります。社員が健康で働くということだけではなく、多様性や対応性のある働き方ができるように「健康経営」は良い指標だと感じており、活用しております。

## 取り組みのなかで工夫された点は

生活習慣病リスク者を減らすため、「ポピュレーションアプローチ」と「ハイリスクアプローチ」の両面から取り組んでいます。「ポピュレーションアプローチ」として、運動面では、社内の階段に「1段上がると何カロリー消費」といったステッカーを掲示し、日常的に運動を意識してもらえるよう工夫しています。さらに年に2回、春と秋の歩きやすい時期に「ウォーキングイベント」を開催しています。食の面では、毎月「Health通信」を作成し、カロリーが高い食事や血糖値を下げる季節の食材等の情報を発信しています。禁煙については「禁煙デー」や「禁煙タイム」を設け、喫煙率低下に取り組んでいます。「ハイリスクアプローチ」として、健康診断の結果を踏まえた高リスク者への働きかけを行っており、再検査の受診勧奨を行っております。また今年度から、健康増進と社員同士のコミュニケーション促進を目的に、ギフト券や色々な商品に交換可能な「健康ポイント」と「サンクスポイント」というポイント制度を導入しました。「健康ポイント」は健診結果の数値改善や運動・食生活等に行動変容が起きた場合にポイントが付与され、社員のモチベーションアップにつながっています。「サンクスポイント」は社員同士で感謝の気持ちを贈り合う制度で、職場環境のコミュニケーション活性化やメンタルヘルス不調が起こりにくい環境になってくれればと期待しています。

## 受けやすい環境づくりで特定保健指導実施率が大幅に上昇！

特定保健指導実施率は以前は非常に低く、3%にも満たない状況でした。これまで受診を本人任せにしていたことを見直し、2022年に「健康企業宣言」の取り組みを開始するにあたり、全社員に対して、就業時間内での実施が可能であることを周知しました。申込や予約は担当者が行い、社員自身が日時や場所を選ぶのではなく、指定された時間に実施する方式に変更しました。定着するまで、実施前日には対象者の所に行き、直接声をかけるなどリマインドも行いました。こうした取り組みの結果、翌年の特定保健指導実施率は94.1%に上昇しました。また年1回実施している健康に関するアンケートでも、社員の健康意識の変化が見られ、実施率向上に繋がっていると考えています。



管理部  
人事総務課 係長  
丹野 理江さん



管理部  
人事総務課  
宮地 桃香さん



管理部  
人事総務課 課長  
宮本 英治さん

## 今後の展望は？

一つ目は、当社の健康課題である「血压」「血糖」「脂質」「肥満」の数値改善を目標とし、一人でも多くの社員の健康に対する意識を高めてもらうため、社員が楽しみながら参加できるイベントの企画や数値改善に有効な情報を積極的に発信し、これらを継続して取り組むことです。二つ目は、「金の認定」へのステップアップと「健康経営優良法人ブライツ500」へチャレンジしたいと考えています。三つ目は、これまでの蓄積してきたノウハウや課題をグループ会社全体で共有し、健康経営を推進する体制を整えていきたいと考えています。

取り組みの  
一部を  
ご紹介します



ウォーキングイベント開催  
今年度は「行ってみよう」でチーム分け



感謝の気持ちを贈り合う  
「サンクスポイント」の開始



階段にカロリー消費ステッカー掲示  
“社員の階段利用が増加”