

職場における 健康管理活動 に係る好事例集

第3集



募集期間:令和7年5月1日～7月31日分



令和7年8月
岩手労働局 一関労働基準監督署

はじめに

日頃より、労働者の健康保持増進対策を推進しながらお仕事に励まれていることに感謝申し上げます。

さて、職場における一般健康診断の結果、何らかの所見がある労働者の割合（以下「有所見率」という。）は増加傾向にあり、令和6年は過去最高となりました。

また、岩手労働局管内は全国でも7番目（令和6年の全国は59.3%、岩手は64.8%）に有所見率が高く、地方別でも東北地方は有所見率が最も高い状況となっています。

職場における労働者の健康保持増進のための管理活動については、労働安全衛生法において事業者の努力義務として実施が求められていますが、他の法定義務事項と比べても優先順位は著しく低く、積極的な取り組みには至っていない状況が多くみられます。

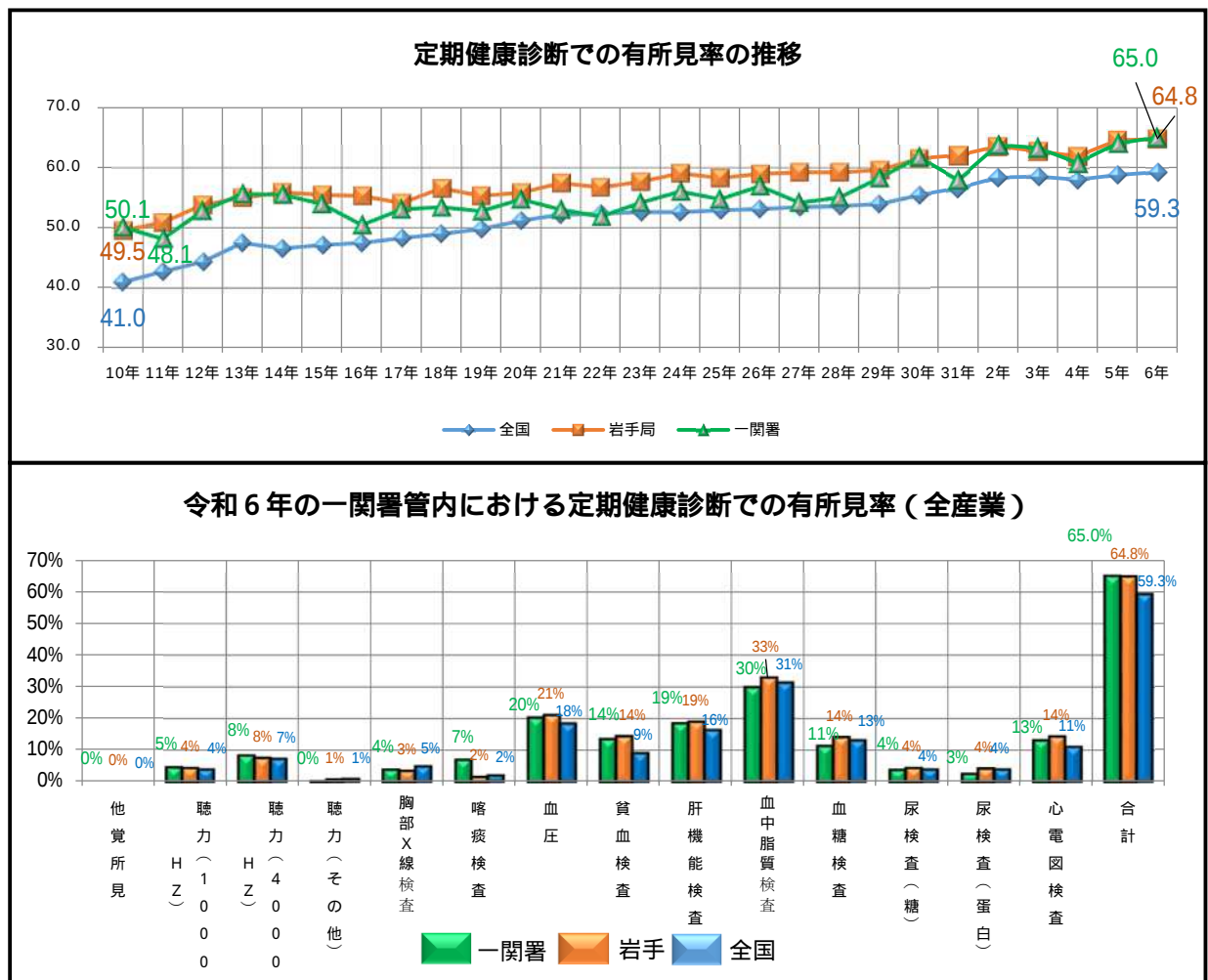
一方、昨今では健康経営優良法人に認定される事業場も年々増えているなど、健康経営に積極的に取り組んでいる事業場もあり、多くの好事例が潜在している可能性が予想されます。

この好事例を多くの事業場で共有することができれば、多くの事業場での健康保持増進の推進につながることを期待できることから、第3回目として、好事例をもっている事業場に衛生管理の手法（事例）の提供をお願いする取り組みを行ったところ、今回も多数の事例を収集することができました。

いただいた事例につきましては、本資料のとおり事例集としてまとめました。

管内の事業場の皆様に目を通していただき、衛生管理活動のご参考にしていただければ幸いです。また、この事例集を契機に健康診断結果における有所見率が低下することを期待しております。

令和7年8月 一関労働基準監督署長



☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- ☒ 健診実施時の工夫 ☐ 運動指導の工夫 ☐ 産業医の活用
☐ 食習慣改善の工夫 ☒ 健康づくりへの援助 ☐ 有所見者への対応の工夫
☐ ウォーキングの奨励 ☐ 健康づくりの意識啓発 ☐ その他
☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☒ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名：一関ヒロセ電機(株) 様

業種：製造業（電子機器製造業）

事例 1

受 動 喫 煙

2025/3/1～敷地内での喫煙禁止（喫煙所の撤去）

事例 2

ワクチン接種費用の補助

インフルエンザワクチンの補助金

上限3,500円（本人、扶養者に限る）

事例 3

人間ドッグ費用の補助

35歳以上の人間ドッグ費用完全負担

☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- ☒ 健診実施時の工夫 ☐ 運動指導の工夫 ☐ 産業医の活用
☐ 食習慣改善の工夫 ☒ 健康づくりへの援助 ☐ 有所見者への対応の工夫
☐ ウォーキングの奨励 ☐ 健康づくりの意識啓発 ☐ その他
☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名： - 様

業種：製造業（繊維製品）

事例 4

健診での項目追加

・定期健康診断では、法定項目以外に下記の検査を実施しています。

（ 追加項目：腫瘍マーカー検査、眼底検査、胃がんリスク検査[3年毎] ）

事例 5

特別休暇を付与し、節目健診

・節目健診（人間ドック）の実施

40歳、50歳、55歳、60歳を対象に特別休暇を付与し実施しています。

今後も従業員の健康維持のために努めて参ります。

☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☒ 健診実施時の工夫 | ☐ 運動指導の工夫 | ☐ 産業医の活用 |
| ☐ 食習慣改善の工夫 | ☐ 健康づくりへの援助 | ☐ 有所見者への対応の工夫 |
| ☐ ウォーキングの奨励 | ☐ 健康づくりの意識啓発 | ☐ その他 |
- ☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名：㈱日ピス岩手 様

業種：製造業（輸送機器製造業）

事例 6

定期健康診断と同時に歯科検診を実施！！

今年度は全従業員に対し、**定期健康診断と同時に歯科健診を実施**しました。健診の内容は、全体的な歯の状態、歯周状況、歯石、清掃状況等のチェックで、最後に歯科医師から受診の必要性などについて助言をいただきました。その場で健診結果を受け取ることができたため、自分の歯や口腔内の健康状態をすぐに把握し、早期に治療を受けるきっかけになりました。また、普段の歯みがき回数を見直したり、デンタルフロス使用の必要性について考えたりする良い機会にもなりました。

むし歯などの口腔疾患は突発的な痛みや不調を引き起こし、仕事を休む原因となることもあります。このような不調を予防し、予定外の休暇を減少させることで、労働損失を防ぎ、生産性向上にもつながります。また、歯周病は心臓病や糖尿病などの重大な全身疾患と関連があるとされており、これを予防することは従業員の健康を守ることににつながります。

今回の歯科健診は、口腔内の健康を維持する大切さを知り、健康意識を高めるきっかけとなりました。そして、将来的な歯科疾患のリスクを低減することにも寄与しました。健康で心身ともに豊かな生活を送るための一助になったと考えています。



☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 健診実施時の工夫 | ☐ 運動指導の工夫 | ☐ 産業医の活用 |
| ☒ 食習慣改善の工夫 | ☐ 健康づくりへの援助 | ☐ 有所見者への対応の工夫 |
| ☐ ウォーキングの奨励 | ☐ 健康づくりの意識啓発 | ☐ その他 |
- ☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名：ニッコー・ファインメック㈱ 様

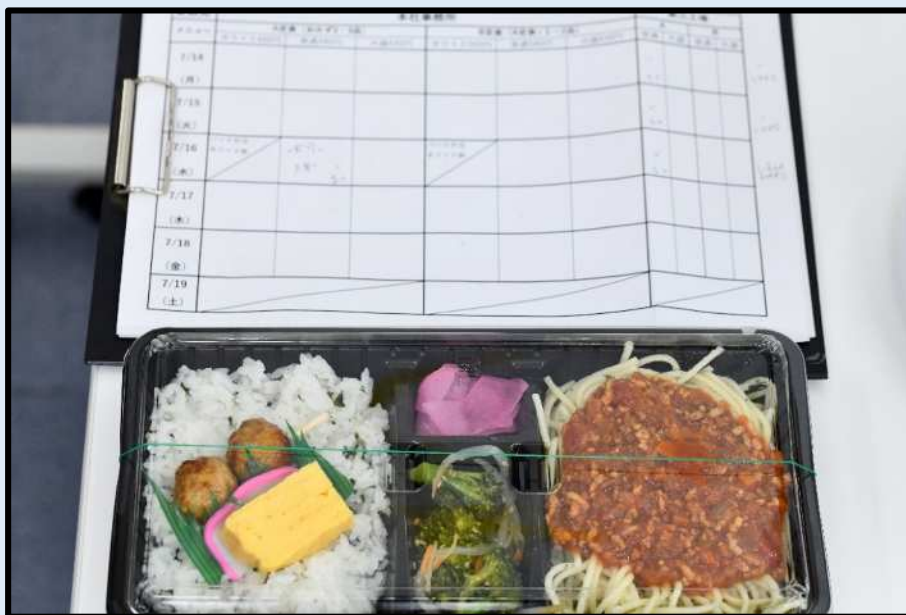
業種：産業廃棄物処理業

事例 7

栄養価の高い弁当

1人暮らしの従業員の欠食対策のため、入社当日に1食480円でお弁当を頼むことができます。カロリー・栄養バランスともに計算されているので、不足しがちな栄養を摂ることができます。

1か月分の献立表が貼り出されており、中身が分かりやすいので、普段はお弁当を持参していても、好きなおかずがあるときなどに利用する従業員も多く、利用者の数は徐々に増えています。お弁当について、従業員同士で話題になったり、感想を言い合ったりと、栄養バランスのみならず「食コミュニケーション」としても役立っています。



☑ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- ☐ 健診実施時の工夫 ☐ 運動指導の工夫 ☐ 産業医の活用
☒ 食習慣改善の工夫 ☐ 健康づくりへの援助 ☐ 有所見者への対応の工夫
☐ ウォーキングの奨励 ☐ 健康づくりの意識啓発 ☐ その他
☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他(自由)

事業場名：ニッコー・ファインメック㈱ 様

業種：産業廃棄物処理業

事例 8

学生考案の地産地消・減塩弁当

新たな試みとして、地元学生に地元野菜を使った「地産地消・減塩弁当」のレシピ依頼し、授業の中で考案してもらいました。

内2点を採用し、今後は地元飲食店でレシピを元に弁当を作成してもらいます。

お弁当名

やさしいけんとう

テーマ【地産地消減塩弁当】

盛り付け

塩分

約 2.6g

1食分の価格

(目安)

360円

野菜たっぷり
とろろ汁

食品群別摂取量

食品群別	食品群	分量	第1群	第2群	第3群		第4群		その他 (油脂)
			乳・乳製品	魚介・肉	豆・豆製品	野菜・果物	穀類	油脂	
材料									
けんとう	じゃがいも	60g				60g			
	たまご	15g			5g				
	玉ねぎ	25g				25g			
	しめじ	20g							20g
	さとう	10g							3g
	とろろ汁	10g							0.6
	お米	150g							1g
	サラダ油	10g					2g		
	醤油	10g							1g
	味噌	10g							1g
	しょうゆ	10g							0.2
	かつお節	10g							0.2
	かつお節	10g							0.2
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0.3
	かつお節	10g							0.3
	お米	150g							0

☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ 健診実施時の工夫 | ☐ 運動指導の工夫 | ☐ 産業医の活用 |
| ☐ 食習慣改善の工夫 | ☒ 健康づくりへの援助 | ☐ 有所見者への対応の工夫 |
| ☐ ウォーキングの奨励 | ☐ 健康づくりの意識啓発 | ☐ その他 |
- ☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名：ニッコー・ファインメック㈱ 様

業種：産業廃棄物処理業

事例 9

かき氷 で 熱中症対策

熱中症対策として、**かき氷機**を各事務所合計3台設置しました。外での作業や工場内での作業は、昨今の気温では非常に過酷なものとなり、体内から冷やし、適度な水分補給も可能なかき氷は、従業員の体調管理には欠かせません。各事務所に「塩飴」も常備しており、かき氷と合わせて取ることで、熱中症リスクを抑えることができます。

併せて1日25kgの氷を作れる**製氷機**を購入し、かき氷の他、個人の水筒に入れて冷やすなど、夏場の作業を快適に行えるように工夫しています。



☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- | | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ 健診実施時の工夫 | ☒ 運動指導の工夫 | ☐ 産業医の活用 |
| ☐ 食習慣改善の工夫 | ☒ 健康づくりへの援助 | ☐ 有所見者への対応の工夫 |
| ☐ ウォーキングの奨励 | ☐ 健康づくりの意識啓発 | ☐ その他 |
- ☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名：一関ヒロセ電機㈱ 様

業種：製造業（電子機器製造業）

事例10

ランニングクリニック

スポンサー企業である駒澤大学とのコラボによるランニングクリニック

県内の小学生52人と社員が参加し、陸上競技部に所属する学生とコーチによる指導のもと、参加者へ**ストレッチのポイント**や**ランニング体験**を行いました。

また、社員を対象に、陸上競技部部長による**セミナー**が開催されました。熱心にメモを取る様子も見られ、参加者からは「運動を取り入れるように心がけたい」、「自律神経の整え方やマインドフルネスについて考えることができた」、「また機会があれば参加したい」といった声が多く寄せられました。

イベントを通じて、参加者同士が知識や経験を共有し、有意義な交流となりました。



☒ 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組

- | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ 健診実施時の工夫 | ☐ 運動指導の工夫 | ☐ 産業医の活用 |
| ☐ 食習慣改善の工夫 | ☐ 健康づくりへの援助 | ☐ 有所見者への対応の工夫 |
| ☐ ウォーキングの奨励 | ☒ 健康づくりの意識啓発 | ☐ その他 |
- ☐ 2. 治療と仕事の両立支援 ☐ 3. 過重労働対策 ☐ 4. メンタルヘルス対策
☐ 5. 職場における受動喫煙対策 ☐ 6. その他（自由）

事業場名：ニッコー・ファインメック㈱ 様

業種：産業廃棄物処理業

事例11

健康につながる情報配信

毎年、減塩の日である毎月28日は野菜やジュースの配布を行っていましたが、今年度は**健康情報の発信**も併せて行っています。**5分程度の動画**は、「簡単にできる腰痛対策・ストレッチ動画」や、季節に合わせた「熱中症になった時の対処動画」などで、空き時間で手軽に知識や情報を得られるよう選定しています。

4月の減塩・適塩の日について



総務部共有 総務部

2025. 4. 25. 17:30 閲覧 55

編集権許可：OFF (投稿の作成者および表示権マスターのみ編集可能)

皆さま お疲れさまでございます。

今月の減塩・適塩の日の取り組みは腰痛予防、肩こり解消ストレッチの おすすめです。

朝晩はまだまだ寒い季節ですので、
ストレッチ等で体をほぐし腰痛予防と、心のリラックスを取り入れてみてください。

チームウェルビー

<https://youtu.be/9jCi6oXS8IY>



転倒・腰痛予防！
「いきいき健康体操」

- 1. 一般健康診断の有所見率の改善の取組
 - 健診実施時の工夫
 - 運動指導の工夫
 - 産業医の活用
 - 食習慣改善の工夫
 - 健康づくりへの援助
 - 有所見者への対応の工夫
 - ウォーキングの奨励
 - 健康づくりの意識啓発
 - その他
- 2. 治療と仕事の両立支援
- 3. 過重労働対策
- 4. メンタルヘルス対策
- 5. 職場における受動喫煙対策
- ☑ 6. その他（自由）

事業場名：医療法人白光 介護老人保健施設シルバーヘルスー関 様

業種：老人介護

事例12

熱中症対策

施設利用者がお風呂を利用するにあたり介助する職員の**熱中症対策**として実施する。

1. 水分摂取（スポーツドリンク）

2. 冷却タオル

3. スポットクーラ



以上、5社から12事例のご提供ありがとうございました。
事例提供くださった事業場の皆様には感謝申し上げます。
この事例集をご覧になっている皆様の職場で事例の展開をしていただきますようお願い申し上げます。

(令和7年8月)