



# 「全員参加の健康づくり」 ～健康経営実践事例～

2023.9.1

フジキューー整備株式会社

## 1

## 会社概要

「全員参加」で健康管理・健康づくりを実践

フジキュー整備株式会社

- 代表取締役 久米 博明
- 本社所在地 愛知県刈谷市宝町
- 設立 1975年10月
- 主な事業内容 自動車整備業  
旅客運送業  
旅行業
- 従業員数 60名
- 健康経営優良法人 2023 認定



## 2

# 健康経営を始めたきっかけ

## ●理由①

社員及びその家族が病気にかかる。

→本来健康管理は自己責任だが会社として何かやるべきことがなかったのか自問自答。

## ●理由②

事業そのものが健康起因による交通事故リスクを抱えている。



**健康管理・健康づくりをロジカルに行い  
文化として定着させることが必須！！**

# 3

## 推進体制

健康経営責任者  
(代表取締役)

意見聴取・課題共有

協議・連携

協議・連携

協会けんぽ  
愛知支部

衛生管理者

健康経営  
エキスパート  
アドバイザー

意見聴取・課題共有

各事業部社員代表  
安全衛生委員会  
メンバー

## 具体的な取り組み①

### 【脳MRIの受診 投資額：701千円】

- 背景**：全乗務員及び事務員(希望者)に脳CTを受診させていた。運転者の健康状態(脳疾患に係るもの)に起因する事故が多いため、不安を抱える。
- 対策**：2021年度は全乗務員・50歳の整備士及び事務員に脳MRIの受診をさせた。
- 結果**：手術が必要とされる乗務員が2名おり、早期発見・早期治療に繋がる。



今後、脳疾患予知・予防として経過観察者については毎年受診。乗務員・50歳以上の整備士及び事務員は3～5年毎に脳MRIを受診させる。

## 5

## 具体的な取り組み②

## 【インフルエンザ予防接種率向上 投資額：134千円】

- 背景：予防接種費用を一部会社負担としていたが、接種率が向上せず課題であった。
- 対策：2020年より接種費用を全額会社負担とし、対象を社員その希望する家族及び派遣社員に広げた。
- 結果：社員の接種率が50%向上。  
2022年度接種率74%。



対象を家族にまで広げたことにより、家族のバックアップがあってこそ働きやすい職場になる取り組みとして大変喜ばれた。

## 6 具体的な取り組み③

### 【新型コロナウイルスPCR検査・抗体検査の実施

投資額：837千円】

- 背景**：以前より消毒液の設置・マスクの着用は行っていたが、コロナ時代に突入してからは、これまでの感染予防策だけでは弱かった。
- 対策**：全乗務員にPCR検査、その他社員に抗体検査を行った。この抗体検査は家族にも実施。
- 結果**：社員一人一人の健康に対する意識が高まる。



弊社が目指す安心、安全、社員の幸福の実現に繋がった。

## 【年6日以上の子次有給休暇取得の導入】

- **背景**：2019年4月から年5日の年休を労働者に取得させることが使用者の義務になったが、有給を取りにくい職場環境となっていた。
- **対策**：2021年4月より、年6日以上の子次有給休暇取得を導入した。
- **結果**：2022年度平均有給取得日数 18日



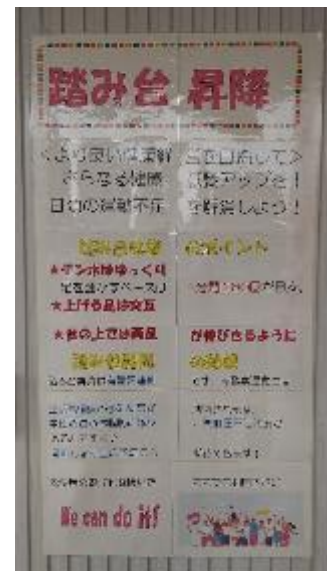
ワークバランスの向上・仕事と家庭の両立をはかれるため、従業員の満足度向上に繋がる。



**【職場内に運動器具を設置 投資額：10千円】**

●**背景**：運動不足は休日の運動だけでは解消されず、働いている時間を含めた日常生活の中で運動機会をつくる必要があった。

●**対策**：職場内に簡単な運動器具を設置した。



昼休みなど、皆で楽しく軽運動をしており、運動機会の増進だけでなく、社内コミュニケーションの活性化に繋がった。

## 【非喫煙者に対するインセンティブ】

- **背景**：従業員に喫煙の健康影響についての研修を受けさせたり、ポスターを貼りだす等、禁煙対策を進めてきたが、喫煙率が減少せず課題に感じていた。
- **対策**：非喫煙者増加に向け、非喫煙者に対して法定年次有給休暇とは別に3日付与する制度を導入した。



喫煙者22人中、現時点では2人が禁煙成功し、その他社員にも禁煙意識を持たせることに繋がった。

**【ウェルネスコンパスの利用 投資額：198千円】**

- **背景**：従業員が心身ともに健康に働ける職場環境を整える必要があるため。
- **対策**：心理学に基づいて従業員から「職場の働きやすさ」に関する情報を集め、その情報を元に精神科医が担当者にアドバイスをすることで、働きやすい職場を作るサービスを利用。




「心理的安全性」を高めることで職場環境の改善、就業意欲の向上につながった。

## 【みんなで歩こうキャンペーン2023の実施

投資額：54千円】

- **背景**：運動機会の増進に向けた取り組みが必要であった。
- **対策**：「みんなで歩こうキャンペーン2023」として、スポーツイベントを開催した。



健康への意識づけを促し、運動不足解消に繋がった。  
また、従業員同士のコミュニケーションも活性化した。

# 12 具体的な取り組みその他

定期健康診断  
受診率100%  
(投資額：1,622千円)

誕生日を受診日と定め、  
午前は健診・午後は  
半休としている。



ストレスチェック  
全社員実施  
(投資額：53千円)

毎年5月頃に全社員対  
象に実施。社員のメン  
タルヘルス不調を事前  
に察知。



受動喫煙対策

屋内を全面禁煙とし、  
屋外に喫煙所を設置。



## 13

## 具体的な取り組みその他

## 腹八分目運動

定期的・継続的な食生活改善に向けた企画を実施。

## サンクスカードの活用

8月の交通安全研修会で従業員同士の交流を増やすための企画として、サンクスカードを活用。

## 禁煙月間

禁煙・禁煙継続を促す社内イベントを実施。

食生活改善

毎月8のつく日は  
腹八分目運動



昔から「腹八分目に医者要らず」と言います。健康のためには、満腹するまで食べないで八分ぐらいでやめておくのがよいでしょう。

Thanks Card

ありがとうの気持ちを込めて!

様へ



より

毎週金曜日は  
禁煙デー



No Smoking!

ご理解ご協力  
お願い申し上げます

「禁煙」には加熱式たばこも含まれます。

健康経営の一環で行っています

## 14

## 具体的な取り組みその他

睡眠時無呼吸症候群検査実施  
(投資額：309千円)

自宅で在宅睡眠検査（簡易検査）を実施。異常があった者は、睡眠時の体の状態をモニター検査（確定検査）をし、治療を継続していく。



社内外のコミュニケーション促進

- ・社内互助会旅行  
→他部署との交流
- ・社外に向けて  
「フジキュー整備感謝DAY」実施  
→地域とのコミュニケーション



## 刈谷市・協会けんぽ

かりや健康づくり  
チャレンジ宣言

- ・平成30年度  
「優秀賞」
- ・令和1年度  
「優秀賞」
- ・令和2年度  
「優秀賞」
- ・令和3年度  
「優秀賞」
- ・令和4年度  
「優秀賞」



## 経済産業省

健康経営優良法人  
(中小企業部門)

- ・健康経営優良法人  
2020認定
- ・健康経営優良法人2021  
ブライツ500認定
- ・健康経営優良法人2022  
ブライツ500認定
- ・健康経営優良法人2023  
ブライツ500認定



## 協会けんぽ

健康宣言優良事業所

- ・平成30年度  
「銀賞」
- ・令和3年度認定
- ・令和4年度認定



今後も認定・表彰を目指し、活動して参ります！！



## 【ラーケーション休暇の導入】

- **背景**：愛知県は「休み方改革」プロジェクトの一環として、「ラーケーションの日」を創設。
- **対策**：2023年度年次有給休暇分より、「ラーケーション休暇」を導入。

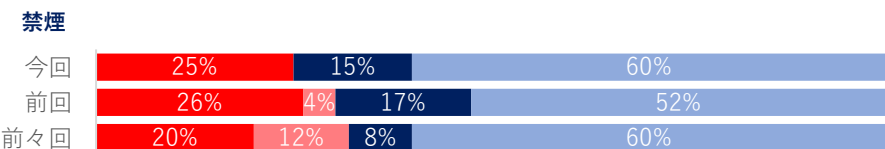
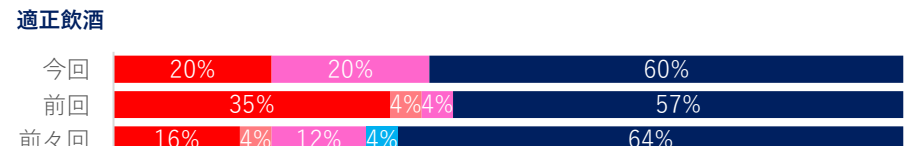
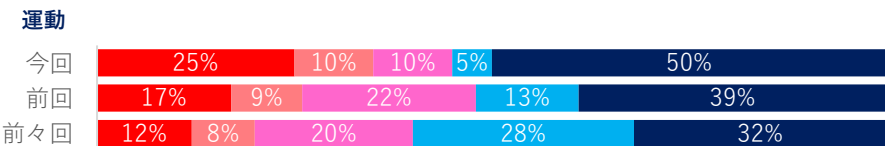
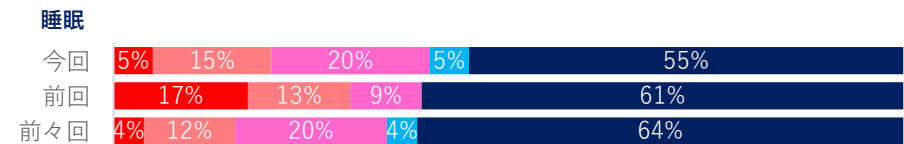
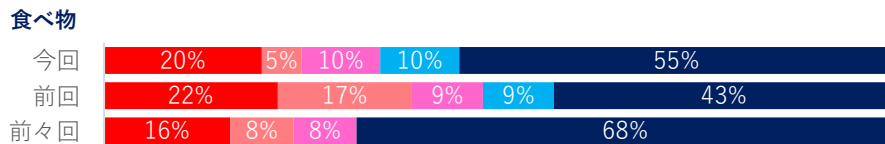
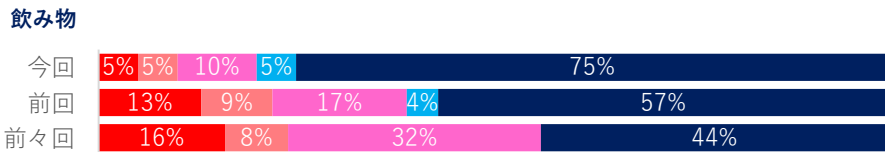


休暇を取得しやすい職場環境により、ワーク・ライフ・バランスの充実に繋がった。

## 【従業員の生活習慣における行動傾向】

	飲み物			食べ物			運動			禁煙			心の健康			睡眠			適正飲酒		
	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回
維持期	75%	57%	44%	55%	43%	68%	50%	39%	32%	15%	17%	8%	80%	87%	84%	55%	61%	64%	60%	57%	64%
行動期	5%	4%	0%	10%	9%	0%	5%	13%	28%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%	4%	0%	0%	4%
準備期	10%	17%	32%	10%	9%	8%	10%	22%	20%	0%	0%	0%	0%	0%	4%	20%	9%	20%	20%	4%	12%
関心期	5%	9%	8%	5%	17%	8%	10%	9%	8%	0%	4%	12%	5%	0%	0%	15%	13%	12%	0%	4%	4%
無関心期	5%	13%	16%	20%	22%	16%	25%	17%	12%	25%	26%	20%	15%	13%	12%	5%	17%	4%	20%	35%	16%

喫煙経験なし



**無関心期** 6ヵ月以内に健康づくりを始める意思なし  
**関心期** 6ヵ月以内に健康づくりを始めた  
**準備期** 1ヵ月以内に健康づくりを始めた  
**行動期** 6ヵ月以内に健康づくりを始めている  
**維持期** 6ヵ月以上前から健康づくりを始めている

あなたの  
会社の経営者は  
社員の健康づくりに  
関して熱心だと  
思いますか？

今回 前回 前々回

60%

83%

84%

あなたの勤務先では、  
健康を目的として、  
ポスター掲示・  
メール配信による  
情報提供や研修機会、  
健康グッズと交換できる  
ポイント制度などが  
ありますか？

今回 前回 前々回

40%

52%

32%

勤務先の  
取り組みを活用  
してあなたも  
健康になれると  
思いますか？

今回 前回 前々回

30%

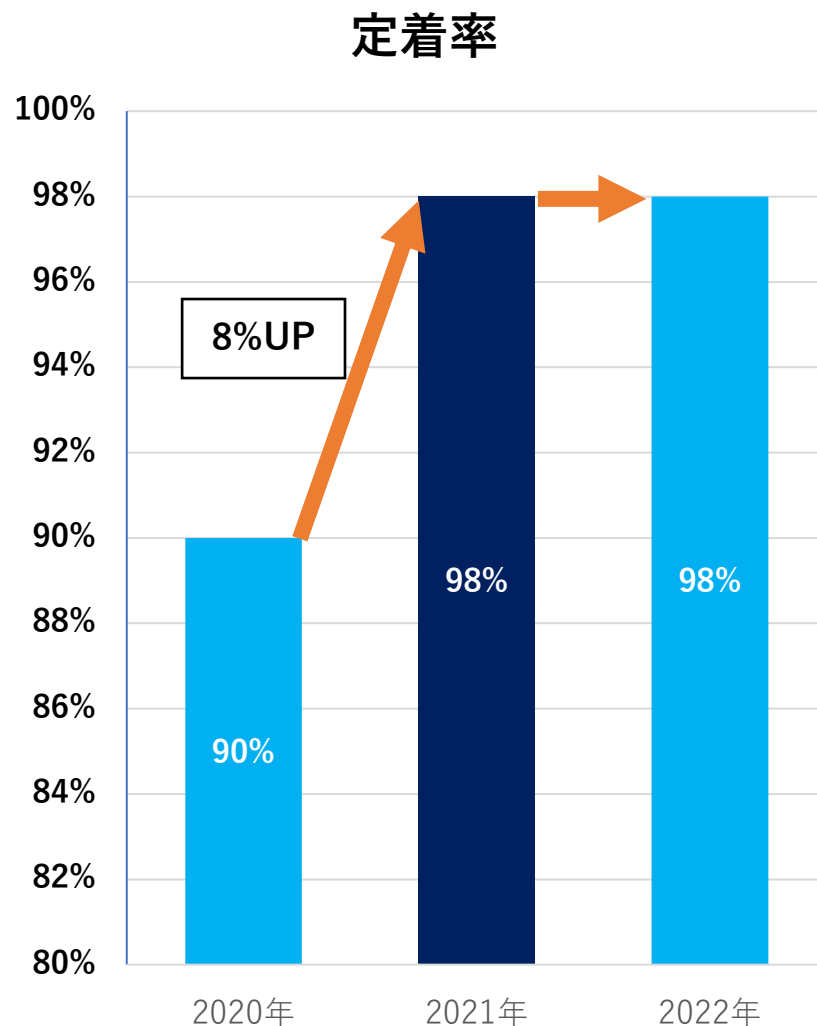
39%

44%

2020年度定着率：90%

2021年度定着率：98%

2022年度定着率：98%



健康投資としての  
具体的な取り組み

健康投資効果

健康投資施策の取組  
状況に関する指標

従業員等の意識  
変容・行動変容に  
関する指標

健康関連の最終的な  
目標指標

健康経営で  
解決したい  
経営課題

腹八分目運動実施  
特定保健用食品の配付

食べ物に関して  
健康づくりに取り組  
む従業員数の増加

再検査・精密検査  
対象者数の減少

プレゼンティズム  
の減少

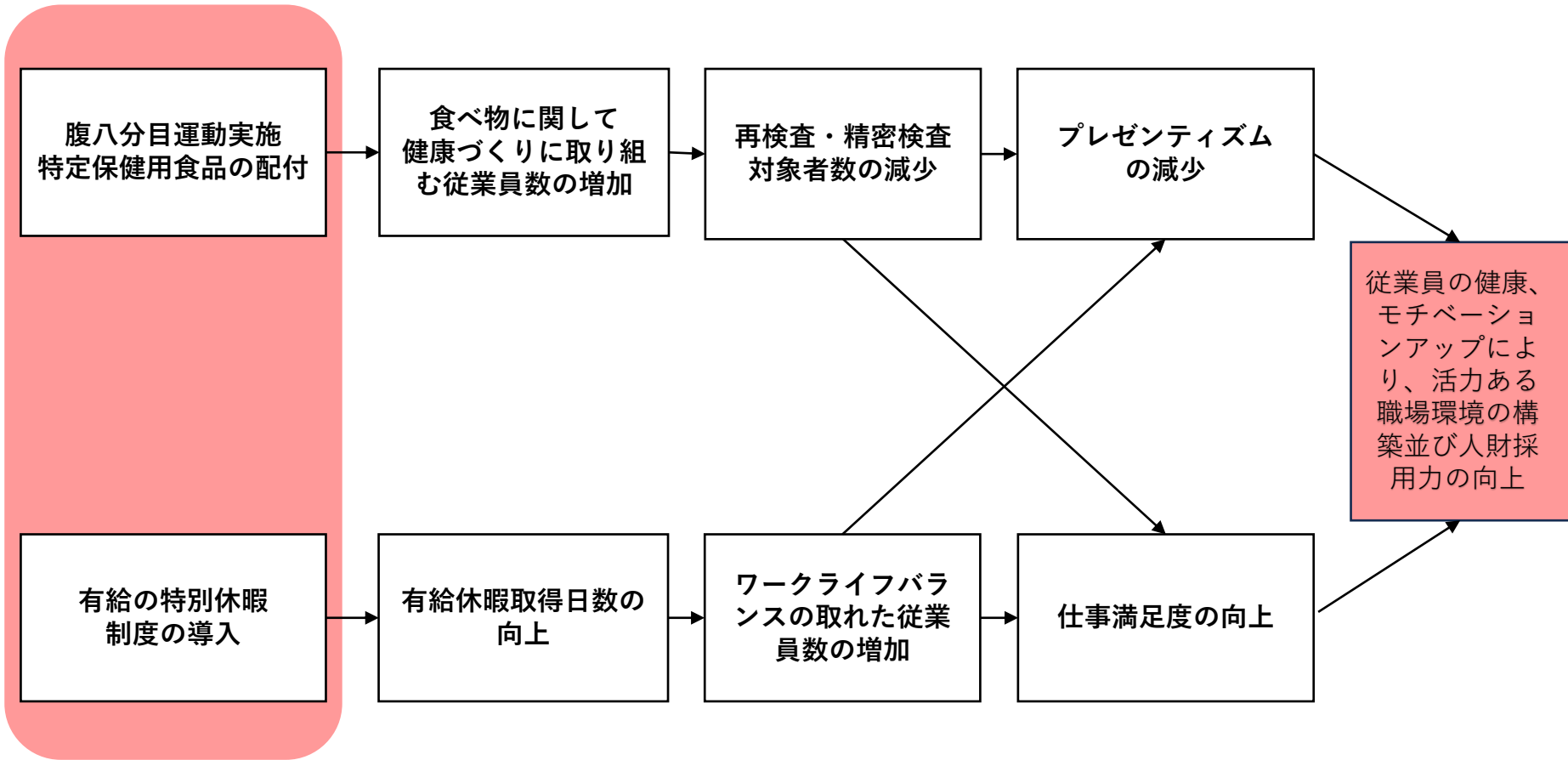
有給の特別休暇  
制度の導入

有給休暇取得日数の  
向上

ワークライフバラ  
ンスの取れた従業  
員数の増加

仕事満足度の向上

従業員の健康、  
モチベーション  
アップにより、  
活力ある職場  
環境の構築  
並びに人財採  
用力の向上



弊社の様々な取り組みはその対象を広げて健康の大切さの意識が向上。

まだまだ未完成だが社内文化となった。



全員参加でトップランナー企業として  
健康管理・健康づくりを実施！！

ご清聴ありがとうございました

