

# CHO構想事例集

健康経営をスタートするための神奈川県の支援策と、  
健康経営に取り組む県内の事業所をご紹介します！



平成31年2月

# CHO構想について

CHO構想とは、企業や団体が事業所に健康管理最高責任者(CHO)を設置し、従業員やその家族の健康づくりを行う、いわゆる健康経営を進める取り組みです。

県は平成26年から、このCHO構想の普及を図ってまいりました。その中で、健康経営については、取り組みたいと思っはいても、「ノウハウもなく何から始めればいいのか分からない」、「お金や人手もかけられない」といった理由から、なかなか取り組みを始められないという声がありました。

そこで、県では、健康経営をこれから始めようとする企業や団体にさまざまな施策を全て無料で提供し、CHO構想の実践を支援しています。



## 企業対抗ウォーキング

県の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」(下記参照)をインストールしたスマホを持って歩くだけで参加でき、従業員の健康づくりに無料で気軽に取り組みます。参加企業ごとの平均歩数ランキングを県のホームページで公表し、ランキング上位企業には、県から表彰状を贈呈します。この他、参加率の高い参加企業にも表彰状を贈呈します。平成30年度は123事業所が参加しました。

順位	企業名	平均歩数
1	株式会社数々ホールディングス	10,653
2	株式会社アールエス	9,819
3	株式会社アールエス	9,560
4	アークシステムインテグレーション株式会社	9,413
5	株式会社和歌山VAC	9,364
6	株式会社東洋建設	8,988
7	株式会社和歌山VAC	8,534
8	アークシステムインテグレーション株式会社	8,300
9	株式会社アールエス	8,290
10	和歌山VAC株式会社	8,083
11	アークシステムインテグレーション株式会社	8,077
12	株式会社アールエス	7,949
13	株式会社和歌山VAC	7,900
14	株式会社アールエス	7,897
15	株式会社アールエス	7,838
16	アークシステムインテグレーション株式会社	7,440
17	株式会社アールエス	7,336
18	株式会社アールエス	7,135
19	アークシステムインテグレーション株式会社	7,075
20	株式会社アールエス	7,046

**実施期間** 平成30年11月1日～平成31年1月31日

**参加条件** 県内企業・団体・事業所の従業員とその御家族

平成30年度の実施状況は、「検索」で県ホームページをご覧ください。

平成31年度の実施については、詳細が決まりましたら県ホームページでご案内します。



神奈川県 企業対抗ウォーキング

検索



従業員が自身で健康管理に活用できます!!

マイME-BYOカルテで「未病」を改善!

体重・歩数などの日々の健康記録や、お薬情報、母子健康手帳、健康診断結果などを一覧で管理できます。あなたの大事な健康情報を記録しておけば、どこでもいつでも確認できますので、災害時など、いざというときも安心です。



あなたの健康に役立つ県などからの情報もスマホにお届け!



まいみびょうかるて

検索



# CHO構想推進事業所の中から、健康づくりの取組み事例をご紹介します。

事例

1

事業所名 **アクサ生命保険株式会社**



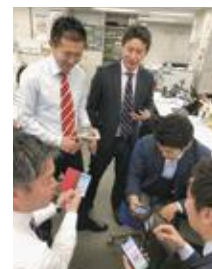
横浜市中区本町3-30-7 横浜平和ビル他  
従業員数：206名

## 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

全社の取組みとして、社員の健康増進のため「※AXA Wellness Program(以下プログラム)」を策定し実行。神奈川県下の各店舗はこのプログラムから実状に合わせた内容を選択し、実施。※「お客様に寄り添うパートナー」として選ばれる企業を目指す私たちのヘルスリテラシー(健康経営に関する知見)や健康意識の向上を目指すプログラム。

## 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容**：運動機会の創出として、週3回の朝礼時に体操・ストレッチの実施。11月から神奈川県下の企業対抗ウォーキングに参加。過重労働対策として、週2回の定時退社。3か月に2日以上以上の有給休暇の取得を推進。
- **効果**：朝礼時の体操によって、出社後に業務への切替えが明確になった。体をあまり動かさない社員も、ウォーキングの参加者としての当事者意識と全員で実施している一体感が生まれた。定時退社によって、就業時間中のメリハリができ、有給休暇取得も、職場全体で各人の働き方の意識が変化。
- **今後取り組みたい事項**：専門家との連携やコストをかけない測定器具の導入による取組みメニューを追加する予定。



マイME-BYOカルテのアプリチェック



社内体操

## CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

マイME-BYOカルテをダウンロードし、県内の全店舗(8店)で、企業対抗ウォーキングに参加しました。最初は、意識のある従業員だけの参加でしたが、徐々に職場でアプリが話題になり、それに伴い参加者が広がって、「歩く」という意識も高まりました。また、有給休暇もより取りやすいように職場で周知

し取り組みました。まず、コストをかけず始められることから開始し、それを継続することで職場の雰囲気を作りながら、職場における取組みの参加者を増やし、内容を追加していくと段々と健康に対する意識が高まっていくと思います。

事例

2

事業所名 **大塚製薬株式会社 横浜支店**



横浜西区北幸2-15-1東武横浜第二ビル  
従業員数：90名

## 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

大塚製薬は、革新的な製品の創造や展開を通じ、人々の健康へ貢献することを目指している。そのため、当社の社員一人ひとりが健康に生き生きと働けることが大切だと考え、社員の健康増進に向けた活動をより一層推進するため、経営者自ら「大塚製薬健康宣言」を行い、弊社横浜支店も県が進める健康経営の取組みを実践している。

## 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容**：社員自らの健康管理の促進、社員の健康の維持・増進の促進、働きやすい職場環境整備の観点で施策に取り組む。具体的には、30歳以上の社員の人間ドック受診無料化、インフルエンザ予防接種の補助、外部講師によるオーダーメイド型の運動プログラムや食事指導の提供、社員やその家族向けの健康セミナー開催などを実施。さらに、社内ではバランスボールの使用及びスタンディングでの会議を実施。
- **効果**：取組みを通じて、社員の健康経営への理解や健康意識が高まり、定期健診の受診率100%に加えて、ウォーキングアプリを導入し歩数や体重減少量を共有できている。



健康セミナー



バランスボール

## CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

事業の目標実現には社員一人ひとりの心身の健康が不可欠であるとの認識のもと、経営者として社員及びその家族の健康の維持・増進のための職場環境の整備に努めることは結果的に企業業績にも繋がります。従業員等への健康づくりの姿勢は会社に対する社員のロイヤリティはもちろん、社員の幸せを考えた大切な取組みだと思います。

### 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

経営理念(私たちは「魅力ある住まい・まち、心豊かな暮らし」を再生します。)を実現するには、安定的な経営の継続が不可欠であり、そのためには雇用している従業員一人ひとりの健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践していくことが重要になる。そこで、当社は従業員の健康増進と働きやすい職場環境づくりを目的として、平成30年9月1日付で健康経営宣言を行い、健康づくりに取り組んでいる。

### 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容**：〈従業員の健康増進〉健康啓発研修、健康診断・ストレスチェック(実施率100%)、インフルエンザ予防接種(全従業員)、産業医面談、食生活改善プログラム作成、ランチミーティングで食育教育、社内歩数計マラソン等  
〈働きやすい職場環境づくり〉業務の見直しや効率化、ノー残業デー徹底、プレミアムフライデーセレクト導入、有給休暇取得促進、治療と職業生活の両立支援
- **効果**：ランチミーティングは全従業員約半数が受講、歩数計マラソンの歩数も昨年比で増加。
- **今後取り組みたい事項**：有所見割合が多い高脂血症、肝機能障害を今後3年間で全国平均を下回る。所定外労働時間も今後3年間で全国平均を下回るように縮減する。



ランチミーティング



健康管理イベント

### CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

企業として健康づくりに取り組むことで、従業員の連帯感や価値観の共有が生まれます。また、個々の従業員が、健康づくりの知見を深めることで、日常の健康管理が自然と身に付き、健康の増進や生産性の向上にも繋がります。さらに、健康づくりに取り組む企業が増えれば、様々な取組みやヒントを共有できます。ぜひ、一緒に健康経営に取り組みましょう。

### 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

2016年9月にトップによる健康経営セミナーへの参加をきっかけに、企業にとって従業員の健康維持・増進を行うことは、医療費の適正化や生産性の向上、さらには企業イメージの向上等に繋がることであり、そうした取組みに必要な経費は単なる「コスト」ではなく、将来に向けた「投資」であるととらえ、積極的に従業員の健康に関与している。

### 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容**：かながわ健康企業宣言への取組み・神奈川県の企業対抗ウォーキングへ登録参加・マイME-BYOカルテ活用・がん検診助成制度・人間ドック助成制度・禁煙助成制度・風疹予防接種助成制度。
- **効果**：かながわ健康企業宣言「健康優良企業」認定証の受領・よこはまウォーキングポイント事業の参加事業所中、順位が常に上位10%以内・横浜健康経営認証 クラスAAの受領。
- **今後取り組みたい事項**：従業員の家族も参加できる健康づくりイベント、又は表彰制度等。



ラジオ体操



禁煙展示物

### CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

健康であれば職場も明るくなるし、誰もが参加しやすい課題であることから、PDCAサイクルの定着への足掛かりとしても「健康経営」は良いと考えています。神奈川県のCHO構想推進事業所への登録と「マイME-BYOカルテ」活用は、健康管理はもちろんのことBCPとしても機能を兼ね備えているので、とても便利なツールとしてご活用いただけたらと思います。

### 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

ドコモグループでは健康経営推進施策の一環として、社員の健康リテラシーの醸成及び運動機会の促進・習慣化を目的に、スマートフォンやウェアラブル端末で歩数を計測する「みんなで歩こう！キャンペーン」を毎年秋に実施。多くの社員が参加しやすく、各組織一丸となって取り組めるよう、様々な賞やイベントを用意し、グループ一丸となって健康経営を実践。



夜イベント

### 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容:** 「ドコモみんなで歩こう！キャンペーン」を盛り上げ、神奈川支店一丸となって取り組めるよう支店独自の施策として、個人・担当對抗戦の他、誰でも参加しやすいよう「昼・夜・休日」様々な時間帯でのイベントを開催した。また、みんなが楽しみながら参加できるよう「イベント参加スタンプカード」を全社員に配付し、組織の一体化の醸成やコミュニケーション活性化に繋がった。
- **効果:** 盛り上げ施策を通じ、組織を越えて多くの方とコミュニケーションを図ることで“健康で明るく、たくさんの笑顔があふれる神奈川支店”となった。



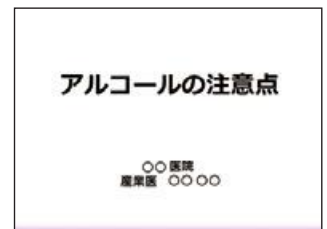
休日イベント

### CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

個人賞・組織賞に加え、特別賞や様々なイベントを企画することで、組織の一体化の醸成により生産性向上にも繋がります！より楽しく、よみんなの士気があがり一体感も生まれ、参加数の増加・全体の歩数り健康になるために、健康経営を推進していきましょう！もアップしました。取組みを通じて、コミュニケーションの活性・組

### 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

社会的に健康経営に取り組む機運が高まっている中で、従業員の健康増進や生産性の向上が期待できることなどは認識していた。そのような状況下で、神奈川県にて「健康経営モデル事業」を実施するという話があり、これを機に会社としての健康づくりの取組みを行うこととなった。



### 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容:** 神奈川県の企業対抗ウォーキングへの参加により社員の健康への意識を高めるとともに、産業医による健康増進指導をはじめ、生活習慣病の予防に関する指導、セルフケアの推進のためのストレスチェック、「日本調剤グループ健康相談室」からのメンタルヘルス・健康管理等のカウンセリングを実施。
- **今後取り組みたい事項:** 今後も、全社員への健康管理、健康増進等の情報を提供するとともに、産業医、健保組合との連携により健康増進や効果的な施策の実施を考えたい。



産業医による健康増進指導

### CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

「健康経営」の取組みも実践を重ねることで自社に合った事業が見えてくるのだと思います。まずは神奈川県の取組みに参加してみて、健康経営への一歩を踏み出しましょう！

### 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

社員の皆が“いきいきと”活力を持って業務にあたり、成長を感じ、それを働く喜びとしていくためには何と言っても健康が大切である。「社員皆が健康で幸せを感じながら働くこと、それが私の考える健康経営であり、我々の願いです。社員が幸せを感じ、初めて我々を取り巻く社会やお客様を幸せにしたいと考えるようになり、企業の存在意義である社会貢献に繋がってくる。」というトップの想いから健康づくりとして取り組み始めた。



### 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容:**働きやすい職場にするために職場全員が参加し、カフェにいるようなリラックスした空間でコーヒーやお菓子を楽しみながら自由に意見を出し合い、情報共有しながら気づきを得ることを重要視している。
- **効果:**ある部署では、ストレスチェック総合健康リスクも一年で145から105に改善された。
- **今後取り組みたい事項:**◆心理的安全性実現のための施策(全員健康面談、メンタルヘルスマネジメント・治療と両立支援・性差等の健康教育)◆健康デザインセンター新設と活用◆健康診断前スマートチャレンジの実施。



ワールドカフェでの様子

### CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

従業員への健康づくりの方法は、仕事の内容や従業員の属性により様々です。まずは経営トップが“健康づくり”へのメッセージを発信。“健康づくり”は社員への投資であり、組織が持続的な活動を行うための基本であります。「社員一人ひとりの健康

づくり」「組織の健康づくり」は組織の繁栄だけでなく、社員・家族の幸せを生み出す取組みです。今できることから実行していきましょ。

### 従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

元々弊社代表が「超健康企業」をスローガンに従業員に対して健康寿命延伸のための講習を行っていた。それが従業員にも浸透し、各自が食事・運動といった生活習慣を意識しながら、日々過ごすようになってきている。今後もワークライフバランスと並行し、従業員が心身共に快適に生活できるように努めていきたい。

### 従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項

- **主な取組み内容:**①大和市ウォーキング参加(本社)：8,700歩/日(社員平均)②浅草ウォーキングラリー(2018/10/26平日)：全社員集結にて七福神めぐり③一斉有給休暇取得日設定(2018/11/24)④健康管理・検定資格取得費用(希望者)の全額会社負担⑤健康増進イベント開催 4月(握力・背筋測定)、2019年1月再度測定し数値アップの上位3名を社長表彰。
- **効果:**従業員の健康に対する意識が上昇していると感じ取れる。
- **今後取り組みたい事項:**従業員への万歩計配布で社内ウォーキング実施・ラジオ体操の実施。



体力測定(握力・背筋)

### CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

まずは経営者の従業員への思いやりが、はじめの一歩となります。ウォーキングは、取り掛かるには一番良い運動だと思います。

**従業員等の健康づくりの取組みの経緯について**

弊社ではかねてから顧客のニーズに応えるため、「自己管理」を徹底してきたが、年々の社員増加に伴い「自己管理」の再確認とサポートに加え、心の健康について社員に周知するために取組みを始めた。



社内スポーツ大会

**従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項**

- 主な取組み内容: 市内小学校の体育館を借りて社内スポーツ大会を開催。
- 効果: 身体を動かすことが好きだが、中々機会が無いという意見がきっかけで開催することになり10代から70代までの社員が参加した。身体を動かすだけでなく普段は別の工場で働いている社員との交流の場となった。
- 今後取り組みたい事項: 単に身体を動かすだけでなく、今後は身体、心の健康について学ぶ機会を創出し、社内に周知させたいと考えている。また、健康づくりに関心が少ない社員に対して、興味を持てるような社内イベントの企画や掲示物での呼びかけを行う。

**CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言**

まずは簡単なことから構わないので始めてみるのが大切だと思います。それぞれの企業に合った取組みは徐々に出来上がっていくものなので、事例等を参考にし、健康づくりの取組みを一緒に始めましょう。

**従業員等の健康づくりの取組みの経緯について**

職員への健康配慮の必要性が高まりを見せる中、各職員の健康の維持・増進を図ることがひいては利用者支援の質の向上かつ職場満足度の向上に繋がると考えた。また、健康経営は介護福祉業界にまだまだ浸透しておらず、そのパイオニアになることが、将来選ばれる施設になるための一手段であると考えた。



体操教室

**従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項**

- 主な取組み内容: 1.健康診断のデータやアンケート結果を基にデータヘルスとして職員の健康を管理。2.施設内の看護師、リハビリ専門職、管理栄養士等有資格者を健康経営のスペシャリストとして感染予防や事故防止等に活用。3.クラブ活動や行事等、施設の特徴や環境に創意工夫を凝らし健康経営に反映。4.事故防止委員会や衛生管理委員会、給食会議等、既存の委員会や会議等の取組みを健康経営に活用。5.敷地内禁煙を実施。
- 効果: 1.離職率の低下 2.喫煙者減少 3.職員の健康意識向上
- 今後取り組みたい事項: 健康経営で更なるサービスの向上・介護福祉業界への健康経営の推奨。



入居者と一緒に体操

**CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言**

健康経営はカラダが資本である業界であれば、介護福祉業界以外でも同様、必要性が非常に高いと考えます。職員への健康投資がサービス向上に還元されますので、まずは“健康経営宣言”をすることが第一歩であると実感しております。

**従業員等の健康づくりの取組みの経緯について**

業種柄、社員の大半がITエンジニアであり一日中座って仕事をするため、日頃から運動不足や肩こり・腰痛などの不調を訴えていた。社員の中に健康運動指導士の資格を持つ者がいたため、運動を中心とした健康づくりのための取組みを始めた。

**従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取り組みたい事項**

- 主な取組み内容: 我々が本社を置く京都には多くの寺院があり、その一部では座禅のクラスを一般向けに開放。心の健康という観点からメンバー全員で座禅体験をしたり、日常でも始業前にお香を焚いて座る禅/マインドフルネスを取り入れている。また、簡単な筋力トレーニングやストレッチ、ヨガを行っている。
- 効果: 座禅やマインドフルネスを習慣的に行うことにより、業務時においても少し意識するだけで「目の前にあるタスクに集中できるようになった」という社員の実感が得られた。
- 今後取り組みたい事項: 神奈川・京都のIT企業の健康経営を盛り上げられるよう、社外にも活動を拡げていきたい。



座禅体験



健康運動指導士による社内での運動指導

**CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言**

会社ごとに社員の方の健康課題や必要とされることは異なると思います。まずはご自身の会社や社員について知り、理解することが大切だと考えています。また、社員が楽しんで参加できる環境を整えることも継続のために重要となるポイントだと思います。



# CHO構想推進事業所の登録制度

CHOを設置して健康経営に取り組む企業や団体の県内の事業所を、「CHO構想推進事業所」として登録しています。通年募集しており、簡単な手続きで登録できます。(同一企業であっても事業所単位での登録もできます)平成31年2月20日時点で353事業所が登録しています。

メリット  
1

## 健康経営のツールを提供します

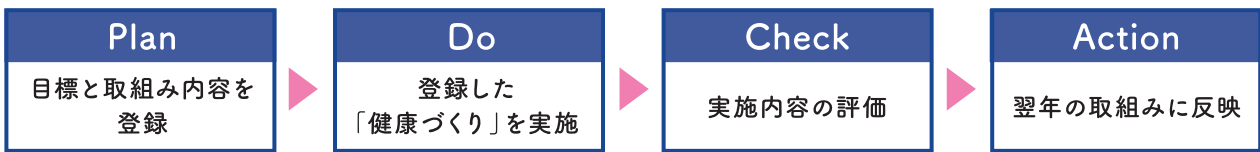
県の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」に従業員が健診結果を入力するだけで、県が事業所の健康課題を分析して、全県の状況とも比較できるように分かりやすくグラフ化して結果をお返しますので、従業員の健康課題の把握にご活用いただけます。



メリット  
2

## 毎年のPDCAで無理なく効果的な「健康づくり」を実践できます

CHO構想推進事業所の登録を通じたPDCAサイクル



メリット  
3

## 事業所のイメージアップにつながる登録証やステッカーを提供します

登録した事業所には、県から登録証、ステッカーなどを配布し、県ホームページ等で事業所名や健康づくりの取り組み状況を紹介するなど、事業所の対外的なイメージアップを県が後押しします。



〈登録証〉



〈ステッカー〉



〈イメージロゴ〉

メリット  
4

## 健康経営関連の情報配信

登録方法などの詳細は「検索」で県ホームページをご覧ください。



神奈川県 CHO構想

検索



お問合せ先

神奈川県政策局ヘルスケア・ニューフロンティア推進本部室 次世代社会システムグループ  
電話 045-285-0778(直通) E-mail: hcnf-next.dv8n@pref.kanagawa.jp