

今こそ！！健康経営

会員企業の取組事例の紹介をします。
健康経営推進にお役立て下さい。

会社概要

- ・事業所名 株式会社ペイブ
- ・代表者名 山田 公成
- ・設立 平成7年10月
- ・業種 舗装工事業
- ・従業員数 9名

健康経営の認定状況

- ・白山商工会議所健康経営宣言（令和2年6月認定）
- ・白山市健康経営（令和2年9月宣言）ブロンズ（令和3年10月認定）シルバー（令和4年11月認定）
- ・協会けんぽかがやき健康宣言（令和3年8月認定）
- ・いしかわ健康経営宣言企業（令和3年2月認定）

白山商工会議所「健康経営宣言」

- ・健康診断受診率100%を目指します。
- ・生活習慣病の予防に努めます。

健康課題

作業内容によっては、食事や休憩時間が不規則になる為、胃や腸などの消化器に負担がかかります。その上、屋外で身体を動かす仕事のため大量のカロリーを消費しているという思い込みから、普段の飲食時でも過剰摂取する傾向がみられ、生活習慣病へと結びつきやすいところが課題です。

取組内容

- ① 定期的健康診断に加え、腫瘍マーカーやPETを受診し、がんを早期発見します。
- ② 社内にヘルスアップコーナーを設け、ダイエット・筋力アップ器具を設置し、運動不足を解消します。
- ③ 血圧測定器、握力測定器にて、トレーニングの成果を定期的に確認し、生活習慣病を予防します。
- ④ ラジオ体操を実施します。
- ⑤ アテネ不眠尺度（AIS）で睡眠の質を把握します。
- ⑥ 農家から野菜を調達し、ビタミンを多くとるように季節の野菜を配布します。
- ⑦ インフルエンザ予防接種費用を全額助成します。

活動の成果と今後の計画

【成果】健康経営宣言をして3年が過ぎました。継続して健康を意識してきたことで、健康診断や測定機器の結果に対して関心を持つ従業員が増え、肥満気味であった人が標準体重になったという目に見える成果も出ています。

【今後の計画】今後は上記取り組みや課題を数値的に表し「見える化」を進め、各人が健康状態を意識し易いようにしていきます。これと同時に、健康状態と業務における生産性の関連についても考察し、各々の成果を把握出来るような仕組みを整備する計画をしています。



全社員でラジオ体操を実施。



血圧計やトレーニング機器を設置。アテネ不眠尺度を活用して、快眠度の自己チェックも実施しました。



農家さんから旬なお野菜(^^)♪



アテネ不眠尺度(AIS) 不寝症の1
過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください

1	0	いつもより寝つきはよい
	1	いつもより少し時間がかかります
	2	いつもよりかなり時間がかかります
	3	いつもより非常に時間がかかります
2	0	問題になるほどのこと
	1	少し困ることがある
	2	かなり困っている
	3	深刻な状態、あるいは寝ていない
3	0	そのようなことはな
	1	少し早かった
	2	かなり早かった
	3	非常に早かった、ある
4	0	十分である
	1	少し足りない
	2	かなり足りない
	3	全く足りない、あるいは寝ていない
	0	満足している

