

1. 法人会版健康経営宣言書「企業」用

(1) 所属法人会

所属県連名	島根県連	所属単位会名	松江法人会
-------	------	--------	-------

(2) 企業情報

会社名	足立石材株式会社		
代表者名	足立 和昭		
会社所在地			
電話番号		FAX番号	
業種	製造業	社員数	12
会員名	※代表者名と同じ場合は記入不要		
会員メールアドレス			
部会への所属 <input type="checkbox"/>	※所属している場合のみ、該当部会にチェックを入れて下さい	<input checked="" type="checkbox"/> 青年部会に所属	<input type="checkbox"/> 女性部会に所属

(3) 健康づくりの取組目標・取組内容

健康経営宣言 (目標)	・社員が心身ともに健康で幸福な生活を送れるように、心と体の調和を通じて、会社一丸となって”働く”を共創する。
実施している活動を 該当するカテゴリー に記載ください。	<p>1 フィジカル（身体的）部門…運動や身体的な改善内容等 ケガや腰痛の防止のため、定期的に作業療法士による個別フィジカルチェックと、指導を行う。また、個別フィジカルチェックの結果や作業内容をふまえた、オリジナル体操（5分程度）を毎朝始業時に全員で行う。</p> <p>2 メンタル（精神的）部門…社員のメンタルヘルス対策や職場環境改善等 リフレッシュ補助手当（平成31年4月～） 社員の心と体の健康増進・健康管理の促進し、仕事の効率向上を目的に 一人当たり 上限2,000円/月（複数可）で診療や、マッサージ、温泉療養家族での外食や、レジャー、旅行など、心や体の健康管理に関する費用を補助する。</p> <p>3 ソーシャル（社会的）部門…地域貢献活動やボランティア活動等 該当なし</p>

(4) チェック項目 ※該当箇所にチェックをそれぞれ1つ入れてください

掲載について	<input checked="" type="checkbox"/> 全法連ホームページ及び内部資料に所属・社名を掲載することを承諾します。 <input checked="" type="checkbox"/> 内部資料に所属・社名を掲載することを承諾します。 <input checked="" type="checkbox"/> 全法連ホームページ及び内部資料のどちらも掲載することを承諾しません。
アンケート調査システムについて	<input checked="" type="checkbox"/> 裏面の確認事項に同意し、事務局によるアンケート調査システムへの代理登録を承諾します。 <input type="checkbox"/> アンケート調査システムは登録済みです。…裏面記入不要 <input type="checkbox"/> アンケート調査システムへの登録は行ないません。

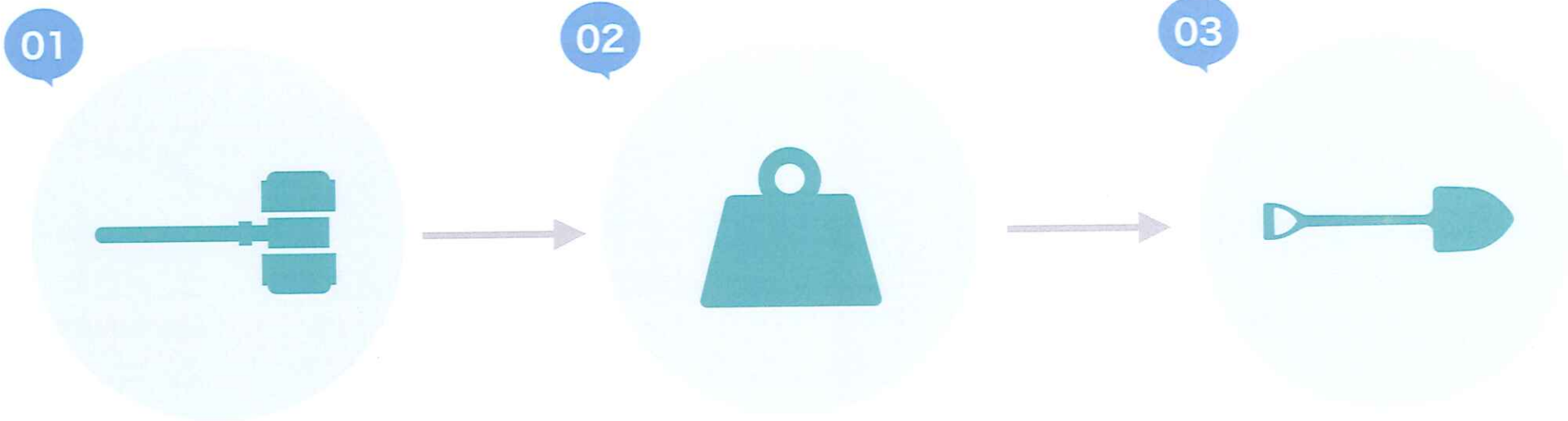
上記のとおり申し込みます。

企業名	足立石材 株式会社
(企業名) カナ	アダチセキザイカブシキカイシャ
申請者名	足立 和昭
(申請者名) カナ	アダチ カズアキ
申請者の役職名	代表取締役
カテゴリー 1 フィジカル 2 メンタル 3 ソーシャル	2
活動のタイトル	石材業の輝きを守るための心と体の調和 ～会社一丸となって”働く”を共創する重要性～
活動期間の始期（年月日）	1/1/2022
活動期間の終期（年月日）	6/30/2023
取り組みに至る背景	<p>石材業に対する一般的なイメージは、身体を頻繁に使う仕事であり、身体的な負担が大きく、環境によって影響を受けるというものです。このような職業柄、従業員は長時間の肉体労働や厳しい作業条件に直面し、その課題が長期間にわたって解決されずに放置されてきました。数年前、当社でも一人の従業員がメンタル不調に陥り、入院を余儀なくされるほどの状態になりました。この出来事が業務の生産性低下や会社全体の雰囲気悪化をもたらしました。従業員のメンタルヘルスの重要性が明確になり、これまでの課題が顕在化しました。この出来事を通じて、従業員の健康は経営に直結する重要な要素であることを実感しました。そんな中、健康経営という考え方を法人会を通して見聞きしたことも受けて、当社でも取り組むことを決意しました。最初はメンタル不調の問題を会社のメンタル対策だけで解決しようと試みましたが、うまくいかずに苦勞しました。しかし、外部の心身の専門家と協力し、フィジカル面からメンタル面を改善する取り組みに方向修正しました。その結果、職場の雰囲気が徐々に改善されると同時に、業務の生産性向上や会社の売り上げの増加にもつながりました。</p>
参加人数	12
活動内容について	<p>心身の専門家との分析結果により、チーム内でのコミュニケーション不足が明らかになった。現場の乱れや他の社員との情報共有不足、そして腰痛によるストレスが相まって、相互理解の不足し、雰囲気が悪化し、従業員のメンタル不調につながっていた。従来、リフレッシュ手当などを導入してメンタルケアに取り組んできたが、雰囲気の改善までは困難だった。しかし、石材業の身体的負荷を逆手に取り、「腰痛」を皆で解決するテーマを掲げ、コミュニケーションを促進するアプローチを取った。専門家の助言を得ながら、腰痛に関する課題を共有する場を設け、意見の出しやすい環境を整備しました。その結果、「一つのテーマで協力して解決する」という流れが生まれ、従業員からの意見を元に、具体的な対策として、重量物の持ち上げに関するハード面の改善や人間工学に基づいた持ち上げ方、自社に特化した体操を作成などのソフト面の対策を取り入れた。こうした取り組みにより、従業員たちの共創のプロセスを経て、コミュニケーションが徐々に改善された。それに伴い、会社の雰囲気は徐々に良くなり、業務の効率化や生産性の向上、会社の売り上げの増加にもつながった。</p>
アピールポイント	<p>1. メンタル面へのアプローチ：従来、メンタル面へのアプローチはメンタルに焦点を当てるのが一般的でしたが、この取り組みではフィジカルな側面である腰痛対策を通じてメンタルケアを実現しました。皆が扱いやすい「腰痛」をテーマに課題を共有し、解決に向けて取り組むことで、従業員のメンタル面にもポジティブな影響を与えることができました。2. 共創とコミュニケーションの重要性：この取り組みでは、健康を共通の課題と位置づけ、社員と共に働く環境を共創しました。社員の意見を尊重し、意思決定に参加させることで、チーム全体での協力体制や共同目標の達成に向けたコミュニケーションが重視されました。共創のプロセスにおいて、社員の声が反映されることで、チームの結束力やモチベーションの向上が図られました。3. 結果としての業務効率化と売り上げアップ：コミュニケーションの改善と健康への取り組みが相まって、業務の効率化が実現しました。具体的な対策の導入により、作業環境や作業方法の改善が行われ、生産性が向上しました。また、健康な状態で業務に取り組むことで、従業員のパフォーマンスが向上し、会社の売り上げ増加につながりました。</p>

<p>活動の成果</p>	<p>石材業における心身の専門家との分析結果を基に行った活動は、従業員のフィジカル面の改善はもちろん、チーム内のコミュニケーション不足を解消し、従業員のメンタル不調や雰囲気悪化を改善するという成果をもたらしました。フィジカル面の変化として、下肢筋力（30秒立ち座りテスト28回から30回）、バランス（閉眼立位10秒から19秒）、柔軟性（両手繋ぎは15cmから13cm、立位体前屈は4.6cmから4.1cm）、歩行能力（2ステップ1.4から1.6）全てにおいて改善がみられ、腰痛による計21日間の欠勤は完全になりました。メンタル面の変化として仕事に関連するポジティブで充実した心理状態を現すワーク・エンゲージメント（活力・熱意・没頭）を評価したところ昨年と比べ平均値が向上し、日本の建設業における平均値（3.33）以上の結果がでました。従業員からは「気軽に相談できる環境づくりにつながり良いと思う」「現場ではスムーズに仕事がこなせるようになった」などの意見がありました。</p>
<p>財政健全化への貢献度</p>	<p>今回の取り組みにより、コミュニケーションの改善と健康への取り組みが相まって、腰痛による労働損失額が昨年比で175万円削減されました。フィジカルからメンタルにアプローチしたことによってワークエンゲージメント（活力・熱意・没頭）も向上しました。共創のプロセスによるコミュニケーションの改善は、チームの結束力を高め、さらに、会社の売り上げも昨年比で約114%増加しました。私たちの基本理念である『顧客に喜ばれ、会社に利益を与え、社会に奉仕する』は、私たちのビジネス活動の中心にあります。これまで、私たちはこの理念を徹底し、顧客の満足度向上と会社の成長を追求するために努力してきました。今後も変わらずこの理念を胸に、さらなる飛躍を目指していきます。</p>



現場作業の様子。
中腰作業や、重量物の持ち上げ等、腰に負荷掛かる作業が多い。



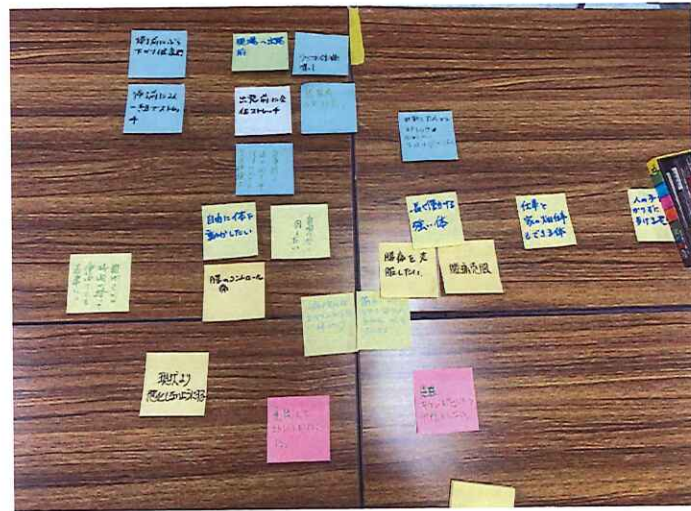
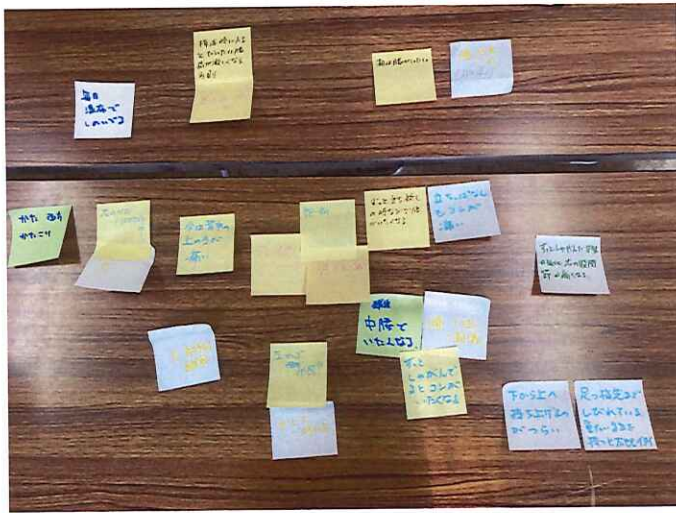
石を割る

石を持ち上げる・運ぶ

掘り起こす



専門家に現場作業調査によって、腰痛の要因を分析してもらった。
上の資料は要因分析結果の一部



社内ワークショップの様子。
腰痛という課題を他人事ではなく、全体の問題として認識することに繋がり、
解決方法をチーム全員で共創するきっかけとなった。

緊張が高まることによる腰痛の問題

梅雨に入ると腰痛が激しくなる法則

毎日湿布でしのいでいる

今は背中の上の方が痛い

寒いと痛みが出る

腰の中央から横側（雨の前）

腰の左側の痛み

中腰で痛くなる

同じ姿勢が長く続くとき

ずっと立ちっぱなしなどで腰痛

首・肩こり・股関節の問題

右の肩こり

長時間の車の運転で首が痛い

ずっとしゃがんだ姿勢が続くと右の股関節が痛くなる

社内ワークショップの結果を専門家に分類してもらい、課題解決方法の助言を得た。

1 全身を整える



Point!

3 前屈し、ストレッチ



Point

膝が曲がらないよう
に行っていきます

1 手を揃えて立ち、背すじを伸ばす。



Point!

肘が曲がらないよう
にしっかりと伸ばし
ながら行います

背筋をしっかりと伸
ばしながら行います

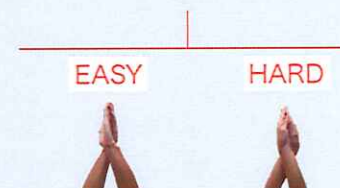
2 上体を左に倒し右の体側を伸ばす。

Point!



伸びを感じながら

2 戻り、上体を右に倒す。



両腕を交差して合掌が難しければ、手
の甲を合わせる形でも構わない。

ワークショップや、専門家による分析の結果、足立石材オリジナル体操（5分程度）を作成してもらい、毎朝始業前に全員で体操をおこなうこととした。

吉村アドバイザーフィードバックシート

吉村健佑氏：精神保健指定医・労働衛生コンサルタント・公認心理師・
千葉大学医学部附属病院 特任教授・産業医・
全法連青連協健康経営プロジェクトアドバイザー

対象：ファイナリスト単位会・部会員企業

【部会員企業】

	良かった点・評価できるポイント	今後の取り組みに向けてのアドバイス
足立石材株式会社（島根・松江法人会）	<ul style="list-style-type: none">・事業所の特性である中腰姿勢、そこからくる腰痛に対し、通り一遍の対策でなく「筋骨格系のトラブル」にフォーカスして課題を明確にし解決に向けた取り組みが高評価・少ない人数ながら、その中で新しい取り組みを習慣化、取り入れるというのは大変だと思うが臆さず取り組みしている点も良い・独自の体操開発も直接的効果もさることながら、楽しみも感じられ能動性、積極性があり良い・活動の成果も定量化、見える化が明瞭で分かりやすい。不調による欠勤ゼロは生産性向上としても明確・心理面も大切に、ワークエンゲージメントによる定性評価など前後の評価も納得感がある	<ul style="list-style-type: none">・定性的な面も継続して取り組んでいくことでモニタリングしながら、今後出てくるかもしれないマンネリ化のほか、新たな課題に対しても取り組んでいくことを期待します・良い取り組みを企業間や地域など広げていければ、より地域への貢献、企業イメージ、業界イメージ向上にもつなげていけると感じる