全法連事務局 御中
(mail@zenkokuhojinkai.or.jp)

１．法人会版健康経営宣言書「企業」用

(2022年3月5日現在)

所属県連名／所属単位会名			岡山県連	岡山西法人会
企業情報	会社名		ネッツトヨタ山陽株式会社	
	代表者名		鈴森賢史	
	会社所在地			
	TEL	FAX		
	業種	社員数	小売業	220 名
	会員名(*)			
	会員メールアドレス			

(*)会員名の欄は、代表者名と同じ場合は記入不要。

健康づくりの取組目標・取組内容

健康経営宣言 （目標）	・社員全員が運動習慣を身に付ける ・生活習慣病の予防に向け、規則正しい食生活を心がける ・十分な休息と睡眠を確保するため、時短活動に取組む
実施している活動が該当するカテゴリー1つ以上に〇をつけてください。	**１ フィジカル（身体的）部門**…運動や身体的な改善内容等 タニタと提携し健康プログラムに取組んでいる。２７歳以上の全社員が活動量計を身に付け、データを集計して分析、フィードバック。時には社内ウォーキングコンテストなどで盛り上げを図っている。 **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 全社員を対象にＥＳ（従業員満足度）調査を3年に1度程度実施している。要望を参考に会社の対応を明示し、職場環境改善に積極的に活用している。 **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 各店舗に「健康コーナー」を設置。業務用体組成計や血圧計、マッサージチェアを置いて地域のお客様が自由に利用して健康づくりを意識していただけるようにしている。

（下記1・2 のそれぞれ該当する項目にチェックを 1つ入れてください。）

1	☐ 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。 ☑ 内部資料に所属・社名を掲載することを承諾します。 ☐ 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。
2	☐ 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。 ☐ アンケート調査システムは登録済みです。…裏面記入不要 ☑ 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	ネッツトヨタ山陽株式会社
（企業名）カナ	ネッツトヨタサンヨウ
申請者名	鈴森　賢史
（申請者名）カナ	スズモリ　サトシ
申請者の役職名	代表取締役社長
カテゴリー 1 フィジカル　2 メンタル 3 ソーシャル	1
活動のタイトル	タニタと提携し健康プログラムに取り組む
活動期間の始期（年月日）	11/1/2015
活動期間の終期（年月日）	6/30/2023
取り組みに至る背景	弊社は、岡山県内で新車や中古車を販売、整備する仕事をしています。車のディーラーが複数あり、同じ地域に同じ商品を扱う店舗が多くある中で、いかにお客様と深く長く関係を構築できるかが、企業の成長に関わる重要な要素です。他社と差別化できるのは、いわば弊社を支える「人」しかなく、「人」にこだわることが経営の中心課題となります。人を育てる人材育成については、「能力を伸ばすこと」「伸ばした能力を業務に活かすこと」「長く活躍すること」を三本柱としています。特に健康経営は、高いパフォーマンスで「長く活躍すること」の軸となるものとして、２０１５年からこれまで取り組んできました。定年後の再雇用制度などで、６０歳定年後も引き続き働くことを希望する人が増える中で、健康を長く維持し、いきいきと働ける環境を整備することは、会社にとっても本人にとっても非常に大きなメリットだと考えています。
参加人数	168
活動内容について	タニタ健康プログラムを部分的に利用。社員に活動量計を配布し、日々の歩数と消費カロリーをカウント、併せて体組成計で定期的な測定を促し、データはタニタのサイトで蓄積され会社にフィードバックされています。各職場に業務用の体組成計を配備し、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、筋肉量など細かな数値を測定することができるとともに、個人が専用サイトで健康状態の推移をいつでもチェックすることが可能になっています。そうして得られた全社データの展開や、健康に関する情報提供、意識向上を目的として健康プログラムニュースを月１回発行。他に、禁煙を促進するため、禁煙外来支援制度を立ち上げ、健康保険適用の禁煙外来治療費の一部補助をしています。社外講師を迎えての健康セミナーも実施し、アルコールや禁煙、食生活に関することなど様々なテーマで健康に対する意識向上を図っています。また、各店舗に体組成計を設置しているため、社員だけでなく、来店されるお客様にも積極的に利用いていただけるように健康コーナーとして整備しています。クルマの点検と同時にカラダのチェックも、とお勧めし、毎回測定を楽しみにされている方も多くいらっしゃいます。
アピールポイント	健康プログラムニュースは毎月１回欠かさず発行。歩数のランキングを掲載して参加意欲を高めたり、健康一口メモなど、興味を持てる情報を多く盛り込み、常に健康づくりを意識できる内容となっています。ウォーキングコンテストを随時開催。部署対抗や個人戦などの部門を設け、上位入賞者を表彰するなど、健康づくりに対する意識を高め、全社で盛り上げを図っています。毎年開催されるおかやまマラソンのスポンサーにも当初から協賛し、社員のマラソン挑戦を奨励、マラソン人気の高まりもあって、会社枠の 6 名を超える出場希望が出ています。また、地域貢献の観点から、来店されたお客様に向けた店舗イベントを開催しました。健康づくりをテーマにコミュケーションを深め、地域のお客様との絆作りに活かすことができました。一定期間で、体組成計を活用した「体脂肪率」「筋肉量」当てクイズを実施し、賞品も用意。また、スタッフが体組成計の診断結果を解説、アドバイスして、継続的な測定をお勧めしました。
活動の成果	２０２２年度　協会けんぽのデータから「一人当たり医療費」130,257 円（岡山支部平均 199,881 円、同業態全国平均 193,098 円）「メタボリックシンドローム該当率」15.5%（岡山支部平均 16.9%、同業態全国平均 17.2%）「特定検診受診率」100%（岡山支部平均 66.7%、同業態全国平均 66.3%）「被扶養者の検診受診率」45.2%（岡山支部平均 23.5%、同業態全国平均 26.1%）「日常生活において歩行

	または同等の身体活動を一日一時間以上実施している者の割合」47.6%（岡山支部平均 35.7%、同業態全国平均 39.3%）「睡眠で休養が十分とれている者の割合」71.0%（岡山支部平均 62.5%、同業態全国平均 63.1%）２０１８年　第１回おかやま健康づくりアワード　受賞健康経営優良法人（中小規模法人部門）　２０１９年～２０２３年　その内２０２１年と２０２２年はブライト５００を獲得
財政健全化への貢献度	健康経営が生産性向上に寄与したかどうかについては、明確なデータはありません。しかしながら健康経営に取り組み始めた２０１５年以来、売上は増加傾向にあり、働き方改革に伴う時短を進めても業績を落とすことなく、社員数も増加しています。これまで健康経営に取り組んできて、従業員満足度の向上や、採用時のアピールにつながり、結果として生産性の向上につながっている可能性があることは、社内でも共通認識となっています。健康経営を続けることで、将来の病気による休職、退職、生産性低下のリスクが予防できることは蓋然性が高く、これからも会社方針として長く取り組む予定です。

体組成をチェックして体のバランスを知ろう！

ネッツトヨタ山陽

健康づくりキャンペーン

イベント参加で賞品GET!

キャンペーン実施期間
7月～9月

イベント内容

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で発症する疾患の総称を「生活習慣病」と言います。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中もその一つです。生活習慣病予防に向けた「健康づくり」の一環として、体組成計でご自身の体をチェックしてみませんか？

賞品

ピタリ賞

【体脂肪率】±1％以内
【筋肉量】±1㎏以内

クールネックリング

約28℃以下で自然凍結！
繰り返し使えるネッククーラー

参加賞

ヘルシア緑茶

参加方法

Step.1
「体脂肪率」「筋肉量」を予想する(どちらかでもOK)

Step.2
体組成計で測定する

Step.3
スタッフに測定結果を申告
(数値を公開しなくてもOKです)

賞品
結果に応じてプレゼントいたします

体組成計では、筋肉量や体脂肪率のほか、ボディバランスやBMI、基礎代謝量など様々な結果が出ます。結果シートの見方をスタッフが解説させていただくことも出来ますので、気になる方はお近くのスタッフへお気軽にお声がけください。キャンペーン期間以外でもご対応させていただきます。

3 すべての人に健康と福祉を

いやしの
ひととき
ご自由にお使い下さい
すこやか
チェック
ご自由にお使い下さい
リラックス
コーナー

TANITA 健康をはかる

Body Composition Analyzer

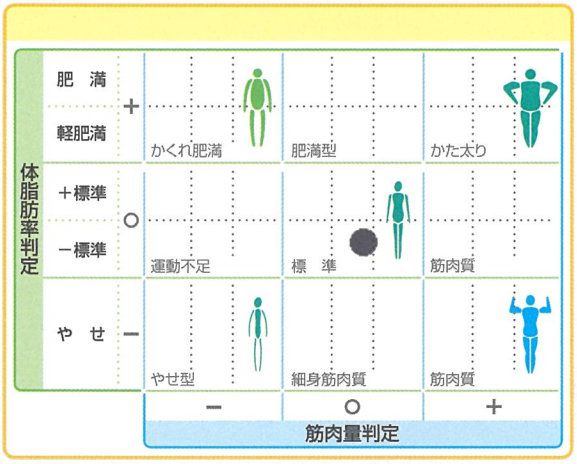
MC-780A

測定日時	年齢	62才	☑ スタンダード ☐ アスリート
2023/04/02 08:58	身長	173.0cm	☑ 男性 ☐ 女性
ID	着衣量	1.0kg	
0000000000000000			

■全身チェック

	結果	標準範囲	目標値	差
体重	66.7kg	55.4-74.5kg	kg	kg
体脂肪率	16.8%	14.0-24.9%	%	%
脂肪量	11.2kg	9.0-18.4kg	kg	kg
除脂肪量	55.5kg			
筋肉量	52.6kg	48.7-57.1kg		
体水分量	38.0kg			
推定骨量	2.9kg	2.5- 3.2kg		

■体脂肪率と筋肉量による体型判定



■BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル

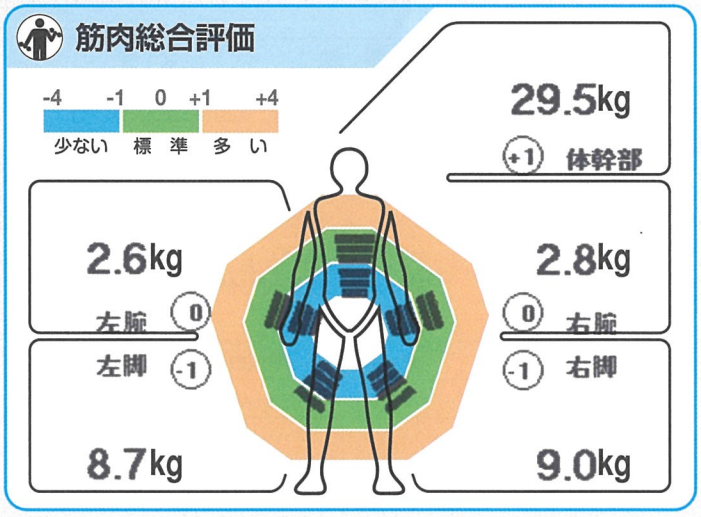
BMI 22.3 — 低体重 | 普通 | 肥満1 | 肥満2～

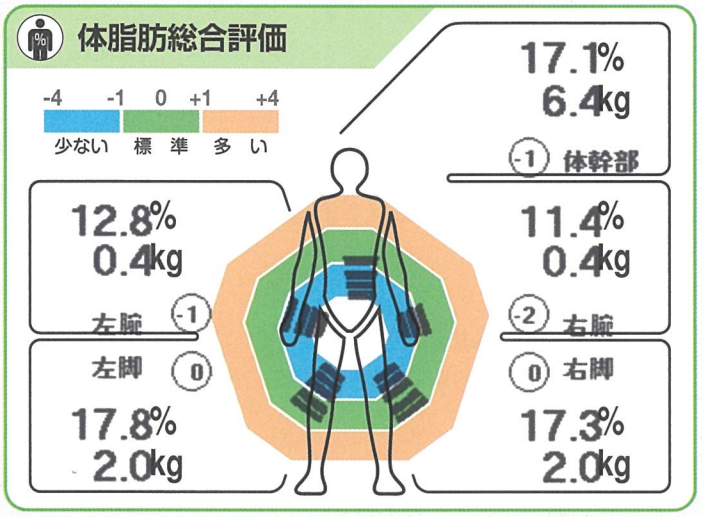
基礎代謝量(BMR) 1503kcal — 燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

アスリート指数 45 — スタンダード | アスリート (1, 2)

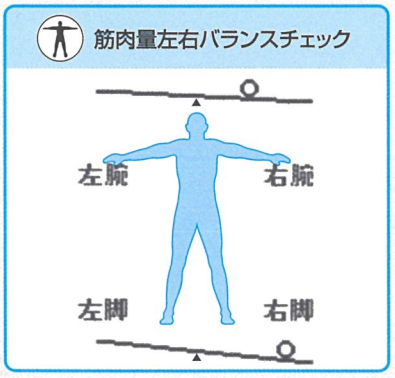
内臓脂肪レベル(VFR) 11 — 標準 | やや過剰 | 過剰 (10, 15)

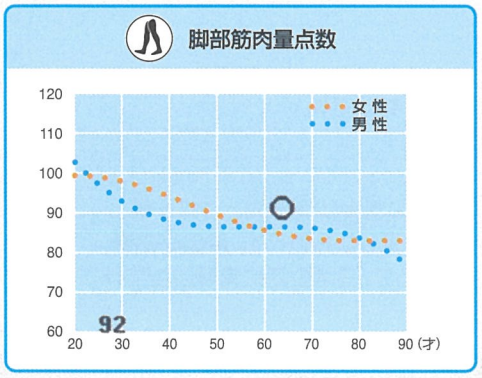
■部位の分析





■ボディバランス





BIA Information

	5kHz		50kHz		250kHz		Phase Angle
H-L	659.9	-29.1	579.7	-63.9	515.3	-58.3	-6.3
RL	270.4	-10.4	240.8	-23.0	217.2	-20.3	-5.5
LL	279.0	-11.1	247.6	-24.0	224.2	-19.4	-5.5
RH	337.5	-16.2	291.1	-36.9	256.4	-35.0	-7.2
LH	354.5	-16.8	308.2	-37.9	273.5	-39.7	-7.0
L-L	550.5	-21.7	489.0	-47.5	442.1	-37.6	-5.5

©2013 TANITA Corporation.

2023-4-10

けんこうプログラム　ニュース　４月号

新年度がスタートしました。自分自身の健康目標を
立てて、今年こそ1年間、続けてみよう！

＜3月のウォーキング状況＞

【個人別平均歩数　ベスト２０】
測定日数２５日以上の人が対象です。

順位	氏　名	部署名	測定日数	平均歩数
1	高橋　秀輔	津山店	31	16,018
2	板野　公一	社内班	30	13,448
3	塩飽　勝彦	高柳店	26	11,162
4	早瀬　哲也	岡山店	31	10,508
5	西原　悟	社内班	28	9,885
6	佐々木　祐一	津山店	30	9,875
7	本淨　貴弘	原尾島店	28	9,849
8	稲田　崇	Ｕ－Ｃａｒ	27	9,795
9	木坂　勇蔵	社内班	27	9,778
10	藤原　博之	本部	31	9,695
11	久本　昭	岡山店	31	9,576
12	川上　智也	Ｕ－Ｃａｒ	26	9,509
13	村上　啓朗	倉敷店	27	9,351
14	近藤　貴之	津山店	28	9,222
15	三宅　宏幸	岡南店	31	8,981
16	藤原　正和	原尾島店	31	8,970
17	田中　勝雄	倉敷店	27	8,922
18	大前　熟志	水島店	31	8,890
19	伊永　俊介	原尾島店	26	8,545
20	松田　典意	社内班	28	8,541

- 今月も１位高橋主任、２位板野係長。
- 社内班から４名、Tu,Haから３名入賞。
- １万歩以上は４名。

【活動量計　測定日数別人数分布】　（人）

測定日数	１１月	１2月	１月	2月	３月
31･30日（2月は28日）	29	6	21	26	26
２５～３０日	39	36	37	22	42
２１～２４日	48	30	46	49	41
１１～２０日	30	66	30	33	26
１０日以下	14	22	25	27	21
合計	160	160	159	157	156
２５日以上構成比	43%	26%	36%	31%	44%

- ２８日間毎日測定は２６名を維持。
  ２５日以上構成比は４４％に増加。
- １０日以下は２１名に減少。

【女性の部　個人別平均歩数　ベスト３】

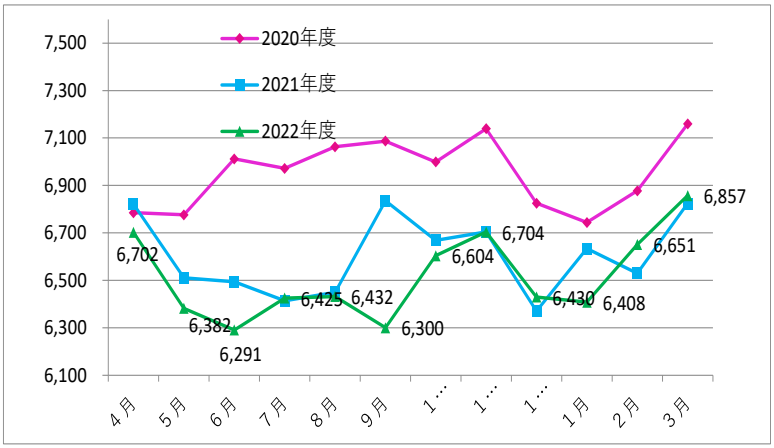
順位	氏　名	部署名	測定日数	平均歩数
1	和田　沙也加	Ｕ－Ｃａｒ	31	6,872
2	坂本　和歌子	本部	31	3,666
3	辻　真衣子	東岡山店	29	1,427

- 今月も和田主任が連続トップ！
- ２５日以上測定の女性は３名。

＜お知らせ＞

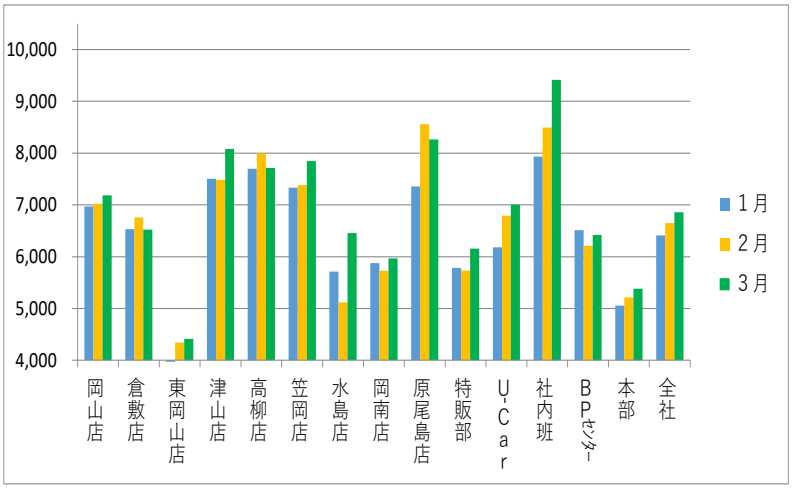
- １１名のピカピカの新入社員が入社しました。
  ４月は研修で各店舗に行くと思います。『健康』『健康経営』についても、アドバイス頼みます。
- 今年度も健康診断１００％受診しよう！

【全社　月別平均歩数推移】



- ３月全社平均は６，８５７歩（前月差＋２０６歩）と2ヶ月連続増加。過去２年間で月次最高記録。
- 今年度は歩数も本格回復させて、7,000歩超を目指そう！

【部署別　月別平均歩数推移】



- ３月は、社内班が、9,000歩超と大きく伸ばしトップ獲得。
- ８千歩超はＴｕ店、Ｈａ店、社内班の３部署。
- １４部署中１１部署が前月から増加。

＜けんこう　一口メモ＞

ペットとの生活が与えてくれる健康効果とは？

- 犬や猫、馬などの動物と触れ合う事により心身の健康向上を図る療法を「アニマルセラピー」と呼びます。その歴史は古く、古代ローマ時代には、負傷兵のリハビリとして馬と触れ合う「乗馬」が推奨されていたといいます。また、高齢者施設や学校、病院でのアニマルセラピーの効果について多数の研究がされており、以下の効用が挙げられています。

1)生理的･身体的効果：　ペットと散歩に出かけることで歩数や活動量が増加し、血圧・中性脂肪などの改善に繋がる

2)心理的効果：　世話をする側の立場になることで自発的行動、自尊心が高まる。ﾍﾟｯﾄと遊びたいという能動的意識が生まれる。そしてﾍﾟｯﾄと触合うと幸せﾎﾙﾓﾝ「ｵｷｼﾄｼﾝ」が分泌される。

3)社会的効果：ﾍﾟｯﾄを話題にして他者とのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝが活性化する。

「第３７回　全国青年の集い２０２３ｉｎ山形　健康経営大賞」

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
ネッツトヨタ山陽株式会社（岡山・岡山西法人会）	・既存の制度、根拠を明確にしたプログラムや設備を使っており、活動の成果として、協会けんぽデータから一人当たり医療費を引用して全体の中でどれぐらい変化したかとをかなり明確にしている点 ・睡眠の休養が十分とれている割合など、ストレスチェックからの項目も抜き出して効果を定量化しており納得のいく内容 ・貢献度として明確なデータ、因果関係は不十分としながらも、売り上げ増加、社員数増加なども良いポイントとして説明があり、伝え方に誠実さを感じる ・従業員へのフィードバック資料（BodyCompositionAnalyzer）は具体的で従業員のモチベートに効果的で継続につながる。 ・経営者以外の担当者を配置し組織としての取り組み。健康プログラムニュースの発行は大変だと思うが凄いと感じた	・明確ではないとした「財政健全化への貢献度」について、もう少し踏み込めないか、どれだけ今後踏み込めるか ・個別の運動を通じてコミュニケーションがどう変容したか、やってみて楽しかったのか、会社への愛着心が向上したかなどに繋がっていったかなど、定性的なアンケートでも良いので何か事後評価できると更に良いと感じた