

企業エントリーNo.4

「健康経営を社内外へ発信」

室蘭地方法人会／北海道連

室蘭まちづくり放送株式会社



「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



■活動実施期間(いつからいつまで)
2023年4月1日~2024年 活動継続中

■取り組みに至る背景(課題、きっかけ)
2007年11月 会社設立
2008年8月 地域コミュニティFMラジオ局「FMびゅー」開局



日々の生活に役立つ情報発信を心がけ、
災害時に地域住民の命と財産を守る放送を目指す。



開局当初より社員数が少なく(5名~6名)、放送は24時間365日

- ▶休みがない、休みのはずが仕事をしている
- ▶寝る時間、食べる時間を削減して働いて仕事をこなす
- ▶社員全員がそろそろタイミングが少なくコミュニケーション不足

この状態を続けると、病気を発症する。

続いたとしても、

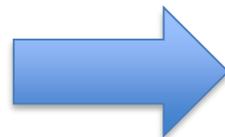
- ・生産性低下
- ・辞める
- ・年齢的に体力がもたない



2008年～2020年

自分で思いつく限り
実施した

健康への取り組み



環境面

- ・空気清浄機、加湿器の設置
- ・常時換気
- ・社内全面禁煙
- ・新社屋移転(2019.3.25)

働き方改革

- ・「有給休暇」取得促進(5日以上)
- ・「リフレッシュ」休暇制度利用促進(年15日)

精神面

- ・個人面談(年1～2回)
- ・年末最終日お食事会(社内)
- ・年度末懇親会(温泉1泊)
- ・ストレスチェック(数年に一度)

その他

- ・土用の丑の日「うな丼」食事会、年末食事会
- ・福利厚生制度利用
- ・生命保険加入
- ・健康診断＋結果フォロー＋再検査

「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



健康経営アドバイザーから
「健康経営優良法人認定(経済産業省)」
を紹介される。

現状を改善し、
健康に働き続ける
会社作りに必要！

2021年
すぐに全項目クリアを目指す。

2021年、2022年 認定

2023年、2024年 ブライト500



2023年4月～ 健康経営方針の制定



2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500

健康経営方針

FMびゅうは、すべての地域住民が健康で明るい生活を送り続けられるために、コミュニティFMの使命として、地域と一体となった健康経営活動に取り組む

- ・従業員の健康維持向上のため
- ・地域住民の健康維持向上のため
- ・地域住民と一緒に健康を維持向上するため

2023年4月1日制定

健康習慣アンケート2023結果から

現状

- ①規則正しい食事が難しい
- ②定期的な運動の不足
- ③多忙によるメンタルヘルスの不安

理由

- ・不規則・多忙で、食事や運動など
- ・自分の健康に気を遣う余裕がない。
- ・自分の時間が無く高ストレス状態。

改善策

- テーマ
- ・なるべく出費を抑える
 - ・持続可能な取り組み

- ①会社の業務として運動に取り組む。
自分の健康を考える動機付け。
- ②健康を意識した食事(飲料)支給。
- ③社員旅行を兼ねた番組企画。

「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

① ■ 運動

「室蘭市スポーツ協会」の協力により、業務として体力測定会を実施。現状の把握と、体力維持向上について確認する。社内行事としてのみならず、番組として制作しYouTubeに公開、地域住民への運動習慣啓発も行う。(9月9日実施。12月公開予定)



その他: ■ 睡眠の質 オーダーメイド枕を支給
 ■ 健康管理 会社に体脂肪計設置

② ■ 食事

機能性表示食品 会社支給

「ミルクコミュニケーションハシモト」の宅配協力により、機能性表示食品(飲料)の全額会社負担による社員への支給。会社冷蔵庫に常備し自由に利用可能



③ ■ 多忙によるメンタルヘルスケア

業務多忙等によるメンタルヘルスへの影響を考慮したケアが必要。「栗林トラベル・サポート」の協力により、地域住民と行く社員旅行(沖縄ツアー)として企画実行。(12月1~3日実施)



「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

■課題解決状況や生み出された効果

数値的效果検証(健康習慣アンケート、決算書)

	2022年	2023年	2024年
調査対象	7人	6人	9人
健康意識:飲み物	43%	67%	78%
健康意識:食べ物	85%	67%	89%
健康意識:運動	43%	34%	44%
健康意識:心の健康	71%	84%	78%
健康意識:睡眠	71%	50%	66%
年間一人当たりの病気による 平均欠勤日数	3.3日	2.3日	1.9日
病気やけがによる 労働生産性の低下率	-23%	-25%	-24%
高ストレス値	43%	33%	33%
売上(前年度決算)	64,818千円	73,333千円	89,209千円
当期純利益(前年度決算)	322千円	458千円	552千円

各自の健康意識度の向上

病気やけがによる
損失の低下

ストレス値の安定

経営に与える好影響

「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



■これからの健康経営・・・人とお金の負担を少なく続けるために

飲食 ▶毎週配達により冷蔵庫に在庫あり

運動継続 ▶体力測定会の毎年実施 体力年齢を確認
▶社内規定の整備 週に1時間。勤務時間内に運動のために使用可能。
「健康促進運動時間制度」

メンタル ▶旅行&特別番組 数年に一度実施
▶休日取得しやすい環境 従業員2名補充で実現

睡眠の質 ▶枕を支給しているの、毎晩家で寝るだけ。
など・・・

枕購入店の
広告で情報
発信！



体験レポート
FM748 遠藤奈津美が菊地寝具店でオーダー枕をつくったよ！

免疫力アップと健康は、質の高い睡眠から。眠りの専門家がいる菊地寝具店のオーダー枕で、明日の放送も元気よく皆さんに届けたい。

べったんこの枕を使い続けていたので、睡眠の質は低かったと思います。オーダーメイドはハードルが高いかと思っておりましたが、寝ても寝ても疲れがとれない現状をなんとかしたく、作ってもらいました！サイズ測定・素材選び・普段の寝る姿勢についての相談など、親身に対応してくれます。

驚いたのが素材（まくらの中身）の豊富さ！自分の好みに出会えるまで、たくさんお試させてくれます。私のひと寝惚れは「パフ」でした。

もともと寝起きが悪いこともあり、2度寝どころか5度寝くらいする私。始めてこの枕を使ったとき、なんと一度で起きたんです!!深くて質の良い眠りだったのだろうと感動しました。睡眠の大事さを改めて感じましたね。

あなたもビローアドバイザーがいる菊地寝具店でオーダー枕を作って快適な睡眠へ！免疫力アップと心地よい目覚めを体験してみませんか。

30,000円～ (税込33,000円～) (税抜)

本広告は個人の感想であり、効果には個人差があります。

この子、もう手放せません！