

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 | 北海道 | 所属単位会名 | 室蘭 |
|-------|-----|--------|----|

(2) 企業情報

| | | | |
|-----------|------------------------------|-----|--|
| 会社名 | 室蘭まちづくり放送株式会社 | | |
| 代表者名 | 沼田 勇也 | | |
| 会社所在地 | [REDACTED] | | |
| 電話番号 | [REDACTED] | | |
| 業種 | 放送業 | 社員数 | 6 |
| 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 | [REDACTED] | | |
| 部会への所属 | ※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) | <input checked="" type="checkbox"/> 社員が年間を通して、健全・健康的な社会生活を過ごせるような環境を創る。 <input checked="" type="checkbox"/> 社員が長く勤められる会社造りに努め、企業の持続的発展を目指す。 <input checked="" type="checkbox"/> 企業の存在意義の一つである社会貢献のため、地域貢献活動を奨励する。 <input checked="" type="checkbox"/> 労働条件の改善、ワークライフバランスを整え、仕事に対する活力を醸成する。 |
| 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</p> <input checked="" type="checkbox"/> 全社員の健康診断受診及び再診の徹底を図る。 <input checked="" type="checkbox"/> 喫煙者の禁煙を促す。 <input checked="" type="checkbox"/> 朝礼時のラジオ体操、社員の親睦を兼ねたスポーツイベントの実施や参加 <input checked="" type="checkbox"/> 運動や食事に関する健康経営ワンポイントアドバイスの定期的社内掲示 <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</p> <input checked="" type="checkbox"/> ノー残業デーの制定や有給休暇取得促進に取り組む。 <input checked="" type="checkbox"/> ストレスチェックの実施、メンタルヘルス講習等の実施 <input checked="" type="checkbox"/> 社員間の親睦・交流のための定期的な飲み会等の開催 <input checked="" type="checkbox"/> 業務効率向上や職場環境改善等の話し合いの場を設ける。 <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</p> <input checked="" type="checkbox"/> 地域清掃活動への参加や会社周辺の清掃活動を実施する。 <input checked="" type="checkbox"/> ジェネリック医薬品の普及啓発に努める。 <input checked="" type="checkbox"/> 法人会や地域の社会貢献活動等に積極的に参加する。 <input checked="" type="checkbox"/> 献血・普通救命講習会への積極的参加を図る。 |

(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 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。 |
| 協会けんぽ健康事業所宣言について | <input checked="" type="checkbox"/> 協会けんぽ「健康事業所宣言」に申し込みます。 <small>・お申込みをご希望の場合は、()に✓点チェックを入れてください。 ・ご登録の際は、協会けんぽ加入事業所であるなど、いくつかの条件を満たす必要がございます。□ ・条件を満たしているかどうかかわからないけれども興味があるという場合もチェックを入れてください。 ・条件を満たしていない場合は、協会けんぽから連絡が入り、条件を満たすための手順をご教示いただけます。 ・詳しくは協会けんぽホームページをご参照ください。https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hokkaido/□</small> |
| 商工会議所健康企業宣言運動について | <input checked="" type="checkbox"/> 商工会議所「健康企業宣言運動」に申し込みます。 <small>・お申込みをご希望の場合は、()に✓点チェックを入れてください。詳しくは、健康企業宣言 ・後日、北海道商工会議所連合会より、健康企業宣言運動の申込用紙を送付いたします。運動ホームページをご参照ください。 申込用紙が届きましたら必要事項をご記入いただき、北海道商工会議所連合会まで 照くください。 FAX (011-231-0726) にてお送りください。</small> |

お問い合わせ先

「法人会版健康経営宣言書」について
一般社団法人 北海道法人会連合会
〒060-0001
札幌市中央区北1条西2丁目
北海道経済センター8F
TEL:011-251-3463 FAX:011-232-2906

「健康企業宣言運動」について
北海道商工会議所連合会
〒060-0001
札幌市中央区北1条西2丁目
北海道経済センター2F
TEL:011-241-6308 FAX:011-231-0726

「健康事業所宣言」について
協会けんぽ北海道支部
〒001-8511
札幌市北区北10条西3丁目
THE PEAK SAPPORO 3F
TEL:011-726-0352 FAX:011-726-0380

| | |
|------------------------------------|---|
| 企業名 | 室蘭まちづくり放送株式会社 |
| (企業名) カナ | ムロランマチヅクリホウソウカブシキガイシャ |
| 申請者名 | 沼田 勇也 |
| (申請者名) カナ | ヌマタ ユウヤ |
| 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 | 健康経営を社内外へ発信 |
| 活動期間の始期(年月日) | 2023/4/1 |
| 活動期間の終期(年月日) | 2024/6/30 |
| 取り組みに至る背景 | 2007年会社設立後、「地域密着FMラジオ局(FMびゅー)」として、2008年8月10日から本放送を開始し、日々の生活に役立つ情報発信を心がけています。社員数が少なく日々の業務に追われ時間が足りず、休みも無いというこれまでの状況を放送局だから仕方ないと続けていけば、会社は疲弊し地域住民に役に立つ放送を続けられなくなることから、地域住民のための大切な放送局の存続が難しくなります。実際年齢上昇とともに不調を訴える者や健康診断の結果がおもわしくない者が出はじめたため、仕事の仕方と生活の両面を把握し改善を目指す対策を早急にしたいと考えました。 |
| 参加人数 | 6 |
| 活動内容について | 経産省の「健康経営優良法人認定」に取り組むことにより、健康に関する活動の継続と、手段や目標が定まり健康を維持するための具体的な施策を実践できるようになることから、その効果検証にも目を向けられるようになってきました。社内の具体的な取り組みとしては、健康習慣アンケートによる現状把握と個人面談、健康診断再検査等の100%実施、4階事務所まで階段の積極的利用、スマホアプリによる歩数管理、栄養機能食品の提供、体力測定会実施及びYoutube配信、オーダーメイドまくら支給、体脂肪計の設置、喫煙者ゼロ、ウォーターサーバー設置、年に数回の食事会や旅行など、様々なことにチャレンジしています。またラジオ放送やSNS等を活用して、健康に関する情報発信も積極的に行い、地域住民の健康づくりにも寄与したいと考えています。 |
| アピールポイント | 体力測定では、公式体力測定+なわとびを会社行事として内部的にやるのではなく、Youtube番組として制作して公開する仕事を兼ねて行いました。この仕事をしていると時間的余裕がなく運動不足解消を図れないという悩みを解決するため、仕事が忙しくて運動ができないなら、仕事で運動をしておこうという目的です。会社行事+番組制作の両面から体力測定を実施することで、仕事だからやらなければという気持ちで積極的に体を動かすきっかけづくりになり、自分の体力を認識、運動不足を実感できました。運動の大切さに気づき、今後の必要性を意識できました。栄養機能食品の会社支給では、健康に与える効果があると言っても、目には見えないが、これを飲むということ自体が、健康を意識するきっかけになっています。簡単に美味しく、個人の費用負担なく続けられること。配達販売店にスポンサーとなって広告協賛していただき協力してもらうことで、会社の費用負担も無いことが特徴です。なるべく費用をかけずに、楽しみながら効果的に意識しています。 |
| 活動の成果 | 活動の成果： 社内の禁煙率100%、健康診断再検査受診率100%、など良い状態を継続中です。健康習慣アンケート後の個人面談は、現状の健康状態精神状態把握に役立つため、仕事の仕方に気を遣うこともできます。各自がスマホに歩数アプリを入れるなどにより、日常的に健康を意識し、健康に関する話題が社内で飛び交うことにもつながっています。 |
| 財政健全化への貢献度 | 売上高2022年度73,333,087と2023年度89,209,020を比較すると18%上昇していることから、この取り組みによる生産性向上効果も一部寄与している可能性があります。ただし健康経営取り組みから3年程度のため、生産性向上や財政健全化への貢献が明らかに見えるところまでに至っていないため、今後は様々なデータによる数値的比較を継続して行っていきたいと考えています。 |



2023
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500



健康経営優良認定法人 認定にむけて 室蘭まちづくり放送(株)の取り組み2023年度

2023年10月1日(更新:12月3日頁追加)

室蘭まちづくり放送株式会社
代表取締役社長 沼田 勇也

健康経営方針

FMびゅーは、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

健康経営 「健康習慣アンケート2023」結果から

現状

- ①規則正しい食事と②定期的な運動の不足
- ③多忙によるメンタルヘルスへの不安解消

理由

仕事が不規則・多忙により、食事や運動など自分の健康に気を遣う時間的余裕がない。自分の時間が無く高ストレス状態。

改善策

労働時間や家庭(家事、子育て)時間などを考えると、24時間しかない中で個人の努力任せでは改善が難しい。

そこで、

- ①会社の業務として運動に取り組み、まずは自分の健康について考える動機づけと運動の開始に取り組む。
- ②健康を意識した食事(飲料)を会社支給する。
- ③社員旅行を兼ねた企画を実施する。

■ 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



■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)



<https://fmview.jp>



運動を継続的に行える環境整備のため、勤務時間内でも運動のために使用してよい1時間を与える「健康促進運動時間制度」社内規定化

■ 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」取り組み強化により期待すること



各自がより健康を意識するようになる。

- ・1日の歩数を気にする
- ・体重など健康状態を意識する
- ・運動機会を増やす(歩く、階段、ジム・・・)
- ・食事と健康について気にする
- ・確実に休日数を消化し自分時間を確保する

来年度アンケート調査で変化を確認。

その他:地域住民向け「健康情報」発信等の継続

みんなのえがおのために。 **健康第一**



室蘭まちづくり放送株式会社は経済産業省が推進する健康経営を実践・啓発し、
いきいきとした持続可能な会社運営を目指します。

| | |
|------|---|
| 社内実践 | 階段利用等運動の推進、喫煙者0%、健康診断受診100%、 個人面談、ストレスチェック実施、 検温や空気清浄機等によるウイルス感染防止対策 ほか |
| 社外啓発 | 医療機関等の協力による健康情報の発信 ほか |

■健康関連番組による情報提供

■医療機関、病院による番組(提供番組)

日鋼記念病院、大川原脳神経外科病院、三愛病院 ほか

■その他の番組情報源

室蘭市スポーツ協会、室蘭保健所、市立室蘭総合病院
室蘭市、登別市、伊達市、豊浦町、洞爺湖町、壮瞥町

■地域情報発信により地域住民の外出機会促進

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

【単位会】

| (局連・県連) | 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 |
|-------------------------------------|--|---|
| 室蘭まちづくり 放送株式会社 (北海道・室蘭 地方) | <ul style="list-style-type: none">・放送局という業態と、社員数が少ないことによる課題に直面しながらも、知恵を絞り、「室蘭市スポーツ協会」と協力して体力測定会を実施し、社内行事としてだけではなく、番組として制作し、YouTubeに公開するなど業務の中でできる健康づくりに取り組んでおり、感銘を受けました。・放送局という業態を活かした地域密着の取り組みであり、地域住民を巻き込んだ活動であるという点が評価できるポイントであると思います。 | <ul style="list-style-type: none">・放送局だからこそできる取り組みということもあり、これからも継続して活動して欲しいと思います。・来年度、取り組みによってどのような影響が表れたか、確認できることを楽しみにしています。ぜひ効果の「見える化」を意識した測定の方にも力を入れていただければと思います。 |