

# 産業保健21

2018.1

第91号



特集

ハラスメント対策と  
産業保健

労働衛生対策の基本

職場における救急時への  
対策

多彩な健康づくり施策で、  
会社が社員の健康を守る

中小企業の産業保健  
大古精機株式会社



独立行政法人労働者健康安全機構

# 多彩な健康づくり施策で、 会社が社員の健康を守る

## 大古精機株式会社



保健師兼「笑いヨガ」の認定講師によるセミナー

おおこ  
大古精機株式会社は、1935（昭和10）年に東京の大井町で創業。1960年に現在の所在地である栃木県さくら市へ生産工場を移す際、本社機能も移転した。各種ゲージ（規格を検査するための器具）・測定治具、精密測定器の専門メーカーである。ゲージや測定治具は、自動車部品・カメラ部品などの量産精密部品を製造・検査する際に基準・測定するもので、製品にはミクロン単位の精密さが要求される。

大古精機は、高精度の精密加工に創業以来こだわり続け、取引先の大手自動車メーカー、カメラメーカーから高い信頼を得てきた。

同社は、従業員の健康増進を通じて社内活性化や業績向上を図る健康経営に本格的に取り組んでいる。2017（平成29）年2月には経済産業省が顕彰する「健康経営優良法人2017」の中小規模法人部門（全国で95社認定）で栃木県で初の認定を受けた。

### 社員の健康づくりを会社が担う

昼休みの後、社内放送から流れ始めたのは「元氣ニコニコ体操（以下、健康体操）」の号令である。社員はデスクや持ち場で、音声に従って両手を前に伸ばしたり、体を横に倒したりといった動作を約5分行った。平日、毎日行われる健康体操は、栃木県が考案し推奨している体操だ。ストレッチングと筋力トレーニングを組み合わせており、デスクワークの人向けの運動になっている。社内放送の機材はすべて健康体操のために整備したという。

同社が健康経営に取り組むきっかけとなったのは、2015（平成27）年、全国健康保険協会（協会けんぽ）栃木支部が独自に開発した「健康格付型バランスシート」による全従業員の健康度チェックだった。「健康格付型バランスシート」とは、従業員の健康診断受診率や喫煙者率などをポイント化し、貸借対照表のように示したものである。

集計の結果、同社の格付けは最上ランクの「S」に次ぐ「A」と認定された。よいランクではあったものの、協会けんぽ栃木支部の保健師から「同業他社と比べると喫煙者と高血圧の人の割合が高い。改善してはどうか」とアドバイスを受けたという。大古代表取締役社長は、「会社全体の健康状況が目に見えたことをきっかけに、健康を社員個人に任せるのではなく、会社全体で健康づくりに取り組んでいきたいと考えました」と話す。そこで「健康づくり推進委

員会（以下、推進委員会）」を立ち上げ、オブザーバーに協会けんぽ栃木支部のグループ長を招いた。委員会はおよそ2か月に1回のペースで招集し、健康づくりプランの立案、取組みの進捗確認等を行っている。

### 喫煙者率4割。禁煙活動に注力

推進委員会は、発足当初、社員に対して喫煙・健康問題に関する意識調査を実施した。回答から、喫煙者が社員全体の4割にのぼることが改めてわかり、他方、非喫煙者からは「タバコを吸う人は喫煙休憩が多い」という意見が上がった。大古社長は「技術者は髪の毛の100分の1という精密な作業を行っています。神経を使う仕事ですから、リラックスすることも必要と、作業の合間の喫煙は大目に見ていたところがあります」と振り返る。だが、健康格付型バランスシートの結果と保健師からのアドバイスを重んじ、禁煙活動に注力することにした。

手はじめに禁煙にチャレンジする社員を後押しするため、禁煙外来の初診費用を会社が負担することにした。

また、禁煙セミナーを年に1回開くことと決め、2016（平成28）年度は禁煙外来で知られる地元の医師を招き、さらに2017（平成29）年度は協会けんぽから歯科医師を推薦してもらい講習会を開いている。

なかでも大なたを振るった施策が、休憩時以外の全面禁煙である。「喫煙時間を限定したことで、非喫煙者の不公平感がなくなるとともに、作業効率も上がりました」と大古社長は説明する。これら禁煙の取組みにより、2人が禁煙に成功し、現在3人が禁煙にトライ中だ。

喫煙の課題以外に、先のアンケートから、業務にストレスを感じている、勤務中の運動を希望する、予防接種の補助制度を希望するなどの意見があった。その対応として、始めたのが前記の健康体操である。

また、インフルエンザの予防接種の補助、定期健康診断において要精密検査となった場合の初診費用を補助するなど、社員の声に応えるかたちでも健康づくりに取り組んでいる。

### 検診、食、笑いまで。さまざまな健康施策

2017年2月からは「健康マイレージ」をスタートさ

せた。禁煙状況や歯科検診、人間ドックなどの受診状況、あるいは体操の実践、健康イベントの参加などに応じてポイントを付与。獲得ポイントによってギフトカードを進呈するインセンティブ制の健康増進施策である。進捗を1か月に1回、チェックをすることで日々の健康活動を後押しする。

この他の新たな取組みとして、ラフターヨガ講師による「笑い与健康」セミナーを始めた。ラフター（笑い）ヨガとは、従来のヨガの呼吸法に笑いを取り入れた「笑いの健康法」だ。ストレスホルモンを抑えるなどの生理的効果、前向きになるなどの心理的効果、仲間意識を強めるなどの社会的効果が期待できるといわれている。

そして、食に関する取組みとしては、摂取カロリーを意識させ肥満防止を促す工夫をしている。例えば、「その1本考えて！」の言葉を添えて、自販機の飲料1本1本にカロリーを表示した。健康促進コーナーと称した特保（特定保健用食品）飲料専用の自販機を設け、各飲料の効能をカロリーとともに表示している。

さらに健康診断については、50歳以下の社員には糖尿病検診、50歳以上の社員を対象に前立腺がん検診を加えた。こうした日頃の取組みや検診を充実させること等で従業員の健康が見守られている。

なお、同社は協会けんぽ栃木支部の「モデル事業所」となっているため、健康づくりに関する情報提供など、積極的な支援を受けており、健康診断の結果についても、動機づけ支援や積極的支援が必要な社員には、協会けんぽより保健師が派遣され、特定保健指導が行われている。

大古社長は「健康経営には社員のみならずも協力してくれています。今後も禁煙については注力をつけ、さまざまな健康維持の施策を通して生涯現役で働けるような職場づくりを目指したい」と力を込めた。

#### 会社概要

大古精機株式会社  
事業内容：ゲージ、精密部品、精密測定器具の製造  
設立：1935年  
従業員：60人  
所在地：栃木県さくら市