

あおもり健康づくり 実践企業のご紹介

働き盛り世代にとつて、一日の大半を労働時間が占めています。まさに、**職場は健康づくりに取り組むための絶好のフィールド**です。

職場の健康づくり環境を整え、健康的な働き方ができることで、**より大きな投資効果を期待**できます。

従業員の病気を防ぎ、健康的に働き続けるための一歩を踏み出しましょう！
「職場の健康づくり」を推進している「あおもり健康づくり実践企業」に認定された第28号〜第40号の企業・事業所の取組をご紹介します！



株式会社西田組

認定
第28号

血圧計の設置で日々の体調を確認、健康状態を知るには血圧から！

当社では、年に数回、産業医の先生に現場や事務所等を視察していただき、温度条件、空気条件、照明条件、音条件等16項目について、改善点を指導いただいております。また、健康診断の結果について、産業医の先生を招いて講習を行っており、有見者には、口頭で再検査を呼びかけています。

健康宣言としては、「受動喫煙防止と血圧計での体調管理」を掲げており、受動喫煙防止対策として社員用玄関脇の喫煙スペースをなくし、敷地内に喫煙所のプレハブを設置することで建物内禁煙とし、受動喫煙の害を極力少なくするようにしました。

また、社内に血圧計、体温計を設置し、日々の体調を確認できるようにしたことで、社員が自分の健康に興味を持つようになりました。そのほかにも、事務所内の掲示板にがん予防等の健康情報を掲示し社員へ健康情報の周知を図る等、様々な取組を行っています。



所在地	青森市大字荒川字柴田 102 番地 1
代表者	代表取締役社長 西田 文仁
営業内容	総合建設業
従業員数	121 名

株式会社阪上製作所 青森工場

認定
第29号

研修会の実施など、社員の健康教養が向上する活動を推進

当社では、健康づくりの担当者を定め、研修会や講演会等への参加、外部講師を招いて研修会を開催するなど、社員の健康教養が向上する活動を行っています。

健診については全額会社負担とし、30歳以上からは生活習慣病コース、40歳以上は特定健診を追加、女性希望者へは婦人科検診を実施しています。健診実施後は、産業医による意見を付した健康相談記録表の配布を行うとともに、特定保健指導の対象者へは、保健師による保健指導も実施しています。

そのほか、青森県内の感染症情報を掲示物や回覧などで社員へ発信し

たり、インフルエンザ予防接種の全額補助、ストレッチの実施、作業者の疲労軽減対策として午前・午後10分ずつ休憩するホットタイムを設けるなど、社員の健康管理に繋がる取組を実施しています。



所在地	青森市大字三内字丸山 394 番地 104
代表者	青森工場長 舘山 義則
営業内容	製造業（プラスチック形成・ゴム）
従業員数	39 名

株式会社青森ダイハツモーターズ

認定
第30号

社員から健康づくりの目標やテーマを募集！

当社では、社員が働きやすく活躍できる環境づくりに取り組んでいます。その一環として、健康づくりの担当者を含め、担当者、職域健康づくりリーダー育成セミナーを受講修了しています。また、社員から健康づくりの目標やテーマを募集して行った「青森ダイハツ健康宣言」では、社員の喫煙率20%を目標に掲げ、非喫煙者に対し禁煙手当として一時金を支給し禁煙を推奨しました。検診に関しては、胃・大腸、乳・子宮・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診の7割補助制度を設け受診勧奨を行い、検診後は、精密検査・再検査受診結果報告書の提出を求め、社員の健康管理を行っています。

健康宣言としては、「受動喫煙防止と血圧計での体調管理」を掲げており、受動喫煙防止対策として社員用玄関脇の喫煙スペースをなくし、敷地内に喫煙所のプレハブを設置することで建物内禁煙とし、受動喫煙の害を極力少なくするようにしました。

また、社内に血圧計、体温計を設置し、日々の体調を確認できるようにしたことで、社員が自分の健康に興味を持つようになりました。そのほかにも、事務所内の掲示板にがん予防等の健康情報を掲示し社員へ健康情報の周知を図る等、様々な取組を行っています。



所在地	青森市大字石江字岡部 85 番地 3
代表者	代表取締役社長 松沼 光男
営業内容	自動車販売・整備
従業員数	286 名

株式会社青森資源

認定
第31号

社員の健康づくりのため、毎日をノー残業デーに！

当社では、健康づくりの担当者を定めており、社員のうち4名が職域健康づくりリーダー育成ゼミを受講修了しています。健康宣言としては、わが社の健康プランを「①毎朝のラジオ体操の実施、②社員の生活習慣改善」とし、毎朝の準備体操及びラジオ体操の実施と、毎日をノー残業デーとして定め、ワークライフバランスの改善、メンタル不調リスクの軽減に努めています。また、短命県返上ののぼり旗を掲げ、社員の健康意識の向上を図っています。

そのほかの取組として、毎日の適正飲酒に関する指導及びアルコールチェッカーによる健康状況の把握、血圧計及び体重計の設置による日々の健康管理を実施できるような環境づくり、会社負担で社員

へのインフルエンザの予防接種を行っているほか、健診結果については、医師の診断コメントによる改善事項の呼びかけ、有見者への再検査の受診勧奨をきっちりと行っています。

平成29年7月より敷地内全面禁煙、喫煙場所も平成29年12月に撤去し、これらの取組により、年度当初に比べ、喫煙者が5名程度減少しました。



所在地	青森市大字駒込字桐ノ沢 121 番地 3
代表者	代表取締役 加賀谷 栄徳
営業内容	総合リサイクル業（金属・自動車リサイクル等）
従業員数	40名

株式会社ビジネスサービス

認定
第32号

月2回健康情報を社内に配信！様々な取組により社員の意識が変化

当社では、社員全員へ春・秋の全2回健康診断を実施し、その結果に基づき、協会けんぽの保健師による特定保健指導を実施しています。さらに、35歳以上の社員全員に大腸・胃がん検診を実施しているほか、35歳以上の女性社員全員に、社内メールにて婦人科検診の受診勧奨を行っています。

また、血圧計を設置し、社員が日々の自己管理を実施できるようにしているほか、社内イントラネットによる健康情報の発信、法人契約（年間パスポートの発行）によるフィットネスクラブの利用推奨、始業前のラジオ体操を実施しています。

けたことや健康づくりの取組を行ってきたことで、食生活の見直しなど、社員の意識が変化してきたように感じます。今後も社員が健康体で働き続けることができるよう、前向きに取り組んでいきたいと考えています。



所在地	青森市新町二丁目 6 番地 29
代表者	代表取締役社長 山下 雄二
営業内容	小売業（電子機器等）
従業員数	46名

株式会社東晴

認定
第33号

今後は施設内禁煙へ！受動喫煙対策を強化し、社員の健康づくりを推進

当社では、健康づくり宣言として「①社内を禁煙にし、受動喫煙防止対策を徹底する②熱中症を予防し、自己の体調管理に努める③インフルエンザ予防対策に努める」を目標に掲げています。当社では健康づくり担当者を定め、担当者は積極的に外部講習会へ参加し、職場の健康づくりに取り組んでいます。社員全員に人間ドックを実施し、女性社員全員に乳がん検診を実施しているほか、精密検査が必要な社員には再検査を推奨し、協会けんぽの保健師による特定保健指導も実施しております。そのほか、インフルエンザの予防接種費用については、全額助成を行っています。また、5月に行われた「たばこの

煙から子どもを守るう街頭キャンペーン」に参加し、市とともに受動喫煙の防止を市民に呼びかける活動を行いました。

現在、社員の大半が喫煙者でありませんが、今後は事務所内禁煙から施設内禁煙へと拡大し、より層社員の健康づくりに努めたいと思っています。



所在地	青森市第二問屋町三丁目 2 番地 6
代表者	代表取締役 雪田 清紀
営業内容	電気工事・電気通信工事業
従業員数	33名

株式会社バランテック

認定
第34号

社員が健康を意識した活動をする「健康チャレンジ」を実施！

当社では、健康づくり宣言として「①社員全員の定期健康診断の実施②健康診断後の事後対応を100%実施することを目標に掲げ、社員の健康づくりに取り組んでいます。定期健康診断に関しては、健康づくりの担当者が管理を行い、精密検査が必要な社員には、健康診断の結果に基づき、産業医判定とともに、要再検査者に対しメールで再検査を推奨しています。

また、平成29年から、グループウェアを使用し、運動や食事についてなど、月1回健康教養に関する情報を発信しています。そのことにより、社員の健康づくりに対する意識が高まってきました。

ていると感じています。平成29年には健康づくり担当者が職域健康づくりリーダー育成ゼミを受講修了し、社員が健康を意識した活動をする「健康チャレンジ」の実施など、健康づくりに関する取組を進めています。そのほか、年一回、産業医と連携したストレッチセッションの実施、インフルエンザ予防接種費用の助成等を行っています。



所在地	青森市橋本二丁目 19 番地 21
代表者	代表取締役社長 笠原 茂
営業内容	情報サービス業
従業員数	71名

倉橋建設株式会社

認定
第35号

がん検診受診時間を勤務時間とする等、様々な取組で社員の健康づくりを支援

当社では、健康づくり宣言として「①健康診断の実施②社員の生活習慣改善を支援③検査・治療の推奨④健康づくりに向けて次の取組を実施します・運動の推進・禁煙対策・感染症対策」を掲げ、取り組んでいます。健康づくり担当者は「健やか隊員の認定を受けており、会社は「青森県空気クリーン施設」の認証も受けています。

健康づくりの取組として、健診後、有所見者には口頭による再検査の勧奨の実施、及び事後の経過を報告してもらい、健康管理に取り組んでいます。また、がん検診の受診時間に関しては勤務時間として取り扱っております。

そのほか、血圧計及び体重計の設置、アルコールチェッカーの設置、毎朝のラジオ体操の実施、インフルエンザ等の予防接種の文書による受診勧奨等を行っており、これらの取組で社員の健康意識の向上が図られ、加熱式タバコへ切り替えた人が多く、社員の禁煙についての意識に変化が見られました。



所在地	青森市勝田二丁目2番地17
代表者	代表取締役 倉橋 純造
営業内容	総合建設業（建築工事、土木工事、その他建設工事全般）
従業員数	30名

相互建設工業株式会社

認定
第36号

毎日の血圧・体重の測定を実施！健康相談窓口の設置で支援体制を強化

当社では、健康宣言をした際が社の健康プランを「①治療・精密検査が必要な者へ受診のための休暇取得を勧める②建物内禁煙を実施する（屋外に喫煙所を設置）、工事現場（特に建築）においては禁煙とする③インフルエンザの予防接種は社員全員がするを掲げています。①については、健診受診後の再検査及び特定保健指導に要する時間は勤務時間として取り扱い、受診後は結果を報告してもらっています。また、35歳以上の社員はがん検診の受診を必須としています。②については、実施したことにより社員が禁煙の重要性を再認識するようになりました。③については、接種を義務とし、会社で費用を負担しています。また、社内に血圧計及び体重計を設置し、日々の健康管

理の一環として全員が測定を行っています。このことにより社員自身が自分の体調について知ることができ、何に注意すればよいかを意識するようになりました。そのほかにも、当社では青森県健康経営事業所の認定をうけているほか、禁煙相談窓口の設置、歯・口腔相談窓口の設置など、様々な取組を行っており、今後も社員の健康づくりに向けて取り組んでいきます。

そのほかにも、当社では青森県健康経営事業所の認定をうけているほか、禁煙相談窓口の設置、歯・口腔相談窓口の設置など、様々な取組を行っており、今後も社員の健康づくりに向けて取り組んでいきます。



所在地	青森市大字三内字丸山64番地3
代表者	代表取締役 正木 耕平
営業内容	建設業
従業員数	17名

有限会社テック

認定
第37号

サークル活動を推進し、社員みんなで楽しく運動！社員の心身の健康づくり

当社では、健康づくり宣言として「全社員健康診断100%」を掲げており、社員全員が人間ドック及び年齢に応じたがん検診を受診しているほか、健診・検診に関しては、勤務時間内の受診を許可しています。健診後は、結果に基づき、指摘事項の改善や再検査を推奨しているほか、保健指導を実施しています。

そのほか、健康づくりの活動として、社内に血圧計を設置し、計測できるようにしているほか、サークル活動（卓球・ボウリング・ゴルフ）の推進、メンタルヘルス研修の実施、年2回の面談による悩みや相談への早期対応等を行っております。これらの

健康づくりの取組により、社員が自分の身体の状態を把握できるようになり、生活習慣に対する意識が高まりました。今後も、当社では積極的に社員の「心身の健康づくり」に取り組んでいきたいと思っております。



所在地	青森市大字浪館字泉川22番地6
代表者	代表取締役 千葉 英三
営業内容	卸売業・小売業
従業員数	68名

青森三菱自動車販売株式会社

認定
第38号

敷地内禁煙、禁煙希望者への医療費全額補助で全スタッフの禁煙化へ

当社は、県内に8店舗、市内に3店舗あり、市内3店舗が青森市の健康づくり実践企業の認定を受けています。平成29年11月に健康づくり宣言として「①敷地内全面禁煙（電子タバコ含む）②スタッフの全員禁煙化③健康推進委員を任命し、全社禁煙化のサポートを実施④禁煙サポートとして医療費補助の実施」を始めたところ、喫煙者が14人まで減少しました。禁煙希望者には医療費全額を補助しており、平成30年3月までに2人が助成を受けています。

フルエンザ予防接種の社員全員の接種を義務化（費用会社負担）しているほか、がん検診の受診費用を全額会社負担しており、がん検診は約7割の社員が受診しております。社員の間でも禁煙に対する意気込みが高まりつつあります。

また、健康経営宣言として、「5TOP（インフルエンザ!!手洗いうがい一日10回の徹底!!）を宣言し、イン

ので、禁煙率100%を目指していきたいと思っております。



所在地	青森市大字新城字平岡397番地20
代表者	代表取締役社長 佐々木 聡
営業内容	小売・整備業（自動車販売）
従業員数	58名

青森スズキ自動車販売株式会社

認定
第39号

会社の取組により、社員の健康づくりに対する意気込みに変化が

当社は、青森三菱自動車販売株式会社とグループ会社となっており、社長のもと、ともに健康づくりに取り組んでいます。

平成29年11月に健康づくり宣言として「①敷地内全面禁煙（電子タバコ含む）②スタッフの全員禁煙化③各部署の健康推進委員を任命し、全社禁煙化のサポートを実施④禁煙サポートとして医療費補助の実施」を掲げ、取組を進めており、禁煙希望者には医療費全額補助も実施しております。また、健康宣言として「STOP! インフルエンザ」手洗いうがい1日10回の徹底!」を宣言し、インフルエンザ予防接種の全員義務化（費用会社負担）としているほか、がん検診の受診費用を全額会

社負担とし、健康管理の推進を強化しています。

こうした取組の背景には、スタッフの健康管理ができなければ、自動車ディーラーとしてお客様の命を預かることはできないと、社長自ら全社での健康管理推進の強化に取り組んでいくことがあり、こうした社長の熱い思いが伝わり、社員の健康づくりへの意識にも変化が見られています。



所在地	青森市大字新城字平岡 397 番地 20
代表者	代表取締役社長 佐々木 聡
営業内容	小売・整備業（自動車販売）
従業員数	8名

元気町あぶらかわ物産館とまとりあ

認定
第40号

飲食店の強みを活かした健康づくり 野菜たっぷりメニューを提供!

当店は、以前から、たばこの煙から子どもを守る協力店として店内を全面禁煙とし、また、健康づくり応援店、あおもり100日健康トライアル2017協賛店及び協力店として、アオベジを使用した野菜たっぷりメニューを提供することで、市民へ向けた健康づくりの取組にも協力をしてきました。

従業員の健康づくりに関しては、オーナーシェフが平成28年度に「あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ」に参加しており、従業員の食事を野菜たっぷりメニューにしたり、就労後にウォーキングを実施したりと、職場の中でも日頃から健康づくりに関

する話を従業員同士が話し合うような環境になっています。

また、健診等の受診に関する時間は勤務時間とみなし、従業員全員が健診・がん検診を受診できるような体制づくりも行っています。今後も従業員の健康づくりと、地域の皆様の健康づくりのお手伝い、両方に取り組みんでいきます。



所在地	青森市大字羽白字池上 197 番地 1
代表者	オーナーシェフ 安藤 昌明
営業内容	飲食業
従業員数	2名

あおもり健康づくり実践企業になろう

ご紹介した企業のように、職場の健康づくりに積極的に取り組み、一定の基準を満たしていれば「あおもり健康づくり実践企業」になれます！
職場の健康づくりに取り組んでいる企業のかたはぜひお申込みください。詳しくは青森市ホームページをご覧ください。

認定された企業・事業所の健康づくりを応援します

- ① 認定証と認定ステッカーを交付
- ② 市のホームページ等でご紹介
- ③ 健康教材の貸し出し
- ④ 健康情報の提供 など

そのほかのメリット

青森銀行やみちのく銀行で取り扱う法人向けの金利優遇融資制度等を受けられる場合があります。

申込・問合せ先

青森市保健所 健康づくり推進課 健康寿命対策室
〒030-0996 青森市佃二丁目19番13号（元気町ラザ内）
TEL: 017-1743-1611 FAX: 017-1743-1626

働き盛り世代のみなさんの健康づくりを応援します!

保健師・栄養士による健康講座

- ◆メタボ予防へチャレンジ!!
 - ◆脱たばこでいき息ライフ …等
- テーマや時間をご相談に応じます!
まずはご連絡を!

青森市保健所健康づくり推進課 017-743-6111

あなたのオフィスへ健康を運びます!



朝礼時、お昼休み時間等、短時間でも大丈夫! 様々な教材を使用して、かんたん! わかりやすく! お伝えします

