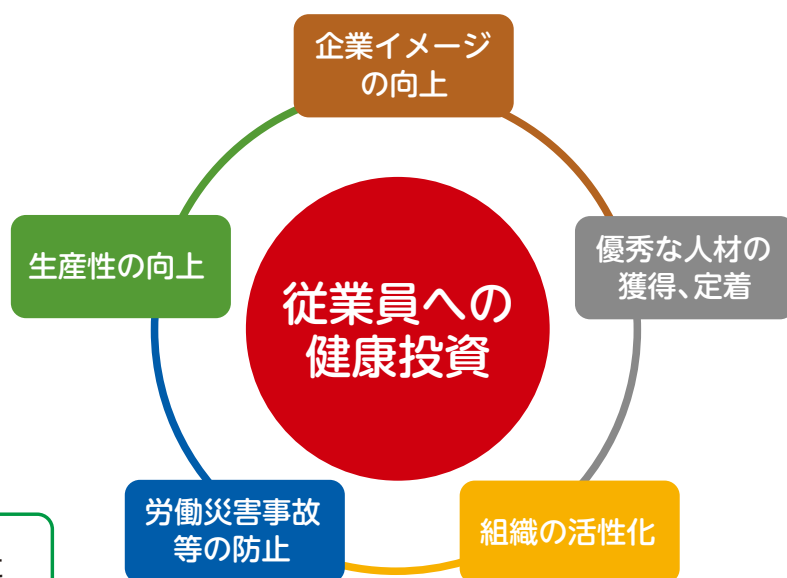


豊橋市健康経営[®]事例集

2025



健康経営とは

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践すること。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です


健康経営を始めたい、とお考えの皆様へ

豊橋市×豊橋商工会議所×協会けんぽ愛知支部が 取り組みをサポート

「とよはし健康宣言事業所」認定制度

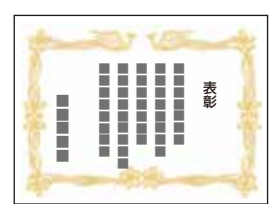
従業員の健康づくりに積極的に取り組み、健康経営を実践する企業を、「とよはし健康宣言事業所」として認定します。

企業イメージの向上




企業名や取り組み実績を市ホームページで御紹介、またロゴマークが使えます。

優秀な取り組みを表彰




優秀な企業を豊橋市・豊橋商工会議所・協会けんぽ愛知支部が共同で表彰します。

入札における加点



市が実地する総合評価入札制度*において、「企業の地域性社会性等」として加点します。

健康経営優良法人へのステップアップ



健康宣言での取り組みをいかして、健康経営優良法人の認定を目指しやすくなります。

*1 ①とよはし健康宣言事業所、②健康経営優良法人(経済産業省)の2つの認定が必要です。

「とよはし健康宣言応援事業」

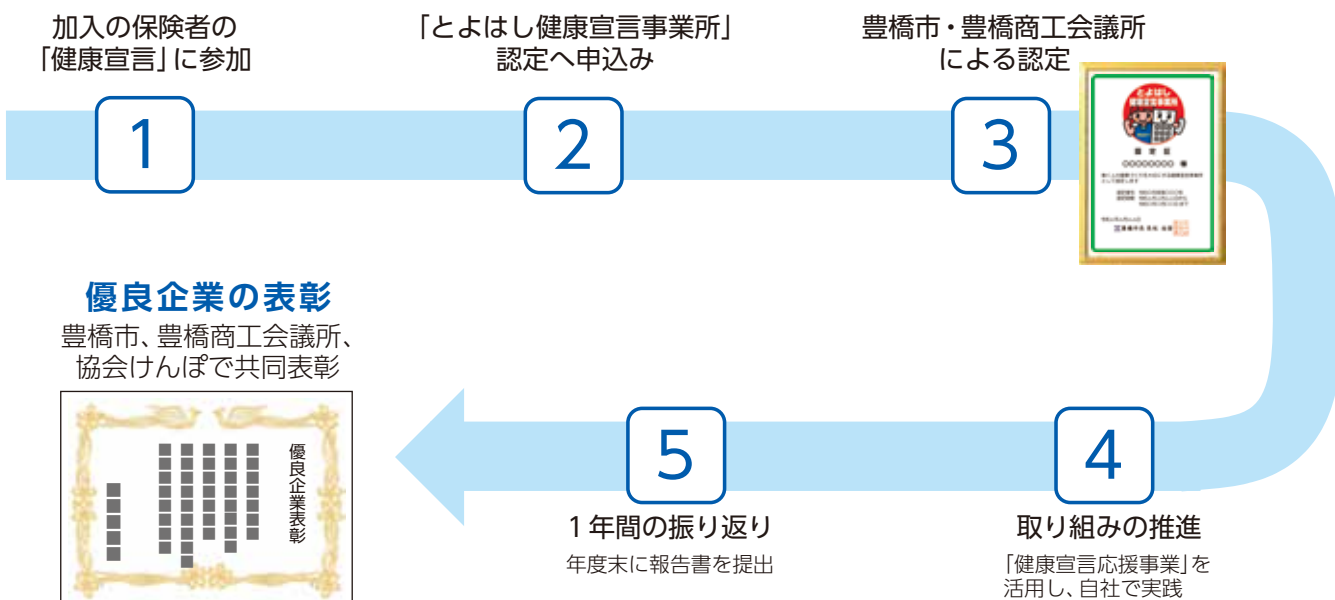
健康経営を実践する際に、活用可能なメニューを提供します。



【応援事業一例】

- 出前講座(糖尿病予防、お薬、メンタルヘルス等)
- カラダ喜ぶ健康講座(豊橋創造大学)
- 管理栄養士セミナー
- 運動プログラム
- 女性の健康支援講座 等

「とよはし健康宣言事業所」認定・表彰の流れ

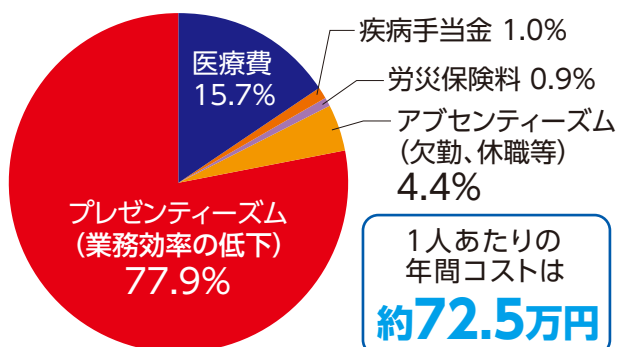


従業員の「健康」が企業を元気にする！

人から人、人から企業に効果が波及する「健康経営」

慢性的な体調不良は労働生産性を下げる

従業員の健康に関する企業の負担



出典：東京大学政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット

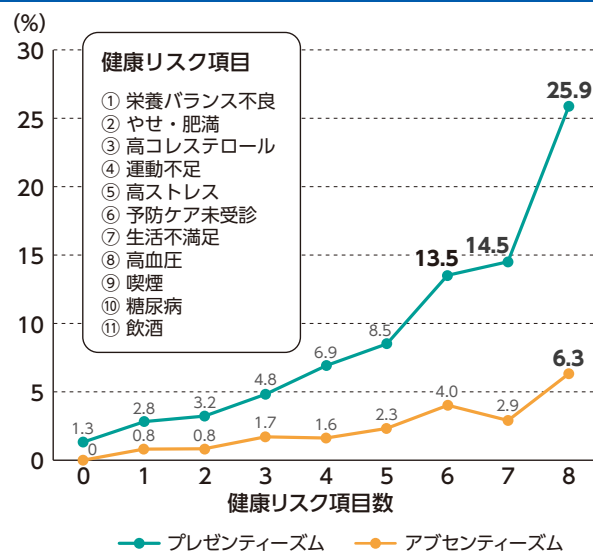
間接費用(プレゼンティズム・アブセンティズム)が健康に関するコスト全体の約8割を占めています。

プレゼンティズム 4大要因

① 腰痛 ② 睡眠 ③ ストレス ④ 花粉症

健康リスクの増加は労働生産性を下げる

健康リスク数別労働生産性損失の平均割合 (n=2,264)



出典：Boles, M., Pelletier, B., & Lynch, W. (2004). The relationship between health risks and work productivity. JONE, 46(7), 737-745.

豊橋市は糖尿病予備群や糖尿病の方が多い

血糖値の高い人*1の割合

40～74歳(国保特定健診受診者)の
4人に3人は
糖尿病(予備群も含む)

約78%

豊橋市は、糖尿病一步手前の糖尿病予備群や糖尿病の方が多い地域です。糖尿病は、予備群や軽症の段階では自覚症状がありませんが、悪化すると様々な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

本格的な糖尿病になる前に、食生活・運動習慣を見直して、血糖値をコントロールすることが大切です。

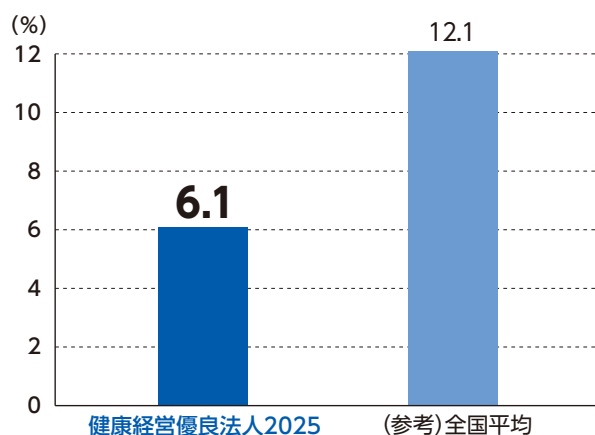
*1: HbA1c $\geq 5.6\%$ または空腹時血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$ 以上

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

血液中の赤血球にあるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1～3か月の血糖の状態を反映します

健康経営に取り組む事業所は離職率が低い

健康経営優良法人における離職率



経済産業省「健康経営の推進について」を一部改変

※離職率の全国平均は「厚生労働省令和5年雇用動向調査結果の概況」に基づく
※離職率＝正社員における離職者数の設問/正社員数を各社ごとに算出し、それぞれの企業群で平均値を算出

糖尿病、がん、脳卒中等の生活習慣病とそれらの合併症予防には
企業ぐるみで働き盛り世代の健康づくりに取り組むことが大切です！

さあ、健康経営を始めましょう！



令和7年度とよはし健康宣言事業所

最優秀賞

昭和製薬株式会社



■ 1980年(昭和55年)設立

■ 従業員数 33名

■ 代表者 代表取締役
林 新平

■ 事業内容

● 健康茶、発酵コーヒーの製造、販売



- 仲間と築く健康経営—3年連続最優秀賞、殿堂入りへの歩み
- 受け継がれた社風—社員同士の結束力は最高のパワー
- 健康経営の歩みは“気づきと挑戦”—笑顔でつなげる、次の未来



殿堂入りへの歩み



昭和製薬株式会社

左/課長 荒尾 政和 氏 中央左/専務取締役 林 知恵子 氏 中央右/代表取締役 林 新平 氏 右/取締役会長 清水 徹 氏

(林専務) 健康経営を取り組み始めた当初は、何から始めればよいのかまったく分からない状態でした。まずは、社内で行っていることを形にして、言葉として整理することから始めました。健康診断など、これまで当たり前のように行っていたことも、改めて言葉にしてまとめていく中で、「社員の健康習慣を支える大切な取り組みだったんだ」と気づくことができました。それを経て、社内の健康づくりを“見える形”にすることの大切さを実感した一年目でした。

豊橋市の健康経営事例集を読み進める中で、他社の取り組みを知るうちに、「自分たちの活動にも確かな価値がある」と感じられるようになりました。2年目は、他社の取り組みを参考にしながら「工夫してオリジナリティをだしてみよう」とイメージできるようになり、考案することが楽しくなっていました。

3年目になり、数字やデータをもとに考えたいと思い、協会けんぽ愛知支部のヘルスアップ通信簿を見ていると、社員の肝機能の数値がよくないことに気づきました。そこで自社独自の「肝機能改善プログラム」を立ち上げ、運動や食事の見直し、階段利用の推進など、日常の中で無理なく続けられる取り組みを社内に周知しました。管理栄養士に協力してもらいヘルシーレターを発行、その中でレシピ紹介や健康のワンポイント情報を掲載したところ、社員の中から「作ってみたよ」といった声が聞かれるようになりました。少しずつではありますが、数値にも改善の兆しが見えはじめ、健康への意識が確実に高まってきたと感じています。

(林社長) 3年連続で最優秀賞をいただき、また殿堂入りすることでもきて大変嬉しく思います。ただ、私たち自身は特別なことをしたという実感はあまりなく、専務の情熱が形になった結果だと思っています。私たちは言われたことを一つひとつ実行してきただけです。一つ強みを挙げるとすれば、誰かが何かをやろうとすると「一緒にやろう」と声をかけ掛け合ってくれる社員が多いことです。そうした協力的な社風がもともとあったからこそ、全員でまとまって取り組むことができたと思います。

受け継がれた社風が、健康経営の力になる

(林社長) 当社は創業以来、社員全員で参加するイベントが多い会社です。リレーマラソンもその一つで、「え？マラソン？」と最初は戸惑いながらも、全員でたすきをつなぎ、走れない人は応援に回って仲間を支えてきました。こうした“みんなで取り組む”社風がもともとあり、健康経営もその延長として自然に根づいていったと感じています。

(林専務) 健康経営を始める前から、社員同士の結束力は強かったと思います。それでも最初は、健康宣言や申請の多さに戸惑いの声もありました。けれども取り組みを続けるうちに理解が広がり、協力してくれる仲間が増えました。

月に1回の社員研修会は、当社の大切な時間です。そのうち

1時間を健康づくりの時間として活用し、体力測定やミニ運動会を行っています。体力測定は毎年同じ種目で「去年の自分に勝とう」を合言葉に挑戦し、ミニ運動会ではチームごとに団結して取り組みます。運動が得意な人もそうでない人も、声を掛け合いながら励まし合う光景が当たり前のようにあります。



(林社長) 本社と工場では、普段なかなか顔を合わせる機会がありません。社員研修会の時間は、部署を越えて交流できる貴重な場になっています。月に一度顔を合わせて話をすることで、社内の結束力が深まり、コミュニケーションの活性化にもつながっています。運動会のような活動も、みんなで楽しみながら共有した時間を過ごすことが良い結果につながっていると感じます。

(林専務) 社員研修会は、防災講話やAED講習会、健康宣言事業所応援メニューに取組む時間にも充てています。先日の「健康マイレージを活用した糖尿病予防」では社員から活発な質問が相次ぎました。社員同士が気軽に発言できるのは培ってきたコミュニケーションですね。人数が多くない分、顔を見て話せる距離感があり、意見を言えるのも当社の良さです。

(林社長) この積極的に質問する姿勢は、先代のころから大切にしてきました。社内外問わず、勉強会では「ただ聞くだけでなく、疑問に思ったことは質問するように」と教えられてきました。その姿勢が今も受け継がれ、健康経営の取り組みでも活発に学び合う土台になっています。学ぶ姿勢や助け合う気持ちが、社風として根づいているのだと思います。

(林専務) 健康経営は、何か特別なことを新しく始めたわけではありません。もともとあった社内の一体感や支え合う文化が、形を変えて健康経営の取り組みに活かされているのです。みんなで続けてきたからこそ、会社全体の意識が変わり、健康づくりが自然と日常の一部になってきたと感じています。

未来へつなぐ健康経営

(林専務) やはり大切なのは“続けること”だと思います。肝機能改善プログラムも、名前だけの取り組みで終わらせず、地道に継続していくことが大事です。

食事と運動に加え、睡眠にも注目していますが、今は社内掲示などの案内にとどまっています。今後はもう少し伝え方を工夫しながら取り組みを広げたいです。

今も、毎月のアンケートを続けています。質問は「はい」「いいえ」で答えられる簡単なものですが、しつこいくらい続けることで、少しずつ意識が変わっていくと感じています。小さな積み重ねでも、健康はきっと良い方向に向かっていくはずだと感じています。



(林社長) 健康づくりに終わりはありません。今後も気づきと挑戦を繰り返しながら、私達らしい社風の中で、社員に喜んでもらえることを第一に考え、どうすれば一人ひとりが健康で幸せに働けるかをしっかり考えていきたいです。

当社は健康茶を製造していますので、心身ともに健康であることが大切だと思っています。社員が安心して働ける職場だからこそ、良い製品が生まれると思います。

これからも、社員が笑顔で健康に働ける会社を目指し、豊橋市を盛り上げながら、地域全体が健康でいられる社会づくりに貢献していきたいと考えています。

優秀賞

株式会社マイシン ひまわり便

- 1979年(昭和54年)創業
- 従業員数 188人
- 代表者 代表取締役 辻 直樹
- 事業内容
 - 一般貨物自動車運送事業
 - 貨物自動車利用運送事業
 - 倉庫業 など



■ 社員の声が動かす、現場発の健康経営

■ 守りたいのは、社員の健康とその家族の幸せ



株式会社マイシン
代表取締役 辻 直樹 氏

は、社員の健康を大切にしている姿勢が伝わることで、安心して応募してもらえる会社になると感じました。

再検査率100%を実現—安全と健康を守るしくみ

(山田) 弊社では健康診断後の再検査を、全従業員に義務づけています。以前から再検査費用の補助(上限5,000円)を設けていましたが、それでも受診に至らない方が多くいました。

経営方針書により再検査が義務化された今は、配車係と連携して業務スケジュールを調整しながら受診できる体制を整えました。

その結果、再検査率は100%を達成。社員の方から「面談しなきゃいかんよね」といった前向きな声も上がるようになり、健康への意識が社内に根付き始めています。

(辻) ドライバーの健康は安全運行の基本です。「何かあってからでは遅い」という思いから、当社では再検査を“義務”として徹底しました。社員の健康を守るとは、本人だけでなくそのご家族の幸せにもつながっていると考えています。だからこそ、「行きたい・行きたくない」ではなく「自分の身体は家族みんなにつながっている」という意識を持ってほしいと思っています。

私はもともとドライバーとして入社したんです。だから現場の気持ちはとてもわかります。

当時は「なんで会社って、なかなか変わらないんだろう」と感じることもありました。だからこそ、社員のみんなの声をできるだけ取り入れていきたいと考えています。

20年以上続く提案制度では、たとえ採用されなくても意見を出してくれたこと自体に感謝の気持ちを込めて報奨金を出しています。また、「きらめきときめき委員会」のように親しみやすい名前をつけて、活動を楽しみながら続けてもらう工夫もしています。みんなで少しずつ、働きやすい職場にしていけたらと思っています。

健康経営に取り組むきっかけ

(辻) 当社の健康経営は、豊橋市の「とよはし健康宣言事業所」認定から歩みを始めました。

その後、同業他社が健康経営優良法人に認定されたという記事を目にし、「当社でも取り組めるのではないか」と考え、担当の山田に「認定に必要なことを整理してほしい」と依頼しました。

当時はまだ健康経営という言葉が浸透しておらず手探りのスタートでしたが、山田は熱心に情報を集め、関係各所からの助言を受けながら課題を整理していきました。

こうした地道な準備を重ね、2020年に初めて健康経営優良法人の認定を取得しました。

(山田) 最初、「健康経営」という言葉を聞いたときは、正直「え?よくわからない仕事が増えたな..」と思いました。まだ社内でもあまり馴染みがなく、私自身もピンと来ていませんでした。

しかし調べていくうちに、学生さんや求職者の方の間では、「健康」や「福利厚生」といった働く環境への関心が高まっていて、それを客観的に示す“認定”にも注目が集まっていることを知りました。

そして健康経営優良法人の認定



株式会社マイシン
総務部長 山田 氏

今後の目標

(辻) 今後も健康経営の取組を継続し、社員一人ひとりが長く健康に働ける環境を整えていきます。

これまでの歩みを土台に、今後はより踏み込んだ健康管理や予防の仕組みづくりに力を入れていきたいと考えています。もちろん会社の負担は増えますが、それは早期発見や安全運行につながる大切な“投資”です。

そして何より、社員の健康を守ることが結果的に会社の力となり、ひいては地域や社会の元気にもつながると信じています。これからも一歩ずつ、着実に取組を続けていきます。

特別賞

株式会社葵設計事務所

- 1970年(昭和45年)創業
- 従業員数 45人
- 代表者 代表取締役
中西 慎仁
- 事業内容
 - 土木測量設計及び施工管理



■ 歩くことから始まった、会社の健康づくり

■ “働き方”を変える、改革—“ヨガ”と“エフ休”から広がる健康経営



株式会社葵設計事務所
代表取締役 中西 慎仁 氏

健康経営に取り組むきっかけ

(中西) 当社では、健康という概念の前に、そもそも「一緒に何かをやる」という機会がほとんどありませんでした。どうすれば職場に一体感を生み出せるか悩んでいた頃、豊橋市の「企業対抗チャレンジマッチ」を知りました。

最初は参加者が集まるか不安でしたが、実際には歩くことを楽しむ社員が多く、「次はもっと頑張りたい」という声も上がりました。歩くという手軽さが、社内に新しいつながりを生み出すきっかけになったのです。

私自身、過去の怪我で「健康を失ったら全てを失う」と痛感しました。現場の健康があってこそ会社は成り立ちます。その実感こそが、当社の健康経営の原点になっています。

心と体、どちらも大切にできる会社へ

(中西) 同業者の社長さんが会議前にジムで体を動かし、すっきりした表情で会場に現れる姿を見たとき、そうした方々は会議中も活気があり、仕事に向かう前に心身を切り替えることの大切さを実感しました。当社でもこうした時間をつくりたいと考えましたが、就業後に運動するのは人によって難しい面もあります。

そこで就業時間内に参加できるヨガ教室を導入しました。ヨガを選んだのは、激しい運動が苦手な方でも取り組みやすく、心を落ち着かせる時間にもなると考えたからです。現在は、近



社内案内パンフレットとヨガ教室の様子

くの空き家を購入してリノベーションし、ヨガ教室のほか会議や社内イベントにも使えるスペースとして整えました。体を痛めて夢を断念した経験から、社員には同じ思いをしてほしくありません。健康を守ること仕事の一部だと考えています

(石黒) ヨガの参加率は比較的高く、「寝付きが良くなった」「体を動かすきっかけになった」といった前向きな声が多くあります。一部には仕事へのしわ寄せを心配する意見もありましたが、参加した社員からは概ね好評です。

こうした心身のケアとあわせて、働きやすい環境づくりにも力を入れています。例えば、「生理休暇」という呼び方を改め、より柔らかな印象の「エフ休暇」に名称を変更するとともに、生理のみならず、女性特有の健康課題に対象を拡大し、取得しやすい工夫をしました。エフ休暇を必要とする社員も、そうでない社員も制



左/課長代理 石黒 氏 右/都竹 氏

度を受け入れてくれていると感じています。

今後の目標

(中西) 当社では、喫煙の有無による不公平感をなくすため、10月から新しいルールを導入しました。喫煙は昼休みおよび午前と午後にそれぞれ設けた30分間のみに限定し、その時間は非喫煙者も自由に使える「リフレッシュタイム」としています。

また、喫煙後は周囲への配慮として5分間は席に戻らないことを定め、職場全体がより心地よく過ごせる環境づくりに努めています。さらに、管理職には健康経営を体現する立場として非喫煙を求める方針とし、会社としての姿勢を明確にしました。

(石黒) 始まったばかりの取組みのため、まだ手探りで運用です。しかし、趣旨をきちんと理解してもらいながら、少しずつ浸透させていきたいと考えています。

(中西) こうした取組みを続けながら、次は健康経営優良法人「ブライト500」の認定を目標とします。トップダウンではなく、社員の声から新しい取組みが生まれる会社が、理想です。私自身、まだ形にできていないアイデアも多くありますが、社員と一緒に一つひとつ実現しながら、より良い会社づくりを進めていきたいと考えています。

会社に行くと元気になる。家族を連れてきたくなる。そんな場所でありたいという思いが、当社の原動力です。社員が誇りを持ち、家族にも安心して紹介できる会社を目指して、これからも歩みを進めていきます。

令和7年度とよはし健康宣言事業所(199事業所)

※11月17日現在

| | | |
|------------------|------------------------|----------------------------|
| D.建設業 | ビューテック株式会社 豊橋工場 | 株式会社タイヤセールス |
| アウル・プロダクツ株式会社 | 有限会社大栄制御システム | 東海ビバレッジサービス株式会社 豊橋支店 |
| 株式会社大建 | 宝和工業株式会社 | 佐藤糖粉株式会社 |
| 名豊建設株式会社 | 株式会社アイセロ | 東三河ヤクルト販売株式会社 |
| 株式会社中部 | 株式会社ジユトク | 向島流通サービス株式会社豊橋事業所 |
| 株式会社豊田組 | 株式会社B.Wave | ミカワリコピー販売株式会社 |
| 東海興業株式会社 | セキスイハイム工業株式会社中部事業所 | 若松彌株式会社 |
| 豊立工業株式会社 | 株式会社サンコー | 株式会社ジェイアンドシー |
| 一幸建設株式会社 | 有限会社日東印刷所 | 愛知トヨタEAST株式会社(市内9店舗) |
| 丸中建設株式会社 | シンフォニアテクノロジー株式会社豊橋製作所 | J.金融業、保険業 |
| 朝日土木興業株式会社 | 株式会社シーアイプラント | アクサ生命保険株式会社 豊橋営業所 |
| 北河建設興業株式会社 | 有限会社コモダ加工所 | 岡地証券豊橋支店 |
| 株式会社アコードエンジニアリング | 岡本漁網株式会社 | SOMPOひまわり生命保険株式会社 愛知東支社 |
| 豊橋建設工業株式会社 | ヤマサちくわ株式会社 | 豊橋信用金庫(本店営業部及び市内21支店) |
| 青山建設株式会社 | 豊橋飼料株式会社 | 株式会社IT保険センター |
| 三州鷹谷口建設株式会社 | 旭精機株式会社 | 伊藤保険株式会社 |
| 三河土建株式会社 | 株式会社ナツメ | 株式会社セーフコートインシュアランス |
| 加藤建設株式会社 | 宮川工機株式会社 | K.不動産業、物品賃貸業 |
| 荏原商事株式会社豊橋営業所 | F.電気・ガス・熱供給・水道業 | アイセロホールディングス株式会社 |
| 株式会社田中電気工事 | 平中電気株式会社 | レンテック大敬株式会社 |
| 株式会社林美建 | 株式会社シンデンコー | 株式会社サイエンス・クリエイト |
| 株式会社石田産業 | 豊立電設株式会社 | L.学術研究、専門・技術サービス業 |
| 谷山建設株式会社 | 株式会社K's電設 | 公益社団法人東三河地域研究センター |
| 株式会社ニシ | 株式会社三立 | 株式会社葵設計事務所 |
| イシハラ株式会社 | サーラE&L東三河株式会社 | イノチオホールディングス株式会社 |
| 井口建設株式会社 | サーラエナジー株式会社 東三河支社 | 株式会社イズミテック |
| 株式会社カイテック | サーラエナジー株式会社 BS豊橋事業所 | 東海ジオテック株式会社 |
| 神野建設株式会社 | サーラエナジー株式会社 豊橋供給センター | NECフィールディング株式会社 |
| 三河設備工業株式会社 | G.情報通信業 | P.医療、福祉 |
| 株式会社松井組 | 豊橋ケーブルネットワーク株式会社 | 合同会社RAHA-MARK |
| 企業組合建築環境システム | モアシステム株式会社 | 特定非営利活動法人クオーレ |
| 豊鉄建設株式会社 | 株式会社マップクエスト | R.サービス業(他に分類されないもの) |
| サンノマテクノ株式会社 | 株式会社システムクリエイト | 朝日開発株式会社 |
| 株式会社花田工務店 | H.運輸業、郵便業 | 株式会社トヨエイ |
| 株式会社イー・メンテ豊橋 | 株式会社まらかわ運輸 | 株式会社大平経営コンサルティング |
| サーラ住宅株式会社 | 株式会社武知 | 税理士法人大平経営会計事務所 |
| アール電装中部株式会社 | 金田運輸株式会社 | 有限会社ロードサービス豊橋 |
| 日下建設株式会社 | 豊橋埠頭株式会社 | 株式会社TK |
| 株式会社東海メンテナンス | 株式会社井口運輸 | ユタカ産業株式会社 |
| 有限会社エーワイ | タカラ梱包輸送株式会社 豊橋東営業所 | ユタカコーポレーション株式会社 |
| 株式会社 谷元工業 | タカラ梱包輸送株式会社豊橋工場 | 株式会社アーバス |
| アルディック株式会社 | 株式会社三栄建材 | トヨテットオートサービス株式会社 |
| 株式会社豊橋園芸ガーデン | 株式会社マイシン | 豊橋商工会議所 |
| 株式会社セーフコート東海 | 豊鉄バス株式会社 | かたづけ丸のマルイ紙業 |
| 藤城建設株式会社 | 豊橋鉄道株式会社 | 株式会社 東豊 |
| E.製造業 | I.卸売業、小売業 | 株式会社トヨジン |
| 株式会社フルハシ | 株式会社イシグロ | 公益社団法人 豊橋市シルバー人材センター |
| 株式会社メイテック | 有限会社社中屋 | 愛知ラインリック株式会社 |
| 明海リサイクルセンター株式会社 | 株式会社 丸金商会 | 株式会社リアン |
| 三遠機材株式会社 | 泉州電業株式会社 豊橋営業所 | 株式会社T-3 豊橋事業所 |
| オーエスジー株式会社 豊橋工場 | 株式会社イクモ | 株式会社システムハウス |
| 株式会社秦野精密 | 中部ホームサービス株式会社 | 株式会社明輝クリーナー |
| トビー工業株式会社豊橋製造所 | 株式会社豊橋中央青果市場 | 山下自動車工業株式会社 |
| アイチ興産株式会社 | 株式会社ウィズ | ムサシハーベスト株式会社 |
| 花王株式会社豊橋工場 | 株式会社伊勢安ワイヤクリエイテック | 成和环境株式会社 |
| 株式会社エーアイエー | 株式会社スズキ自販東海 | エムシーパートナーズ株式会社 愛知オフィス |
| 株式会社伊勢安金網製作所 | イノチオアグリ株式会社 | 株式会社東雲座カンパニー |
| 株式会社ブラネット | イノチオプラントケア株式会社 | 株式会社あゆみつくす |
| 豊橋合同印刷株式会社 | 株式会社チュウチク | S.公務 |
| 昭和製菓株式会社 | 株式会社あじわい亭 | 豊橋市教育委員会 |
| 株式会社三豊 | 株式会社荒木石油店 | |

掲載順は、日本標準産業分類の大分類順。大分類内は順不同です。