



グランプリ

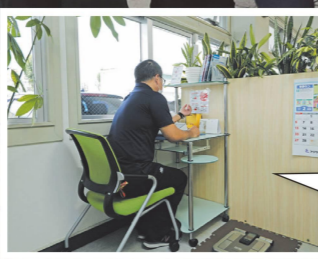
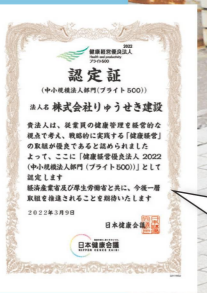
# 株式会社りゅうせき建設



毎朝のラジオ体操は体がほぐれて業務の効率化にも役立つそうです。

健康への取り組みが、まちづくりへ、さらに地域貢献へと活動の幅を広げています。

上位500社のみが付加される「健康経営優良法人2022中小規模法人部門(ブライト500)」に認定。



応接スペースの一部を活用し、血圧計、体組成計、雑談デスクを常設したヘルスルームを設置。



現場の安全は社員の健康な笑顔から。働く環境を整えてお客さまに喜ばれるいい仕事をしていきます！地域貢献の一環で、浦添市のボランティア「美らまちサポーター」として街路の花植えもしています。



代表取締役社長 安慶名 健さん

## 健康は安全にもつながる！社長の熱意が伝わり、全社員が本気になりました。

健康は生産性の向上だけでなく、**防災の予防にも役立つ**

同社は建設業のため、現場では体を使う作業が主になります。生産性を上げるために従業員の健康が不可欠なのは当然ですし、不健康では労働災害の原因にもなりかねません。「現場の安全は社員の健康から」の意識改革が必要と、社長自らが檄を飛ばし、健康経営に向けた取り組みを開始したそうです。その取り組みが評価され、経済産業省・日本健康会議が推進する優良な健康経営を実践している法人を認定する健康経営優良法人認定制度の「健康経営優良法人2022中小規模法人部門(ブライト500)」に認定されました。

### ウォーキングイベントでダイエットに成功した社員も

具体的取り組みは多岐に渡りました。まず、定期健康診断受診率100%を目指すこと。現場が移動するため大変ですが、社内共有スケジュールで管理しました。保健指導対象者、残業時間超過者(社内規定)への面談100%も目指しました。また、毎朝の社内清掃活動・ラジオ体操も実施。さらにウォーキングイベント「いつでもどこでもだれでもALKOOL」を実施しました。これらの取り組みにより食生活が改善した他、

10kgの減量に成功した社員がいたり、血圧の薬を減らしてもいいと医師に言われた人もいます。他にもアルコールチェックと検温を毎朝出勤前に自宅でも実施するようになりました。

また、ハード面でも整備が必要と、社内では飲用に水素水製水器を導入しました。併せて血圧計、体組成計、雑談デスクを常設したヘルスルームを設置。さらに室内の汚れた空気を排出しながら外の新鮮な空気を取り入れる熱交換換気システムも事務所や全会議室に導入しました。

### 健康経営は地域貢献への意識も高めている

現場や部署ごとに社員の出勤場所が異なるため、一斉の案内などがなかなか行き届かずに苦労したと、担当した管理本部の上原優子グループリーダーは言います。

しかし、社長直々に共有チャットで健康経営を呼びかけたため、全ての社員に浸透したと上原さんは振り返ります。経営者の本気が社員にやる気を起こさせ、それがグランプリ受賞につながった面もあるでしょう。

また、健康経営をスタートさせたことでSDGsにも意識が向くようになりました。会社の向かいにある那覇工業高校の卒業式を念頭に道路の清掃をしたり、花を植えたりもしています。

健康経営からSDGs、そしてまちづくり、地域貢献へと意識が変わり、そのためにも健康でなくてはならないと、好循環が生まれてきています。今後の活動も楽しみな事業所です。

**DATA**

**株式会社りゅうせき建設**  
〒901-2122 沖縄県浦添市勢理客4-20-1  
TEL.098-878-3388

**【環境事業部ていーだ】**  
〒904-2212 沖縄県うるま市字赤野865  
TEL.098-973-3278

1999年(平成11年)設立。公共工事やビル・マンション・アパート建築の他、注文住宅・建売の販売、リノベーションと幅広く事業を展開しており、さらに油槽所や給油設備施設などの危険物施設工事および赤土流出防止工事も行。浦添市の「美らまちサポーター」として市道沿いの緑化活動も展開中。

# オリオンビール株式会社



保健師(写真右)が常駐しており、対面・リモートでいつでもどこでも社員が気軽に健康相談できます。

ICチップ内蔵の食品サンプルを活用した“体験型食育プログラム”を実施。



スマホアプリを活用してウォーキングコンテストを実施。

従業員の健康維持・増進が会社全体のパフォーマンス向上に繋がるものと考えます。当社理念「ORION WAY」に基づき、従業員が心身ともに健やかで安心な生活を送れるようサポートして参ります。

**DATA**

**オリオンビール株式会社**  
〒901-0025 沖縄県豊見城市字豊崎1-411  
オリオン美らSUNオフィス(トミトン内)  
TEL.098-911-5229(代表)

1957年(昭和32年)設立。国内に5社ある大手ビールメーカーの一角で、沖縄県内ではトップのシェアを誇る。オリオン ザ・ドラフトをはじめとするビール類、チューハイ、清涼飲料など多彩な商品を展開。2021年(令和3年)7月からはアルコール商品のパッケージに度数とは別に、純アルコール量の表記を開始し、適正飲酒の参考になるよう努めている。

栄養成分表(100ml当たり)
エネルギー:56kcal
たんぱく質:0g
脂質:0g
炭水化物:9.6g
糖類:8.5g
食塩相当量:0~0.1g
純アルコール量:8.4g(350ml当たり)

オリオンビールの商品パッケージには、度数だけでなく、飲用することで体内に摂取される“純アルコール量”を明記しています。

ウォーキングコンテストの景品は、社員が製作したコロナ対策グッズ(マスク 除菌ジェル)。



代表取締役社長  
村野 一さん

## 社員の健康を理念のひとつに掲げ、グループ全体で健康増進に取り組んでいます。

企業理念に基づいて健康経営プロジェクトを発足

オリオングループでは2019年度平成31/令和元年度)に新たな理念「ORION WAY」を策定しました。この中に「私たちは、全ての従業員が心身ともに健やかで安心な生活を送れるようサポートしなければならぬ」と明記しています。理念の達成を目的として健康経営プロジェクトを発足し、多彩な取り組みを展開するようになりました。

社員の健康はもちろん、グループの結束を高める効果もあった

まず「健康経営宣言」や「オリオングループが提案するアルコール飲料との付き合い方」を会社ホームページで発信しています。

2020年(令和2年)には健康管理室を新設し、保健師が常駐するようになりました。

また、従来万歩計を活用し、オリオンビール単体でウォーキングイベントを実施していましたが、2020年度(令和2年度)よりスマホのウォーキングアプリを導入し、オリオングループ全体でウォーキングコンテストを開催しています。

健康経営活動、各種休暇休業制度、がん検診の他、健康診断オプションなど、制度周知の徹底を目的として、「HR Day(Human Resource Day)」という社内イベントを定期的に開催しています。

食品サンプルを活用した体験型食育プログラム(SAT)や、幅広いテーマを扱った社内健康セミナーも開催しています。

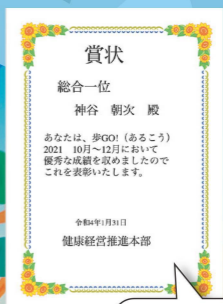
また、病院の問診票を見習って会社独自の「セルフヘルスケア問診票」を展開し、従業員本人の直近の飲酒、喫煙、運動、食生活、睡眠に関する習慣について回答してもらい、健康経営施策の企画に役立てました。

こうした努力の結果90%台だった定期健康診断受診率が100%になったのは成果だと、担当した人事課の小倉鉄平さんは話します。また、ウォーキングコンテストではいろいろな発見があったと言えます。例えばホテルでは業務で二日数万歩歩くことも珍しくなく、こんなに毎日歩いているのかと驚くと同時に、グループ他社の業務について具体的なイメージが湧き、グループ全体の結束度も強まったと感じているそうです。

社内での周知徹底、現状把握、意欲を引き出すことが大切

「健康経営は正式にプロジェクトとして立ち上げて、まずは社内で大々的に周知徹底することが重要」と小倉さんは話します。また、健診受診率や有見率、ストレスチェックの実施状況など、現状を把握することも大切だと指摘します。そして具体的な取り組みでは、従業員が意欲的に参加したくなるような健康イベントを実施するのが良いと言います。

それらのお話から、アルコール商品のメーカーであるからこそ、健康面の課題について真摯に取り組んでいることが感じられました。



「歩GO!」イベント賞状

健康が社員の幸福と仕事の質を高め、顧客満足度の向上および会社の発展という好循環を生むと考えています。今後も健康を中心に据えた経営に取り組んで参ります。

# 沖縄ツーリスト株式会社



代表取締役社長 沖山 真樹さん

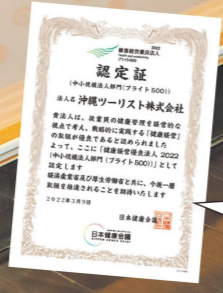


「社員が心も身体も元気な職場を目指します!」と話す常務取締役 県内旅行部門・健康経営推進・残業削減担当 宮平彰夫さん。



2017年度(平成29年度)から毎年参加している「Global Wellness Day」。瀬長島でヨガをした後、島一周ウォーキング。

「社員への健康づくりの呼びかけは日頃から欠かせません」と話す健康経営推進室マネージャー 玉村美智子さん。



「健康経営優良法人(中小規模法人部門(ブライツ500))」に2年連続認定。

**DATA**

**沖縄ツーリスト株式会社**  
〒900-8602 沖縄県那覇市松尾1-2-3  
沖縄ツーリスト松尾ビル6階  
TEL.098-917-2546

1958年(昭和33年)創業、沖縄の本土復帰前から営業する老舗旅行会社。沖縄・全国・海外に展開する店舗ネットワーク(2022年<令和4年>現在、県内10カ所、国内2カ所、海外1カ所)を活かした旅行プランを取り扱う。その他、レンタカー事業、宿やアクティビティなど飛行機を除く全ての旅行素材をWEB上で提供するOTA(Online Travel Agent)事業なども手がける。

## 健康こそが会社発展の基盤、さまざまなアプローチで健康づくりに努めます。

### 全社員に個人面談を実施 浮上した喫煙問題の解決に取り組む

沖縄ツーリスト株式会社(以下、OTS)では、2015年(平成27年)にOTSグループ全社員に会社の収益力アップに関する個人面談を実施。総合的なヒアリングを行ったところ、改善すべき課題として喫煙問題が浮上しました。タバコは喫煙者だけでなく受動喫煙により非喫煙者社員・顧客へも健康被害を及ぼす他、接客業務を担う立場であることから煙草臭の根絶も視野に入れ、社内健康経営の部署を設立して社員に禁煙を促す取り組みを始めました。

### 取り組み開始からわずか4年で 全社員禁煙化を達成

2016年(平成28年)、健康経営推進室を発足し、「OTS受動喫煙削減プロジェクト」を立ち上げ、全社員禁煙化を目指し、社内から喫煙所を撤廃しました。その後、2018年(平成30年)に部署を健康経営推進本部に格上げし、取締役1名を選任。各店舗、各部署に健康づくり担当を配置して、会社全体で健康経営に取り組みました。

健康経営推進室マネージャー 玉村美智子さんは「喫煙による健康被害を分かっているにもかかわらず禁煙できない社員への呼びかけに苦労しました。勉強会や面談、電子タバコの支給など段階を踏んで、2020年(令和2年)に全社員禁煙化を達成しました。ただ、喫煙者ゼロがゴールではなく、継続することが大切です」と話します。

また、OTSでは、健康診断結果をデータ化して社内共有し、問題の早期改善に努めています。「健診の結果、飲酒に起因する健康障害リスクが県内の同業他社と比較しても高い傾向にあったため、暴飲暴食を慎み24時までの帰宅を推奨する「シンデレラ運動」普及を行っています。同時にノー残業デーも実施しています」と話すのは宮平彰夫常務取締役。その結果、社員の健康状態が改善され、職場環境の改善に繋がったそうです。

### 日々の健康づくりに工夫で 2年連続「健康経営優良法人」に認定

OTSの健康への取り組みは幅広く、年に数回セミナーの開催や、社内外でのスポーツイベントにも積極的に参加。歩く機会を増やすことで日々の健康づくりを促すウォーキングイベント「歩GO!」(あるこう)では、3カ月合計歩数上位者への表彰を行い、社員の意欲を高めています。こうした取り組みやオンラインを活用した社員の健康づくりなどが認められ、2021年(令和3年)と2022年(令和4年)の2年連続、経済産業省・日本健康会議が推進している「健康経営優良法人(中小規模法人部門(ブライツ500))」に認定されました。玉村さんは「社員の健康を維持すること、パフォーマンス向上を図ることが健康経営の意義です。社員一同、これからも健康づくりに取り組んでいきます」と意欲を見せました。



食育活動事業で調理実習をしています。「一緒にクッキングしながら、学んでいこうね」。

過去にも応募したことがありますが、受賞はできませんでしたが、それでも私たちの活動を知ってもらおうと再度応募したところ、思いがけずグランプリをいただき大変感謝・感激しております。



会長  
新垣喜美子さん



ヘルスマイト  
沖縄県食生活改善推進員連絡協議会

私達の健康は私達の手で  
～のばそう健康 寿命つなごう郷土の食～  
沖縄県 食生活改善推進員連絡協議会

高齢者を対象に、シニアカフェを開催しました。運動(ダンス)も取り入れて、楽しく元気にフレイル予防。



沖縄大学への出前講習会。未来の栄養士・管理栄養士さんに食育の実習をしています。



野菜計量体験コーナーでは「1日の野菜の必要摂取量は350gさあ～多い? じゃあこうやって調理したらいいさあ～」という感じでアドバイスをしています。



DATA

**沖縄県食生活改善推進員連絡協議会**

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 4階  
TEL.098-866-2209

1992年(平成4年)結成。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域住民の食生活・健康づくりの案内役として、さまざまな人や組織・団体との連携を持ちながら、元気で活力あるまちづくり・健康づくりを目的とする。1997年(平成9年)、全国組織に加入。現在県内15市町村の協議会で約700人の会員が活動を行っている。

# 健康長寿や子どもたちの健やかな成長を願い、食生活の改善に努めています。

食を通じ、県民の健康に寄与して30年

食生活改善推進員は「食改さん」という愛称で地域住民に親しまれています。昭和20年代(1945年頃)、食糧不足による乳児死亡率の高さに対して、自ら健康生活の実践者になりたいという主婦のグループが誕生したことが始まりです。昭和30年代(1955年頃)には国民の健康づくりの担い手として各地域へ広まりました。

沖縄県食生活改善推進員連絡協議会の設立は1992年(平成4年)。現在15の市町村に協議会が設置されており、約700人の食改さんがいます。「沖縄県では糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病が多く、食生活の改善によって健康長寿につながってほしい」という趣旨で、食改さんが活動しています」と同協議会の新垣喜美子会長は話します。

## 年間70件以上の活動を 出前で行っている

取り組みとしては、まず一般財団法人日本食生活協会からの受託事業として「おやこの食育教室」「生涯太クッキング」「男性のための料理教室」「やさしい在宅介護教室」や、厚生労働省の補助事業「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(若者、働き、高齢世代)」を実施。また、沖縄県保健医療福祉事業団の食育活動事業や、沖縄県保健医療部健康長寿課のいきいき健康づくりヘルスアップ事業も食改さんたちが行っています。

これらの活動の総計は年間70件にもほり、加えて市町村単位の活動もしています。ちなみにこれら全てを出前で行っているそうです。

「最近では、健康長寿のためにもっと島野菜を食事に取り入れよう、といったアドバイスもしています。食材や料理だけでなく、例えば噛むことや口腔ケアなどの勉強もして、自分たちも常に健康課題を意識して取り組んでいます」と新垣会長。活動の成果として、「体重が減った」、「血圧が下がった」などの反応から、「病院へ行く回数が減った」などの声が寄せられ、医療費の削減に貢献しています。

## 時代は変わっても 奉仕の精神は変わらない

時代の歩みに沿って食生活も変化し、食改さんの活動内容も変わってきています。ただ、協議会の設立から30年に渡り、食改さんたちが無償ボランティアで取り組んでいるのは変わりません。また、多少手法は変わるものの、「コロナ禍においても精力的に活動を続けています。」

こうした奉仕の精神と、県民の健康に大きく寄与してきた実績が評価されて、グランプリ受賞につながったのでしょう。

「今後も行政、JA、関係団体などとの連携をさらに強めながら健康づくりの推進、食生活の改善に尽力していきたい」と新垣会長は話してくれました。



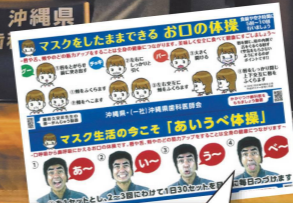
口を開ける必要がなく、  
職場などで簡単にできる  
Doチェック。

デンタルフェアなどコロナ以  
前から県民のあらゆる世代の  
健康増進を支援しています。



Doチェックで得られ  
たデータを分析し、  
歯科医師たちがオン  
ラインで歯科保健指  
導を行います。

当会は1920年(大正9年)に設立  
された医療団体で、2020年(令  
和2年)に100周年を迎えました。  
この間、沖縄における時代の変遷を  
乗り越えながら、常に県民のニーズ  
にこたえることを第一に活動してきま  
した。今後もその精神を持って県民  
のために尽くして参ります。



コロナ禍において、Doチェック  
以外にも県民の健康のため  
の広報・啓発活動などに取り  
組んでいます。

会長  
米須敦子さん



## ウィズ・コロナの時代に 画期的な 非対面歯科健診システムを運用しています。

子どものむし歯が多く、働き盛り世代は  
健診を受けない沖縄

全国的に子どものむし歯は減っていますが、沖  
縄県は昨年度の12歳児のデータで47都道府県の中  
で唯一増えており、大きな健康課題の一つとなっ  
ています。また、働き盛り世代で歯科健診を受ける人  
は少なく、歯周病と密接な関連を持つ糖尿病などの  
悪化も懸念されています。

こうした状況に危機感を持つ沖縄県歯科医師会  
では、特に多忙により歯科健診を受けづらい働き盛  
り世代に受診のきっかけを提供すべく、5年ほど前  
から非対面型の歯科健診システム「Doチェック」プ  
ログラムを運用してきました。

**非対面で口も開けずに済む  
歯科健診システムがコロナ時代にマッチ**

このシステムでは歯科医院に赴いたり、口を開け  
たりする必要がありません。そのためウイルス感染  
の恐れが低く、特にコロナ禍における健診手段とし  
て非常に有効と考えています。使い方もタブレット  
のタッチパネルに触れるだけという手軽さなので、  
時間のない働き盛り世代はもちろん、お子さんや高  
齢者も気軽に利用できます。

さらに、その結果を分析した上でオンラインによ  
る歯科保健指導も行えるので、こちらも非対面が可  
能となります。

2020年度(令和2年度)には2つの事業所で  
33名を対象に、2021年度(令和3年度)にも  
2事業所で27名を対象に「Doチェック」プロ  
グラムで非対面歯科健診を実施しました。

まず、対象となる事業所にあらかじめタブレッ  
トを送付し、質問に回答してもらいます。それを分  
析した上で、オンラインでの歯科保健指導を行  
いました。

**「気づき」があれば行動変容につながる**

こうした取り組みの結果、長い間歯科健診や治  
療を受けていなかった人に、健康のために何をす  
べきかの「気づき」を提供できる効果が一番大き  
いと、沖縄県歯科医師会の米須敦子会長は話しま  
す。「意外にも忙しい働き盛り世代の反応が良く、歯  
みがきの回数が増えたとか、禁煙したなどといった  
話も聞きました。行動変容につながる手ごたえを  
感じます」。

歯のケアが必要なことは分かっているけど、何か  
ら手を付けたらいいか分からない。そういう方に  
歯科受診のきっかけを提供できるシステムといえ  
るでしょう。

「このシステムを使った働き盛り世代が、自分の  
子どもや親にも利用を勧めたりするそうですよ」  
と米須会長。それによって歯科健診の受診率が上  
がるのが期待できます。

沖縄県歯科医師会はコロナ禍にあっても、それ  
までと変わらず県民の健康に貢献すべく、さまざ  
まな取り組みを行っています。そこも評価されて  
今回の受賞につながりました。

### 一般社団法人 沖縄県歯科医師会

〒901-1105 沖縄県島尻郡南風原町字新川218-1  
TEL.098-996-3561

県民の健康と豊かな人生に寄与するため、日々新しい  
歯科医学の習得と研さんに努めている。乳幼児  
歯科健診、学校歯科健診、事業所歯科健診、後期  
高齢者歯科健診などを通じ、歯科保健に貢献する  
使命を持って責任を果たそうと取り組んでいる。

DATA