

健康経営の取り組み

2024

茨城乳配株式会社





- 1 会社紹介
- 2 健康経営に力を入れ始めた理由
- 3 実際の施策例
- 4 質疑応答

1.会社紹介（概要）



性格の良い会社を創る
茨城乳配株式会社

冷凍・冷蔵食品専門の総合物流企業です！

社名	茨城乳配株式会社
本社所在地	茨城県水戸市
設立	1965年8月（59期目）
従業員数	310名
車両台数	190台
拠点数	関東エリアに8拠点
年商	33.8億円（2023年12月）





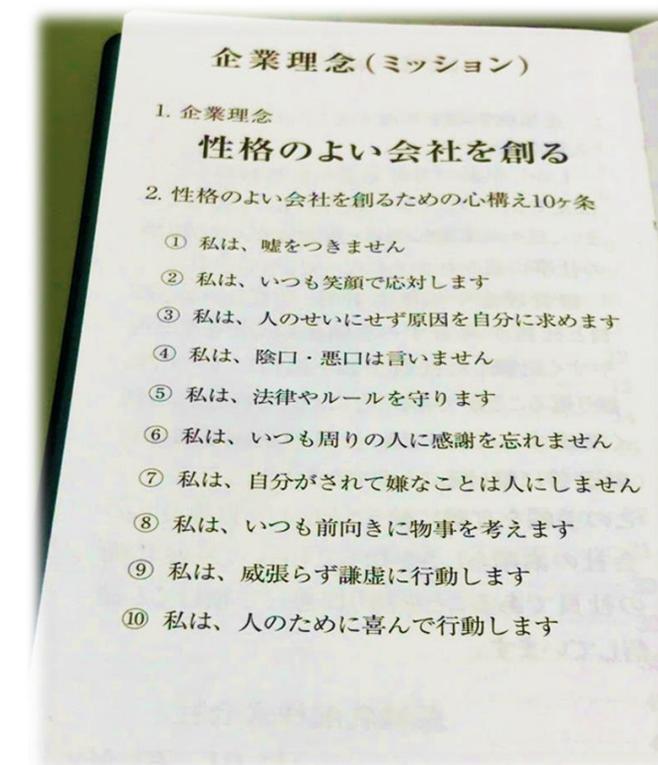
企業理念

「性格のよい会社を創り社会に貢献する」

✓ 日本人の強みは“性格の良さ”

✓ 我々の使命は性格の良い人材を社会に輩出すること

⇒ 国の一隅を照らす





2.なぜ健康経営に取り組み始めたのか





なぜ健康経営に取り組み始めたのか

1. 安全の追求（交通事故・労災の防止）
2. 社員とその家族の生活を守るため
3. 人財確保（求職者から選ばれる会社へ）

2.なぜ健康経営に取り組み始めたのか



①安全の追求

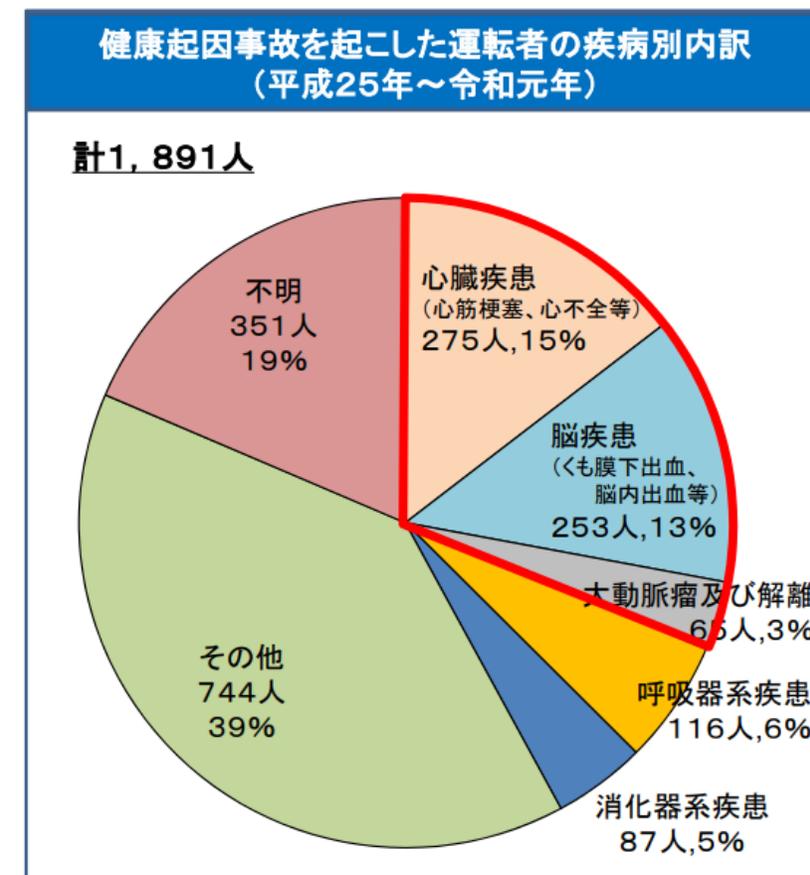
事業用自動車による重大事故4,320件のうち、
288件が健康状態に起因するもの (2021年)

健康起因事故のうち、約3割が心臓疾患・脳疾患
(2013~2019年)



運転中・作業中に意識を失う = 重大事故

事業用自動車運転者の事故統計より抜粋 (国交省)



2.なぜ健康経営に取り組み始めたのか



性格の良い会社を創る
茨城乳配株式会社

①安全の追求

心臓疾患や脳疾患の原因である生活習慣病は、働きかけ次第で

“発症リスクを軽減できる”



重大事故を防止できる！

2.なぜ健康経営に取り組み始めたのか



②社員とその家族の生活を守るため

脳疾患は約7割で何らかの後遺症が残る



今までのように働けなくなる



本人や家族の生活はようになる？



2.なぜ健康経営に取り組み始めたのか



性格の良い会社を創る
茨城乳配株式会社

③人財確保 & 定着率向上

- ✓ 売り手市場（全業種で採用難）
- ✓ 現在の求職者・働く人は健康を重視

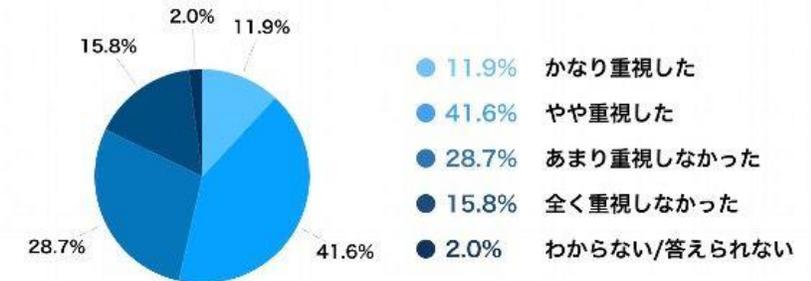


安心して働ける会社を目指す

⇒ 求職者から選ばれる、
社員が「働き続けたい」と考える会社へ

Q1

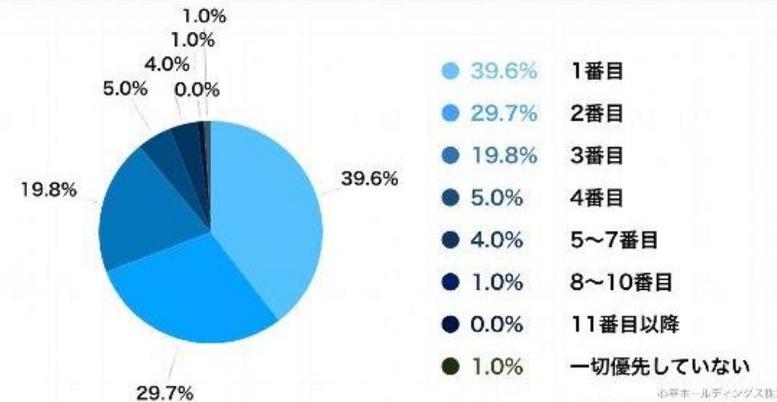
あなたは転職先を選ぶ際に、その企業が「健康経営」に取り組んでいるかを重視しましたか。



心平ホールディングス株式会社
転職者の企業健康経営に対するイメージ調査
(n=101)

Q7

あなたは、働く上で「自身の健康状態」をどれくらいの優先度で考えていますか。



心平ホールディングス株式会社
転職者の企業健康経営に対するイメージ調査
(n=101)



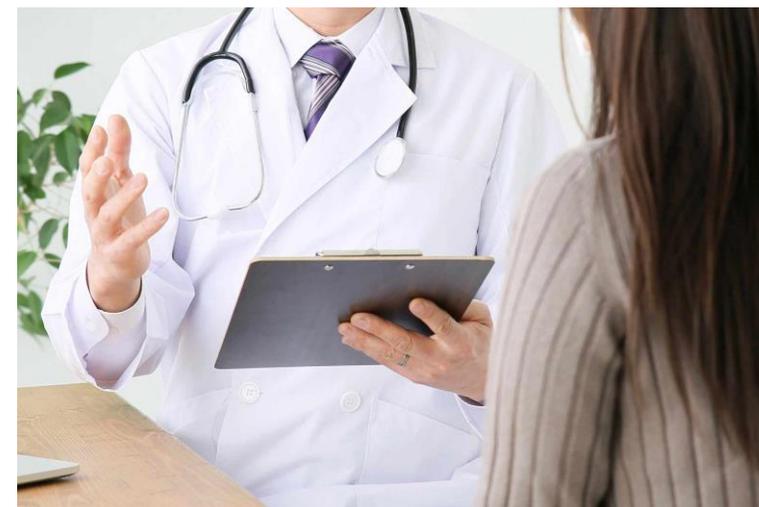
茨城乳配で取り組んでいる健康経営
施策の一例をご紹介します

健康診断の再検査費用補助

年1回（深夜勤務者は年2回）の健康診断で要再検査以上の判定が出たクルーに対して、医療機関の受診費用を5,000円まで補助

医療機関に行きたがらないクルーがいる

⇒費用面でのハードルを下げ、少しでも
受診を動機付けられるように



配偶者の健康診断費用補助

クルーの扶養に入っている配偶者が健康診断を受診する際の受診費用を自己負担金額10,000円まで会社が補助

配偶者の健康がクルー本人の健康に

⇒クルーを支えて下さっている配偶者が健康でなければ、クルーの健康にも影響が出る



脳ドック制度

営業所ごとに毎年5名が対象となり、医療機関で脳ドックを受診する。
40歳以上が対象で、受診費用は全額会社負担。

運転時の脳疾患は重大事故に繋がる

- ✓ 高齢になるほどリスクが高い
- ✓ 発症＝働けなくなる＝クルーの生活は？
- ✓ 発症まで自覚症状が少ない



実際に、脳ドックで腫瘍（良性のため経過観察）が発見されたクルーも

SAS検査(睡眠時無呼吸症候群)

SASの検査を定期的実施

要精密検査とされたクルーは医療機関で検査、治療してもらう

居眠り事故防止

- ✓ 重大事故リスクの高い居眠り運転の防止
- ✓ クルーのQOL（生活の質）の悪化を防ぐ





社内報（家族通信）

毎月、社内報を配布（A4両面）

給与明細に同封し、本人のほか、家族向けの内容

自社に合わせた内容を心がける

⇒ 当社の健診において多かった要再検査項目に
関わる病気を中心に取り上げる

家族にも読んでもらい、家族からクルー本人へ
注意してくれるように

Nyu Hai NEWS
vol.104 R5年10月号

<胃がんとは>

胃がんは、正常な胃粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞へと変化して、増殖していく病気です。
胃がんは、がんによる死亡率で表すと大腸がんに次いで第3位に入ります。早期に正しい治療をすることが非常に大切です。
下記症状や対策、予防法を認識して生活してみましょう！

<胃がんの症状>

胃の痛み、不快感、違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振

※初期の症状はほとんどない！症状が出ているならば、かなり進行している可能性大！
進行すると病変部から出血するため、黒い便や貧血症状がみられます

<胃がんの種類>

	分化型胃がん	未分化型胃がん
組織像 (顕微鏡で見た細胞の 形態をみる)	がん細胞が 正常な細胞と 類似した形を 保ったまま増殖する	がん細胞が 正常細胞の形を 形成せず バラバラと広がっていく
好発年齢	高齢者で比率が高い	若年女性で比率が高い
転移形式、 進展様式	血行性転移*1が多い(肝転移、肺転移) 浸襲性*2	直接転移*3が多い 浸襲性*4

※1 がん細胞が血液によって転移すること
※2 がんが周囲の組織を圧迫するように大きく成長すること
※3 嚥下（お腹の中）にがん細胞が広がること
※4 がんが周囲の臓器に染み出るように広がっていくこと

<胃がん予防法>

塩分控えるなど**食生活を改善！喫煙者は禁煙を！**

バランスの良い食事、適度な運動、適正な体型維持、感染予防が効果的！
ニンニク、キャベツ、大豆、人参、生姜などを積極的に摂取しましょう！
厚生労働省でも1日350gの野菜摂取が目標とされています。
毎日小皿1～2皿分の野菜料理を取り入れてみてください(^^)

腰部サポーター貸与

腰痛のあるクルー、腰痛が心配なクルーへ腰部サポーターウェアを無償で貸与。

「腰が楽になった」と手積み業務のクルーが主に活用。

腰痛は幅広い年齢層で悩みの種

- ✓ 腰痛が原因で休業、退職する社員が。
- ✓ 腰痛を悪化させると、QOLも大きく低下。



無料医療相談ダイヤル

福利厚生サービスに加入し、社員ならば自由に利用することができる
健康相談ダイヤル、メンタル相談ダイヤルを完備

✓ 365日24時間対応

⇒ 勤務時間に縛られずに医師に相談できる

✓ 電話による相談&相談料が無料

⇒ “少し気がかり”なものでも相談できる



メンタルヘルス

- ✓ ストレスチェックをすべての営業所で実施（法令上は50人以上の事業所のみ）
- ✓ 高ストレス者に対して医師面談を働きかけ（全額会社負担）
 - ⇒ 医師から社員へ直接、メンタル不調時の対処法を指導

精神的な負担は自分では気付きにくい

⇒ メンタル不調による休職を防ぐ

メンタルは運転の集中力にも大きく影響



健康アプリの全社活用

茨城県がリリースしている健康アプリ（元気アップいばらき）を全社に展開。
企業内歩数計ランキング機能を活用し、月ごとに競い合うスタイルへ。

⇒ 自発的なウォーキングを促す狙い

ただし・・・

⇒ クルーへのアプリ登録の働きかけに苦戦・・・

⇒ ランキング上位陣と下位陣で両極端化・・・



禁煙 & 減煙キャンペーン

禁煙、または紙巻きタバコから加熱式タバコへの移行を促す。

加熱式タバコ製造会社の担当者よりサポートを受け、社員へ働きかけを行う。

すぐに禁煙は難しいので段階を踏む

⇒ 煙の害が少ないとされる加熱式タバコに
まずは移行。健康リスクの低減を目指す

ただし・・・

⇒ 「タバコを自由に吸いたいからドライバーに
なった」というクルーが多く、苦戦・・・



3. 実際の施策例



性格の良い会社を創る
茨城乳配株式会社



いばらき健康経営
推進事業所



2024
健康経営優良法人
Health and productivity





ご紹介は以上となります。

ご質問がありましたらお願いします。

最後までご清聴いただき
ありがとうございました

抗菌仕様車