

# 健康経営優良法人について

エイエスエムトランスポート株式会社  
大井 昌子

Active Speedy Moving Transport

AS  
TRANSPORT

エイエスエム  
トランスポート株式会社



## ～『健康経営優良法人』の申請～

経済産業省

厚生労働省

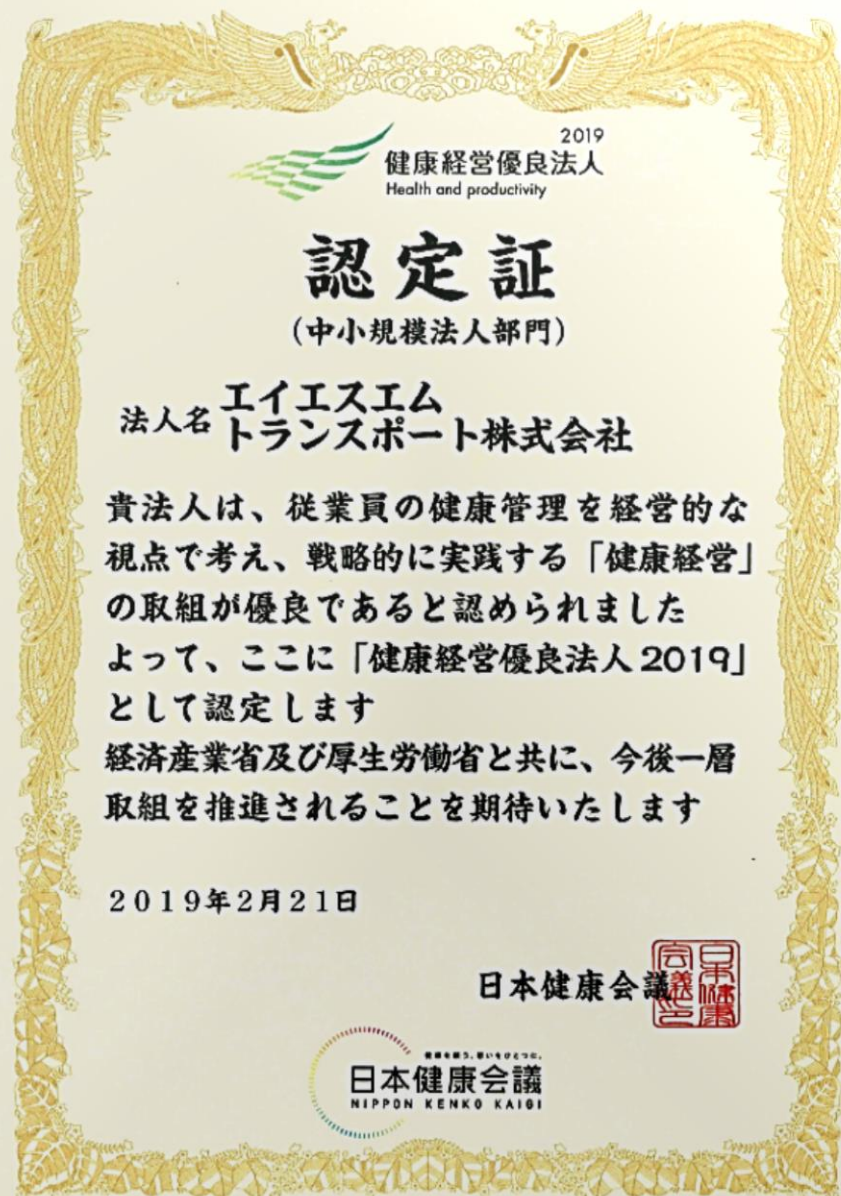
日本健康会議



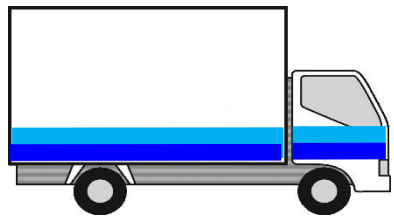
運送会社の良くないイメージを払拭

家族の理解と安心

雇用の増進



# ～弊社の取り組みの紹介～



- **健康診断**（夜間作業従事者は、年2回健康診断を実施）
- ストレスチェックテスト

どちらも受診率  
**100%**



※ 特別なことではなく、法に則ったことをしています。

# ● 定期健康診断から『生活習慣病予防健診』へ

35歳以上の従業員は、

2013年（H25年）から生活習慣病予防健診に変更しました。

検査の種類



診察等



血圧の検査



血液一般の検査



尿検査



胃の検査



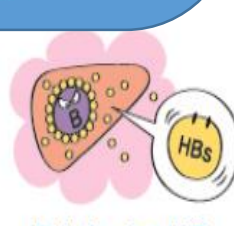
大腸の検査



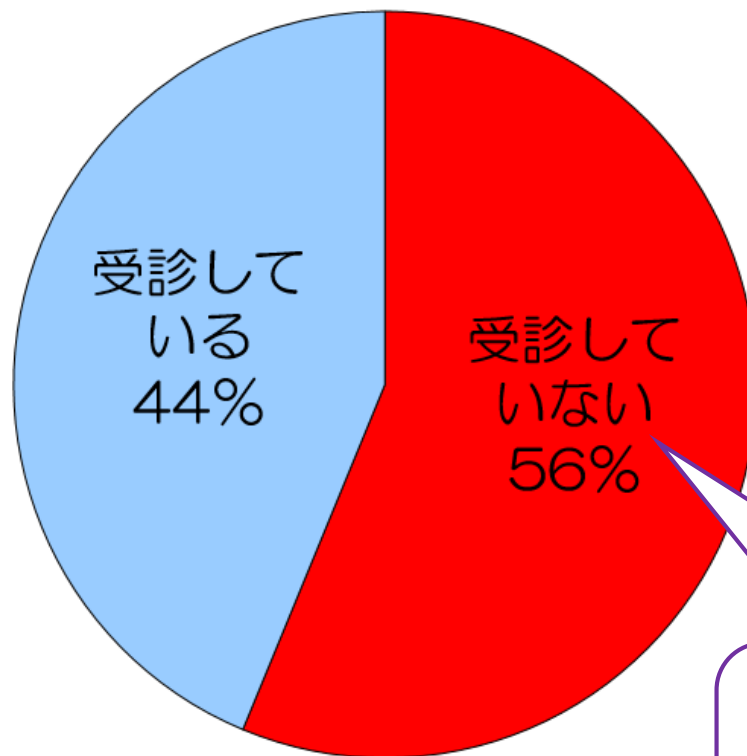
眼底検査



腹部超音波検査



肝炎ウイルス検査



胃の検査の受診率



理由の大半が、  
下剤の服用による  
トイレの心配

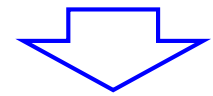
● 2016年（H28年）より、胃の検査を選べるように！



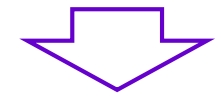
or



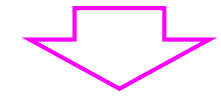
選べる胃の検査  
実施前の受診率  
44%



2016年の受診率  
67%

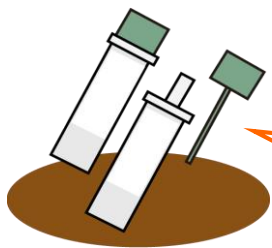


2017年の受診率  
84%



2018年の受診率  
92%

胃の検査の受診率が大幅に向上！



大腸の検査も、早めに検診日の予告を  
することで、受診率が向上！


# ● 特定保健指導

もう一つ連絡です

保健師さんによる保健指導をします

- 積極的支援・・・月1回の体重・腹囲測定  
■さん、■さん、■さん  
■さん、■さん、■さん
- 動機づけ支援  
・・・生活習慣を改善するための提案  
■さん、■さん、■さん、■さん

※ すでに治療をしている方は、指導の対象になりません。



保健師



# ● 労災二次健診



～頸動脈エコー検査～



～心エコー検査～

# 健康診断のオプションの紹介

## 健診の無料券や割引券が届いてませんか？

年に1度は  
健診を  
受けましょう



あなたやご家族が  
無料健診の対象が  
確認してみましょう

### 平成30年度 酒田市住民健診 無料検診等のお知らせ

年齢	生年月日	胃・ヒロリ 胃がん検査 (血液検査)	大腸 便潜血 検査	子宮 頸部4種がん 検査・子宮 頸がん検査	乳 乳房X線検査 検査・胸部 レントゲン検査	肝臓 血液 検査	諸病疾患 1,000円
21歳	平成9年4月2日～10年4月1日			○			
26歳	平成4年4月2日～5年4月1日			○			
31歳	昭和62年4月2日～63年4月1日			○			
36歳	昭和57年4月2日～58年4月1日			○			
40歳	昭和53年4月2日～54年4月1日					○	
41歳	昭和52年4月2日～53年4月1日	○	○	○	○		○
45歳	昭和48年4月2日～49年4月1日					○	
46歳	昭和47年4月2日～48年4月1日	○	○				
50歳	昭和43年4月2日～44年4月1日					○	○
51歳	昭和42年4月2日～43年4月1日	○	○				
55歳	昭和38年4月2日～39年4月1日					○	
56歳	昭和37年4月2日～38年4月1日	○	○				
60歳	昭和33年4月2日～34年4月1日					○	○
61歳	昭和32年4月2日～33年4月1日	○	○				
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日					○	
66歳	昭和27年4月2日～28年4月1日	○	○				

会社の健康診断のとき、クーポンを使って  
いっしょに検査できるものもあります。

聞いてください。



#### 平成30年度 無料検診のご案内

胃がん検査(バリウム検査)  
ヒロリ腫瘍検査(血液検査)  
大腸がん検査(便潜血検査)  
酒田市では平成30年度中に41歳、46歳、51歳、56歳、61歳、66歳、71歳になる方は上記の検診を無料で受けることができます。この機会に検診をお受けください。※健康検診を受診する方は無料対象になりません。

無料検診を受けられる場所	有効期限
①無病健診(地区ごとの健診)	5月～12月6日

#### 平成30年度乳がん検診無料券

酒田市では平成30年度中に41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる女性の方は乳がん検診を受けることができます。ぜひ、この機会に検診をお受け下さい。※健康検診を受診する方は無料対象になりません。

検診を受けられる会場	有効期限
人間ドック(庄内検診センター)	H30.12.21
無病健診(庄内検診センター)	H31.1.26

#### 平成30年度肝炎ウイルス検診無料券

酒田市では平成30年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳になる方は肝炎ウイルス検診を無料で受けることができます。この機会に検診をお受け下さい。※健康検診を受診する方は無料対象になりません。

検診の種類	検診料	検診の申し込み
肝炎ウイルス検診のみ検査する	無償検診※①	当日直線で申し込み(5月～12月6日まで)
がん検診、特定健診等と同時に肝炎ウイルス検査を受ける	無償検診または人間ドックと同時に検査する	各医療機関に事前申し込み(4月～H31.2月末日)

#### 平成30年度 酒田市市周疾患検診受診券

対象者 40歳・50歳・60歳・70歳  
※現に歯科医師による治療を受けている方やメンテナンス(定期検診)を受けている方、上下顎とも総義歯の方は、使用できません。

自己負担額 1000円  
※生活保護受給中の方は、費用が軽減されますので検診医療機関で直接申請してください。

検診の受け方 受診する前に、必ず電話で酒田市歯周疾患検診の予約をください。

検診協力医療機関 一般社団法人山形県歯科医師会に所属する県内の歯科医師です。

今年の秋も選べる健康診断！

希望調査に協力ください



- Q1. 胃の検査は、どちらがいいですか？  
(レントゲン検査(バリウム) ・ 内視鏡検査(胃カメラ) )
- Q2. その他、健康診断について希望することがあれば何でもご記入ください。

● 様々なオプションを設定できます。  
この機会にいかがでしょうか？ご希望の方はお申し出ください。

- 骨密度測定 864円～2,160円
- 前立腺がん検査 1,404円～2,376円
- 肺年齢検査 1,650円
- 腫瘍マーカー検査 7,240円
- 喀痰検査 4,120円
- 肝炎ウイルス検査(初めての方) 612円
- 便ヒロリ菌検査 3,600円
- 付加健診(40歳、50歳の方) 4,714円
- 腹部エコー検査 4,320円

オプションにより、受診するセンターが希望と異なる場合があります。また、センターにより、料金が異なります。あらかじめ、ご了承ください。

● 各市町村から配布される健診割引券、一緒に検査出来るものもあります。お問い合わせください。

◆ 皆さんの健康を応援しています ◆  
身体のことでも気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。

## オプション検査の金額を提示



● 健康診断で要精密検査や  
要治療になったら、  
通知で二次検診受診勧奨

●月●日までに

期限を決めることで、  
受診率向上！

ちょっと  
だけ

平成 29 年 10 月 14 日

殿

エイエスエムトランスポート株式会社

代表取締役 工藤 亜紀子

病院受診のお願い

平成 29 年 9 月 13 日に受診された健康診断の結果、**脂質に要治療**、という結果が出ております。

つきましては、健康診断結果表を持参の上、最寄りの医療機関にて受診してください。なお、下記の医療機関の証明が**平成 29 年 11 月 15 日**までに会社へ提出するようお願いいたします。提出されない場合は、あなたの健康状態が把握できないため、乗務を禁止することになります。

以上

医療機関証明欄

- ① 精密検査を受診済 通常業務可能・要就業制限・要休養
2. 現在治療中 *LDL 毎検で 141mg/dL、HDL 99mg/dL*
3. 治療終了 *経過観察中*
4. その他( )

平成 29 年 11 月 8 日

医療機関名及び押印

医院

# ● 雇入れ時の保健衛生教育

～自分のからだを大切に～

## ● 健康診断は従業員の義務

### 健康診断スケジュール

- \* 入社後1ヶ月内・・・雇入時健診
- \* 毎年3～4月・・・健康診断(夜間作業者のみ)
- \* 毎年9～10月・・・健康診断(全従業員)
- \* 毎年11月・・・ストレスチェックテスト(全従業員)



要精密検査・要治療の結果になった場合、  
早期に医療機関を受診してください。



## 健康診断と二次健診受診の重要性

会社のためだけでなく、  
自分のためと知ってもらおう

～自分のからだを大切に～

## ● 食事・睡眠をしっかり！ときどき運動もしよう！

生活リズムはとても大切！仕事をする体制を整えましょう。



【就業規則】

第4章 服務規律 第45条 遵守事項

① 常に健康に留意すること

雇われている私たちには、  
会社のルールを守る  
義務があります

会社のルールを守る人は  
会社が守ってくれますが・・・

ルールを守らない人を  
会社は守ることが出来ません



大切な約束です

～自分のからだを大切に～

## ● 二次健診を受けないと業務禁止！

要精密検査、要治療の異常所見が認められた場合、検査結果とともに、  
病院受診の通知を出します。

お医者さんに行かない場合、  
健康状態が業務に耐えられるか把握できないので、業務を禁止します。

病気なら仕事  
辞めなきゃいけない・・・



休むと給料が  
減っちゃう・・・

そんな時は  
健康保険の手当金があります

健康診断と二次健診受診は  
働くために必要なこと

会社と自分のための受診です

## 疾病による事故を防止するためにできること

### 自分のいつもの生活



暴飲 暴食 運動不足 喫煙 休息不足 ストレス

生活習慣改善

### 早期発見・早期治療のための健康診断



血液検査 尿検査 心電図 便潜血反応検査 胃部レントゲン

全項目受診

## 疾病による事故を防止するためにできること

### しっかり精密検査を受診



血圧 血中脂質 聴力

### 治療・観察



### 正直に健康状態を申告



### 電話連絡・点呼時申告



## プロドライバーの意識で



運転中の健康起因事故を防ぎましょう

プロドライバーの意識を養う  
ことにつなげたい！

# こころの健康について

## ● こころの不調を感じる時 ～自分のこと～



気分が沈む、憂うつ  
イライラする、怒りっぽい  
不安な気持ちになる  
気持ちが落ち着かない

食欲がない、食事がおいしくない  
寝付けない、夜中目が覚める  
何度も確かめないと気が済まない  
など...

こんな症状を感じる時、悩みがある時は相談してください。

秘密は厳守します。  
産業医の面談も受けられます。



## ● こころの不調を感じる時 ～まわりの人のこと～

まわりの人に異変を感じたときは連絡をお願いします。

服装が乱れてきた  
急にやせた、太った  
感情の変化が激しくなった  
表情が暗くなった  
一人になりたがる  
不満、トラブルが増えた

独り言が増えた  
他人の視線を気にするようになった  
遅刻や休みが増えた  
ぼんやりしていることが多い  
ミスや物忘れが多い  
からだに不自然な傷がある など...

その人らしくない  
行動が気になったら  
教えてください

連絡者と該当者の情報・秘密は厳守します。



ひとりで悩まず相談して欲しい  
いつもと様子がちがうひとに気付いたら  
教えて欲しいと指導します

心軽く  
仕事したいね



# 身だしなみの大切さも知ってもらう

## 食品や花を運ぶ ドライバーとして



無精ヒゲ



鼻毛



体臭



汗まみれ



寝ぐせ

清潔感を損なう要素はありませんか？

会社を大切な看板を背負って  
仕事をするのを忘れずに！

重要



禁止

強い香水

移り香  
の原因

ピアス・ネックレス

異物混入  
の原因

金髪、過度な茶髪・整髪

明るいあいさつ  
率先励行

こんにちは！  
お世話さまです！

安全と品質は身だしなみから

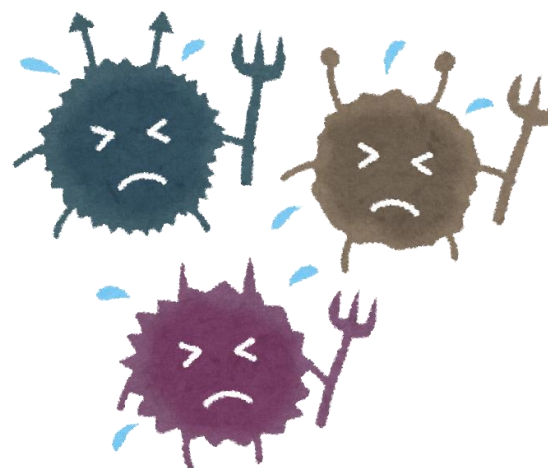
清潔感

とっても  
大切！

## ● 従業員を感染症から守る

玄関には来客用にアルコール消毒液を、  
点呼場にはアルコール消毒液とマスクを常備し、  
感染源の持込みと、内部での拡散拡大を予防。

咳が出るときのエチケットとしても用いられます。



冬季は置き型や携帯型の除菌剤を利用

# ● 感染者は入場禁止と就業規則に明記

(就業規則) 第4章 第48条 第2項

## 流行性疾患に罹患し、衛生的に有害な者は入場を禁止

仕事をしなければならないという責任感はわかりますが、

『39度の熱があります』と言って出勤することは、

就業規則違反です！



# ● 健康に関する情報を会議で提供



ラーメンって、とっても美味しいですよね。汁も残さず飲み干したいですが、全部飲んでしまった後に、すごく喉が渴いた経験はありませんか？それは塩分を摂りすぎた証拠です。

大事なのでもう一度！

ラーメンなど汁物は、汁を残すようにしましょう。



2～3gの塩分を減らすことができます。

1日の塩分摂取量

男性 8g未満

女性 7g未満

高血圧の人は、

塩分  
6g

血圧が高い人は、塩分を本当に気にしてください



当社も従業員の健康管理に万全を期すため、みなさんに健康でいてもらいたいから、元気なみんなと一緒にがんばりたいから、**口うるさく言わせていただきます！**

まもなく健康診断の結果が届きます。

**もし、再検査の項目があったら、必ず医者に行ってください。**



## 健康のためにできること

健康維持 & 健康増進のためにできることを紹介し、  
実践を促します



**なぜ夏に食中毒が多く起きるの？**

食中毒を起こす細菌は、20度くらいの室温で活発に増え始めて、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが一番速くなる。

また、細菌の多くは湿度を好む。

気温が高く、湿度も高くなる梅雨の季節は、細菌の増殖を活発にさせる条件がそろるので、食中毒の発生が多くなる。

## 食中毒

**応急処置のポイント③**

**意識がない、返事がおかしい時は、迷わず救急車を呼ぶ！**

～救急車が来るまで出来ること～

- 涼しい場所へ移動**  
冷房の効いた室内  
風通しの良い日陰
- 体を冷やす**  
風を当てる  
(肌を水で濡らすとより効果的)  
つめたいもので冷やす  
(直接肌に当てると驚くので、タオルで巻く)
- 衣服をゆるめる**  
ベルトなどをゆるめ  
楽にする

## 熱中症

**その他**

季節特有の疾病予防、  
応急処置、保健制度など、  
幅広く紹介

**●お願い** ～連絡、受診、予防が大切～ 新人さん教育より

自宅を出る前に、  
カラダの不調に気が付いたときは、

まず電話連絡  
↓  
早めの受診  
↓  
二次感染予防もしっかり！

感染力の強い病気が、  
会社内にまん延したら  
大変です！

ご協力お願いします。

## 感染症予防

**お酒を残さないためにできること～その③～**

**●何よりも飲む量をセーブする！**

度を越えた量を飲めば、当然残ります！

ビールの処理時間					日本酒の処理時間		
350ml×1	500ml×1	350ml×2	500ml×2	500ml×3	1合(180ml)	2合(360ml)	3合(540ml)
2時間20分	3時間20分	4時間42分	6時間42分	10時間	3時間30分	7時間12分	10時間48分

※どちらも体重60kgの人の場合

飲んだ量に比例してアルコールの分解にかかる時間が長くなります。  
体調などによっても、時間は左右されます。

節度ある飲み方をしましょう。

断る勇気も大切

## 飲み過ぎ

もらえる  
お金あります

高額療養費  
限度額認定  
傷病手当金  
出産一時金  
出産手当金

## 保険制度の知識

# ● 外部講師を招いてのセミナー開催（半年に1回）

～ 健康づくりセミナー～

カラダが喜ぶ骨格調整



第47950号

## チャレンジ! やまがた健康経営

【6】完

「はい、吸って、はい、送る。」。酒田市京田にある運送業エイエムトランスポート（代表取締役社長）の会場で、ユニフォーム姿の男性たちが、講師の掛け声に合わせてストレッチをしていく。腕を伸ばしたり、体をひねったりするたびに「あ、気持ちいい」「つりそう」「だ」とあちこちから声があがる。

同社は2016年に「やまがた健康企業賞」に選ばれ、17、18年の健康経営優良法人

エイエムトランスポート（酒田）  
ドライバー会議が学びの場



### 体調管理法を情報共有

に設定された。社員の健康増進から、生産人口の縮小で進んだ本格的に取り組むように、人材の確保は厳しさを増していったのは、工藤氏が父親のいる。一人を大切にしなければならぬ経営を引継いだ15年ごは、企業の存続はない。社員、社長は語る。

月1回ドライバー会議を開催し、朝を迎えた食事や、保体用品のサタ、食中毒、熱中症、インフルエンザの予防など健康情報を、りも良いのを。前共有している。半年に1回は、健康を管理する上で、外部講師を招き特別セミナーの開催。昨年12月は山形市のスポーツクラブのフィットのドライバー、横井裕介、ネストトレーナーから1時間、(2)は「学んだ健康情報かけて、運転席など狭い空間や短い時間でもできる種間や短い時間の体操を学んだ。腰痛予防の体操を学んだ。ストレッチも試してみた。

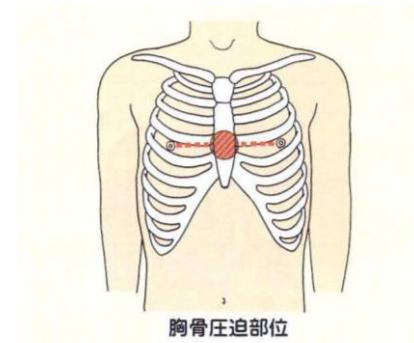
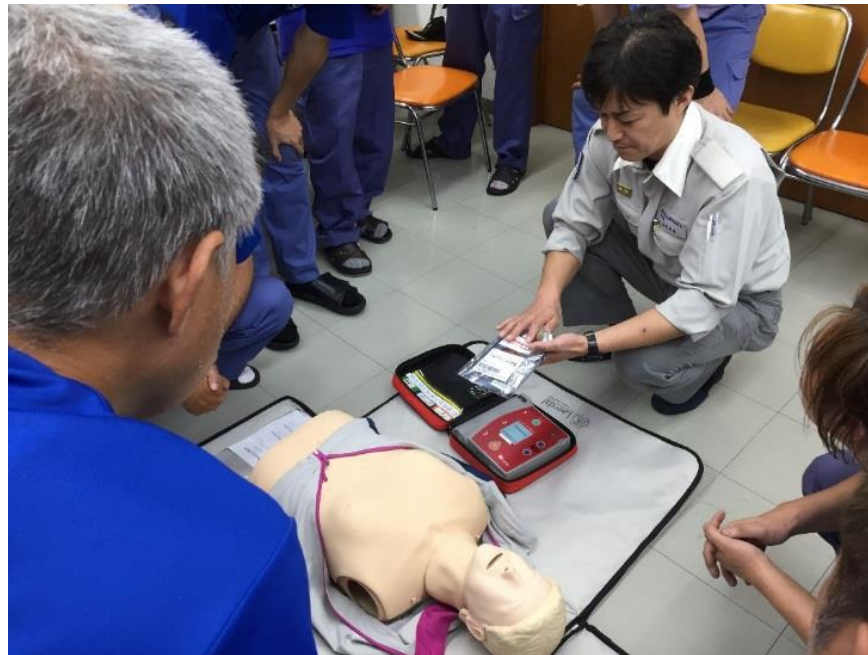
健康診断は全社員が受けており、要検査者と要治療の(2)の情報は報道部の100名が次の目標だと、菅原武史、近藤中かという、ドライバーが病院に通

【エイエムトランスポート】  
▽設立=1985(昭和60)年  
▽本社=酒田市京田2の1の11  
▽従業員数=70人

フィットネストレーナーから肩こりと腰痛予防のストレッチ体操を習うドライバーら  
=酒田市・エイエムトランスポート

～ 2018年12月 ～

～ 救急救命講習 ～



～ 2017年7月 ～

# ～ 心を癒す取り組みにチャレンジ ～

**予告**

3月のドライバー会議は、  
みなさんに笑っていただきます(^o^)

『笑いは百薬の長』

『笑いに勝る薬なし』と言います。

みんなで思いっきり笑いましょう！

超おもしろいゲストを呼んでいます。  
ご期待ください！

～ 2019年3月予定 ～

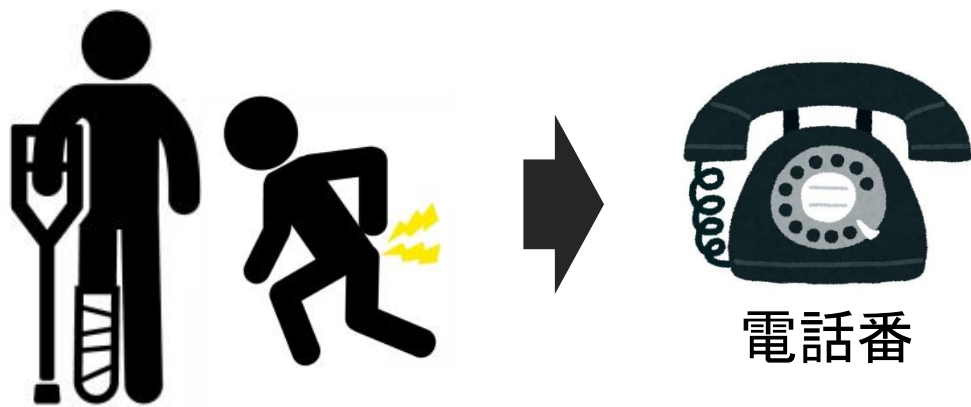
2018年12月5日入社

癒し係 **げんちゃん**



# ● 通院にかかる時間に配慮したシフト構成

事前の届け出により、  
通院日が休みになるよう、または、  
通院後に出社、帰社後に通院出来るよう、  
シフト調整をします。



ケガなどの故障があっても、  
治療中の間、無理がかからないような  
仕事へ変更します。



社長	総務	所属長
五藤	六井	菅

( ) 休暇申請書

エイエスエムトランスポート株式会社 殿

平成30年 8月25日

所属 運送部

氏名 [Redacted]

9月3日から  
9月3日まで / 日間の休暇を申請します。

理由(病気の場合は病名)  
通院の為  
よろしくお願いします。

社長	総務	所属長
五藤	六井	菅

( ) 休暇申請書

エイエスエムトランスポート株式会社 殿

平成30年 10月14日

所属 [Redacted]

氏名 [Redacted]

10月30日から  
月 日まで 日間の休暇を申請します。

理由(病気の場合は病名)  
歯医者への通院の為



# ● 運動する機会を提供

商工会議所主催のソフトボール大会に参加

会員ゴルフ場を従業員へ提供

健康器具を持ち寄ってトレーニングルーム



持ち寄り

トレーニングルーム

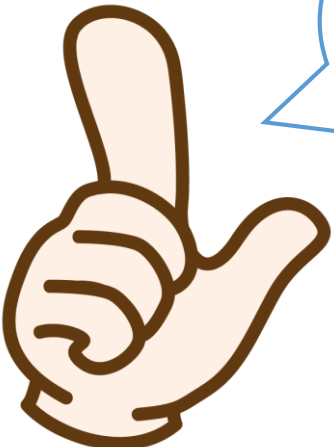


休日に体を動かす従業員も増えています

## ● 脱・加糖飲料の推進

手軽に無料で、冷たくて美味しい水が飲めるよう、ウォーターサーバーを設置。

自動販売機も無糖コーヒーやお茶を多く置くようにした。



強制ではなく  
みんなの希望です！



## ● まかない食を提供

朝食抜き、昼食抜きの従業員の栄養補給のために、まかない食を提供。

旬の食材や健康に良い食材を取り入れるため、ひと工夫！



まかない食





## ● 社屋内全面禁煙！

2015年（平成27年） 完全分煙

2016年（平成28年） 屋内完全禁煙

弊社の喫煙場所は屋外に

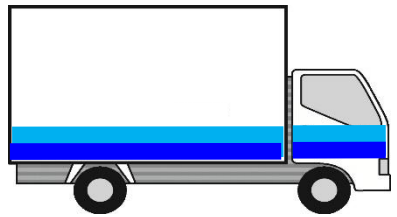


## ● 退勤から出勤までの勤務時間インターバル確保

十分な休息時間が取れるようにシフトを構成。  
また、時間外労働が90時間を超えた従業員には、  
こころとからだに不調や不安はないか尋ね、  
医師等の面談を希望するか調査。



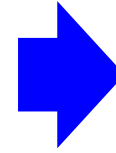
～取り組みをはじめてみたら～



# 健康診断に向けて、様々な努力をするように



禁酒



甘味飲料をガマン



大盛り禁止

自販機は、野菜ジュースや無糖コーヒー、特保飲料、炭酸水の販売が増加し、商品の変更の要望もあった。

青汁や酢を持参して飲む人もいる。



# 血圧や体重を気にするように

ドライバーの待機室にある体組成計や血圧計を利用し、  
自分のからだの状態を知ろうとする人が増えた。



血圧計



体組成計

# タバコを卒業する人が増えた

2017年の喫煙率  
60%



2018年の喫煙率

55%



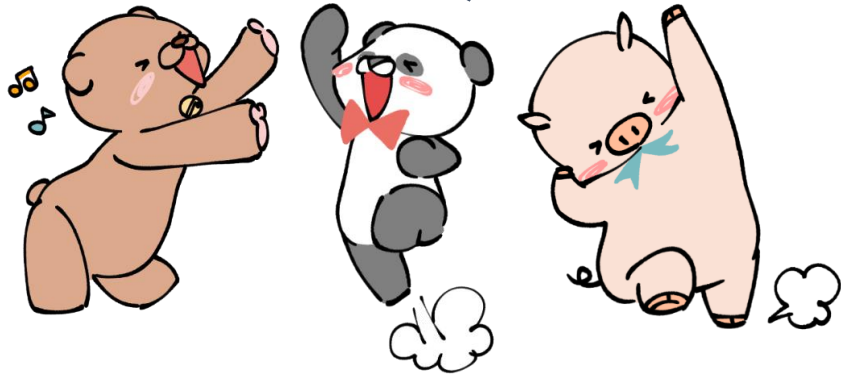
健康を考えた  
多くの従業員が



電子タバコへ変えました

# 競って体質改善するように

ヤッター!!!



Bさん

夜のラーメンを控えて  
体重5kg減!



Aさん

ラーメン×  
スイーツ×  
甘いコーヒー×  
を実践中

58歳!

体脂肪率  
10.9%



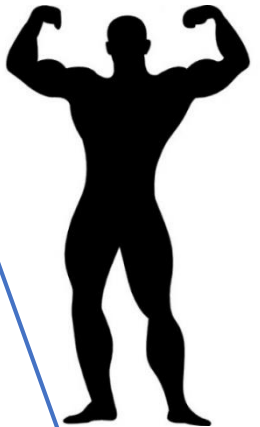
筋肉番長

食事はしっかり摂る  
② 肉は意識して食べる

納豆、豆腐、厚揚げ  
なんか特にいいね!

寝る前の食事は  
炭水化物を控える

風呂上がりにストレッチをする  
5分くらいでいいんだよ



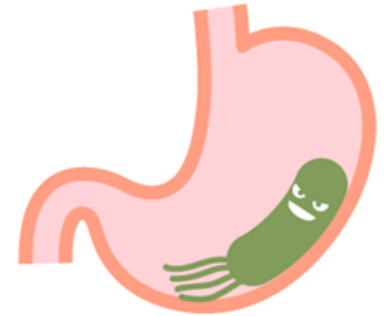
## 健康診断の数値を気にするように

健康診断の結果を楽しみにする人が増えた。  
自分の健康に興味を持つ人が増えたことを実感している。



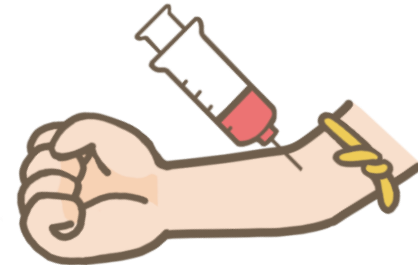
## オプション検査を追加する人が増えた

ピロリ菌検査や腫瘍マーカー検査などを希望する人が増えた。

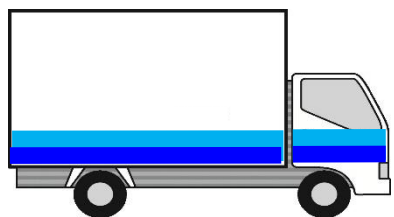


## 精密検査などの再検査受診者が増えた

まだまだ100%には遠いが、再検査に行く人が多くなった。



～認定後の効果や優待性～





## 健康経営の認定が決め手となった応募者

運送会社勤務に反対していた奥さんが、弊社のHPを見た際に健康経営優良法人の認定を受けていることを知り、『ここなら大丈夫』と後押ししてくれて入社した従業員がいる。



## 新聞、ラジオ、ホームページ、業界紙への掲載

YBCラジオさんへの出演や、協会けんぽさんのホームページや広報誌への掲載の機会をいただいた。また、山形新聞さんや物流業界の業界紙である物流ニッポン新聞さんにも弊社の取組を掲載していただいた。



## 最近では、興味を持ってくれる企業も

2017年に認定を受けたころは、社内の雰囲気以外なんの効果も感じなかったが、最近では名刺に印刷されたロゴマークを見て、取組など、さまざまな質問を受けるようになった。

地元工業団地の会で健康経営の説明をしたところチャレンジし、2019年の認定を受けた企業があった。

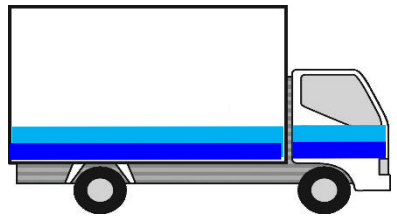


## 健康経営優良法人限定の保険

労災保険の上乗せ保険の提案があった。  
今後、運転免許証のゴールドは任意保険の割引が増えるように、特典として様々な料金が安くなるという話もあり期待している。  
経理担当としては、従業員の健康保険料が割引になったり、法人税が安くなるなどの特典があればいいなと思っている。



# ～弊社の取り組みの課題～



～弊社の課題～

- 健康診断の有所見者数の縮小
- 再検査の完全受診
- 有給休暇取得と時間外労働縮減



良い方法があったら、教えてください。

ASMTトランスポート

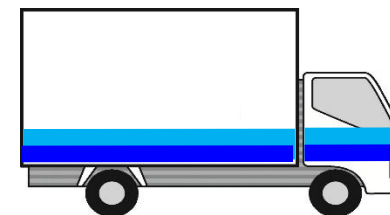
検 索



<http://asmt.jp/>



ご清聴ありがとうございました



ASM TRANSPORT CO.,LTD.