

様式第1号別添3

安全衛生優良企業における安全衛生取組事例シート

企業名	株式会社みちのく銀行
<b>安全衛生取組事例</b>	
当行では、当行職員向けに「健康経営宣言」を行い、健康経営実践のための「ヘルス・サポート体制」を構築しております。	
「ヘルス・サポート体制」では、対応の中心を生活習慣病と位置づけ、外部専門機関（弘前大学、青森県立中央病院）と連携した三位一体の取り組みで、当行職員の意識向上を目指しております。	
青森県は短命県ワースト1位ではありますが、健康経営の実践により、当行職員の健康意識が高まれば、職員の家庭内での健康意識が高まり、さらには地域社会の健康意識の向上に繋がるものと考えております。今後も当行の企業理念に掲げる「地域社会の幸福の実現」をめざし、青森県を長寿県へと押し上げることに貢献してまいります。	
*別紙「健康経営宣言」参照	

## 「健康経営宣言」の実践

～職員の健康向上を目指して～

### みちのく銀行 健康経営宣言

<平成26年3月28日付ニュースリリース>

みちのく銀行は、『健康経営』を実践します。

短命県青森を克服するために、みちのく銀行が企業としてできること。それは、職員の皆さんとの「健康づくり」に取り組むことです。

職員の皆さんの健康意識が高まれば、家族の健康にも自ずと目が向き、家庭内での健康意識が向上することになるでしょう。そして、こうした私たちの地道な活動は、地域社会における健康意識の向上にもつながるはずです。

みちのく銀行の小さな取り組みで、「地域社会の幸福」に貢献したい。そういう思いから、『健康経営』を強力に推し進めます。

※「健康経営」とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルのこと。

### 1. ヘルス・サポート体制（表1参照）

#### （1）健康経営推進協議会による3部門の連携

<健康経営推進協議会の設置目的、構成メンバー>

①設置目的：健康経営の実践に向けた各種施策の実効性・有用性の検証・評価

②構成メンバー

委員長：会長

副委員長：頭取

委員：人事担当役員、人事部長、ヘルス・サポート室保健師、  
健康保険組合常務理事

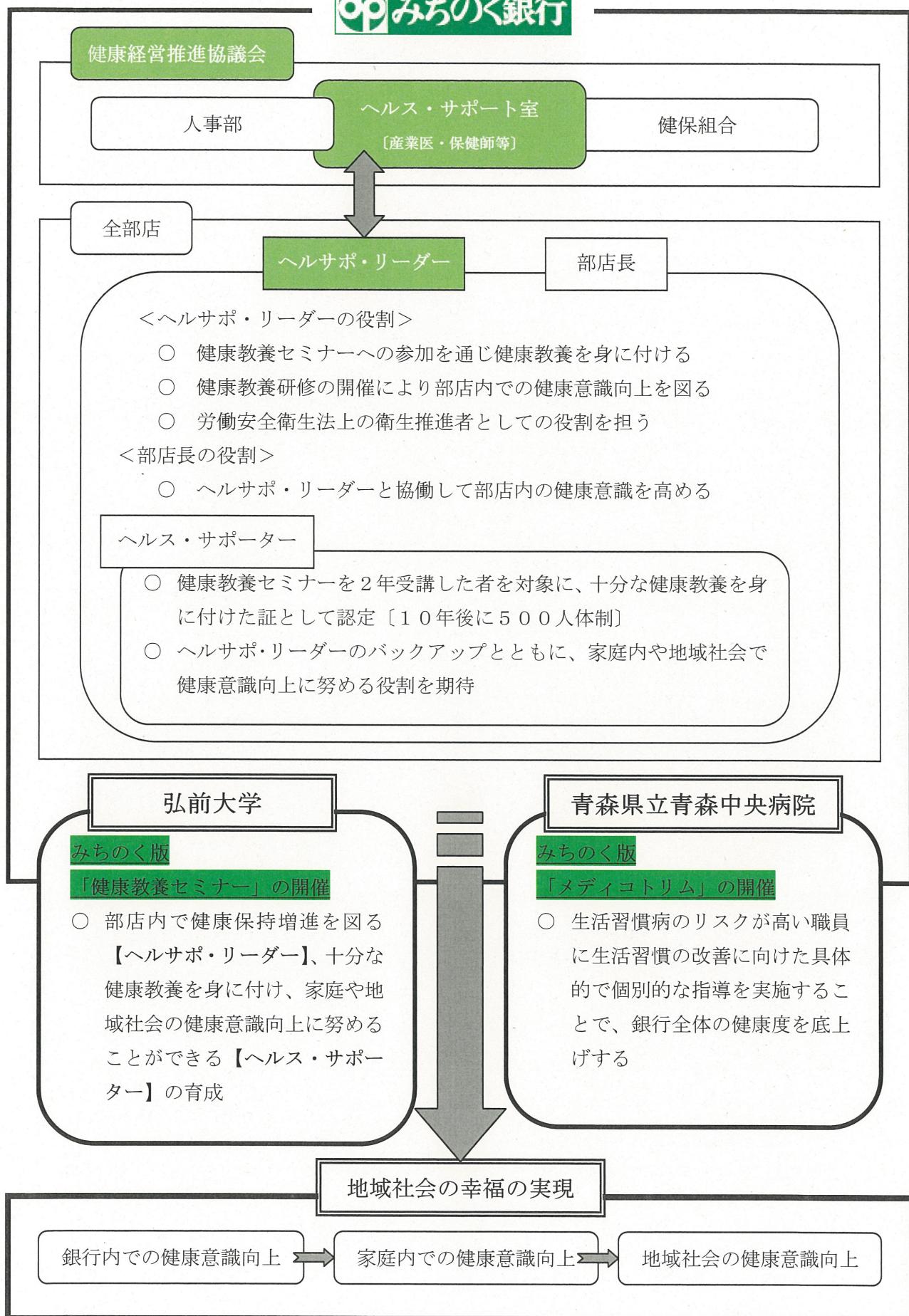
#### （2）ヘルサポ・リーダーとヘルス・サポート室の連携

①ヘルサポ・リーダー：各部室店の衛生推進者をヘルサポ・リーダーとして任命

②ヘルス・サポート室：保健師ならびに産業医を配置し、衛生管理全般を専門に担当

(表 1 )

## 家庭の銀行



## 2. 具体的な施策

### 《施策1》 弘前大学「健康教養セミナー」

項目	内 容
セミナー対象者	ヘルサポ・リーダー 約120名【セミナー参加は業務命令】
開催時期	年4回開催（各四半期に1回）
所要時間	1回あたり2時間～4時間
開催形態	集合開催またはWEB開催
主な講義	生活習慣病、ロコモティブ・シンドローム、栄養学、メンタルヘルス、口腔保健など ※平成27年度 第1回、第2回 健やか力推進センター「健やか隊員育成プログラム」を利用
健康測定	講義+実習 健康測定：骨密度測定、血圧測定、体組成など
体力測定	体力測定：腹筋、握力、立ち上がりなど
運動指導	職場等で簡単にできる体操等の運動指導



### 《施策2》 青森県立中央病院「メディコトリム」・・・《生活習慣の改善》

※メディコトリムとは・・・「医療の力をかりて身体（体調）を整える」  
メディカル（医療）+トリム（整える）の造語

項目	内 容
メディコトリム対象者	生活習慣の改善が必要な職員を産業医・保健師が指名 【メディコトリムへの参加は業務命令】 ※26年度～40歳以上、高血圧・脂質異常・糖尿病のいずれかに該当する者 で服薬中かつBMI25以上の者から指名、68名が実施
開催時期	各グループにつき年1回開催 (1グループ 15名程度×5グループ/年)
所要時間	1回あたり3時間～4時間
開催形態	青森県内3地区（青森市・弘前市・八戸市）にて集合開催
講義内容（毎回）	メタボリック・シンドローム、ロコモティブ・シンドローム 正しい食事の基礎知識等
体力測定（毎回）	柔軟性チェックや簡単な運動により、個別指導メニュー作成のための基礎体力 測定を行う

項目	内 容
栄養指導（毎回）	集団指導および食事記録を基にした個別指導
運動指導（毎回）	集団指導および体力測定を基にした個別指導



### 《施策3》 精密検査等受診率の向上策

1. 対象者の部店長への通知
2. 人事部、ヘルス・サポート室、健保組合での受信管理の一体化
3. 人事部、ヘルス・サポート室、健保組合が一体となった受診勧奨の強化

### 《その他の施策》

1. 人間ドック等の推進
 

人間ドックの受診周期の短縮・補助金増額、脳ドックの補助金増額  
平成27年度は、健康保険の一定の被扶養配偶者も受けられる「夫婦D e ドック」を開始
2. 歯科保健の推進（平成26年度からの新規事業）
 

一定年齢の対象者に歯科検診を実施
3. 婦人科検診の推進
 

これまでの補助金に加え、無料検診を実施（無料検診は平成26年度からの新規事業）
4. 健康管理ツールの導入（平成27年4月試行開始）
 

健康教養・健康意識を高め、自分の健康管理ができる職員を増やす  
※P C・スマホでいつでもどこでも定期健診等データの確認、健康状態の登録・確認、健康情報の閲覧が可能
5. 受動喫煙対策
 

平成27年4月から、「全行・全館禁煙」としている。また、喫煙者に対する禁煙・絶煙指導および禁煙外来等の情報提供を実施している。
6. メンタルヘルス対策の強化（法改正を受けた充実化を検討中）
 

職員：セルフケアとしてのストレス状況確認  
当行：職場改善への活用
7. ヘルシー弁当の提供
 

平成26年度から本店社員食堂にて、総カロリー500kcal以内、食塩3g以下の弁当を提供

以上