

山形市内事業所の 健康づくりの取組

〜 **SUKSK** スクスク 生活 はじめの一步! 〜

みんなで取組もう!
「**SUKSK** スクスク 生活」



取組紹介事業所・団体

事業所

- 株式会社いそのボデー ● 株式会社クリーンシステム ● より、そう、ちから。東北電力グループ
- 株式会社ドコモCS 東北 山形支店 ● 株式会社丸十大屋 ● モガミ住研株式会社
- 山形ガス株式会社 ● 山形ヤクルト販売(株) ● 株式会社萬屋薬局
- リコージャパン株式会社 ● AGS山形サポートセンター ● 株式会社YCC情報システム

団体

- 山形市食生活改善推進協議会 ● 山形市健康づくり運動普及推進協議会



はじめに

山形市民の方が健康寿命を損なう原因を分析したところ、認知症・運動器疾患(骨折、転倒、関節疾患)・脳血管疾患で全体の80%を占めていることがわかりました。これらを予防するため、山形市では食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意する「SUKSK(スクスク)生活」を提唱し、市民の皆さんの健康に対する意識を高めるため様々な取組を行っています。

認知症・運動器疾患・脳血管疾患の予防のためには、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の予防が重要であり、若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。仕事に子育てと忙しい働き盛り世代の健康において、事業所内での健康づくりが鍵となります。山形市では健康ポイント事業SUKSK(スクスク)*を活用した健康づくりをお勧めしています。

本誌では、市内の事業所が実際に行っている健康づくりの取組を紹介しています。各事業所でどのような健康づくりをしているのかを参考にすることで、今後の職場の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

*山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク)

楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうために始まった事業です。専用のスマホアプリ(以下、SUKSK(スクスク)アプリ)を活用し、毎日の歩数や健康づくりに関する事業への参加、健(検)診の受診などでポイントがたまり、一定のポイントたまった時点で抽選会に参加することができます。

目次

取組をご紹介します事業所・団体

事業所

- 株式会社いそのボデー … 01
- 株式会社クリーンシステム … 02
- 東北電力グループ … 03
- 株式会社ドコモCS 東北 山形支店 … 04
- 株式会社丸十大屋 … 05
- モガミ住研株式会社 … 06
- 山形ガス株式会社 … 07
- 山形ヤクルト販売(株) … 08
- 株式会社萬屋薬局 … 09
- リコージャパン株式会社 … 10
- AGS山形サポートセンター … 11
- 株式会社YCC情報システム … 12

団体

- 山形市食生活改善推進協議会 … 13
- 山形市健康づくり運動普及推進協議会 … 13



株式会社いそのボデー

事業内容：トラックボデーの製造及び架装、関連製品の製作及び販売など

代表者：磯野 栄治

所在地：山形県山形市西越25番地

取組内容

▶ 健康づくりセミナーの開催

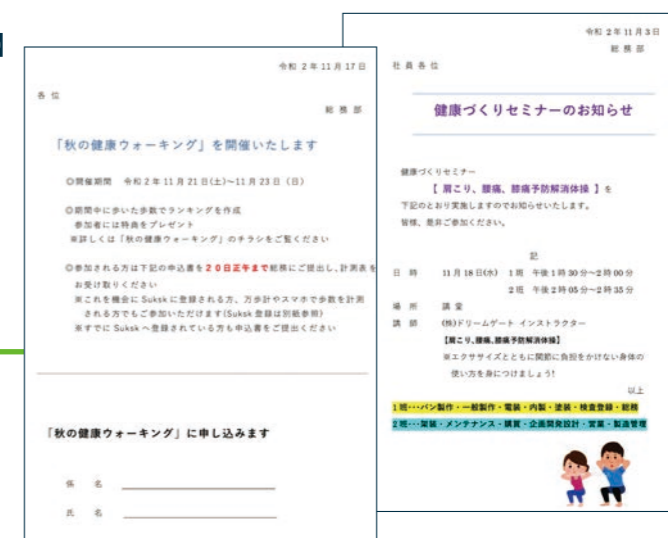
【肩こり・腰痛・膝痛予防解消体操】

▶ 秋の健康ウォーキングの開催

11/21～11/23に歩いた歩数で
ランキング作成

▶ 毎朝のラジオ体操

朝の体を目覚めさせる



取組の効果

- ▶ 健康づくりセミナーは毎年好評で、セミナーで学んだ体操を休憩時間やお昼の時間に実践している姿が見られます。
- ▶ 健康ウォーキング開催の3日間は天候も良く、ゴルフ・散歩や街中散策に大勢の従業員が励みました。



株式会社クリーンシステム

守ろう、地球。創ろう、未来。

事業内容：廃棄物リサイクル業、解体工事業

代表者：鈴木 隆

所在地：山形県山形市飯塚町字中河原1629-5

取組内容

- ▶ 毎日、朝の就業前と午後の就業前にラジオ体操を実施
- ▶ 年1回、特に運動不足になりがちな時期の11月～1月の3ヶ月間「健康保持増進推進運動」を実施
 - ・事前にチャレンジ目標を「運動」「食事」「お口の健康」各項目から1項目ずつ選んで申請書を提出してもらい、ポイント獲得上位者を表彰
 - ・気軽に楽しく取り組んでもらえるように「大盛りをやめる」などの目標も可とした。
 - ・特別チャレンジとして「禁煙」「減量5%(対象BMI25以上)」を達成した社員を表彰
 - ・結果を社内報に掲載して社員始めご家族の方々にもお知らせ
 - ・SUKSKアプリを使い上位歩数者を表彰
- ▶ SUKSK運動を通じた健康への取組が山形市広報番組「やまがた市政の目」で紹介された



取組の効果

- ▶ 毎日、朝の就業前と午後の就業前にラジオ体操の実施
 - ・朝は固まった筋肉をほくし、午後の体操は、昼食後のゆっくりとした気持ちからリフレッシュして業務にあたる事が出来、事故防止につながっています。
- ▶ 年1回、特に運動不足になりがちな時期の11月～1月の3ヶ月間「健康保持増進推進運動」を実施
 - ・目標を設定することにより、「頑張ってみよう」という気持ちで取り組むことができました。
 - ・社内で取り組むことにより、話題になりコミュニケーションの促進にもつながっています。
 - ・つい後回しになりがちな歯科医での歯の定期メンテナンスをするようになりました。
 - ・会社全体の健康意識が高まり「健康経営優良法人」の認定にもつながりました。

より、そう、ちから。東北電力グループ

事業内容：東北地方、新潟県、関東地方などで電力小売事業や発電事業等

代表者：山形支店長 阿部 雅宏

山形支店：山形県山形市本町二丁目1番9号

取組内容

- ▶ 地域に「寄り添う」健康づくりへの取り組み

東北電力グループではブランドスローガン「より、そう、ちから。」のもと、地域と共に発展しつづけるために、地域の取り組みに積極的に参加しています。SUKSKポイントへの参加も地域に「寄り添う」健康づくりへの取り組みとして、有所見者の健康づくりだけではなく、健康な社員を含めた健康づくりに貢献できることに魅力を感じて参加を決めました。山形市内の事業所全体に声がけし、現在25名で取り組んでいます。9月の1日平均歩数は一人当たり8000歩以上という好成绩でした！オリジナルのポスターを作成し、現在も参加を呼び掛けています。
- ▶ 社内のグループチャットを活用した生活習慣改善

2021年3月より、「Start up!」と題した社員の肥満率減少の取り組みを開始。目標体重を設定し、食事や運動などの生活習慣改善の目標を立てて、毎日実践しています。個人目標以外にもチームで1日の目標歩数(1日10万歩)を掲げ、チーム全員で達成に向けて取り組んでいます。前日の歩数をチャットで報告し合い、集計結果を翌日に発表。歩数を報告することが毎朝の日課となり、社内で健康に関するコミュニケーションが広がってきています。



スクスクのメンバーで月山登山に挑戦しました。その時の写真を背景にポスターを作成し、社内の掲示版とエレベーター脇に貼って参加を呼び掛けています。



取組の効果

- ▶ SUKSK参加により社員の意識が変わってきました。
 - ・自分のためだけではなく、チームのために頑張ろうという仲間意識が出てきました。
 - ・以前は、山形市チームに所属していましたが、8月から事業所に所属してからは他事業所との競争が楽しく、ジョギングや徒歩の際にももう少し時間を増やそう!と、以前より歩数が増えました!(約100,000歩増/1月)
 - ・歩数カウントすると歩かなくちゃいけないと思うこともありますが、やはり楽しみながら運動することを意識してこれからも続けていきたいと思っています。
 - ・取り組み前はウォーキングに対する関心はそれほどなかったが、アプリでランキング化されると目標ができ、さらにやる気がでてくるので、良い取り組みだと思います。一過性の取り組みとならないよう継続していきたい。
 - ・参加者による写真アップがこのアプリの楽しみとなっています。

株式会社ドコモCS 東北 山形支店

事業内容：電気通信事業

代表者：山田 雅人

所在地：山形県山形市幸町18-9

取組内容

月1回、就業前の8時30分から9時の間に、会社周辺をウォーキングしながら清掃を行う取り組みをしています。自身の健康のため、ESG*や社会貢献につながる活動として、毎回多くの社員が自発的に参加しています。

SUKSKアプリにも事業所として参加、ウォーキングでポイントが貯まる仕組みを導入し、健康づくりに取り組んでいます。

※ESG：E=環境、S=社会、G=ガバナンスの英語の頭文字を組み合わせた言葉でこれらに意識した二酸化炭素の削減や環境破壊の回避等につながる活動・取り組み。



取組の効果

- ▶本取組で社員同士のコミュニケーション促進に繋がっています。
- また、プライベートでもウォーキングをする方が増え、健康への意識が高まっています。
- 「他部門の方とコミュニケーションをとるきっかけとなった!」
- 「朝の澄んだ空気を吸うと、頭も心もスッキリする!」
- 「歩数の見える化ができて、毎日送信するのが楽しい!」
- 「団体内歩数ランキングを見て、上位に入るように意識して歩くようになった!」
- など、取り組みに対して前向きな声も聞かれています。

株式会社丸十大屋

事業内容：しょうゆ、みそ、調味食品などの製造、販売

代表者：佐藤 利右衛門

所在地：山形県山形市十日町三丁目10番1号

取組内容

ウォーキング月間を設定したり、SUKSKアプリを活用することで、楽しく継続できる健康づくりに取り組んでいます。

- ▶R2.11.1～11.30 ウォーキング月間と位置づけして、ペアで合計歩数を競い合いました。

歩くことにより、健康への効果が確認でき、ストレスの解消にも役立つと考えた。

ペアの歩数ランキングに応じ、特典を設定し授与した。

特徴的な取り組みをした方には特別賞を贈った。

- ▶R3.10.1～10.31 前年に続き、第2回目のウォーキング月間を設定しました。

前年を上回る参加表明があった。

今回は3チームに分け、一人当たりの平均歩数で競い合うことにした。

チーム戦とは別に、SUKSKアプリに掲載されているウォーキングコースの制覇割合に応じた商品を別途設定した。参加人数も増え、チーム内での活発なコミュニケーションを期待している。



取組の効果

- ▶ 昨年の取組みでは、通常月に比べて運動月間の総歩数が平均で約38%の増加となり、参加者全員が増加しました。ペアで活動したため、お互いのコミュニケーションが図られ、励みになりました。
- ▶ 参加者の4分の1が1日平均1万歩越えを達成しました。
- ▶ 第2回目はウォーキングコースへのチャレンジを促しており、山形市内の観光名所や自然、様子を間近に見ることで、さらに話題が広がり交友が深まれば良いと考えています。

モガミ住研株式会社

事業内容：新築・リフォーム・設計・施工・木造住宅・集合住宅・店舗工事など

代表者：鈴木 孝幸

所在地：山形県山形市桜田南12-33

取組内容

▶ 健康づくりセミナーの実施

協会けんぽの事業所訪問型健康づくりセミナーを活用し、山形県栄養士会による“健康づくりの基礎の学び講座”をwebにて受講しました。食事・間食・アルコール・喫煙が体にどのように影響するかなど、質疑応答を交えながら講師の方にご指導いただきました。

▶ 検診及び人間ドックの勧奨

40歳以上の全社員が一般検診と人間ドックを隔年入れ替わりで受診しております。

▶ SUKSK事業への参加

アプリの歩数ランキング機能を活用して、意識的に健康づくりに取り組んでいます。



取組の効果

- ▶ 講座を受講したことで、日々当たり前に行っている食事についても、栄養学的視点からみた効率の良い取り入れ方などを学ぶことができました。
- ▶ 健康診断の数値に潜んでいる危険性を知り、どのように気を付ければ良いか指導を受けたことで、より健康に留意して食事をするようになりました。健康を害したら取り返しが付かないという事が切実に身に染みたようです。
- ▶ 社員の健康は会社の何よりの宝です。

山形ガス株式会社

事業内容：都市ガス、液化石油ガス、再生可能エネルギー事業など

代表者：鈴木 俊伸

所在地：山形県山形市白山三丁目1番31号

取組内容

社員に歩くことで健康を維持してもらいたいとの思いがあり、山形市健康ポイント事業SUKSKに参加しています。

会社として社員の健康づくりをサポートするため、健康意識を高める様々な取り組みを実施しています。健康診断は社員全員が受診し、50代以上の社員には会社負担で日帰り人間ドックを受けてもらっています。健診後のフォローを徹底することで、二次検診の受診率100%を達成しました。

全社員を対象とした食生活（減塩）講座を開催し、常日頃から健康づくりに取り組む意識づけも行っています。また、スポーツクラブの法人会員になり社員の健康づくりをサポートするなど、社員一人ひとりが元気に働き続けられる環境づくりに取り組んでいます。



取組の効果

- ▶ 様々な健康づくりの取組により、社員の健康意識向上に繋がっています。社長自らSUKSKアプリに参加し、社員と一緒に健康づくりに取り組んでいます。

山形ヤクルト販売(株)

事業内容:乳製品乳酸菌飲料販売、清涼飲料販売、食品販売、化粧品販売など

代表者:菅野 佑吉

所在地:山形県山形市穂積133

取組内容

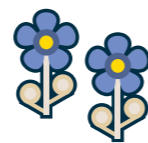
私たち山形ヤクルト販売株式会社は「地域健康見守りたい」として地域になくてはならない企業を目指しています。そのために私たちは、自らが模範となり健康・美容アドバイザーとして良心を培い自分の成長に繋げ、自分の健康のみならず多くの方の健康に貢献し活動しています。

社員全員で毎朝ラジオ体操を実施。ラジオ体操や歩数でポイントを貯められる山形市健康ポイント事業SUKSKにも参加し、楽しく続けられる仕組みづくりにも力を入れています。

地域の皆さまを対象に、各種団体・職場・老人会・婦人会・福祉施設・教育機関などで、身近な健康情報を伝える「健康教室」活動を各地域で行っております。

乳酸菌の話だけではなく科学的に明らかになっている腸の仕組みや、免疫系の動きの他、生活習慣(食事、運動)の改善、また、山形県介護予防体操など希望にあわせて行ないます。

健康教室は無料で開催しております。



取組の効果

- ▶ 朝、ラジオ体操を実施する事で、社員の怪我の防止に繋がっています。
- ▶ 配達等で歩いた歩数でポイントを貯めることで、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。

株式会社萬屋薬局

事業内容:保険薬局、訪問看護、居宅介護支援、福祉用具等の販売・貸与、薬膳カフェなど

代表者:中村 妙子

所在地:山形県山形市六日町2番3号

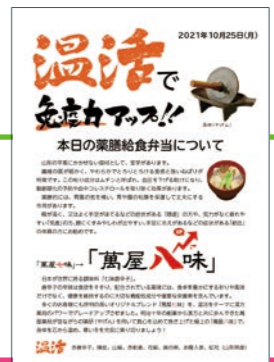
取組内容

▶ 「食」から健康を!～薬膳の知恵を活用した【萬屋薬局特製・薬膳給食弁当】～

- ・平成26年から、漢方薬局のノウハウを活かし、旬の食材や季節に合わせた漢方を取り入れた「薬膳給食弁当」を社員へ提供しています。当社在籍の管理栄養士・薬剤師が中心となり、調理師とともに食材、調理方法を検討し、献立を作成しています。
- ・社員の定期健康診断において、メタボなど生活習慣改善の必要な社員が複数いたため、「薬膳給食弁当」をきっかけに、健康に対する社員の意識を喚起する取組みとして開始しました。
- ・山形市・上山市に8店舗展開しているため、全社職員に届けられるよう「弁当」の形をとっております。
- ・管理栄養士・薬剤師から、旬の食材の栄養分や漢方の効能、調理方法などを説明することで、「食」への理解を深め、健康な身体づくりの意識付けとしています。
- ・令和3年10月25日の「薬膳給食弁当」では、山形の秋の風物詩【芋煮汁・萬屋八味】をふるまいました。
- ・ますます寒さ厳しくなる時期には【薬膳スパイスカレー弁当】など、季節に応じたメニューを取り入れています。



【芋煮汁・萬屋八味】の写真、チラシ



取組の効果

▶ アンケートによる社員の声

- ・身近に手に入れられる食材の中にも、漢方としての効果を持つ食材があることを知り、漢方に親しみを感じられるようになりました。毎回楽しみにしています。
- ・普段濃い味付けに慣れてしまっているが、薄味で食材の味を楽しむことができることが分かった。レシピも教えてもらえるので、自分の家族にも作って食べさせたい。
- ・全社職員で同時に同じ弁当を食べていると思うと、一体感を感じます。
- ・持病のため血糖値や中性脂肪が気になっている。食べる順番や調理法の工夫などのアドバイスをもらい、日々の食事にも取り入れている。次回の健康診断が楽しみだ。

リコージャパン株式会社 山形支社

事業内容：ICT関連ソリューションの提供、ネットワーク構築、保守、ソフトウェア設計・開発

代表者：小田 誠一

所在地：山形県山形市松波1-14-14

取組内容

リコージャパンでは、社員一人ひとりが自分の業務とSDGsを紐づけ、全員参加でSDGsへの貢献を実践しております。様々な取り組みを行う中の一つとして健康づくりに取り組んでいます。特にコロナ禍で行事やイベントも減り外出する機会が無くなったことで、健康への気遣いが欠かせない中、山形市の健康ポイント事業SUKSKに会社として団体登録をさせていただきました。

社内においては、個々のパソコンやタブレット上で確認できる社内掲示板を活用した告知や案内、個人名は特定せずに順位なども掲載し、取り組みへの賛同から参加者アップへの啓蒙を行いました。

社内の上位メンバーは、ニックネームを教え合い競い合う内容の会話が社内で飛び交い、風通しの良い職場がさらに盛り上がりES向上にも役立っています。

また現在、リコージャパンでは、全国の社員約55%にあたる10,000人を目標に、毎年秋に開催していますリコージャパン健康インセンティブがスタートしました。これも同様に会社支給のスマートフォンにアプリを入れて、スクスクと同じようなウォーキングチャレンジや7つの運動に取り組む運動習慣チャレンジに山形支社メンバーも取り組んでおり、健康増進や社員がイキイキと働ける職場環境・組織風土づくりにチャレンジしています。

▶ リコージャパン健康インセンティブの目的

- ① 人生100年時代の長期的な視点での健康づくり 生活習慣病予防と健康リテラシー向上
- ② ウイルスに負けない体力づくり
- ③ チームで楽しむ要素を取り入れ、健康行動の継続習慣化を図る



AGS 山形サポートセンター

事業内容：グループ各社への総合サービス提供（事務・物流・営業支援）

代表者：榎森 泰

所在地：山形県山形市城南町1-1-1 霞城セントラル2F

取組内容

（株）アダストリア・セネラルサポート（AGS）はアダストリアグループの障がい者雇用の促進と業務の総合的なサポートを目的とする会社で、スタッフも障がい者、健常者が共に協力しながら働いています。その中でスタッフの健康づくりという観点から山形市の健康ポイント事業SUKSKに会社として登録させていただきました。

障がい者といっても人によっていろいろな障がいがあります。手足に障がいを持つ人、聴力に障がいを持つ人、心臓などの内臓系に障がいを持つ人など様々です。各個人の障がいや体調に合わせて無理のないよう各自で工夫しながら健康づくりを進めています。

▶ ポイント獲得チャレンジ

SUKSK参加者に対し「健康に対する意識付け!!」を目的として期間を設定して実施しました。SUKSKアプリを活用し、期間中の獲得ポイントで競ってもらい、獲得ポイントが多い順に1位から7位までを表彰し、特別賞として「期間中で一番歩いた人」を表彰しました。



優勝おめでとう! \ (^o^)/





株式会社YCC情報システム

事業内容：コンサルティング、業務システムの設計、開発・構築、運用・保守サポートなど

代表者：朝井 正夫

所在地：山形県山形市松波四丁目5-12

取組内容

- ▶ ストレッチ体操を毎朝実施しています。
- ▶ 就業時間内禁煙に取り組んでいます。
- ▶ ウォーキング(歩数)チャレンジを実施しています。
- ▶ 人間ドックの受診を奨励しています。
- ▶ 階段へのカロリーステッカー貼付の上、上下3階まで歩くことを奨励しています。
- ▶ 社員向けの社内報内で、安全衛生委員会より健康、安全衛生についてのお便りを随時記載しています。



取組の効果

- ▶ 健康診断でメタボ体質の改善など、少しずつ数値にも表れてきています。
- ▶ ウォーキングや階段の昇降など軽い運動から参加でき、健康に対する意識が高まった社員が増えています。
- ▶ 協会けんぽ主催の健康づくりセミナー「食事セミナー」を2回開催し、健康に対する意識が高まった社員が多数参加しました。

山形市食生活改善推進協議会

会員数 508名
(R3.4.1時点)

取組内容

当協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、健康づくりのための望ましい食生活を地域に広めるために活動しているボランティア団体です。

メタボリックシンドローム予防をはじめ、幼児期からの食育、地産池消・郷土料理の伝承、低栄養予防(介護予防)等多岐にわたり、地区での調理実習を中心に地域の様々な団体と連携をとり活動を行っています。コロナ禍での取組として少人数での講座を開催したり、テーマに沿った当協議会おすすめのメニューを掲載した食育パンフレットを関係機関と連携して配布し、健康に配慮したメニューをとおして減塩や栄養バランスのとれた食事の必要性の普及や啓発を行っています。各種団体への食育パンフレットの配布はとても参考になると喜ばれ、若者世代には食事のバランスと野菜の必要性を、シニア世代には魚や肉などのたんぱく質の大切さを伝えることができたと思います。

長年、公民館やコミュニティセンターで開催される文化祭では、特設コーナーを設け、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の普及啓発や、食塩・野菜・カルシウムの摂取に関する展示を行い、地域のみなさんの食生活改善につながる活動を行っています。



山形市健康づくり運動普及推進協議会

会員数 154名
(R3.4.1時点)

取組内容

私たちの協議会は、「さわやかに楽しく運動しよう」をスローガンに、健康づくりのための運動普及をとおし、市民の方々の日常生活の中へ運動習慣を効果的に推進していくことを目的に活動を行っています。

平成5年の発足当初からウォーキングの普及に力を入れており、平成24年3月に「健康ウォーキングマップ」を作製、市民を対象にこれらのコースを歩く「山形の自然と歴史にふれる再発見ウォーキング」を年3回、毎年市内各所を巡る健康ウォークラリー大会などを開催しています。

また、この度、山形市とともに既存のウォーキングコースを一部見直し、さらに新たなコースを加え7つのコースのマップを作成しました。裏面には、ストレッチ体操、靴ひもの結び方はじめ、とても役立つ情報をたくさん掲載したので是非ご活用ください。おすすめのコースばかりです。

ウォーキングの楽しみは、今まで見過ごしていた場所や風景にたくさん出会える事です。1人で歩くのも良いのですが、少しにぎやかに歩きたいという時には、私たちの会に要請していただければ、可能な限りご一緒しますので声をかけてください。

現在、新たなウォーキングコースの作成にも取り組んでおり、歩きたくなるような魅力あるコースをお届けしようと頑張っておりますので、どうぞご期待ください。



山形市食生活改善推進協議会、山形市健康づくり運動普及推進協議会では、一緒に活動するボランティアさんを募集しています。

