

とこわか県民健康 news

Vol.6

発行日：令和8（2026）年3月

発行：三重県医療保健部健康推進課



X(旧Twitter)

三重とこわか健康立県宣言

私たちは、人生100年時代の到来を見据え、「誰もが健康的に暮らせる“とこわか三重”」の実現に向けて、次のとおり取り組むことを宣言します。

- と** 特定健診・がん検診等受診率向上に取り組めます
- こ** こころの健康づくりに取り組みます
- わ** 「輪」、「つながり」を大切にします
- か** 身体（からだ）づくりのために望ましい食習慣と運動習慣に取り組めます



「三重とこわか健康経営殿堂入りカンパニー」として2社を認定 「三重とこわか健康経営大賞 2025」として5社を表彰

県では、多くの人々が一日の大半を過ごす職場での健康づくりに積極的に取り組み、特に優れた健康経営®を実践している企業等を表彰しています。

令和7年度は「三重とこわか健康経営カンパニー」として認定した323社の中から5社を選出し、令和7年9月8日に表彰式を行いました。

また、昨年度までに「三重とこわか健康経営大賞」における「大賞」および「優秀賞」の両賞を受賞した企業2社を「殿堂入りカンパニー」として認定しました。

殿堂入りカンパニーの取組や、各受賞企業の取組を県ホームページに掲載していますので、県内の身近な事例を参考に、健康経営に取り組んでみませんか。



三重県 健康経営大賞

検索

令和7年度殿堂入り認定企業・受賞企業の皆様



殿堂入りカンパニー

- <大規模法人>
株式会社デンソー
大安製作所
(いなべ市、製造業)
- <中小規模法人>
株式会社世古工務店
(鈴鹿市、建設業)

大賞

- <大規模法人>
京セラドキュメント
ソリューションズ株式会社
玉城工場(玉城町、製造業)
- <中小規模法人>
株式会社ゴーリキ
(伊勢市、製造業)

優秀賞

- <大規模法人>
三重電子株式会社
(明和町、製造業)
- <中小規模法人>
株式会社
アイフク・テック
(伊勢市、建設業)

特別賞

- <大規模法人>
住友電装株式会社
(四日市市、製造業)

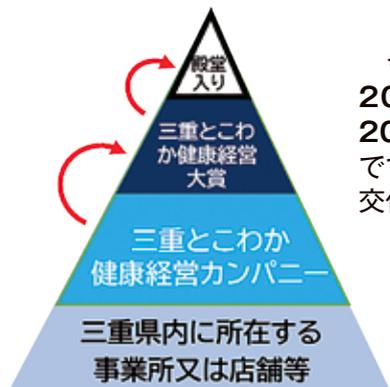


三重とこわか健康経営カンパニー 2026
三重とこわか健康経営大賞 2026

へご応募を!

(応募期間)

R8.4.1 ~ R8.5.31



令和8年7月に認定を予定している「三重とこわか健康経営カンパニー2026」、令和8年秋に表彰を予定している「三重とこわか健康経営大賞2026」に向けた応募期間は、令和8年4月1日から令和8年5月31日までです。詳細は、県ホームページでご確認ください。認定を受けると、認定証の交付や取組を加速させるための補助金などのメリットがあります。

認定制度の
詳細・様式



表彰制度の
詳細・様式



三重県 健康経営

検索

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「三重とこわか健康経営大賞」受賞企業の取組を「見える化」しました！！



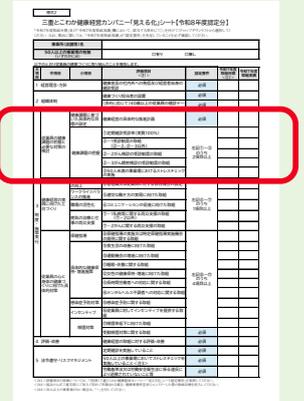
三重県内の企業等の皆さんによる取組を、「三重とこわか健康経営カンパニー2026 見える化シート」の評価項目に沿ってご紹介します。

さまざまな業種や規模の企業等の取組を掲載しましたので、貴社に合った取組を、まず1つ、始めてみませんか。

「三重とこわか健康経営カンパニー」認定へのご応募をお待ちしています。

「三重とこわか健康経営カンパニー2026 見える化シート」評価項目

中項目	小項目	評価項目
従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画
	健康課題の把握	①定期健診受診率（実質100%）
		②-1 受診勧奨の取組（②-2、②-3以外）
		②-2 がん検診の受診勧奨の取組
		②-3 がん精密検診の受診勧奨の取組
③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施		



<三重とこわか健康経営カンパニー2026 見える化シート>

健康経営の具体的な推進計画

健康経営の具体的な推進計画

- ◆**会社の健康経営 KPI や、従業員の健康指標**を刷新。健康指標は、厚生労働省「健康日本21（第三次）」を参考に、**禁煙や運動等の8項目の行動**を設定しました。6項目以上の達成を目指すとともに、各施策を通して従業員の“気づき”と“行動変容”を促しています。

〈株式会社デンソー大安製作所〉



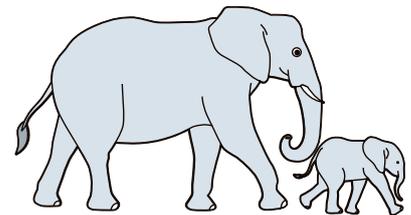
ナッジ理論を活用した受診勧奨

- ◆有所見項目のあった従業員に適切に受診を促せるよう、**保健師からメールで受診勧奨**を行う際、**項目ごとに健康リテラシーを高めるための情報をあわせて配信**しました。取組の結果、82.9%の再受診率となり、病気の早期発見や早期治療に寄与しています。

〈京セラドキュメントソリューションズ株式会社 玉城工場〉

※イラストは受診率向上施策ハンドブック（第2版） | 厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html> より抜粋

※ナッジ理論とは、人々が自発的に、より良い選択を行えるように「そっと後押しする」アプローチのことです。



②-1 受診勧奨の取組 (②-2、②-3 以外)

④管理職又は従業員に対する教育機会の設定

二次健診受診のための有給の特別休暇付与 / ワンポイントアドバイスの実施

- ◆協会けんぽのリーフレットを活用して、個別に受診勧奨を実施。**二次健診の受診のため最大3日間の有給の特別休暇**を付与し、個別の受診勧奨の際に特別休暇の説明も行っています。また、**健康に関するワンポイントアドバイス**を、**従業員の家族にも見てもらえるよう給与明細の中に入れて配付**しています。

〈株式会社アイフク・テック〉

②-1 受診勧奨の取組 (②-2、②-3 以外)

④管理職又は従業員に対する教育機会の設定



中項目	小項目	評価項目
健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	④管理職又は従業員に対する教育機会の設定
	ワークライフバランスの推進	⑤適切な働き方の実現に向けた取組
	職場の活性化	⑥コミュニケーションの促進に向けた取組
	病気の治療と仕事の両立支援	⑦- 1 私病等に関する両立支援の取組 (⑦- 2 以外) ⑦- 2 がんに関する両立支援の取組

ヘルスリテラシー向上の取組

- ◆ヘルスリテラシー向上を目的に、複数の取組を展開しました。
 - ・生活習慣病リスクのある従業員を対象に、**動画セミナー**を実施。
 - ・**健康増進月間(9月)**には、毎日、通常の朝礼での体操に加えて**プラスワン体操**と**健康一口メモ**の発表を実施。
- (京セラドキュメントソリューションズ株式会社 玉城工場)

④ 管理職又は従業員に対する教育機会の設定

⑩ 運動機会の増進に向けた取組



ボランティア活動支援制度の導入

- ◆**ボランティア休暇**を年5日、有給で取得できます。PTA、自治会、地域祭事運営など、役員・従業員ともに多数の利用があり、これらの**地域社会活動に積極的に参加**して、さまざまな経験を得ることが、自身の成長にもつながっています。
- (三重電子株式会社)

⑤ 適切な働き方の実現に向けた取組



社員が決める会社カレンダー

- ◆毎年、**社員が会社カレンダー**を作成して、年間休日日数や連休を何日にするかなどを決めています。**毎月1回、金曜日の午後から休日とする「プレミアムフライデー」**を実施。週末の楽しみが広がり、仕事のモチベーション向上につながっています。
- (株式会社ゴーリキ)

⑤ 適切な働き方の実現に向けた取組

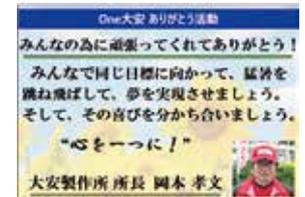
⑥ コミュニケーションの促進に向けた取組



風通しの良い職場づくり (なんでも相談室 / 労い活動)

- ◆**仕事のみでなくプライベートの悩みも相談**できる「**なんでも相談室**」を設置し、風通しの良い職場づくりに取り組んでいます。また、8月の「**One 大安ありがとう活動**」では、**部門長から全従業員に感謝のメッセージカード**を配付。年末最終日には、**管理職が豚汁**を配って感謝の言葉を伝えています。
- (株式会社デンソー大安製作所)

⑥ コミュニケーションの促進に向けた取組



グッドリレーションシップ制度で社員間の交流を促進

- ◆**社員交流の費用を補助するグッドリレーションシップ制度**を利用した**部活動が始動**し、ゴルフ部やテニス部の活動が盛んになりました。部活動を通して、社員同士のコミュニケーションがより活発になり、運動不足の解消にもつながっています。
- (株式会社世古工務店)

⑥ コミュニケーションの促進に向けた取組

⑩ 運動機会の増進に向けた取組



中項目	小項目	評価項目
従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	保健指導	⑧保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取組
	具体的な健康保持・増進施策	⑨食生活の改善に向けた取組
		⑩運動機会の増進に向けた取組
		⑪睡眠・休養に関する取組
		⑫女性の健康保持・増進に向けた取組
		⑬長時間労働者への対応に関する取組
		⑭メンタルヘルス不調者への対応に関する取組
	感染症予防対策	⑮感染症予防に関する取組
	インセンティブ	⑯従業員に対してインセンティブを提供する取組
	喫煙対策	⑰喫煙率低下に向けた取組 受動喫煙対策に関する取組

食堂イベントで健康×地産地消

◆女子ラグビーチーム PEARLS に所属するアスリート社員、三重県の「みえの地産地消・食育推進モデル事業」と連携。各食堂で、**選手考案の県内食材を活用したバランスメニュー**を展開、**手作りPOP**や**ポスター**を通じ、健康意識の向上と地域食材への理解・関心を深めました。 〈住友電装株式会社〉



⑨ 食生活の改善に向けた取組

体力測定 & 運動会の開催

◆毎年「**体力測定&運動会**」を開催しており、「関わる人」の健康も大切であると考え、**取引先も招待**して交流と健康促進を図りました。また、体力測定をきっかけに食生活や運動習慣の改善に取り組み、10キロの減量に成功した従業員もみられました。 〈株式会社ゴーリキ〉



⑨ 食生活の改善に向けた取組

⑩ 運動機会の増進に向けた取組

グッドライフ制度で運動習慣の意識を向上

◆**全社員にスマートウォッチを配付**し、**毎月の歩数に応じて報奨金を支給**。(最大1万円/月) さらに、年間で規定のポイントを獲得した社員を**トップ・オブ・ウォーカー**として表彰し、副賞として、**健康的な生活を目的とした食品やグッズの購入費用を補助**しています。(最大4万円/年) 〈株式会社世古工務店〉



⑩ 運動機会の増進に向けた取組

⑯ 従業員に対してインセンティブを提供する取組

婦人科検診を健康診断時に実施 / 費用補助

◆婦人科検診の希望者には、**定期健康診断時に受診**できるよう総務課で予約を行い、**費用の半額を会社で補助**しています。女性社員が受診しやすい環境づくりを行うことで、8名中7名が婦人科検診を受診し、**病気の早期発見**にもつながりました。 〈株式会社アイフク・テック〉



⑫ 女性の健康保持・増進に向けた取組

女性社員意見交換会の開催

◆毎年1回、**女性社員のみ**の意見交換会を実施しており、2024年度は、女性の健康経営エキスパートアドバイザーを講師として招いて、現状の働き方について意見交換を行いました。そこで聴取した意見を**具体的な改善アクションにつなげ**、より女性社員が活躍して、輝ける職場環境づくりを進めました。 〈三重電子株式会社〉



⑫ 女性の健康保持・増進に向けた取組