第５回

大阪府健康づくりアワード

受賞団体紹介

大阪府健康づくりアワード
Osaka wellness action award

©2014 大阪府もずやん

企業や地域での健康づくりの取組みが詰まった事例集

共催／ 大阪府　全国健康保険協会 大阪支部 協会けんぽ　健活おおさか推進府民会議

協賛／ 東京海上日動　大阪府中央卸売市場管理センター株式会社　Otsuka 大塚製薬　DAIDO 大同生命

後援／ 経済産業省 近畿経済産業局　一般社団法人 大阪府医師会

第５回大阪府健康づくりアワード　受賞団体紹介　目次

大阪府健康づくりアワード概要　・・・1

職場部門　取組概要　・・・2

【職場部門】９団体

＜最優秀賞＞（大阪府知事賞）
株式会社中田製作所　・・・6

＜優秀賞＞（協会けんぽ大阪支部長賞）
サン電子工業株式会社　・・・7

＜特別賞＞（もずやん賞）
ACTUNI 株式会社　・・・8

＜奨励賞＞【五十音順】
岩谷クリエイティブ株式会社　・・・9
カワモト・マニュファクチュアリング株式会社　・・・10
日本精器株式会社　・・・11
阪急阪神リート投信株式会社　・・・12
ブレーメン株式会社　・・・13
ユタカ交通株式会社　・・・14

地域部門　取組概要　・・・16

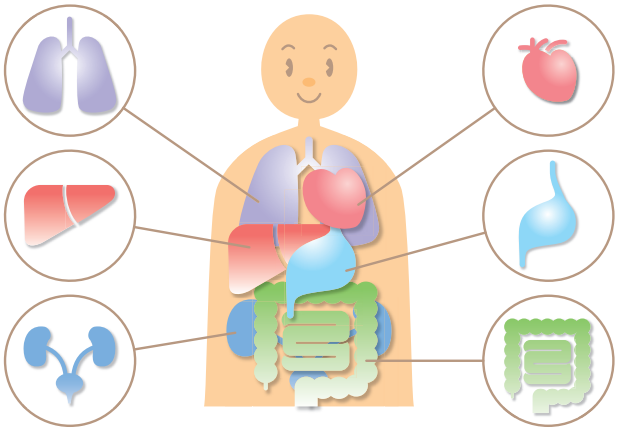
【地域部門】７団体

＜最優秀賞＞（大阪府知事賞）
からだポータル株式会社　・・・17

＜優秀賞＞（健活おおさか推進府民会議賞）
特定非営利活動法人こもれび相談室　・・・18

＜特別賞＞（もずやん賞）
株式会社ライフコーポレーション　・・・19

＜奨励賞＞【五十音順】
大阪市立大学大学院生活科学研究科栄養教育研究室・東大阪地域活動栄養士会　・・・20
大阪府住宅供給公社・社会医療法人生長会・帝塚山学院大学　・・・21
門真市がん患者会　・・・22
南山本地区福祉委員会　・・・23



大阪府健康づくりアワード　概要 ～健康づくりに取り組んで、健康寿命をのばそう～

共催／大阪府、全国健康保険協会（協会けんぽ）大阪支部、健活おおさか推進府民会議
協賛／東京海上日動火災保険株式会社、大阪府中央卸売市場管理センター株式会社、大塚製薬株式会社
　　大同生命保険株式会社
後援／近畿経済産業局、一般社団法人大阪府医師会

・募集期間　令和元年８月30日（金）～11月22日（金）
・応募状況　職場部門：31団体　地域部門19団体
・表彰式　　令和２年２月18日（火）
・応募対象　職場や地域において、過去１年間に実施している"健康づくりに係る取組み"
　　※以前から継続している取組み、イベント等１度限りの取組みでも可
・応募部門

[職場部門]	
◎対象	◇中小の事業場（医療・福祉・教育機関等を含む）において、職場単位（１つの部署等も可）で行う健康づくりの取組み
◎取組み例	**健康教育** ●従業員向け健康教室･セミナーの開催 ●ポスター掲示 **食生活** ●社食メニューの改善 ●保健師･管理栄養士等による指導 **運　動** ●階段利用･徒歩移動の推進 ●運動会 **睡　眠** ●定時退社ができる環境整備 ●長時間昼休憩制度 **メンタルヘルス** ●ストレスチェック活用 ●臨床心理士によるケア **飲　酒** ●適量飲酒に向けたアルコール耐性検査の実施 **禁煙･受動喫煙防止** ●禁煙プログラムの導入 ●建物内禁煙 **歯と口** ●歯磨きタイム導入 ●洗面設備の設置 ●定期健診の推進 **健診･検診** ●特定健診･がん検診の受診勧奨 ●職場での血圧測定 **治療と仕事の両立** ●病気（がん等）になっても働き続けることができる環境整備

[地域部門]	
◎対象	◇自治会、住民団体、自治体、企業（職場単位も可）等が行う地域住民等を対象とした健康づくりの取組み
◎取組み例	**健康教育** ●地域住民を対象とした健康セミナーの開催 **食生活** ●食育イベント･料理教室の開催 ●健康応援レシピ作成 **運　動** ●健康保持を目的とした運動イベントの開催 **健診･検診** ●地域ぐるみでの健康診断（特定健診･がん検診）の受診促進 **その他** ●その他『健活10』に即した地域での取り組み

・表彰内容

職場部門	最優秀賞［大阪府知事賞］、優秀賞［協会けんぽ大阪支部長賞］、特別賞［もずやん賞］、奨励賞
地域部門	最優秀賞［大阪府知事賞］、優秀賞［健活おおさか推進府民会議賞］、特別賞［もずやん賞］、奨励賞

・主たる評価項目

職場部門	□ 社員のやる気・意欲を引き出す仕掛けづくりを行っている □ 創意工夫を凝らしている □ 経営者（管理者）のリーダーシップが明確である □ 他の企業でも取り組みやすい □ 社員への健康意識の啓発効果がある □ 活動の規模・状況等がわかる客観的なデータがある
地域部門	□ 健康無関心層の参加意欲を高める仕掛けづくりを行っている □ 創意工夫を凝らしている □ 他団体と連携、協力した取組みである □ 地域に定着した継続的な取組みである □ 府民への健康意識の啓発効果がある □ 活動の規模・状況等がわかる客観的なデータがある

職場部門　取組概要

	企業名 （所在市町村） 業種	取組概要
最優秀賞 （大阪府知事賞）	**株式会社中田製作所** （八尾市） アルミ精密部品の切削加工・超微細加工技術の開発	◆食生活 ・栄養バランスに配慮した仕出し弁当の提供（個人負担一部補助） ◆運動 ・ラジオ体操の実施 ・各種スポーツ大会の開催 ・チューブトレーニングの提供（参加費用は会社負担） ◆メンタルヘルス ・新入社員に対するメンター制度、親子参観 ・全社員を対象とした、社長との交換ノート ・社長、部長と行う部署間の懇親会 ◆禁煙・受動喫煙防止 ・社屋、営業車内全面禁煙 ◆健診・検診 ・健康診断受診率 100%、要精密検査受診率 100% ・インフルエンザ予防接種受診率 100% ◆働きやすい環境づくり ・社員への有給休暇取得の推進（「おやじ休暇制度」等） ・遺児育英金制度の制定 ・勤続年数 10 年以上の社員を対象とした公休および旅行補助金の支給制度（「昭和のおやじ休暇制度」） ・産休・育休取得の推進 ◆その他 ・SDGs に沿った一般事業主行動計画の作成・実施
優秀賞 （協会けんぽ大阪支部長賞）	**サン電子工業株式会社** （四條畷市） 電子部品製造販売	◆健康教育 ・健康セミナー（がんセミナー）の実施 ◆食生活 ・社員へのサラダ、野菜ジュースの無償提供 ◆運動 ・ラジオ体操の実施 ・健康アプリの導入 ・社内に卓球台を設置 ◆メンタルヘルス ・ストレスチェックの実施、産業医による健康相談 ・経営会議にてストレスチェックの集団分析の結果報告 ◆禁煙・受動喫煙防止 ・建物内禁煙 ◆歯と口 ・年 1 回歯科検診を実施 ◆健診・検診 ・健康診断受診率 100%、特定保健指導実施率 100% ・インフルエンザ予防接種全額補助 ・35 歳以上人間ドック受診費用全額補助 ◆治療と仕事の両立 ・職場復帰支援の体制整備 ◆その他 ・健康機器の設置 ・社員への健康宣言カードの配布と携帯

	企業名 （所在市町村） 業種	取組概要
特別賞 （もずやん賞）	**ACTUNI 株式会社** （大阪市住之江区） 電子機器製造販売	◆健康教育 ・健康意識調査の実施 ◆食生活 ・仕出し弁当にカロリー表示、ヘルシー弁当の導入 ◆運動 ・ヘルスウォーキングの実施 ・社内ストレッチの推奨、ポスター掲示 ◆禁煙・受動喫煙防止 ・建物内禁煙又は完全分煙を徹底、禁煙プログラムの実施 ・非喫煙手当の支給 ◆健診・検診 ・健康診断受診率 100% ・35 歳以上のがん検診受診率 100% ・インフルエンザ予防接種の補助 ・35 歳以上、5 歳ごとに人間ドック受診（費用は全額会社負担） ◆その他 ・時間単位・半日単位での年休取得制度の実施 ・育児のための時短勤務延長 ・介護のための在宅勤務
奨励賞	**岩谷クリエイティブ株式会社** （大阪市中央区） 専門サービス業	◆健康教育 ・健康イベント「健康まつり」の開催 ・風疹に対する啓発 ◆メンタルヘルス ・ストレスチェックの実施（法定の実施義務対象外） ・高ストレス者に対する産業医面談の実施 ◆健診・検診 ・健康診断受診率 100% ・人間ドック・健康診断の全額補助 ・血液腫瘍マーカー費用の補助、女性検診費用補助 ・インフルエンザ予防接種補助 （扶養家族、扶養でない 22 歳以下の同居の子も可） ◆その他 ・各事業所に血圧計を設置 ・残業時間削減に向けたシャットダウンシステムの導入
奨励賞	カワモト・マニュファクチュアリング株式会社 （大阪市淀川区） 機械製造	◆健康教育 ・健康セミナーの実施 ・生活改善や感染症予防に向けたポスター掲示 ・全体朝礼での健康と生活習慣改善の啓発 ◆運動 ・ウォーキングチャレンジの実施 ◆メンタルヘルス ・全社ストレス調査の実施 ◆健診・検診 ・健康診断受診率 100% ◆その他 ・有給休暇取得の推進 ・全事業所に血圧計を設置 ・残業時間の削減

	企業名 （所在市町村） 業種	取組概要
奨励賞	**日本精器株式会社** （八尾市） 空圧機器・圧縮空気除湿装置の製造販売	◆健康教育 ・健康食材セミナー ・管理職を対象としたメンタルヘルス研修 ・毎月各職場に「健康ニュース」を掲示 ◆食生活 ・社員食堂に弁当のカロリーおよび年齢ごとの１日のエネルギー必要量を掲示 ・毎週水曜日にオーガニック弁当の購入が可能 ◆運動 ・毎日就業時間内にラジオ体操の実施 ・ウォーキングチャレンジの実施（達成距離により賞金支給） ◆禁煙・受動喫煙防止 ・禁煙努力日を設定 ・禁煙手当の支給 ◆健診・検診 ・健康診断受診率 100% （健康診断の評価が A1 かつ禁煙者に対して賞金を支給） ・インフルエンザ予防接種費用を会社が全額負担 ◆働きやすい環境づくり ・時間単位有給制度を導入（年間１日分） ・企業主導型保育所と提携 ・インターバル制度の導入
奨励賞	**阪急阪神リート投信株式会社** （大阪市北区） 不動産投資運用業	◆健康教育 ・健康講座の開催（協会けんぽより講師派遣） ・健康情報の配信、全社ミーティングでの健康情報の共有 ◆食生活 ・「置き野菜」サービスの導入 ・健康的な宅配弁当による昼食会を年２～３回開催 ◆運動 ・ウォーキングイベントの実施、目標達成者への QUO カード贈呈 ・ラジオ体操の実施（１日２回） ◆メンタルヘルス ・カウンセラー相談窓口の設置 ・メンタルヘルス不調による休職後の復帰者に対する医師との面談機会の整備 ◆禁煙・受動喫煙防止 ・執務室内全面禁煙 ◆健診・検診 ・健康診断を受診しやすい環境整備 ・健康診断受診率 100% ・子宮頸がん検診、乳がん検診費用を全額補助 ・インフルエンザ予防接種費用を全額補助 ◆働きやすい環境づくり ・勤務間インターバル制度の導入 ・コラボレーションルームの設置、負担が少ない椅子の導入

	企業名 （所在市町村） 業種	取組概要
奨励賞	**ブレーメン株式会社** （大阪市中央区） Web 制作、人材採用支援、教育研修	◆運動 ・スポーツイベント、アウトドアイベントの開催 ◆睡眠 ・昼寝休憩制度の導入 ◆禁煙・受動喫煙防止 ・非喫煙者に健康促進手当を支給 ◆働きやすい環境づくり ・高級オフィスチェアの導入
奨励賞	**ユタカ交通株式会社** （池田市） 運送事業、旅行業	◆健康教育 ・従業員向けセミナーの開催 ◆食生活 ・食事改善の為、栄養士監修のお弁当の導入 ◆健診・検診 ・健診結果の分析・課題抽出を保健所が行い、健康課題を経営者と共有 ・保健所と連携し、生活習慣改善個別保健指導を実施 ◆その他 ・健康経営推進のため、大阪府池田保健所・池田商工会議所と連携し、各種取組を実施

職場部門 ＜最優秀賞（大阪府知事賞）＞

株式会社中田製作所

所 在 地：八尾市
業務内容：アルミ精密部品の切削加工、
　　超微細加工技術の開発
従業員数：36 名
URL：http://www.nakata-ss.co.jp/

代表取締役
中田　寛 氏

◆取組事例

ポイント1 「for the family」をモットーにした社員にとって“働きやすい”環境づくり

「いきいきメンタル大作戦！」として、様々なメンタルヘルスケア・有給休暇の取得率向上に関する取組みを実施。社員全員が働きやすい、より良い環境づくりを目指しています。

〈全社員に向けたケア〉

有給休暇の取得を推進するとともに、勤続年数 10 年以上の社員は月に 1 日以上必ず有給休暇を取得する「おやじ休暇制度」を導入しました。
また、外国人実習生が得意なフットサルや卓球の大会を実施し、運動を通じて世代・国籍の垣根を超えた交流を深めています。

「おやじ休暇制度」で休日を
健康的に過ごす社員が増加中！

男性社員初の育休取得

さらに、SDGs の項目である「8. 働きがいも　経済成長も」の一環として、一般事業主行動計画を作成・実施しています。女性社員が 2 度目の産休・育休を取得し、男性社員が初めての育休を取得する等、仕事と子育てを両立しやすい環境を実現しています。

社員全員が働きやすい環境をつくることを推進した結果、「離職率ゼロ」「有給休暇の取得率 UP」を達成しました。

〈より良い環境づくりを目指した新制度の導入〉

○「遺児育英金制度」の制定
　万が一、勤続年数 10 年以上の社員が家族を残して亡くなった場合、その子どもが 22 歳の 3 月まで月 5 万円を支給するという制度を令和元年 9 月に制定しました。

○「昭和のおやじ休暇制度」
　勤続年数 10 年以上の社員を対象に、5 日間の公休と 10 万円の旅行補助金を支給する制度を実施。令和元年 11 月に勤続 31 年の社員が初めてこの制度を利用し、休暇を満喫しました。

職場部門 ＜優秀賞（協会けんぽ大阪支部長賞）＞

サン電子工業株式会社

所 在 地：四條畷市
業務内容：電子部品・製造販売
従業員数：75 名
URL：https://www.sunelec.co.jp/jp/

◆取組事例

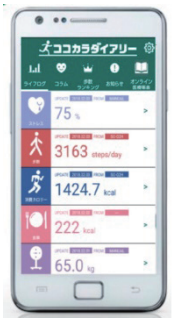
ポイント1 幅広い健康づくりの取組みを実施！

社員の健康づくりをサポートするため、幅広い分野で健康づくりの取組みを実施しています。

〈栄養面でのサポート〉

社員の食生活改善のため、サラダ及び野菜ジュースの無償提供を行っています。

〈健康アプリの導入〉



運動意識・健康意識を高めるため、健康アプリを導入。
歩数等が確認でき、健康データの振り返りができます。

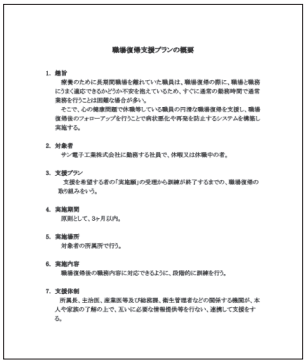
ココカラダイアリー ©
三井住友海上火災保険（株）

〈健診・検診の充実〉

健康診断受診率 100%に加え、35 歳以上は人間ドックを全額補助。特定保健指導も全対象者に実施できています。また、年 1 回歯科検診の実施、インフルエンザ予防接種の全額補助など、検診等が受診しやすくなる取組みも行っています。

ポイント2 治療と仕事の両立を支援する制度

病気の内容にかかわらず、職場に復帰できる環境をつくるため、「職場復帰支援プラン」を作成し、職場復帰を支援する体制整備を行っています。



病気療養のために長期間職場を離れていた社員の職場復帰を支援するため、対象の社員ごとに職場復帰後のフォローアップ等を盛り込んだ「職場復帰支援プラン」を作成し、休職から復帰までをサポートする体制を構築しています。

職場部門 ＜特別賞（もずやん賞）＞

ACTUNI 株式会社

特別賞 OSAKA

所 在 地：大阪市住之江区
業務内容：電子機器の製造販売
従業員数：46 名
URL：http：//www.actuni.co.jp/

安全と安心を科学する…
ACTUNI

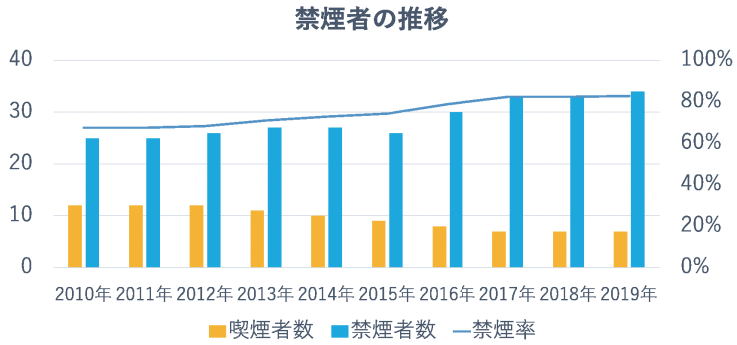
◆取組事例

ポイント1 健康意識調査から見えてくる課題を解決！

社内で健康意識調査を実施し、社員が感じている健康面での悩み等を調査。その結果、肩こり・腰痛を抱える社員が多いことが判明したため、ストレッチのポスターを掲示するとともに、社内でのストレッチを推奨しました。

〈運動・食事面での取組み〉
社員が健康に関して特に意識している運動と食事の面では、ヘルスウォーキングの実施や、カロリー表示されたヘルシー弁当の導入といった取組みを行っています。

〈禁煙の推奨〉
建物内禁煙又は完全分煙を徹底するとともに、禁煙プログラムを実施しています。また、非喫煙者には毎月手当として 5,000 円を支給しています。取組みが功を奏し、禁煙者の割合は年々増加しています！



ポイント2 より働きやすい環境づくりに向けて

〈健診・検診への補助〉
インフルエンザ予防接種の補助や人間ドック受診（35 歳以上、5 年ごと）の全額補助の実施。

健　康　診　断	受診率 100%
35 歳以上がん検診	受診率 100%

＜休暇制度等＞
○通院・子育てに対応した、時間単位・半日単位の年休取得の実施
○ 3 歳を超えての育児のための時短延長（5 歳の子の育児をしながら活躍している社員も）
○介護のための在宅勤務（1 日 1 時間程度打ち合わせに出勤し、それ以外は在宅勤務ができます）

職場部門 ＜奨励賞＞

岩谷クリエイティブ株式会社

所 在 地：大阪市中央区
業務内容：専門サービス業
従業員数：83 名
URL：https：//www.iccorp.co.jp/index.html

代表取締役　　児島　恒久 氏

◆取組事例

ポイント1 家族の健康もサポートできる補助制度

〈健康診断費用補助・インフルエンザ予防接種補助〉

人間ドック・定期健康診断の全額補助に加え、血液腫瘍マーカー費用の補助や、女性検診費用補助を行い、毎年健康診断受診率 100%を達成しています。
また、インフルエンザ予防接種については、補助範囲を扶養家族から「扶養でない 22 歳以下の同居の子」まで拡大し、従業員とその家族のインフルエンザ予防に努めています。

ポイント2 社員の健康意識を高める『健康まつり』を開催

社内イベント『健康まつり』を開催。様々なコーナーを設置し、参加者からは「とても満足」「健康を意識するきっかけになった」といった好評な意見が多くでました。

協会けんぽ大阪支部
主催の健康講座

ヘルシー弁当の無料配布

血管年齢・血圧測定コーナー

ポイント3 ストレス軽減への対策

ストレスチェック（法定の実施義務対象外）を実施し、高ストレス者に対しては、産業医の面談を実施しています。
また、パソコンのシャットダウンシステムを導入し、無駄な残業やサービス残業の縮減に取り組んでいます。

職場部門 ＜奨励賞＞

カワモト・マニュファクチュアリング株式会社

奨励賞 OSAKA

所 在 地：大阪市淀川区
業務内容：産業用機械フレーム、大型タンク・ホッパー、
各種機械部品類のオーダーメイド生産
従業員数：35 名
URL：http://www.kawamotokogyo.co.jp/

家族に誇れる職場づくり
カワモト・マニュファクチュアリング株式会社

◆取組事例

ポイント1 家族に誇れる職場づくりに向けた、心と身体の健康づくり

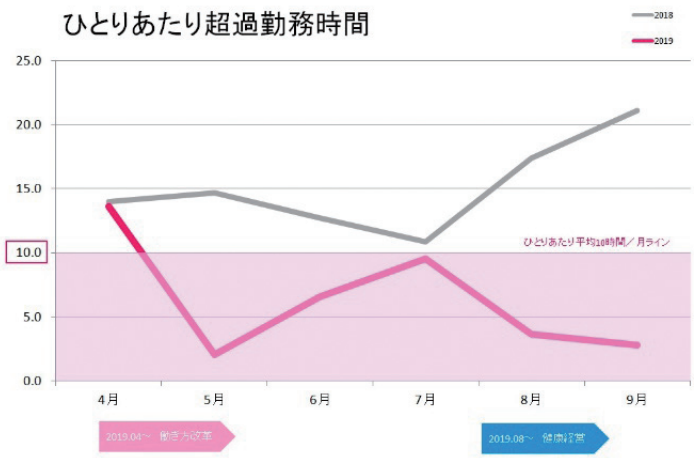
経営理念である『家族に誇れる職場づくり』を実現するため、全社員が心身ともに健康になるよう「健康経営プロジェクト」を開始。以前からやってきた取組みに加え、あらたに明らかになった課題に向けて、新しい取組みを実施しています。

〈生活改善〉
大阪府が実施している健康経営ナビゲーター派遣事業を活用し、健診結果を評価していただいたところ、血中脂質異常の社員が多いという課題が見つかったため、社内啓発に努めるとともに改善のための取組みを開始しました。

○ウォーキングチャレンジ
「＋ 10% or 8,000 歩 / 日」を目標として、社員の運動量増加を図りました。
⇒全体の 80%が目標達成！

健康セミナーも開催し、社員の健康意識を高めています。

健康診断
受診率
100%



〈働き方の改善〉
社員の身体と心の健康を向上させるため、労働時間の短縮に取り組むとともに、有給休暇の取得も推進しています。残業時間は前年度同期比で６割削減し、月平均 10 時間内を達成しました。有給休暇取得の推進とあわせて成果が出ています。

職場部門 ＜奨励賞＞

日本精器株式会社

所 在 地：八尾市
業務内容：空気圧機器及び圧縮空気除湿装置の
　　製造・販売
従業員数：104 名
URL：http://www.nihonseiki.com/index.html

日本精器株式会社

代表取締役　平井　研三 氏

◆取組事例

ポイント1 インセンティブを盛り込んだ健康づくり支援

社員の健康増進を図るため、健康づくりに関する取組みを実施。インセンティブを多く盛り込み、社員が取組みに参加しやすい仕組みづくりを行っています。

＜ウォーキングチャレンジ＞

3 か月に 1 回、「ウォーキングチャレンジ」を実施。達成距離により賞金を支給しています。参加者は徐々に増加中です。

＜禁煙意識の向上＞

毎週火曜日を禁煙努力日に設定。また、禁煙者・禁煙宣誓者に対して、禁煙手当として月 500 円を支給しています。

＜健康診断・感染症予防＞

健康診断受診率は 100%達成。
健康診断の評価が A1 かつ禁煙者に対しては賞金を支給しています。
インフルエンザ予防接種は会社が全額負担し、受診しやすい環境づくりを図っています。

ポイント2 ワークライフバランスの推進に向けた制度の導入

○時間単位有給制度の導入
　全従業員が、年間 1 日分時間単位有給取得が可能。
○企業主導型保育所と提携
　企業主導型保育所と契約し、子どもがいる社員でも働きやすい環境を提供。
　（令和 2 年現在、2 名のパートさんが利用中）
○インターバル制度の導入
　インターバル時間を 10 時間として、令和元年 10 月から試運転を開始しました！

職場部門 ＜奨励賞＞

阪急阪神リート投信株式会社

所 在 地：大阪市北区
業務内容：不動産投資運用業
従業員数：39 名
URL：https：//www.hhram.co.jp/

代表取締役　白木　義章 氏

阪急阪神リート投信株式会社

◆取組事例

ポイント1 アンケート調査の結果を活かしたユニークな取組みを実施

従業員アンケートの結果から、食生活・運動に関する課題が見つかったため、外部講師による健康講座の開催や、１日２回のラジオ体操の実施のほか、一部でインセンティブも盛り込んだ改善に向けた取組みを開始。

ラジオ体操の実施

＜「置き野菜」サービス＞

オフィスで野菜が食べられる「置き野菜」サービスを開始。気軽に野菜を摂れることから、社員の食生活が改善されました。

ポイント2 働きやすい環境づくりのため、制度と設備を整備

○コアタイムなしのフレックスタイム制度および勤務間インターバル制度の導入（11 時間）により、健康に配慮した柔軟な働き方を可能にしています。
○コラボレーションルームの設置、負担の少ない椅子への入れ替えなど、職場環境も整備しています。

コラボレーションルームの設置

負担の少ない椅子への入れ替え

ポイント3 定期健診内容の充実化

○受診場所を事務所と同ビル内のクリニックに移すことで、社員が受診しやすくなりました。
○ 40 歳未満の検査内容を充実化するとともに、オプションとして子宮頸がん検診・乳がん検診を選択可とし、費用を全額会社負担としています。
⇒健康診断受診率は 100%

職場部門 ＜奨励賞＞

ブレーメン株式会社

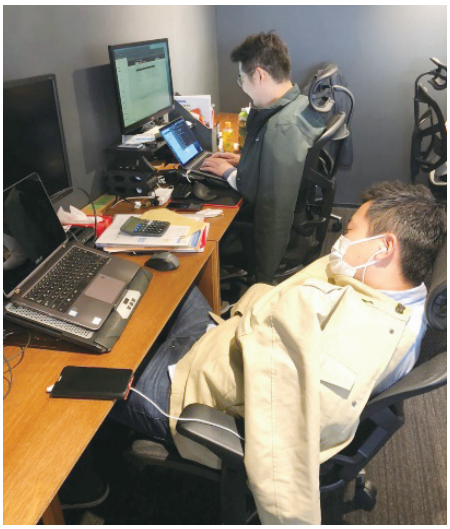
所 在 地：大阪市中央区
業務内容：Web 制作、人材採用支援、教育研修
従業員数：15 名
URL：https://bre-men.jp/

代表取締役　野口　一仁 氏（写真 右）
取締役　　柳生　篤志 氏（写真 左）

◆取組事例

ポイント1 できることから始めていく健康経営実践

＜昼寝休憩の導入＞
従業員が常に最高のパフォーマンスを発揮できるよう、昼休憩とは別に 30 分間の昼寝休憩を認めています。
昼寝休憩の導入後 1 年のアンケートにおいて、「疲労や眠気による業務の効率低下を感じることがある」と答える従業員が 40%から 10%に減少しました。



＜喫煙率 0%＞
喫煙率 0%を目指して、非喫煙者に対して月 5,000 円の手当（健康促進手当）を支給するといった禁煙対策を実施。取組み開始時は 50%であった喫煙率は、平成 29 年度で 20%、平成 30 年度末で 0%を達成しました。

＜職場環境の改善＞
健康診断時の問診において、「首・肩のこりがある」「腰痛がある」と回答した従業員が過半数いたことから、椅子を高級オフィスチェアに変更しました。肩こり等に改善がみられるなど、効果をあげることができています。

＜運動機会の提供＞
スポーツに触れる機会を提供するため、従業員家族も参加可能なスポーツイベントを開催。従業員も積極的に参加し、2 回目以降は参加率 100%！取組みとして順調に成果が出ています。

職場部門 ＜奨励賞＞

ユタカ交通株式会社

所 在 地：池田市
業務内容：運送事業、旅行業
従業員数：123 名
URL：https://www.yutaka-kotsu.co.jp/

◆取組事例

ポイント1 保健所・商工会議所と連携した健康経営の取組み

従業員の健康意識の変革と健康増進、会社全体の健康指標の向上のため、保健所・商工会議所と連携しながら、健康経営の取組みを推進しています。

＜保健所との連携＞
経営層を対象に、健康経営の実践手法のレクチャーを受け、取組み推進。
健診結果から健康課題を抽出・分析し、課題解決に向けたセミナー開催や生活習慣改善個別指導を行っています。

夜間勤務業務の特性により、従業員が睡眠に課題を抱える傾向があったため、「よく寝てしっかり休む」をテーマに従業員セミナーを実施しました。

取組み開始後の定期健康診断の平均値比較では、収縮期血圧、HDL コレステロール、中性脂肪は低下傾向を示すなど、健康指標の改善がみられました。

＜商工会議所との連携＞
健康経営推進に関する支援制度などの情報提供等、より良い取組みの実施に向けて、連携しています。

健活10 始動！

Osaka wellness action

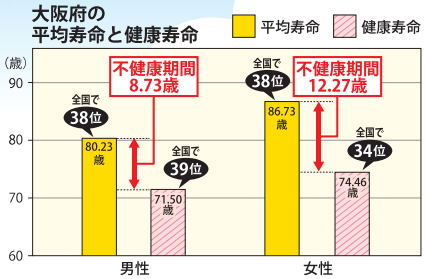
～健康づくりを始めましょ！～

©2014 大阪府もずやん

大阪府では、「大阪府健康づくり推進条例（平成30年10月30日施行）」に基づき、「健活10」〈ケンカツ テン〉を掲げ、オール大阪で府民の健康づくりを推進しています。

大阪府の平均寿命と健康寿命※は、ともに全国の中で低い順位となっています。健康寿命を延ばし、「不健康期間」を短縮することで、長く健康で元気に過ごすことができます。
できることから健康づくりに取り組んでみましょう！

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



出典 平均寿命：厚生労働省都道府県別生命表（平成27年）
健康寿命：厚生労働科学研究報告書（平成28年）

健活10 Osaka wellness action とは？

HP 健活10 検索

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、皆さんに取り組んでいただきたい「**10**の**健**康づくり**活**動」のことです。

ケンカツの頭文字の「K」と「10」をミックスし、その中に手足を広げた人がいます。
また、「0」の部分はハート型になっており、健康を大切にする気持ちを表しています。

1 健康に関心を持ちましょう

2 朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう

3 日頃から体を動かし運動しましょう

4 ぐっすり眠り疲れをトリましょう

5 ストレスとうまく付き合いましょう

6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう

7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう

8 歯と口の健康を大切にしましょう

9 けんしん（健診・検診）を受けましょう

10 病気が見つかったらきちんと治療しましょう

健活10ポータルページ公開中!!

ゆりやんレトリィバァさん（吉本興業）が健活10を紹介

大阪府が提供するおトクな健康アプリ おおさか健活マイレージ アスマイル

電子マネーやクーポンが当たる!!
今すぐダウンロード！

大阪府

地域部門　取組概要

賞名	団体名 （主な活動地域）	取組分野	活動内容
最優秀賞 （大阪府 知事賞）	からだポータル株式会社 （高槻市・茨木市）	・健康教育 ・その他 （健康増進活動）	ショッピングセンターと医療機関を巻き込んだ地域住民の健康増進活動
優秀賞 （健活おおさか推進府民会議賞）	特定非営利活動法人 こもれび相談室 （池田市）	・健康教育 ・食生活 ・運動　等	まちの保健室活動、保健所等と連携したイベントの開催など、地域での繋がり強化と健康寿命延伸の気運醸成活動
特別賞 （もずやん賞）	株式会社ライフコーポレーション （大阪府全域）	・健康教育 ・食生活	「食育体験ツアー」や「親子食育」、児童館等への「出前食育」など、地域の子どもを対象とした食育活動
奨励賞	大阪市立大学大学院生活科学研究科栄養教育研究室 東大阪地域活動栄養士会 （東大阪市）	・健康教育 ・食生活	学校・家庭・地域の連携による、子どもの学びを家庭につなぐ保護者向け食育サポート活動
奨励賞	大阪府住宅供給公社 社会医療法人生長会 帝塚山学院大学 （堺市南区）	・健康教育 ・食生活 ・運動 ・その他 （健康相談）	３団体で連携し、団地や地域住民を対象に健康講話や健康相談、健康チェックなどを行う健康イベント『まちかど保健室』を実施
奨励賞	門真市がん患者会 （門真市）	・健康教育 ・メンタルヘルス 等	門真市および北河内二次医療圏のがん患者とその家族のための心身のケア活動とがん検診受診率を向上させるための啓発活動
奨励賞	南山本地区福祉委員会 （八尾市）	・健康教育 ・食生活 ・運動　等	行政や社会福祉協議会と連携した地区福祉委員会活動をとおしての健康づくり

地域部門 ＜最優秀賞（大阪府知事賞）＞

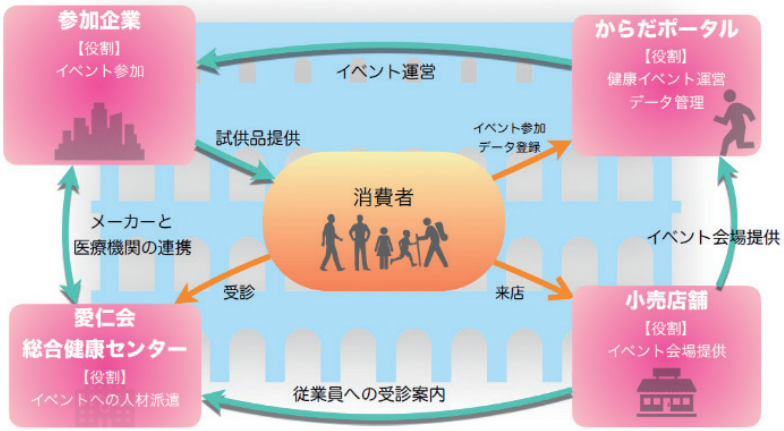
からだポータル株式会社

主な活動地域：高槻市・茨木市
取組内容：ショッピングセンターと医療機関を巻き込んだ健康増進活動
URL：https://karada-portal.com/

◆取組事例

ポイント1 ショッピングセンターで医療機関による健康測定・健康相談を実施

ショッピングセンターで、買い物のついでに気軽に健康診断・健康相談等を受けることができるイベントを、月に１回実施しています。計測した健康情報は収集・管理し、イベントの質の向上に活用しており、回を重ねるごとに充実しています。



＜健康相談＞

＜健康測定＞

買い物のついでに気軽に・定期的に参加することができるので、地域住民の健康管理意識の向上につながっています。

【実績】先行実施店舗（イオンスタイル新茨木店）での参加実績

〇参加者
・延べ参加者数　1,637 名　・実参加者数　575 名

〇リピーター
・２回以上参加　236 名（41%）　・5 回以上参加　95 名（16.5%）
・10 回以上参加　38 名（6.6%）　・20 回以上参加　３名（0.5%）

〇アンケート結果
・毎月参加したい（83%）　・食事に気をつけるようになった（64%）
・運動の機会が増えた（31%）

令和元年９月からはイオンフードスタイル摂津富田店でも追加開催しています。

地域部門 ＜優秀賞（健活おおさか推進府民会議賞）＞

特定非営利活動法人こもれび相談室

優秀賞 OSAKA

主な活動地域：池田市
取組内容：まちの保健室活動や保健所等と連携した
　　健康寿命延伸とイベントの開催
URL：https://komorebi-npo.net/

◆取組事例

ポイント1 まちの保健室活動

健康寿命延伸のまちづくりの拠点となる、地域に根差した保健室＆街カフェ。さまざまなイベントにおいて、地域での繋がりと健康寿命延伸の機運醸成を図ります。

- ふくまる健康体操：１回 / 週
- 歌とレクリエーション（ミュージックサロン）：２回 / 月
- こもれびカフェ：１回 / 月
- 脳トレ教室：１回 / 週
- 元気アップ体操教室：１回 / 月

ポイント2 保健所・地域と連携したヘルスイベントの実施

＜健康寿命延伸フェスティバル＞

地域のステークホルダーの協力のもと、地域住民へ健康寿命延伸に向けた意識づけとなるフェスティバルを実施しました。

- 講演「人生 100 年！いつまでも若々しい脳とカラダを保つために」
- 参加型イベント「ふくまる健康体操」「歌とレクリエーション」　等

＜健康寿命延伸 project ＞

市民・関係者向けの講演会を開催し、人生 100 年時代を生き抜く意識づけの機会を創出しています。（年２～３回）

- 講演「人生 100 年！知っておきたい医療と介護～健康に暮らすために知っておきたいこと」　等

地域部門 ＜特別賞（もずやん賞）＞

株式会社ライフコーポレーション

特別賞 OSAKA

主な活動地域：大阪府全域
取組内容：「食育体験ツアー」を始めとした食育活動
URL：http://www.lifecorp.jp/

◆取組事例

ポイント1 子ども・親子向けの体験型食育プログラムの実施

幼いころから食べ物や野菜に興味を持ってもらうことを目的とした社会貢献活動の一環として、店舗での体験型食育プログラムを実施しています。府内での開催実績は平成 30 年 67 件 3,676 人、令和元年 81 件 4,535 人と、年々増加しており、地域に根付いた活動として徐々に浸透しています。

＜ライフ食育体験ツアー＞

食育インストラクターによる「出前授業（三色食品群・食事バランスガイド等）」と、店舗で野菜を選ぶ「お買い物ゲーム」を通じ、子どもに食・野菜について興味を持ってもらう取組みです。
また、親子で参加できる食育体験も継続して実施しています。

＜出前食育＞

長期休暇や大型連休を利用して、児童館や学童保育に出張する食育プログラムです。野菜の写真を使ったミッションや食べ物についてのクイズなど、楽しく食を学べるミニゲームを、座学と併せて実施しています。

＜ライフ収穫体験ツアー＞

全年齢を対象に、さつまいも畑で収穫体験を実施しました。収穫体験により、食への興味や野菜への親しみ、食べ物や農家の方への感謝の気持ちを持つ機会となりました。

地域部門 ＜奨励賞＞

大阪市立大学大学院生活科学研究科栄養教育研究室・東大阪地域活動栄養士会

奨励賞 OSAKA

主な活動地域：東大阪市
取組内容：学校・家庭・地域が連携した保護者向け
　　食育サポート活動
URL：https://www.life.osaka-cu.ac.jp/

◆取組事例

ポイント1 小・中学生の保護者に向けた食育サポート活動

食育の発展には子どもの学びを家庭へつなげることが欠かせないとの思いから、東大阪市の小・中学校において、大学と地域の栄養士会が連携し保護者の食育サポートを実施しています。

講座の様子

＜保護者向け食育講座＞

保護者に向けて、栄養バランスについての講座や、調理実習を行っています。

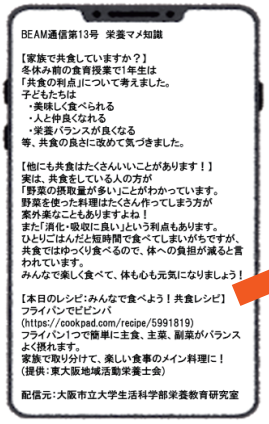
参加者の多くが内容に満足し、家庭で実践したい料理を学ぶことができました！

＜保護者向けメール配信＞

食育講座参加者だけではなく、保護者全体へ食育についての情報共有を行うため、メールを配信。約 1,000 人の保護者に向けて、子どもが学習した内容や課題、支援ポイント、関連レシピの伝達を行っています。

保護者の学校における食育の認知度が上昇！
71.4%⇒ 95.3%

メール・レシピの例



BEAM通信第13号　栄養マメ知識

【家族で共食していますか？】
冬休み前の食育授業で1年生は
「共食の利点」について考えました。
子どもたちは
・美味しく食べられる
・人と仲良くなれる
・栄養バランスが良くなる
等、共食の良さに改めて気づきました。

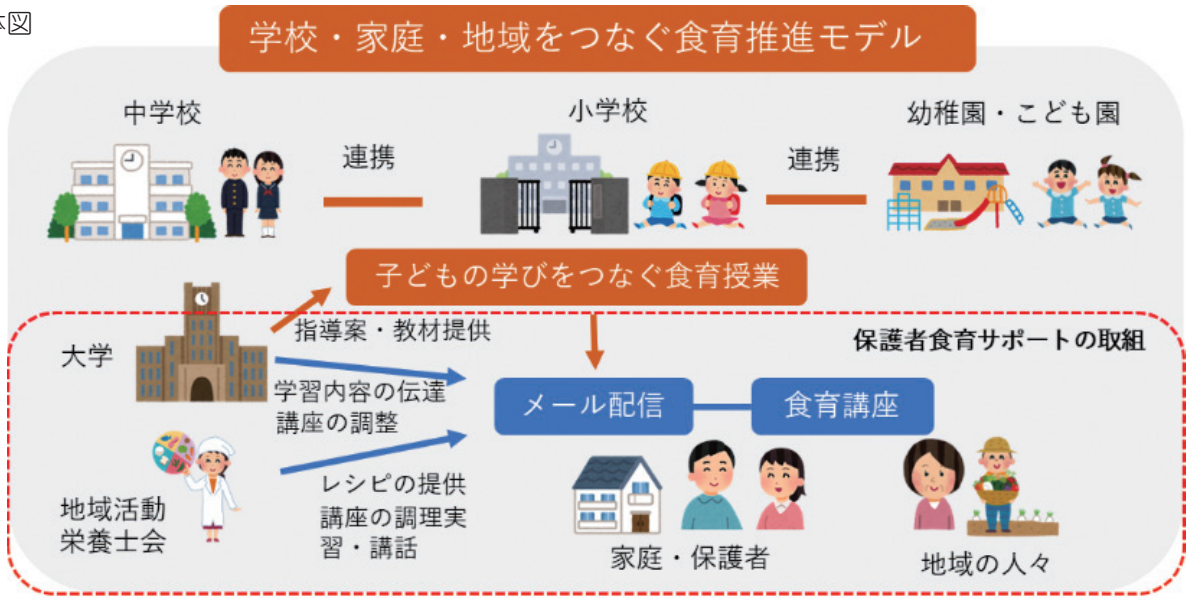
【他にも共食はたくさんいいことがあります！】
実は、共食をしている人の方が
「野菜の摂取量が多い」ことがわかっています。
野菜を使った料理はたくさん作ってしまう方が
案外楽なこともありますよね！
また「消化・吸収に良い」という利点もあります。
ひとりごはんだと短時間で食べてしまいがちですが、
共食ではゆっくり食べるので、体への負担が減ると言われています。
みんなで楽しく食べて、体も心も元気になりましょう！

【本日のレシピ：みんなで食べよう！共食レシピ】
フライパンでビビンバ
(https://cookpad.com/recipe/5991819)
フライパン1つで簡単に主食、主菜、副菜がバランスよく摂れます。
家族で取り分けて、楽しい食事のメイン料理に！
(提供：東大阪地域活動栄養士会)

配信元：大阪市立大学生活科学部栄養教育研究室

メール内リンクから
クックパッドの専用
ページへ移動

本取組みの全体図



地域部門 ＜奨励賞＞

大阪府住宅供給公社・社会医療法人生長会・帝塚山学院大学

奨励賞 OSAKA

主な活動地域：堺市南区
取組内容：団地や地域住民を対象に健康イベント
『まちかど保健室』を実施
URL：http://www.osaka-kousha.or.jp/
https://www.seichokai.or.jp/group/seichokai/
https://www.tezuka-gu.ac.jp/

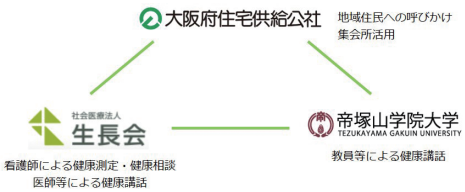
◆取組事例

ポイント1 団地、医療機関、大学が連携した健康イベントの実施

大阪府において推進している「スマートエイジング・シティ（※）」の実現に向け、団地や地域にお住まいの方に健康に対する関心を持ってもらい、「健康増進・疾病予防・介護予防」につなげることを目的に、泉北ニュータウンの団地において、健康イベント「まちかど保健室」を実施しています。
団地の集会所で行っているので、気軽に出かけ健康相談等ができるイベントとなっており、1 回のイベントで、健康に関する知識を深める「健康講話」と、自分の健康状態を知る「健康測定」「健康相談会」に参加できるため、好評を得ています。
（※）「ヘルスケア」や「エイジング」をコンセプトとして、「今いる住民が住み慣れた地域で安心して快適に住み続けられ、かつ多様な世代の新たな住民を惹きつける、超高齢社会の活気あるまちのモデル実現」をめざす取組み。

＜健康測定＞

これまで茶山台団地のみで実施していましたが、新たに晴美台 B 団地でも開催しました。今後も、泉北ニュータウンの他団地への展開を目指しています！



＜健康相談会＞

平成 28 年開始以降、これまで計 10 回実施し、延べ参加者数は 308 名となりました。
アンケートでの要望を次回に反映させることで、当初は 1 回あたり 10 名程度だった参加者が、現在では 50 ～ 60 名程度になり、団地や地域に定着した取組みとなっています。

地域部門 ＜奨励賞＞

門真市がん患者会

主な活動地域：門真市
取組内容：門真市を中心としたがん患者とその家族への心身のケア活動及びがん検診受診率向上のための啓発活動
URL：https://kadomacp.jimdofree.com/

◆取組事例

ポイント1 「がんになっても安心して暮らせる地域社会」を目指して

＜がん患者サロンの開催＞
がん患者とその家族遺族の心身のケアを目的として、月２回開催しています。参加者がじっくりと話し合える空間演出を心がけています。

仕事をされている方でも参加しやすいように、令和元年度より夜の部を開始しました。

＜がんに関する啓発活動＞
がんへの正しい理解が広まるよう、イベントにブース出展するなど、がん啓発活動を行っています。また、がんの早期発見につながるよう、多くのイベントでがん検診受診勧奨を実施しています。

ポイント2 図書館で健活！

図書館を健活の場にしたいという考えのもと、図書館・門真市・医療関係者と協力し、門真市立図書館でがんに関する啓発イベントを実施しました。

地域部門 ＜奨励賞＞

南山本地区福祉委員会

主な活動地域：八尾市
取組内容：地区福祉委員会をとおしての健康づくり活動

◆取組事例

ポイント1 八尾市役所や社会福祉協議会と連携したさまざまな健康づくり活動

南山本地区福祉委員会は、地区の自治振興委員会、高齢クラブ、PTA、子ども会育成会等で構成された、地域に住む住民同士が互いに協力し合いより良い地域づくりを行うための住民組織です。地区での活動の中に、健康づくりの視点を取り入れています。

＜ふれあい給食＞

一人暮らしの高齢者を対象に、月に一度地域の主婦による給食ボランティアが食事を作り、みんなで食べる場を創出しています。毎回メニューを変え、「V.O.S. 野菜たっぷり適油適塩」「地産地消」「旬のものを取り入れる」等、楽しくバランスよく食事ができるよう工夫しています。

食事前には地域ボランティアによる血圧測定も実施しています！

＜勉強会＞

高齢クラブでは、年に２回健康に関する勉強会を実施しています。地域包括支援センター職員や八尾市役所山本出張所の保健師を講師として招き、健康づくり等に関する知識の取得を目指しています。

＜地域イベントでの健康ブース＞

年に１度開催するふれあいまつり（地域のまつり）や敬老祝寿会で、八尾市役所山本出張所が健康ブースを出展しています。「熱中症予防」「がん啓発」などの健康啓発や、血管年齢測定などを実施し、実際に体験していただきつつ健康づくりへの意識付けを行っています。

大阪府

毎月 ¥3,000 相当の 電子マネー等が当たるチャンス！

おおさか健活マイレージ アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

参加資格 | **大阪府在住の18才以上の方** 大阪府内の市町村に住民登録がある方

STEP 1
アプリをダウンロード！

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

STEP 2
毎日の健康活動を記録！

STEP 3
毎週・毎月の抽選で当たる！

毎週の抽選
コーヒー・スムージーなど

毎月の抽選
¥3,000 相当の電子マネー等

さらに！

40歳以上の市町村国民健康保険に加入の方限定※

特定健診の受診で ¥3,000 相当の電子マネー等を必ずプレゼント！

ポイント取得方法
1 特定健診を受ける ▶▶▶ 2 特典をゲット！

※府内市町村の国民健康保険に加入の方のみの特典です。

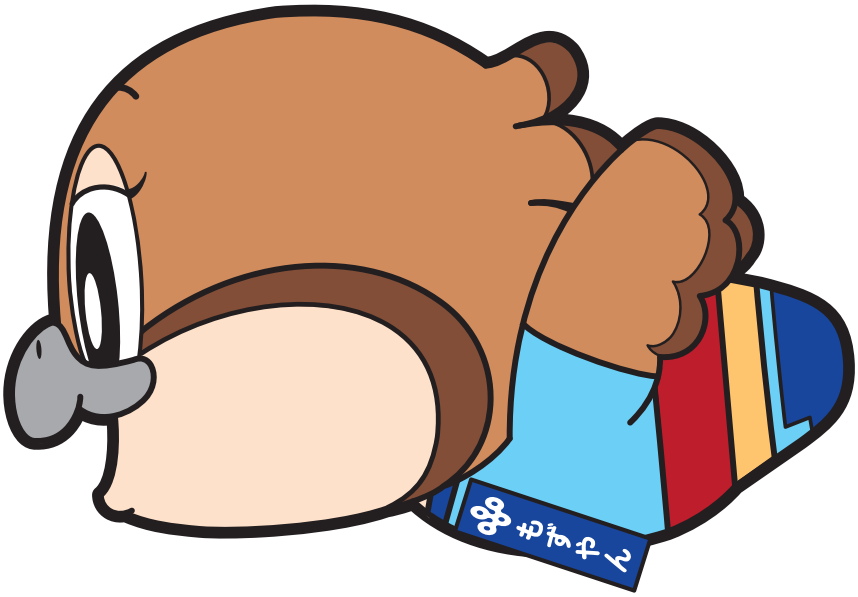
スマホをお持ちでない方も…

専用歩数計（有料）で参加できます。

※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

お問い合わせ　おおさか健活マイレージ アスマイル事務局　Tel. 06-6131-5804　Fax. 06-6452-5266
受付時間 9:00～17:00（12/29～1/3除く）

詳しくは▶ おおさかアスマイル　https://www.asmile.pref.osaka.jp/



©2014 大阪府もずやん

おおさか健活マイレージ アスマイル

おおさかアスマイル　検 索

健活10 Osaka wellness action

健活１０　検 索

第5回大阪府健康づくりアワード　受賞団体紹介
令和2年(2020年)2月発行

大阪府健康医療部　健康推進室　健康づくり課
〒540-8570　大阪市中央区大手前二丁目
TEL 06(6944)6029 / FAX 06(6944)7262
ホームページ　http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/award/