

## 取組事例 2 宇部物流サービス株式会社

主に化学部門の生産物流、製造・加工、分析を行う UBE グループ会社です。  
環境安全・品質統括部 赤川様にお話しをお伺いしました。

<https://www.ubr.co.jp/>

### 〇健康経営の取組について

#### これまでの認定状況

健康経営優良法人(中小規模法人部門)2023 年から 2025 年まで3年連続  
取得。2024 年、2025 年プライト 500 を 2 年連続取得。

#### 健康経営に取り組んでいる目的や方針

ウェルビーイング(こころとからだの健康)の向上により、みんなが健康で働き  
やすく、笑顔が絶えない職場を目指す。

#### 体制について

UBR 式健康経営(後戻りしない仕組みづくり)として、会社運営に健康経営を  
組み込むべく、マネジメントレビューを中心に仕組みに組み込んだ。環境安全グ  
ループ、人事総務グループを中心に、健康づくり推進チームを構築。また、堺、  
千葉を含めた3事業所による健康づくり担当者会議を四半期ごとに実施。

#### 取り組んでいる内容(主なもの)

毎朝体操。ウォーキングラリーを毎春秋開催(運動習慣増進)。どんとこい！ヘル  
スアップ活動。従業員の健康リテラシーや健康志向の向上を図るためのアン  
ケートを実施、結果の共有化。令和6年度は、AIが分析や課題を可視化するスト  
レスチェックを導入。

#### 取り組んだ結果や効果

健康行動の変容、愛社精神育成、離職率低下、応募率向上を実感。

都市部で弱かった求人力だが、堺事業所での応募率が高くなった。

#### 今後の目標や計画

健康施策の DX 化や女性施策の充実化を図っていきたい。課題としては、喫煙  
対策。

### 〇どんとこい！ヘルスアップ活動

#### 活動の内容

2014 年から実施。各自が健康診断に向けて、自分で決めた取り組みを実施し、  
用紙に書いてアピール。健診結果と自己評価シートに基づいて産業医と看護師  
が審査し、表彰、賞品(クオカード)をプレゼント。

#### 実施しての効果

健診前に取り組むことで健診結果の改善成果を実感し、健康行動変容に繋がっ  
ていると実感。自分の健康を客観的に見る良い機会となり、楽しんで継続し取  
り組んでいただいている。年々参加率が上がってきており、令和6年度の参加  
率は 94%、健康診断、二次検診 100%受診に繋がっている。



宇部まつり華創パレード  
7 連覇達成！

# UBR式健康経営



2025  
健康経営優良法人

KENKO Investment for Health

中小規模法人部門

ブライト500

121249

宇部物流サービス株式会社  
UBR健康づくり担当

## 目次

### 0. 会社紹介

#### 1. ブライト500認証取得

##### 1.1 ブライト500認証取得のポイント

### 2. UBR式健康経営

### 3. 今後の予定

## 0. 会社紹介

宇部物流サービス |

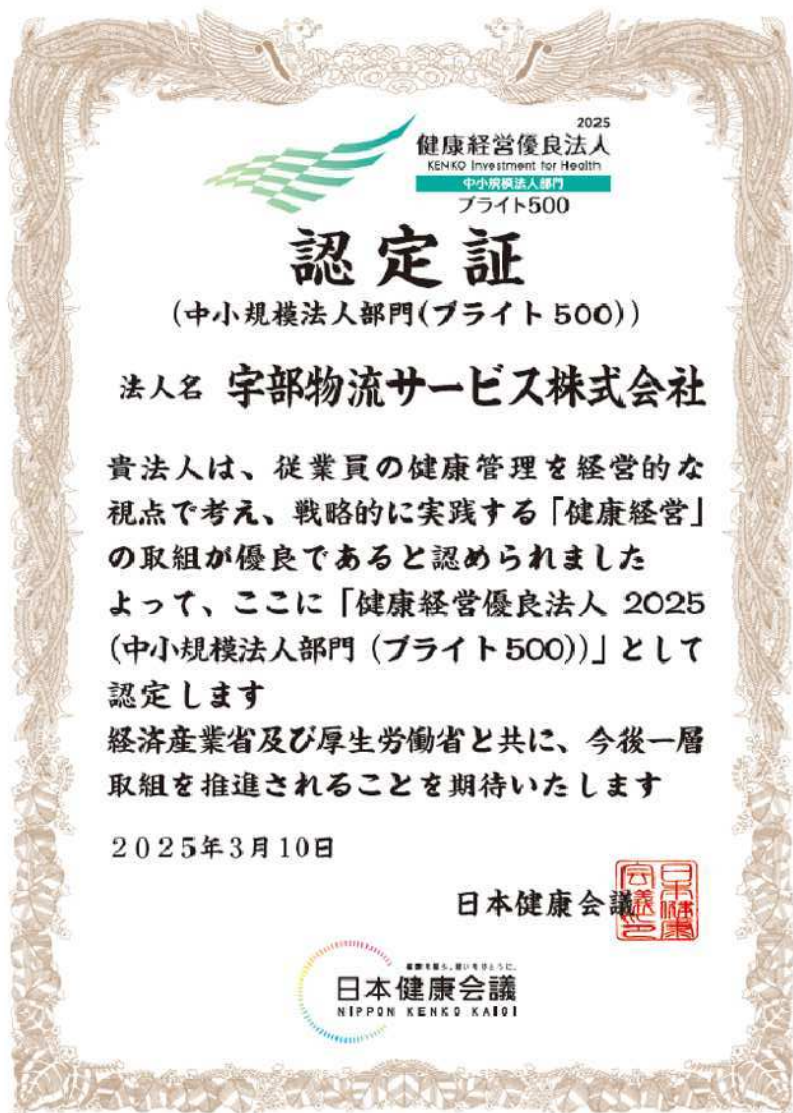
<https://www.ubr.co.jp/>

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 会社名   | 宇部物流サービス株式会社                   |
| 本社所在地 | 〒755-8633<br>山口県宇部市大字小串1978-10 |
| 設立    | 1987年（昭和62年）4月1日               |
| 資本金   | 60百万円                          |
| 株主    | UBE株式会社 100%                   |
| 従業員   | 746名（2023年8月現在）                |

業務内容：UBE株式会社の主に化学部門で製造される  
各種製品の  
生産物流および製造・加工ならびに分析  
の各業務を担うUBEグループの会社です。

4拠点：宇部事業所（化学、機能品、本社機能）  
堺事業所（機能品、化学）  
名古屋営業所（アンモニアセンター）  
千葉事業所（化学、建材）





2023年度の初申請から、3年連続で健康経営優良法人(中小規模法人部門)認定取得。

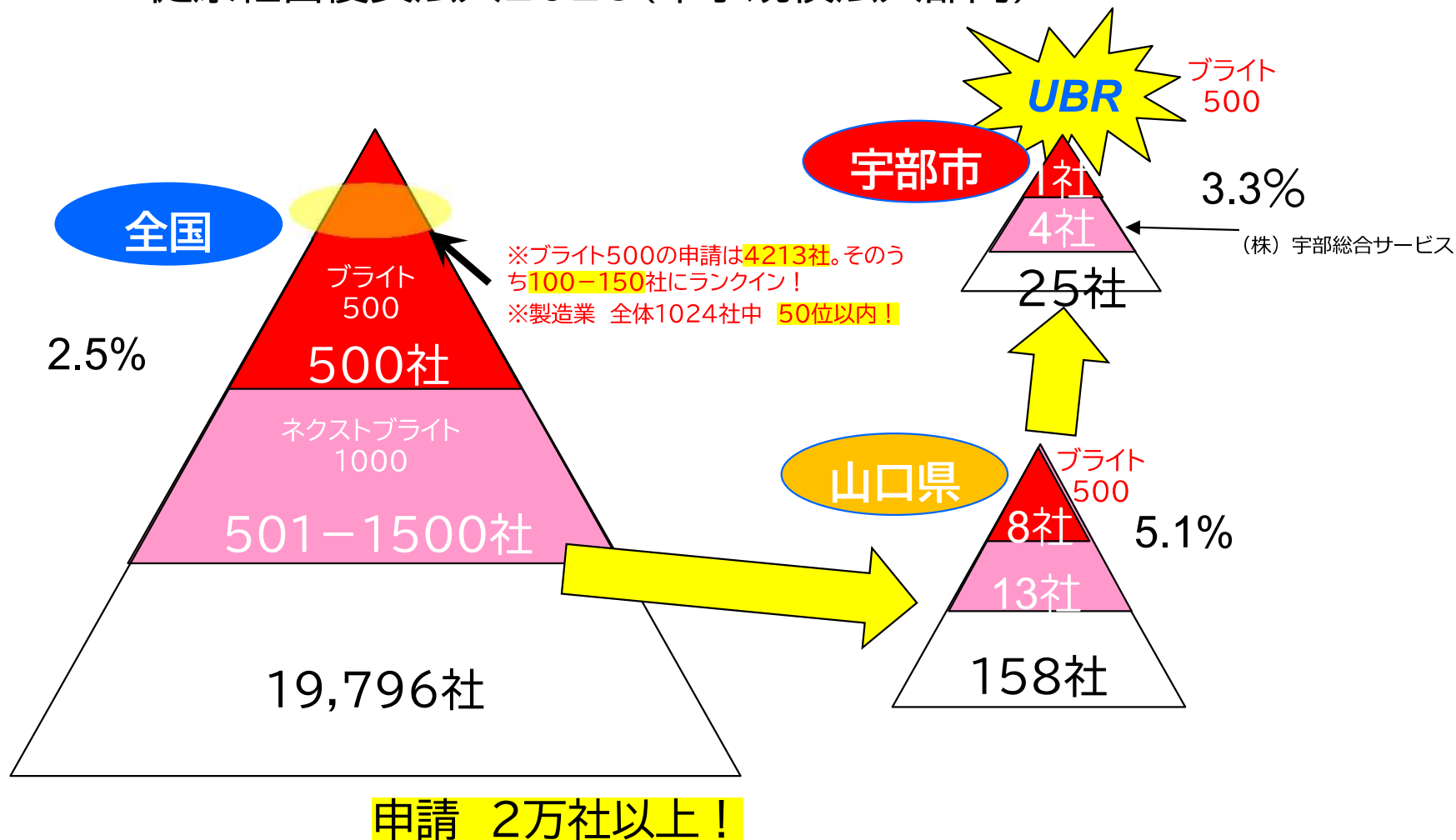
ブライツ500は、2024年度より2年連続認定！



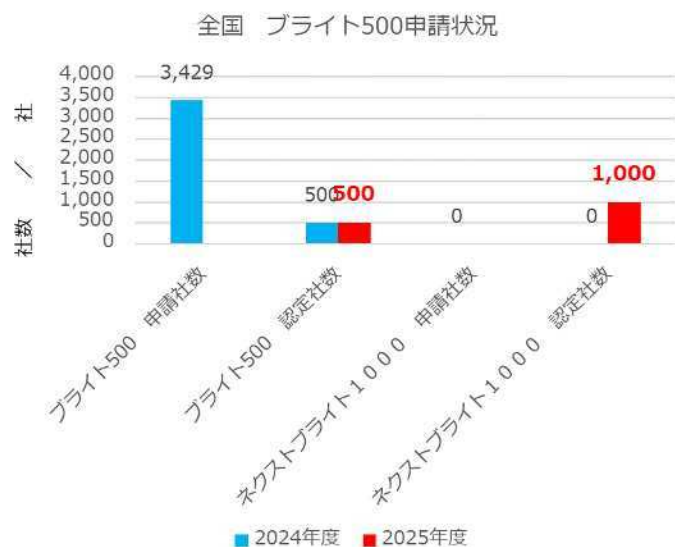
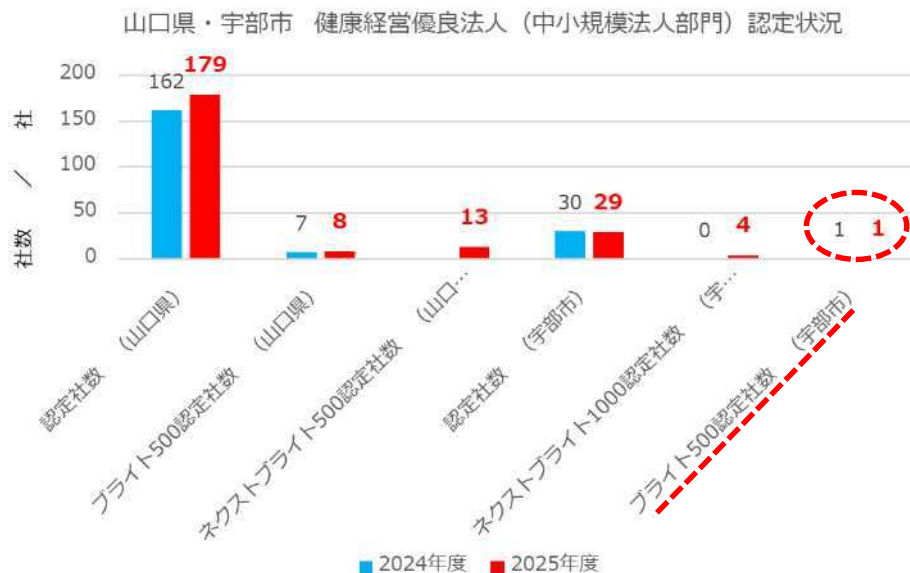
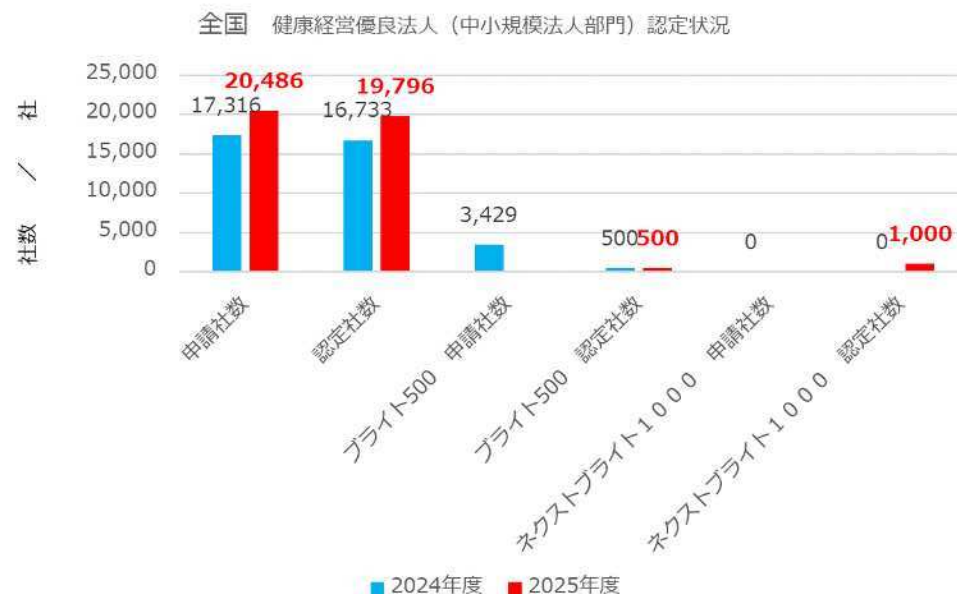


# 1. ブライト500認証取得

## 健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)



# 1. ブライト500認証取得



## 1. 1. ブライト500認証取得のポイント

※やるべきことは・・・健康経営優良法人の申請書にすべて書かれている・・・

じっくり申請書に書かれている狙いを読み込み、読み解き、自社の状況に照らして、できるところと、やりたいところを見極めて実施していく。

### 1. 健康経営の仕組みづくり ⇒ 『UBR式健康経営』

会社運営のスパイラルに健康経営を組み込む

マネジメントレビューを中心に仕組みに組み込んだ

コストセンターなので環境安全G、人事総務Gを中心に、兼務で健康づくり推進チームを構築

### 2. 情報開示

社外ホームページに申請書で求められる情報を開示。これに考察を入れることで健康経営のストーリーを持たせた。

### 3. 健康経営施策の実施と方向性の確認及び継続的施策の実施

アンケートで申請書内容を網羅できるような形で質問を行い、その考察で施策の方向性を示唆。また、これらを社外ホームページで開示。これにより申請書への回答率を上げた。

### 4. 社外への発信

依頼されての発信が条件なので困っていたが、宇部市健康経営支援補助金申請の機会に、宇部市役所商工振興課と面談を行い、また、健康経営DX化推進などで深く交流することで、中小企業の宇部市役所 商工振興課主催の健康経営優良法人セミナーで講演を依頼されて実施(2023年、2024年の2回実施)



## 2. UBR式健康経営

### UBR式・・・とは

かつてUBRは、労働災害特に休業災害が頻発し、クレームも年20件を超えるなど、親会社のUBEからも信頼されない残念な状況でした。

当時の経営層も決して何もしなかったわけではなく、いろいろな諸施策をおこなっていましたが、**熱しやすく冷めやすい企業体質**があって、**その場限りの場当たり的な対応**しかできていない結果を繰り返してきていました。

それでも、災害やクレーム件数は何とか下がる傾向にありましたが、**ゼロにはなりません・・・☑**

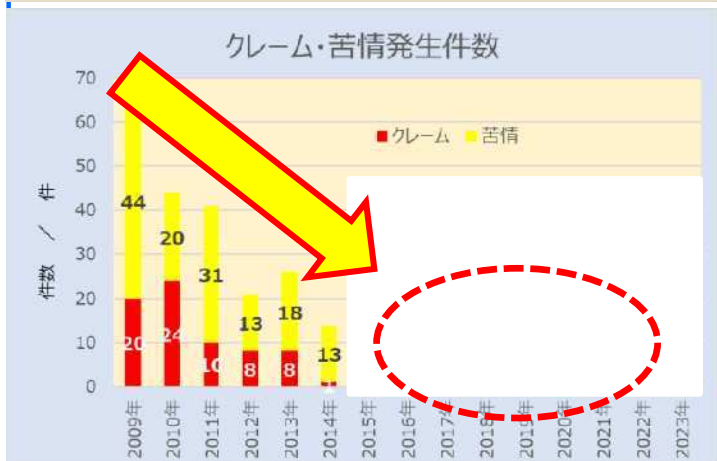
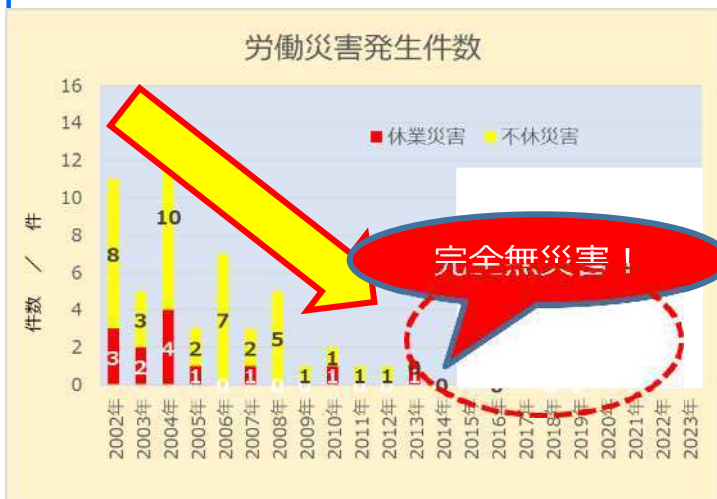
そんな中、2014年に完全無災害を達成しました！ しかし、それもつかの間

**災害が絶えない状況**は続いていました。☑

それは品質においても同じです・・・

**何とかしなくては・・・**

**・・・しかし、 同じことを繰り返してはならない・・・**



## 2. UBR式健康経営

### UBR式・・・とは

労働災害発生件数



クレーム・苦情発生件数



UBEグループの業務受託（生産物流、製造・加工、分析）を生業とする会社として、コストセンターとして「**当たりの事を当たり前に「手順を遵守し逸脱なく確実に実行する」**」ことを求められています。

しかし、専門職が新卒社員として毎年採用されるUBEと異なり、UBRは中途採用者が多く、また、採用時の募集も欠員職場の補充となるので、**その部署採用の色が強く、愛社精神的なものが育ちにくい土壌**があります。

また、UBEグループの中で、教育などにも参加させてもらっていたが、必ずしもUBRの業務遂行に求められる内容ではなく、**UBRという会社**に育ててもらっている感も薄くなっていた。

UBRの**業態にマッチングしたあるべき教育の仕組み（UBR式教育訓練体系）の構築**が必要不可欠だった。☑

### 原点回帰

UBRは**人の会社**であり、会社を支えるのは結局「人」であり、人財育成が非常に重要である

※後戻りしない仕組みに落とし込み、その企業体質を確立するために

### 「UBR式教育訓練体系」

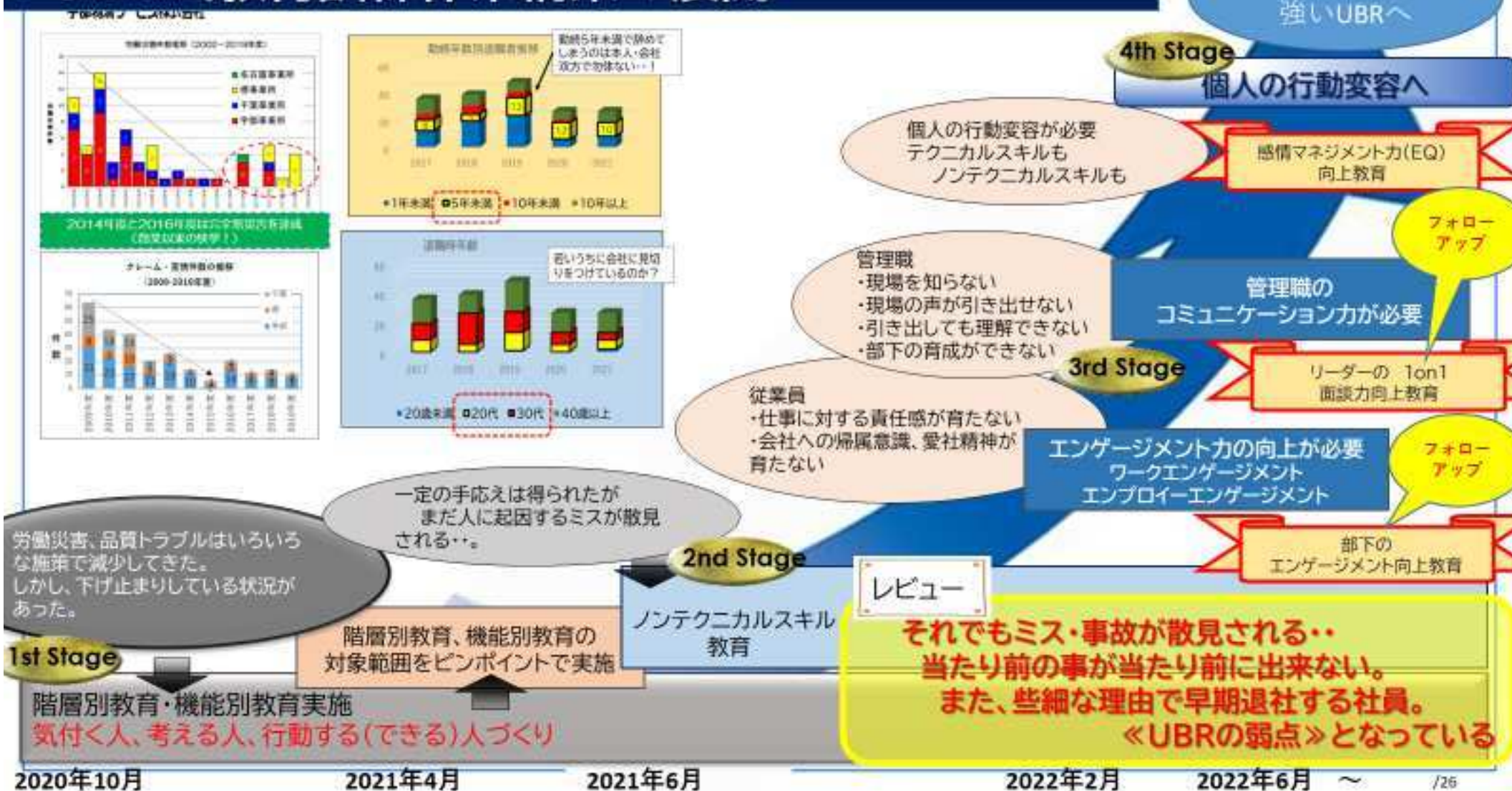
を確立し、継続的改善をしながら、運用していく！



## 2. UBR式健康経営

UBR式・・・とは

### UBR式教育訓練体系構築の展開



## 2. UBR式健康経営

なぜ健康経営なのか！？

### 健康経営宣言書

宇部物流サービス株式会社は、社員一人一人の健康保持・増進が企業発展の基盤となると考えています。特に、人的資本の充実は企業価値向上に向けての必要不可欠の投資であると認識し、健康経営の推進に積極的に取り組みます。

社員の健康保持・増進活動を行い、働きやすく働きがいのある環境づくりを行うため、下記の事項に取り組みます。

1. 経営者自身が率先垂範して、健康づくりに取り組みます。
2. 法令遵守を基本とし、コンプライアンス意識の高い職場を維持します。
3. 社員の健康風土の醸成のために以下の3つに取り組みます。
  - ・社員の健康保持・増進に向けた施策を行います。
  - ・当社の健康課題を把握し、改善に努めます。
  - ・ウェルビーイング(こころとからだの健康)の向上により、みんなが健康で働きやすく働きがいがある、笑顔が絶えない職場を目指します。
4. 経済産業省による健康経営優良法人(中小規模法人部門)ブライト 500 の継続認定を目指すことで、健康経営の継続的改善を行います。

UBR式健康経営は、2022年10月1日に当時の社長による健康経営宣言書の発出により開始されています。

健康経営により、**企業の継続的发展を目的**とし、

- ・社員一人一人の健康保持・増進が企業発展の基盤
  - ・人的資本の充実は企業価値向上に向けて必要不可欠の投資
- であると認識し、健康経営の推進に取り組みます。

社員の健康保持・増進活動を行い、働きやすい環境づくりを行うことで、上記の目的の達成に向けて企業活動を運営していきます。

2023年度の健康経営優良法人への申請は、UBRがこれまで**UBEグループの健康経営に協調した施策**を行ってきている中で、申請に向けた実際の活動は、健康宣言書の発出や社内外のホームページへの健康経営方針の開示そして健康アンケートを行い、結果のフィードバックを実施、今後の施策について示唆するなどを行いました。

2025年4月1日 特別に何かを慌てて取り繕ったわけではありませんでした。

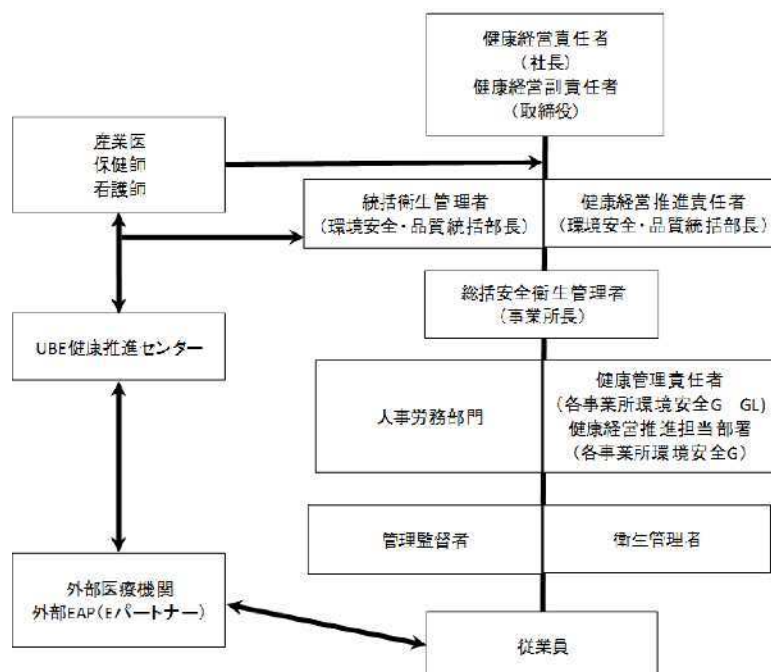
宇部物流サービス株式会社

代表取締役社長 雪本 和則

幸いUBRの従業員の皆さんは健康志向が高く、**健康診断受診率と2次検診受診率がともに100%**であり、受診勧奨ももちろん行っていますが、もともと行ってきた健康に対する取り組みが的を得ていて、効果も見られていたととらえています。

## 2. UBR式健康経営

## 健康経営推進体制



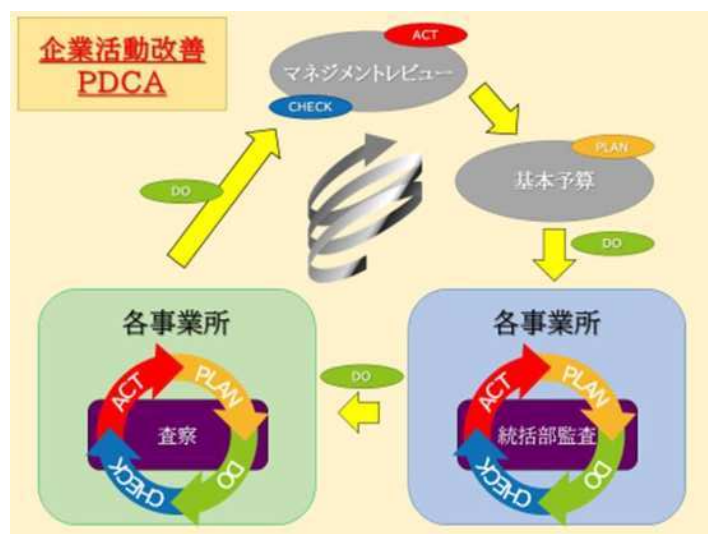
とはいえ、今後、ブライト500認証を目指して健康経営を推し進めていく予定にしている中では、さらに取り組むべき多くの施策が必要となります。

宇部、堺、千葉の3拠点を横通しとする健康づくり担当者会議で様々な施策を立案し、

効果検証を行いアンケートなどの結果を鑑みた施策を打っていくという  
健康経営の仕組み創り・・・

いわゆる「UBR式健康経営」として、

UBRの経営のマネジメントシステムに取り入れて、  
四半期ごとに健康づくり担当者で行う会議にて、  
その進捗を管理しています。





## 2.UBR式健康経営

### UBR内部統制会議体の年間スケジュール

| 会議体           | 2025年 |      |    |      |       |      |       |     |     |     | 2026年 |    |
|---------------|-------|------|----|------|-------|------|-------|-----|-----|-----|-------|----|
|               | 4月    | 5月   | 6月 | 7月   | 8月    | 9月   | 10月   | 11月 | 12月 | 1月  | 2月    | 3月 |
| 株主総会          |       |      | ●  |      |       |      |       |     |     |     |       |    |
| 取締役会(定例)      |       | ●    | ●  |      |       | ●    |       |     | ●   |     | ●     |    |
| 経営会議          | ●     | ●    | ●  | ●    | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●     | ●  |
| GL会議(各事業所)    | ●     | ●    | ●  | ●    | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●     | ●  |
| MR実施事項対応状況確認  | ●宇部   |      |    | ●千葉  |       |      | ●堺    |     |     | ●宇部 | ●宇部   |    |
| 健康づくり担当者会議    | ●宇部   |      |    | ●千葉  |       |      | ●堺    |     |     | ●宇部 | ●宇部   |    |
| UBR式教育訓練体系WG  | ●宇部   |      |    | ●千葉  |       |      | ●堺    |     |     | ●宇部 | ●宇部   |    |
| 安全品質責任者会議     | ●宇部   |      |    | ●千葉  |       |      | ●堺    |     |     | ●宇部 | ●宇部   |    |
| 安全品質現場パトロール   | ●宇部   |      |    | ●千葉  |       |      | ●堺    |     |     | ●宇部 | ●宇部   |    |
| 安全衛生委員会(各事業所) | ●     | ●    | ●  | ●    | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●     | ●  |
| 品質管理委員会(各事業所) |       |      | ●  |      |       | ●    |       |     | ●   |     |       | ●  |
| 統括部監査         |       | ●宇部① |    | ●宇部② | ●千葉●堺 |      |       |     |     |     |       |    |
| UBR査察         |       |      |    |      | ●宇部①  | ●宇部② | ●堺●千葉 |     |     |     |       |    |
| コンプライアンス委員会   |       | ●    |    |      |       |      |       |     |     |     | ●     |    |
| 情報セキュリティ委員会   |       | ●    |    |      |       |      |       | ●   |     |     |       |    |
| マネジメントレビュー    |       |      |    |      |       |      |       |     |     |     | ●     |    |

| 3線<br>役員   | 2線       |          | 1線       |          |          |                      |
|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------------|
|            | 本社<br>部長 | 統括部      | 事業所      |          |          |                      |
|            |          | 環境<br>安全 | 品質<br>管理 | 環境<br>安全 | 品質<br>管理 | 事業<br>所長<br>現場<br>部署 |
| ○          |          |          |          |          |          |                      |
| ○          |          |          |          |          |          |                      |
| ○          | ○        | ○        | ○        |          |          | ○                    |
| (宇部事業所に参加) |          |          |          | ○        | ○        | ○                    |
| ○          | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | ○                    |
|            |          | ○        |          | ○        |          | ○                    |
| ○          |          | ○        | ○        | ○        | ○        | ○                    |
| ○          |          | ○        | ○        | ○        | ○        | ○                    |
| △          |          | ○        | ○        | ○        | ○        | ☆                    |
|            |          | △        |          | ○        |          | ○                    |
| △          | △        | △        | △        |          | ○        | ○                    |
|            | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | ☆                    |
| ○          | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | ○                    |
| ○          | ○        | ○        | ○        |          |          | ○                    |
| ○          | ○        | ○        | ○        |          |          | ○                    |
| ○          | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | ○                    |

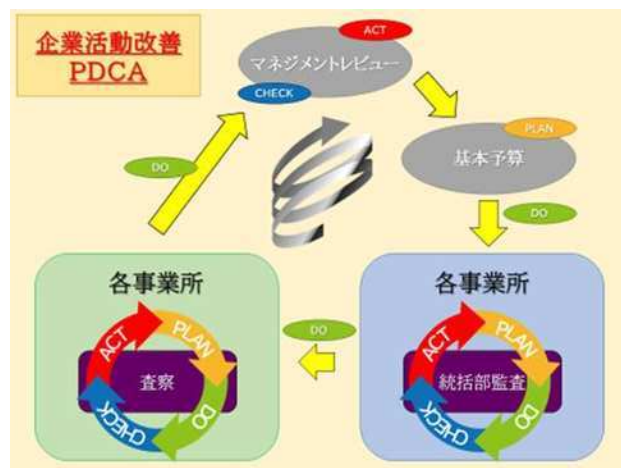
※健康づくり担当者会議メンバー:人事・総務部、環境安全品質統括部

△:任意 ☆:参加部署

## 2. UBR式健康経営 赤字は特に健康経営推進で追加した項目

※ 別途詳細説明

| 狙い・ポイント         | 実施項目                         | 目的                                                                                            |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| UBR式仕組み創り       | マネジメントレビューにてレビュー ※           | 会社経営の仕組みに落とし込み後、 <b>戻りしない仕組み</b> とする<br><b>経営層の指示を明確にし、確実な実効性</b> を持たせる                       |
|                 | 健康づくり担当者会議で健康経営実施状況監視        | マネジメントレビューにて取り決めたことの <b>実効性を確認</b> しながら実施状況を担当者会議で確認、方向性を策定                                   |
|                 | 社長による健康経営宣言書発出               | 経営トップによる健康宣言で社員の意識高揚を図る                                                                       |
|                 | 健康づくり担当者の指名                  | 組織横通しの健康づくり担当者の指名で <b>全員参加の健康経営</b> を目指す                                                      |
|                 | 健康経営アンケートの実施 ※               | アンケートをパルス的に行うことで健康諸施策の効果検証、次回の打つ手検討に活かす<br>ホームページにてフィードバックすることで社員の健康意識の向上を行う。<br>(認定申請書適合度向上) |
|                 | 安全衛生委員会～各職場安全会議にて健康経営情報教育・周知 | 健康情報を安全衛生委員会を通じて各職場の安全会議を通じて、全員へ教育・周知を実施（教育を兼ねる）                                              |
| 離職率低下<br>求人倍率向上 | 社内外ホームページでの情報発信 ※            | 情報共有、健康リテラシー向上、健康志向、健康行動変容加速、 <b>愛社精神育成、離職率低下、採用倍率向上</b>                                      |
|                 | 求人票への2023認定ロゴ表示              | 求人票へのロゴ表示で採用倍率向上                                                                              |



求人票への健康経営2023の認定ロゴ表示・・・  
ん？ちくと小さくない？

受付年月日 令和5年8月1日 紹介期限日 令和5年10月31日

求人票 (フルタイム)

公開 事業所名等を含む求人情報を公開する

掲載種 Y01 A04 Y40 Z54 A66 オンライン自主応募不可 地方自治体のみ可

1 求人事業所

事業所名 宇部物流サービス 株式会社

所在地 〒755-8633 山口県宇部市小串1978-10

ホームページ <https://www.ubr.co.jp/>

2 仕事内容

事業所所在地と同じ  
〒755-8633  
山口県宇部市小串1978-10

業務時間 宇部駅前 徒歩15分

受動喫煙対策 あり (喫煙室設置)

3 賃金

月額 11万円

## 2. UBR式健康経営

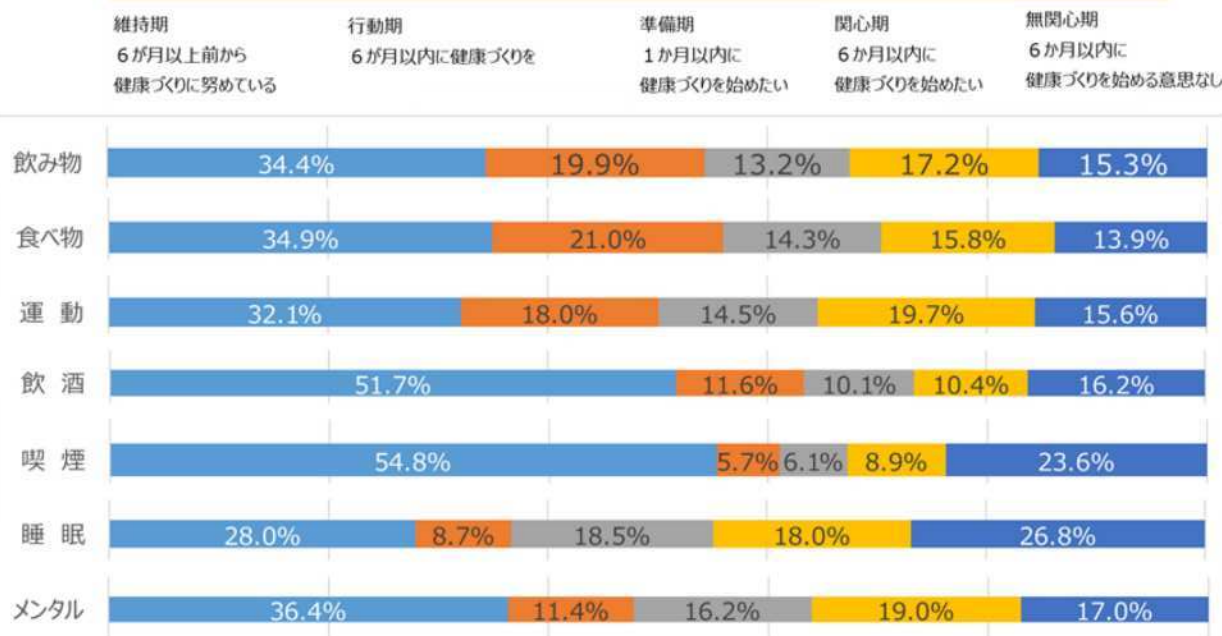
健康経営アンケートの実施

### 健康経営アンケートの実施

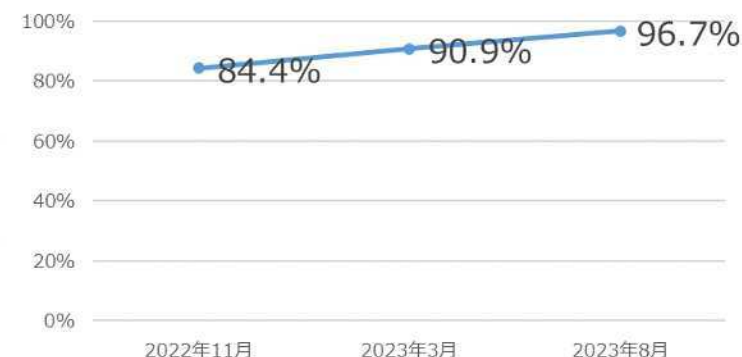
### 第3回 U B R 健康経営アンケート

#### 生活習慣に関する健康行動傾向

皆さんの生活習慣 7 項目に関する現状を、5 段階の「行動変容」の変化ステージで把握します。  
各生活習慣に対する皆さんの取り組み状況・意識の全体傾向を把握し、次年度以降の改善に向けた具体策立案の参考としてください。



UBRが健康経営を行っていることを知っている。



アンケートをパルス的に行うことで健康諸施策の効果検証、次回の打つ手検討に活かす。

ホームページにてフィードバックすることで社員の健康意識の向上を行う。

(認定申請書適合度向上)

## 2. UBR式健康経営

社内外ホームページでの情報発信

社内外ホームページでの  
情報発信

社内ホームページ

情報共有  
健康リテラシー向上  
健康志向  
健康行動変容加速

愛社精神育成  
離職率低下  
採用倍率向上

(認定申請書適合度向上)

The screenshot shows the UBR Health Management website. The header includes the UBE logo and navigation links. The main content area is titled 'UBR式健康経営' (UBR-style Health Management). It features a sidebar with a menu and a main content area with a list of health management activities.

**UBR式健康経営**

UBR式健康経営は、会社経営の仕組みの中に健康経営を取り込んで、後戻りしない仕組みとしています。

会社の健康は、社員のみなさんの一人一人の健康の上に成り立っています。

この健康経営HPは皆さんが健康情報にアクセスしやすいように、また、UBRの健康経営の情報を共有化するために最新の情報となるように更新を行っていきます。

ぜひご活用ください。

**健康経営\_最新 5 件**

| 更新日        | タイトル                 | 掲載期限       |
|------------|----------------------|------------|
| 2024/06/04 | 12.2. 課題の年次推移 掲載しました | 2025/05/31 |
| 2024/06/03 | 6月1日【健康コラム】更新しました    | 2025/06/30 |
| 2024/05/24 | 世界禁煙デーおよび禁煙週間について    | 2025/04/30 |
| 2024/05/10 | 5月1日【健康コラム】更新しました。   | 2025/05/31 |
| 2024/05/10 | 4月1日【健康コラム】を更新しました   | 2025/05/31 |

**UBR健康経営**

| 名前              | 更新日時       |
|-----------------|------------|
| 1. UBRの健康情報     | 2023年8月1日  |
| 2. 一般健康情報       | 2023年8月1日  |
| 3. 連携している外部の専門家 | 2023年8月1日  |
| 4. 自治体の健康情報     | 2023年8月1日  |
| 5. 健康経営アンケート    | 2023年12月4日 |

**健康コラム\_最新 5 件**

| 名前                                         |
|--------------------------------------------|
| 20240601 健康コラム【玉村 勝也】私のちょっとした健康意識について      |
| 20240501 健康コラム【西村 則義】決めたら実行しないと            |
| 20240401 健康コラム【田中 宏治】なぜダメ人間が禁煙できたのか        |
| 20240301 健康コラム【山本 哲之】私の健康習慣・今取り組んでいること     |
| 20240201 健康コラム【猪川 扶美雄】みなさんモチベーションっていかがでしょう |

**健康情報\_リンク**



## 2. UBR式健康経営

社内外ホームページでの情報発信

社内外ホームページでの  
情報発信

社外向ホームページ [健康経営 | 宇部物流  
サービス \(ubr.co.jp\)](https://ubr.co.jp)



情報経営情報開示  
企業イメージ向上  
リクルート条件で有利

採用倍率向上  
愛社精神育成  
離職率低下

（認定申請書適合度向上）

## 2. UBR式健康経営

赤字は特に健康経営推進で追加した項目

※ 別途詳細説明

| 狙い・ポイント             | 実施項目                          | 目的                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康増進・発生防止           | 毎朝全員で体操実施                     | 全員参加で健康づくり                                                                                                                           |
|                     | こころの健康づくり計画                   | メンタルヘルスケアとして毎年実施                                                                                                                     |
|                     | 健康診断、2次検診の100%受診              | 疾病治癒、悪化への対策 チームリーダーのコミュニケーション向上による風通しの良い職場で2次検診受診100%                                                                                |
|                     | 各種補助金制度の見直し                   | 従来のインフルエンザ予防接種補助やがん検診補助などに加えて、 <b>コロナ予防接種、歯科検診、禁煙外来</b> などへの展開を検討中（次年度予算へ組み込みで検討、 <b>コストセンター</b> なので資金捻出に苦慮中）                        |
|                     | 各種健康増進アプリの紹介 ※                | ホームページにて紹介 健康行動変容へのヒント、後押し                                                                                                           |
|                     | ウォーキング大会の実施 ※                 | アプリを利用したウォーキング大会で運動習慣を楽しみながら実施                                                                                                       |
|                     | 健診結果で表彰 どんヘル ※                | 健康行動変容後の健康診断結果の振り返り、好事例の表彰などで健康志向向上                                                                                                  |
|                     | ヘルスチェックの実施 ※                  | 肺年齢、血管年齢測定、ロコモ度テストなどで健康意識向上                                                                                                          |
|                     | ストレスチェックの全員受検                 | 実施可能者は全員受検で集団分析の効果向上                                                                                                                 |
| 働き方改革<br>ライフワークバランス | 毎週水曜日をノー残業デー                  | 残業抑制 対応するために <b>多能工化の推進</b>                                                                                                          |
|                     | 45時間以上の残業者への産業医面談 安全衛生委員会での紹介 | 残業抑制 対応するために <b>多能工化の推進</b>                                                                                                          |
|                     | 管理職の14日以上の子休取得を目標管理に入れる       | <b>年休の取りやすい環境づくり</b><br>一般従業員は法定の5日以上を目標に（14日以上を目標とする小集団が出てきている）休みやすい環境づくりとして <b>多能工化による相互補完</b> が進む。<br><b>2024年度からは全社員15日以上で設定</b> |

## 2. UBR式健康経営

健康増進・発生防止

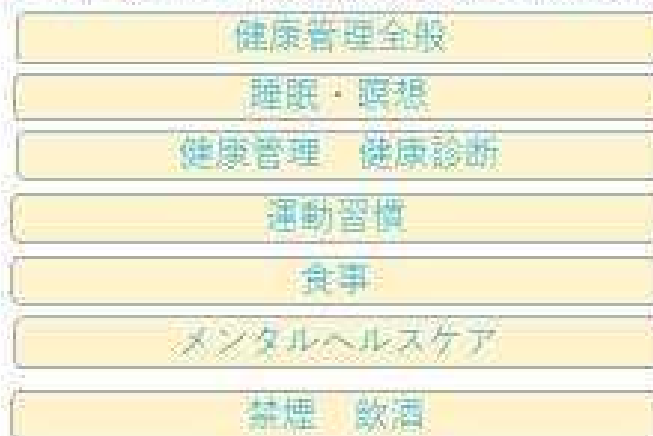
### 各種健康増進アプリの紹介

### 健康行動変容アプリ

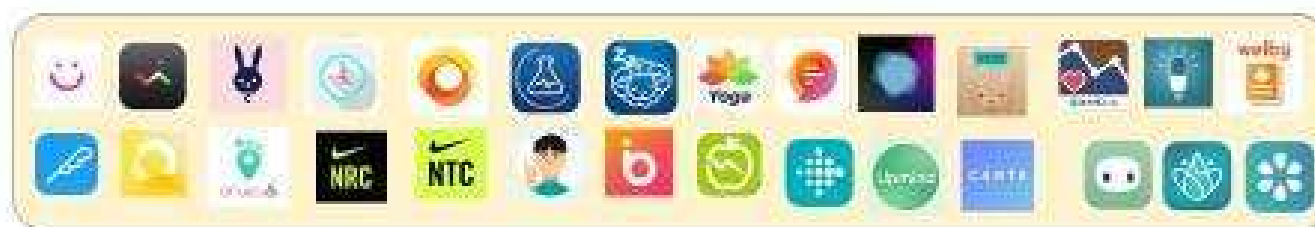
#### 健康管理アプリのご紹介

皆さんの健康行動変容につながるスマートフォン用のアプリを集めました。ご活用ください。

※インストールは無料ですが、アプリ内で課金されたり、無料期間後に自動で課金されるものがありますので、注意して使用ください。



#### ☆ 健康管理 ☆



## 2. UBR式健康経営 健康増進・発生防止

### UBRウォーキング大会（3事業所で独自に開催）

#### ウォーキング大会の実施

期間を決めてアプリの歩数で順位を競う  
歩数に応じてクオカードが賞品として渡される

課題：30%程度の参加率

参加する人が限られて、様々な諸施策は行いが、  
なかなか参加割合が増えてこない

アンケートでも会社行事には参加したくないという層が  
30%強・・・

**2023年度 UBRウォーキング大会 ～実施のお知らせ～**

ウォーキングは誰でも手軽に実施できる運動です。ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満解消や内臓脂肪を減らす効果があります。  
今年度も下記期間にウォーキング大会を実施しますので、皆様のご参加お待ちしております！

◆実施期間  
2023年 4月1日～4月30日 までの1ヶ月間

◆参加対象  
UBR社員（派遣社員含む）

◆参加方法

- ①スマートフォンで『やまぐち健康アプリ』をインストール  
(App Store/Google Play)
- ②個人登録、目標歩数設定
- ③企業コードを登録 **企業コード：119102（UBR宇部事業所）**
- ④アプリを利用し、ウォーキングや日常生活で活用する  
日々の歩数記録はアプリで確認できます。  
社内ランキングも確認できますので  
上位を目指してたくさん歩きましょう！
- ⑤「4月の歩数結果」をエントリー用紙に記録し健康管理室に提出  
**エントリー締切：5月12日（金）まで**

◆結果表彰  
上位10位までの入賞者を表彰します。（部署、氏名を掲載）  
さらに！入賞された方と飛び賞（5位刻みの順位 15、20、25、30…位）に

| 事業所 | 取り組み名称              | リンク                 | 主催         | 内容                                                                                                                                                                         | 参加費          | 人数            | 参加率   | 人数            | 参加率   | 人数           | 参加率   | 備考                                                                                                                  |
|-----|---------------------|---------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宇部  | やまぐち健康アプリ           | <a href="#">リンク</a> | 山口県        | スマートフォンアプリによる歩数計測<br>全体、年代、地域（市）、職場、なかよしのカテゴリーで順位付けでモチベーションアップ<br>500ポイントで特典、他に抽選など特典あり                                                                                    | 無料           | 未実施           | 未実施   | 71名（341名）     | 20.8% | 18名（357名）    | 33.1% | これを利用して事業所で4月ウォーキングラリー実施：アプリの歩数記録で順位付けを行いQUOカード進呈※参加者が一気に上昇。71名から118名へ（2023年度255千円）                                 |
|     | はつらつ健康ポイント          | <a href="#">リンク</a> | 宇部市        | スマートフォンアプリ、活動量計による歩数計測<br>記録達成で年間3000円の景品                                                                                                                                  | 年1000円（個人負担） | 調査中           |       | 調査中           |       | 調査中          |       | 2023年度新規募集中                                                                                                         |
|     | どんヘル                | <a href="#">リンク</a> | 宇部事業所      | 健康のために、こんな事を頑張っている！そんな皆さんに取り組みや成果に応じた賞品をプレゼントする企画                                                                                                                          | 無料           | 267名（対象308名）  | 87%   | 287名（対象322名）  | 89%   | 295名（対象327名） | 90%   | 取り組み・成果に応じて商品券・QUOカード進呈（2023年度32千円）                                                                                 |
|     | ヘルスチェック             | <a href="#">リンク</a> | 宇部事業所      | 健康機器を活用した簡単なチェックでからだの状態を確認                                                                                                                                                 | 無料           | 87名（323名）     | 27%   | 未実施           | 未実施   | 97名（353名）    | 27%   | 飲み物などの粗品進呈                                                                                                          |
| 堺   | やまぐちウォーキングラリー       | <a href="#">リンク</a> | 堺工場        | スマートフォンアプリによる歩数計測（健診前の3.5ヶ月）<br>参加賞：クオカード（500円分）<br>平均歩数に応じた賞：20,000歩以上・・・5,000円分<br>～19,999歩・・・3,000円分<br>～14,999歩・・・2,000円分<br>～9,999歩・・・1,000円分<br>5,000～7,999歩・・・700円分 | 無料           | 70名（211名）     | 33.2% | 152名（240名）    | 63.3% | 2024年2月実施予定  | —     | 工場全体 324名参加（在籍：541名）<br>*活動案内の周知および参加呼びかけに御報酬で温度差あり。（管理職の意識が低い）                                                     |
|     | おおさか健康マレージ「アスマイル」   | <a href="#">リンク</a> | 大阪府        | 大阪府が提供するスマートフォン向け健康アプリ                                                                                                                                                     | 無料           |               |       |               |       |              |       |                                                                                                                     |
| 千葉  | 健診前チャレンジ！ウォーキングイベント | <a href="#">リンク</a> | UBEエラストマー側 | 健診前の1ヶ月間実施。スマートフォンアプリまたは歩数計での参加。平均8,000歩/日で目標達成で1,000円分クオカード贈呈。他に個人賞上位3名、チーム賞上位3チームに景品有り                                                                                   | 無料           | 4名（114名）      | 3.5%  | 4名（112名）      | 3.6%  | 20名（115名）    | 17.4% | 2023年度は3/18～4/19実施<br>昨年度4名（3.6%）から今年度大幅増。事務局の宣伝効果大か。参加賞（目標未達者にも景品）有りも増加の要因か？（2023年度21千円）                           |
|     | 体力づくりキャンペーン         | —                   | UBR千葉事業所   | 従業員の健康と体力の維持・増進を図るために実施。各自で半年後の目標を設定して、目標達成に向けて活動する。点数表を基に日々歩数をカウントする。（内容は運動したり健康的な生活を送る事で加点、過度でない飲酒や喫煙で減点など）達成者には景品有り                                                     | 無料           | 99名（内93名がUBR） | 81.6% | 79名（内75名がUBR） | 67.0% | 11月から実施予定    |       | 10月～3月に実施。（健康診断前まで）<br>84名中79名が達成（3名退職者、2名リタイア）<br>景品は選択式としており、タニタのヘルスメーターといった健康に関係する景品も選定している（22年度実績）（2022年度258千円） |



### どんとこいヘルスアップ（略称：どんへる）

目的：

「人は財産」の理念のもと

健診結果への興味をアップし、結果の見方について理解を深める

自分の健康状態についての関心をアップする

生活習慣の改善へつなげ、健康の自己管理能力アップを図る

事業所全体での健康度をアップさせる

安全性、生産性のアップへつなげる

実施方法：

健診結果、あるいは生活習慣改善の成果を自己評価（アピール）する

1.各自、前年度の健診結果などを踏まえ、健康KPI等で目標を定め実践を行う

2.次年度の健診結果にて上記取組みの結果を自己評価し、健康管理室へ提出する

（記入内容：具体的取り組み内容、健診結果、自己評価、振り返り）

3.取り組み内容等を検討し、4段階に判定する（永田産業医、保健師）

（金賞・銀賞・銅賞・参加賞）

4.判定に応じた賞品をプレゼント。金賞代表は安全衛生委員会で表彰

どんとこい！ヘルスアップ 2022自己評価シート

※提出された情報は、産業保健スタッフ（産業医・保健師）のみが取り扱い、管理及び連絡を適正に行います。

所属  氏名  氏名

1. 前回の健診結果や日頃の生活習慣を振り返り、具体的に取組んだことを記入ください

2. 2022年 定期健診結果や取組みの成果について記入ください

3. 自分の取組みを評価してください  
当てはまる評価に○を記入し、その理由を記入して下さい  
尚、例え評価が悪くても、取組む気持ちや内容を重視しますので、しっかりと自己評価して下さい

1.大変良く出来た 2.良く出来た 3.まあまあ 4.もう少し頑張る 5.残念

※適用期間にて、9月10日までに送付願います 電番〒830-482 UBR健康管理室 松本（内線7378）

## どんとこいヘルスアップ（略称：どんへる）

### 2024年度 どんへるのご案内

2024年度も健康増進活動として「どんとこい！ヘルスアップ」（略：どんへる）を行います。奮ってご参加下さい！

●どんへるについて・・・

「健康のために、こんな事を頑張っている」そんな皆さんに取り組みや成果に応じた賞品をプレゼントする企画です

●どんへる参加方法

- 1 前回の健診結果や日頃の生活習慣を振り返り、健康KPIなどで自分なりにヘルスアップに取り組む  

- 2 定期健康診断受検（5月頃～）
- 3 健診結果を確認後「自己評価シート」を記入し、健康管理室へ送付（メールか社内便）  
**自己評価シートは社内イントラ（宇部事業所のページ）から各自でダウンロードをお願いします**  

記入内容：具体的な取り組み内容やその成果、自己評価  
※ここでしっかり、取り組みをアピールして下さい！  
**提出期日：9月13日（※切厳守）**


- 4 提出された自己評価シートを4段階に判定（産業医、保健師）【金賞、銀賞、銅賞、参加賞】
- 5 判定に応じた賞品をプレゼント！

## 2. UBR式健康経営 健康増進・発生防止

どんとこいヘルスアップ（略称：どんへる）

どんへる実施状況推移



・年々増加傾向にある

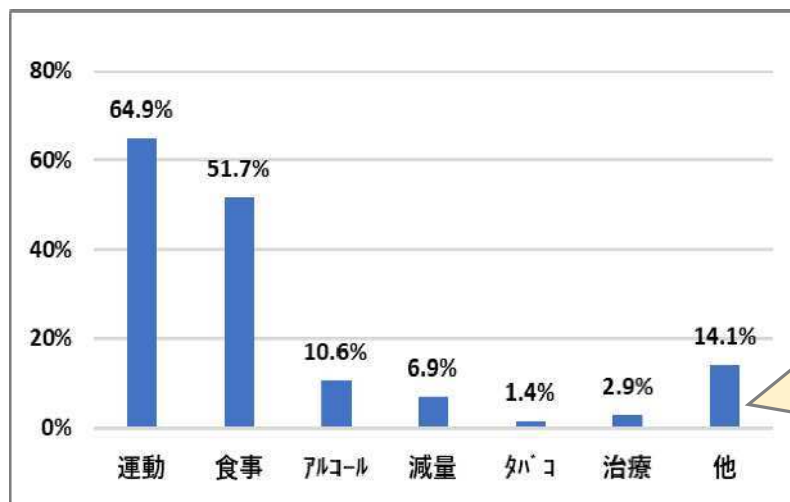
どんへる参加率

※金賞・銀賞・銅賞の数を少しずつ増やしながら・・・

## 2. UBR式健康経営 健康増進・発生防止

### どんとこいヘルスアップ（略称：どんへる）

#### 参加者の取り組み内容



#### 【その他で多かった内容】

- ・睡眠時間確保、昼休みの仮眠
- ・歯科健診
- ・ストレスを溜めない心の持ち方を実践
- ・サプリメント摂取
- ・入浴で汗を出す
- ・ストレッチ、姿勢を正す
- ・寝る前のスマホ使用を控える

#### 金賞＆銀賞受賞者の取り組み紹介（評価シートより一部抜粋）

生活習慣を可視化するために、スマートウォッチを購入しヘルスアプリを使い、睡眠、運動、食事管理をしています。睡眠管理については、日々の分析から改善の提案をしてくれるので役立っています。運動ではランニングの記録をすることで、モチベーションが保てています。食事のログではカロリーを把握し日々調整しています。日々の結果が数値に出るので、楽しみながら生活習慣を見直せるので良い方向へ向かっていると思います。



昼休みに同僚とウォーキングを継続しています。昼休みの歩数は2000歩くらいですがストレス軽減にも役立っています。週末は体力づくりのために、時間が許すときに、子供とYoutubeでダンス動画をみて一緒に踊っています。日々の運動を増やすことで1日6000～7000歩程度歩いています。毎日、少しずつですが、「継続は力なり」を実感しています。

「健康における凡事徹底！」をテーマにした。健康における基本的なこと「食事・睡眠・運動」の3本柱を当たり前にやるという事に取り組んだ。①朝昼晩必ず食べ、腸内環境改善のためにヨーグルト・発酵食品・野菜を必ず1食につき1品以上取り入れた。②睡眠時間は7時間未満だと心疾患発症リスクが増えるので7時間以上確保できる生活リズムにした。③運動は、週3回ジムでの運動を2年前から習慣化している。また実践する上で、動画サイトを活用し栄養学やトレーニング方法、睡眠の質向上について学んだ。





## 2. UBR式健康経営

健康増進・発生防止

### ヘルスチェックの実施



ごろ寝枕体験ブース



自身に合った寝具の測定

### 健康フェスタ(堺事業所)



健康食品展示

### 女性の健康づくりセミナー



**健康経営ポイント！**  
**体組成測定のご案内**

毎日の生活、食生活や運動習慣が体組成に影響を与えています。体組成は体脂肪率、筋肉量、骨量、水分量などから構成されています。体組成を把握することで、健康増進や発病予防に役立ちます。

| 日程       | 9:00~11:30     | 13:30~16:00    |
|----------|----------------|----------------|
| 3月16日(木) | 健康増進室 (UBR事業所) | 西地区第1北棟        |
| 3月17日(金) | 西地区第1北棟        | 健康増進室 (UBR事業所) |

**使用する機器** InBody470 (体組成分析装置)

**測定項目**

- 体組成分析 (体脂肪率、筋肉量、骨量、水分量)
- 体脂肪率 (20%以下が理想)
- 筋肉量 (筋肉量の低下は健康リスク)
- 骨量 (骨密度の低下は健康リスク)
- 水分量 (水分量の低下は健康リスク)
- 体組成指数 (BMI、BMI2、BMI3)
- 体組成指数 (BMI、BMI2、BMI3)
- 体組成指数 (BMI、BMI2、BMI3)

**注意事項**

測定前には15分程度安静に過ごしてください。

測定後は15分程度安静に過ごしてください。

測定結果は15分程度安静に過ごしてください。



### InBody470体組成測定 (宇部事業所)

**2023年度 UBRヘルスチェック**

健康増進を目的とした健康チェックであなたの健康状態を確認できます。興味のある方は是非ご参加ください！

**実施項目**

- 体組成測定 (InBody)**  
体組成分析 (体脂肪率、筋肉量、骨量、水分量) を行うことで、健康増進や発病予防に役立ちます。
- 骨密度検査**  
骨の健康状態を確認します。
- ロコモ度テスト**  
下肢筋力やバランス能力などを確認できます。
- 握力測定**  
全身の筋力の指標となります。
- 体前屈測定**  
身体の柔軟性を確認します。

**【東地区】**  
9月20日(水) 9:30~15:30 東第2会議室

**【西地区】**  
9月21日(木) 9:30~15:30 西地区研修室、第1廊下

**【注】** 参加費は無料。服装は自由です。

ポスターなど必要書類を保管してください。

## 2. UBR式健康経営 赤字は特に健康経営推進で追加した項目

※ 別途詳細説明

| 狙い・ポイント                                                | 実施項目                       | 目的                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コミュニケーション力・心理的安全性向上                                    | 表彰制度 ※                     | 所長権限で表彰する制度 褒める文化の醸成でエンゲージメント向上 愛社精神の醸成                                                                                                                           |
|                                                        | 部下のエンゲージメント向上教育            | チームリーダーのコミュニケーション力向上で職場ストレス低減、メンタル解消などを狙う                                                                                                                         |
|                                                        | 1on1コミュニケーション向上教育          | チームリーダーのコミュニケーション力向上で職場ストレス低減、メンタル解消などを狙う                                                                                                                         |
|                                                        | EQ向上教育                     | チームリーダーの感情の知性の利用を知ること感情を利用した部下との関係性構築や部下の育成を実施                                                                                                                    |
| 情報共有・リテラシー向上                                           | 健康経営eラーニング実施               | 健康についての情報の正しい理解で健康リテラシー向上                                                                                                                                         |
|                                                        | 健康教育（既存あり→網羅性向上）           | 毎月の安全衛生委員会から各部署の安全会議で全員周知の徹底。管理職研修会で健康経営教育                                                                                                                        |
|                                                        | 禁煙教育 ※                     | 喫煙率が下がらない現状で、これから始める層を封じ込むため若年層への教育を実施。新入社員への禁煙教育を仕組みに取り込んだ                                                                                                       |
| 集団分析・傾向監視・プライバシー保持フィードバック・行動変容促進<br><br><div>DX化</div> | 【未実施、検討中】well-being DXPの導入 | 勤怠、健康診断のデジタル化。プラットフォーム上で健康情報などの傾向監視を実施（初期投資；20万円、ランニング費用；40万円）                                                                                                    |
|                                                        | ストレスチェックのAIによるフィードバック      | ストレスチェック後に必要な情報をフィードバック<br>AIによる個人へのフィードバックで個人情報に触れずに個人行動変容を促せる<br>また、必要な教育のeラーニングを自動リコmend<br>（ストレスチェック 初期投資；0円、ランニング費用；91万円）<br>（eラーニング 初期投資；10万円、ランニング費用；60万円） |
| きっかけ作り                                                 | 【実施断念・現行実施で対応へ】健康ポイント制度    | インセンティブ制度の導入検討。認定申請書の要求事項。<br>健康行動変容を促すことを目的に健康ポイント制度を検討するが、宇部事業所などで実施している「どんとこい！ヘルスアップ活動」（どんヘル）などで、健康行動での結果のアピールによって賞品を提供するなどをすでに実施しているためこれを継続推進することになった。        |

## 2. UBR式健康経営 コミュニケーション力・心理的安全性向上

### 表彰制度

社長まで行くと、ハードルが  
高く、時間がかかり、なかなか  
表彰ができない・・・



所長権限で表彰する制度

褒める文化の醸成で  
エンゲージメント向上  
愛社精神の醸成

# 褒賞受賞者紹介

2021年 4月

以下の方が褒賞を受賞されました。誠におめでとうございます。

宇部事業所 業務部 業務第二グループ 業務チーム

益田 弘さん

褒賞内容

アルミ袋包装準備中に使用前の袋から僅かに出ていたテフロンシートに気づかれ、製造部門に生産停止依頼をするとともに、自主で残り袋を検品、生産されたもの（包装済）は異常品として報告されました。適切な異常処置が定着している良好事例です。





テフロンシート

10mm程度しか出ていませんでしたが、約30mmと500mmと大きなものでした。

ご本人は益田さん

感謝状

業務部 業務第二グループ 業務チーム

益田 弘 様

あなたは、フレキシタタムの生産作業において、アルミ袋から僅かに出ていたテフロンシートを発見し、減りのアルミ袋の生産停止を製造部門に迅速に行われ、被害軽減に貢献されました。

これは、皆様から「異常発生の迅速」や「テフロンシートの監視」など、品質管理に情熱を注いでいること、管理された作業の継続であり、「品質フレームワークの達成」という会社目標に大きく貢献した点です。

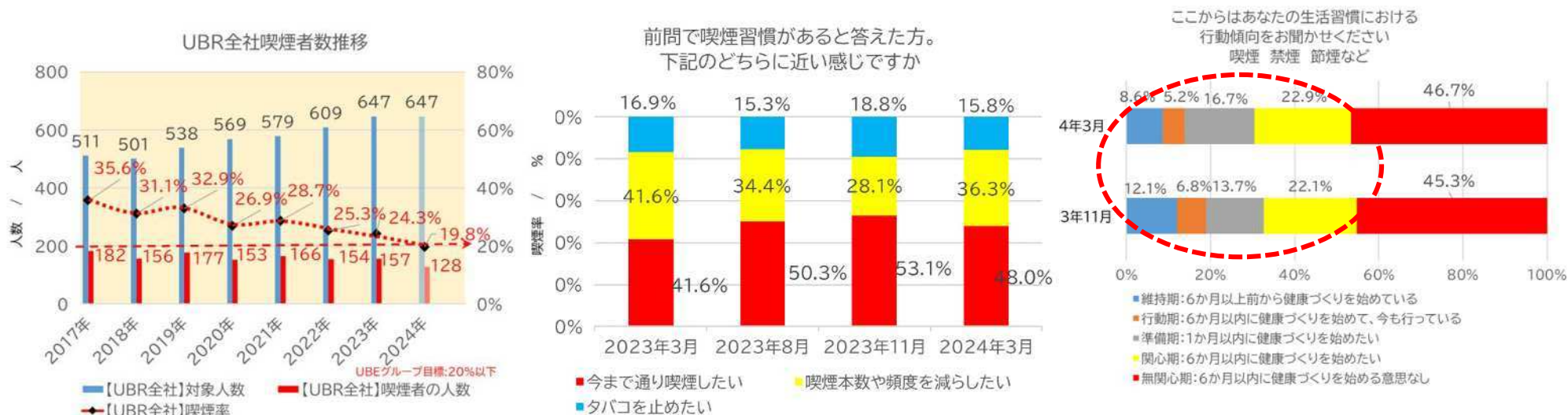
ここにその功績をたたえ、賞状として感謝の意を表します。

2021年4月11日  
宇部物流サービス株式会社  
宇部事業所長 山本 浩二



## 2. UBR式健康経営 課題：喫煙！！

### UBRの現在の最大の課題：喫煙



UBRの大きな課題に、喫煙率がある。左図は喫煙率の推移ですが、右肩下がりには来ていますが、非常に高いレベルで推移していることがわかります。

年度によって上下に動いている原因はきちんと分析できていませんが、離職率が高い状態で、毎年1割程度の人入れ替わりがあるため、採用の方の喫煙率がこれに影響している可能性があります。

若年層の入社者には喫煙を始めないように、入社時に禁煙教育を実施しています。

次に喫煙者に、喫煙アンケートで今後どうしたいかについて聞いています。タバコを止めたい、減らしたいとの回答が若干増えており、この層の動機付けが必要となります。

また、一番右の図は喫煙についての行動変容の状況を聞いています。維持期、行動期、準備期、関心期が合わせて半数おられます。これらの方をまずは禁煙へと導くことが必要です。

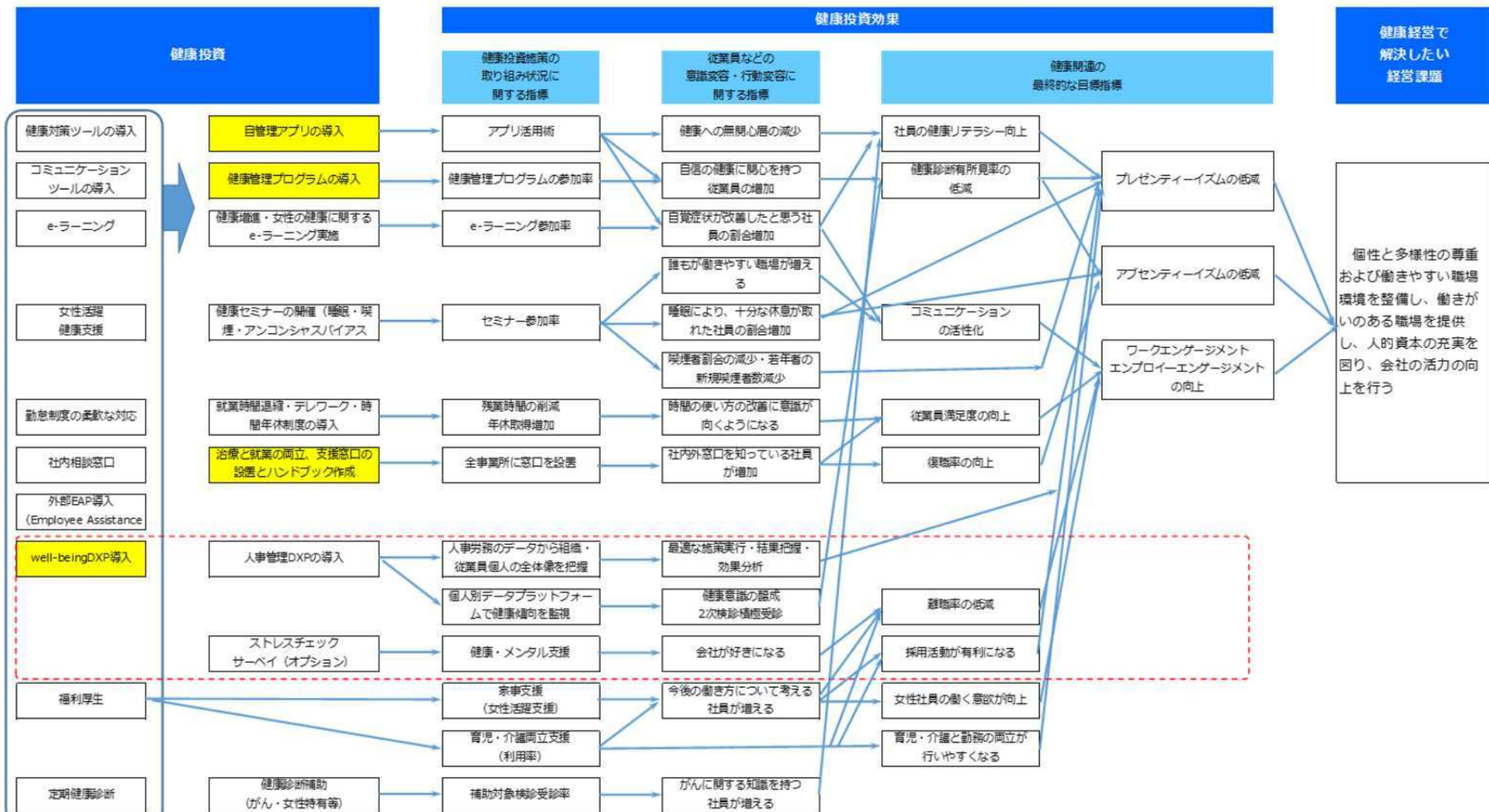
何か妙案ないでしょうか……？



## 2. UBR式健康経営 戦略マップ

宇部物流サービス株式会社  
健康経営戦略マップ

ARM社【well-being DXP】導入の場合



### 3. 今後の予定・課題

DE & I推進

女性の健康促進

より働きやすい会社とは

DX化 健康情報のデジタルプラットフォーム上での管理

効果検証

健康成績

プレゼンティズム改善（心配事、眠気、腰痛）

アブセンティズム改善（罹患率低下、メンタル休務低下）

採用・離職率

企業業績

### 3. 今後 …その先へ

・UBRという会社

最後に、コロナ禍の影響で宇部まつりの総踊りである「華創パレード」に2020年度から参加できていませんが、

UBRは2014年から2019年まで  
**6年連続総合優勝**という栄誉を得ています。  
打ち上げパーティーも盛大に行っていたのが懐かしいです。

このようにUBRが元来持っている元気で明るい企業体質の  
このノリの良さを活かして、  
この健康経営を継続的に運用していきます。

**+ 2024年度7連覇達成！**

2014年初めての参加・・・

宇部商工会議所様よりお借り  
した法被で参加



その結果、宇部市の企業として**雇用安定性を向上し**、  
さらには**魅力ある働き先**として、市内外から**人を呼び込めるような会社**にして行ければ幸いです。



皆様の健康経営の参考になれば幸いです！  
ご清聴ありがとうございました！

**WE ARE  
LOGISTICS  
PROFESSIONAL.**

