

取組事例3 琴崎産業株式会社

宇部市で70年以上にわたり運送業を主業とされている会社です。

業務部 健康経営ご担当者の村上様にお話をお伺いしました。

<https://www.kotozaki.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)をグループ会社3社(琴崎産業・長州貨物・琴崎デリバリー)で2020年から2025年まで**6年連続取得**。

健康経営に取り組んでいる目的や方針

社員に身体的健康(からだ)・社会的健康(かかわり)・精神的健康(こころ)の3つの面で健康になってほしいという想いで導入。2023年度には**企画広報室を設置**。社内の風通しを良くし、社員が安心して長く幸せに働ける会社を目指し、社内報の発行や健康イベントの企画などを積極的に行っている。

体制について

グループ会社3社に担当者を設置。外部のコンサルや社長をはじめとする経営陣も交え、健康経営ミーティングを毎月実施。

取り組んでいる内容(主なもの)

社内報の発行や健康豆知識ポスターの掲示。ラジオ体操や血圧測定。年に1度健康習慣アンケートを実施し、集計結果を共有するフィードバックセミナーを各営業所で開催。無料の集団歯科検診や秋にはウォーキングイベントの実施。乗務員に対して、**睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査**を実施している。

取り組んだ結果や効果

社内報では今まで知る機会の無かった他部署の様子や他の従業員の事を知る

ことができ、健康イベントでは従業員間で会話が増えるなどコミュニケーションのきっかけとなり、健康に対して意識の向上も見られた。

今後の目標や計画

健康経営優良法人ネクストブライト1000取得。健康診断結果のデータ管理化。インフルエンザワクチンの全額助成。現在の課題は喫煙対策。今年度から喫煙率の低下を目指し、ポスターの設置や全社で敷地内禁煙デーを設けるなど積極的に対策していく。

〇血圧測定チャレンジ

活動の内容

1日1回出社時に会社に設置してある血圧計で血圧を測定し、専用記録用紙「**血圧記録日記**」に記入。日記1冊が終わるごとに食品などの景品2個と交換。また、血圧が上140オーバー下90オーバーの希望者には、会社で販売している健康サプリ「**血圧伝説**」を1袋無料支給。

実施しての効果

血圧を記録する習慣のなかった従業員が日々のカラダの変化を「**見える化**」することで体調の変化に気づくことができ、健康意識の向上にも繋がった。また、以前はほとんど活用されていなかった血圧計が、景品がもらえる楽しみもあり、血圧計待ちの列ができるほどに。測定結果を見せ合い、会話が増えるなどコミュニケーションのきっかけにも繋がっている。





常務コラム

「企画広報室と健康経営」

琴崎産業(株) 常務取締役 高井 義康

あけましておめでとうございます。

2025年の干支は、乙巳(きのとみ)です。60年周期の干支の中でも42番目に位置し、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされているそうです。

さて琴崎タイムズも早いもので2023年秋号を創刊してから第5号目となりました。グループ間同士の情報や新入社員案内、XやInstagram等で新車案内や社内でのイベント、研修、出来事など情報を発信しています。

以前は会社ごとに縦割りのようになってましたがグループ同士の横のつながりに大きく貢献しているように思います。企画広報室の様々なイベントがあり、3か月間で体脂肪を落とす企画やウォーキングチャレンジで個人やチームで競争するなど、社員の皆様のコミュニケーションが増えたと思います。今年度も様々な企画があると思いますので皆さん、奮って参加しましょう。

私自身も今年は年男なので今年の干支のように「努力を重ね、物事を安定出来るように」仕事や趣味のバスケットボールを頑張っていこうと思います。



KOTOZAKI Report 「2024年健康経営の取り組み」

初の試み！体脂肪を減らそう～KOTOZAKI 健康チャレンジ 2024

今年度初めての試みとして実施し、参加者は3社合計60名でした。7月～9月の3か月の期間内に減少した体脂肪率を競う個人コンテストですが、上位入賞者は予算内で自分が欲しいものを買えるということで、いろんな方法で必死に体脂肪率を減らす社員さんが多かったようです。健康経営チームは「体脂肪通信」という情報紙を発行するなどして、参加者をフォローしました。結果、1位は中間発表から大逆転を果たした産業の田中部長。とても盛り上がって良かったです。



今年も実施！歩いて健康に

～KOTOZAKI みんなチャレ・ウォーキング 2024

昨年に引き続き実施し、11月の3週間の期間内の合計歩数を個人とチームで競いました。参加者は3社合計で37人。

今年は会社からもチームと個人で家電製品などの賞品を設定しました。参加者は通勤を徒歩に変えたり、長時間のウォーキングやジョギングなどいろんな手段で歩数を競った結果、みこと1位に輝いたのは産業の瀬戸崎さんでした。

また、チーム賞は琴崎デリバリー②チームが断トツで受賞。参加者の健康増進につながったのではないかと思います。

CAFFEINE CONTROL

カフェイン摂りすぎていませんか？ カフェイン コントロール



カフェインの摂取量やタイミングを調節することを、「カフェイン コントロール」や「カフェイン・マネジメント」と呼びます。適量のカフェインは集中力や運動のパフォーマンスを上げますが、摂取しすぎると様々な健康障害の原因に…。

今回はそんなカフェインとの上手に付き合う方法をご紹介します。

MERIT

適量摂取によるメリット

- ☪ 眠気覚まし、集中力を高める
- ☪ 脂肪燃焼アップによる肥満予防
- ☪ 疲労軽減、むくみ解消



DEMERIT

過剰摂取によるデメリット

- ☪ 動悸、めまい、不眠
- ☪ 脱水作用
- ☪ 不安等の精神症状



カフェインの適量摂取量 = 1日 400mg

※健康な成人の場合

コーヒーならカップ約3杯が目安

※コーヒーのほか、紅茶や煎茶、チョコレートなどにも含まれています。



★カフェインと上手に付き合うポイント

一日のカフェインの摂取量をコントロールする。

例えば、

- 午前中にコーヒーやお茶など飲み過ぎたら、午後は控える。
- 15時以降は低カフェインやカフェインを取り除いた

デカフェコーヒーを飲んでみる。

→睡眠の質が向上し、翌朝の体調を整える効果も期待できます。

ぜひデカフェコーヒーを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？



KOTOZAKI みんなチャレ・ウォーキング 2024

アクサ生命“みんなチャレ”運動企画

今年もやります！歩いてもっと健康に！
グループ会社内のチーム対抗&個人戦で賞品も
用意しています。健康のためにふるってご参加ください！

参加者
募集

エントリー
締切日

11/6 水

チャレンジ
期間

11/7 木 ~ 11/27 水

賞品

チーム賞

チーム全員に
選べる イワタニ
アイコレクト
グルメギフト



個人賞【1位～10位】

選べる生活用品（上位から順に選べます）



- 折り畳み自転車
- 電気圧力鍋
- スチームオーブントースター
- IH・ガス取っ手が取れる鍋フライパン7点セット
- ヨーグルトメーカー
- 高濃度マイナスイオンヘアドライヤー
- あったか毛布
- 羽毛入りホテルスタイル枕
- 体組成計
- 音波歯ブラシ

各1点

※参加者全員に参加賞があります。

※これとは別にアクサ生命のほうからも上位入賞者には賞品が用意されています。

みんなチャレ・ウォーキングの流れ・ルール

- 11/6(水)までにエントリーシートに記入して、**みんなチャレ担当者**へ提出する。
(産業 & デリバリー乗務員→日高、長州→村上(聡子)、MC→村上(三月)、ケミカル→梁原)
- 参加用 QR コードをスマホで読み取り、みんなチャレ LINE 友達登録、従業員エントリーをした後に、「みんなチャレ」アプリのダウンロードをする。※担当者がお手伝いします。
- 参加者をチーム分けし、11/7(木)からチャレンジスタート！いっぱい歩きましょう！
- 11/27(水)にチャレンジ終了！後日、チームと個人の順位発表と表彰を行います。

※スマホのアプリを利用した企画のため、不正行為の無いよう、フェアな参加をお願いします。

今からでも参加 OK!

もらえる
景品数が **2倍!**

血圧を記録し続けて景品ゲット!

KOTOZAKI

参加者募集

血圧測定チャレンジ2025



社員の健康維持の取り組みの一つとして、
血圧測定チャレンジを実施中です!
会社で血圧を測って、景品交換を目指して
楽しみながらぜひ取り組んでみてください。

【取組期間】2025年5/7(水)~10/31(金)

参加方法

1 血圧測定

1日1回出社時に**会社の血圧計**で
血圧を測定してください。



2 血圧記入

各営業所に配布してある専用用紙
「**血圧記録日記**」に記入してください。



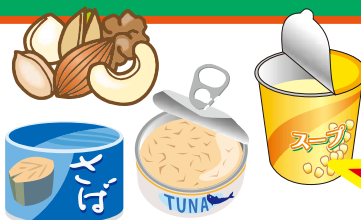
3 結果確認

日記に記入した測定結果を**社内の人**に確認
してもらい、**サイン**をもらってください。

4 日記提出 & 景品交換

日記1冊が終わるごとに事務所担当者に提出
すると、**好きな景品2個**と交換できます。
琴崎産業：本社乗務員の方は日高、本社事務所
の方は渡辺、北九州は高下、福岡は和多
長州貨物：村上 デリバリー：野村・村上

- ◎スープ春雨 ◎ミックスナッツ
- ◎缶詰(フルーツ、サバ、ツナなど)
- ◎カップスープ などから選べます。

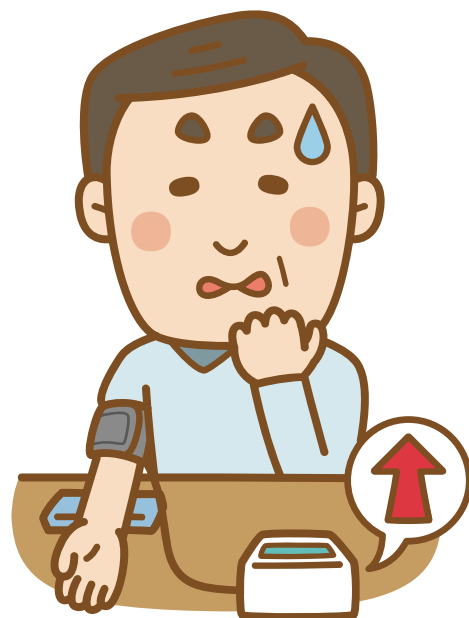


記録日記
1冊につき

2個 交換

血圧が高かったら 健康サプリ“血圧伝説”

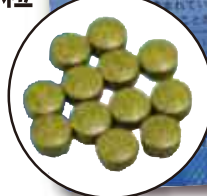
1袋を無料支給します



会社の血圧計で血圧を3日間測っていただき、
上が140オーバーまたは**下が90オーバー**の表示が
**1日でも計測された方に健康サプリ“血圧伝説”を
1袋支給します。**※詳しくは所属の健康経営担当者にお尋ねください。

1回2粒になんと
GABA 33mg

1日
1回
2粒



機能性表示食品「血圧伝説」とは…

現在、琴崎産業・健康食品事業部で
販売している健康サプリメントです。

血圧を下げる効果が期待できる

GABA を多く含んだ

沖縄の自然素材で

作られています。



**パパイア・モリンガ等
5つのハーブ配合**

1袋(30日分)

定価 **2,200円(税込)** を支給します!!

※血圧を下げる処方薬を服用中の方には支給できません。

企画運営：健康経営チーム(総務・渡辺、長州・村上、産業・日高、デリバリー・野村)

