



# 三重とこわか健康マイレージ事業 マイレージ取組協力事業所事例集

従業員や県民の皆さんの健康づくりを応援しています



三重とこわか国体・  
三重とこわか大会  
マスコットキャラクター  
とこまる

令和元年 8 月  
三重県

# 目次

1. 健康寿命について	1
2. 健康経営について	2
3. 三重とこわか健康マイレージ事業	3
4. マイレージ取組協力事業所	4
(1) 従業員対象	
①井村屋グループ	5
②海洋ゴム株式会社	6
③株式会社デンソー 大安製作所	7
④紀北町社会福祉協議会	8
⑤ケイミュー株式会社 伊賀事業所	9
⑥多気工業会	10
⑦津アサヒスイミングスクール	11
⑧万協製薬株式会社	12
⑨久居運送株式会社	13
⑩富士電機株式会社 三重工場	14
⑪四日市酪農	15
(2) 県民対象	
⑫イオンモール明和	16
⑬総合型地域スポーツクラブ 楠スポーツクラブ	17
⑭津市大門大通り商店街振興組合	18
⑮みえ医療福祉生活協同組合	19
5. マイレージ取組協力事業所申し込み方法	20

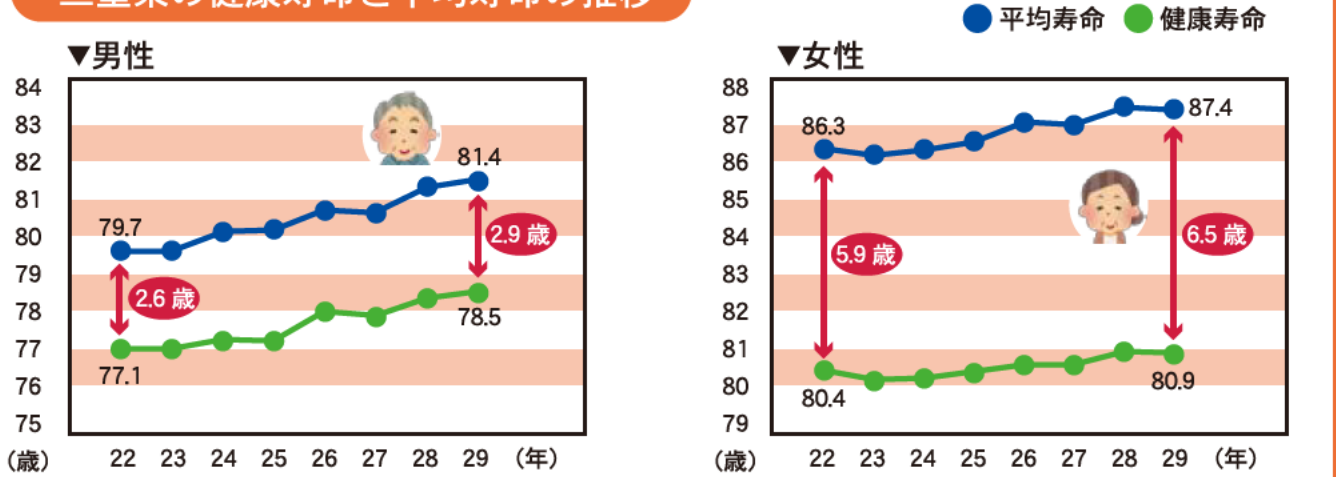
# 1. 健康寿命について

県では県民の皆さんが生涯にわたり健康で生活できるよう「三重の健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ・21）」の全体目標として、「平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸」を定め、取組を推進しています。

※健康寿命とは

日常的に介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることができる期間のこと

## 三重県の健康寿命と平均寿命の推移



健康寿命の伸びは平均寿命の伸びを若干下回っているものの、健康寿命、平均寿命とも延伸傾向です。

【参考】健康寿命の全国比較（厚生労働省公表）

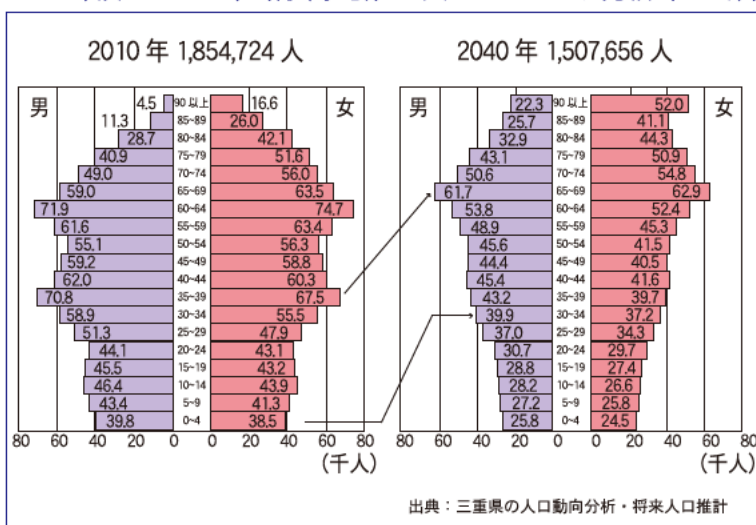
健康寿命の推計値については、3年に1度の国民生活基礎調査（大規模調査）の結果をもとに、厚生労働科学研究の研究班において算出しています。



女性の健康寿命  
全国  
第2位！

平成 28（2016）年 男性 71.79 歳（31 位） 女性 76.30 歳（2 位）

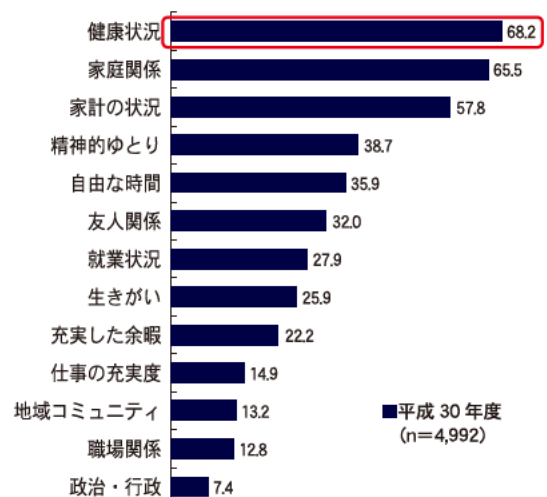
## 2010年及び2040年（将来推計）の人口ピラミッド比較（三重県）



- 2010年の団塊ジュニア（35歳から39歳）が2040年には65歳以上になり、高齢化率が大きく上昇し、下すぼみの壺型がさらに進みます。
- 2040年の90歳以上は男性が22,300人、女性が52,000人と推計されています。

県民の皆さんが幸福を判断する際に最も重視したのは健康

### 幸福を判断する際に重視する項目



出典：三重県「第8回」みえ県民意識調査

## 2. 健康経営について

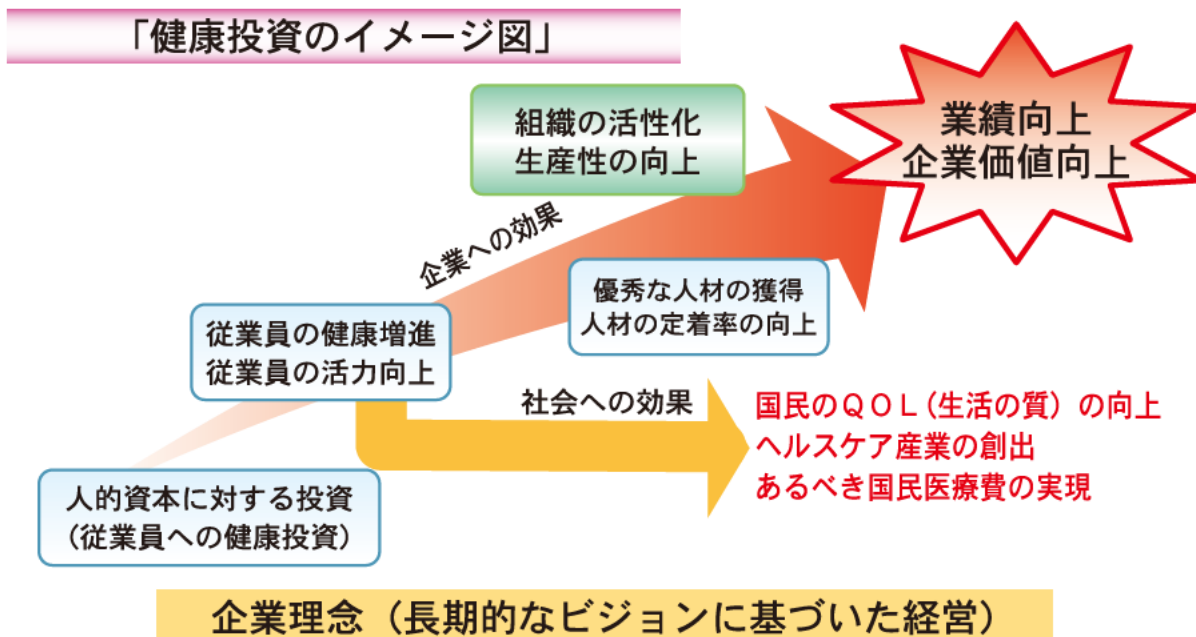
### ●「健康経営」とは

従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

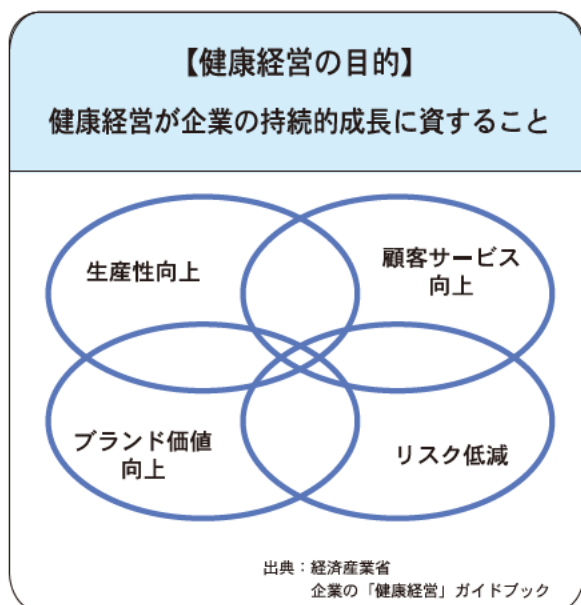
### ●「健康投資」とは

健康投資とは、健康経営の考え方に基づいた具体的な取組です。

企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることが期待されます。

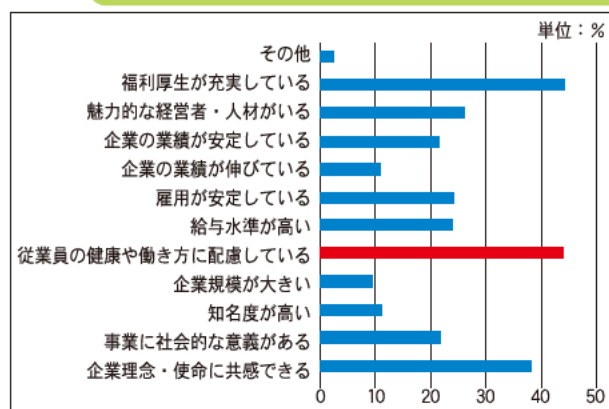


出典：経済産業省「健康経営の推進について」



就活生が企業を選ぶ際に重視するのは企業が従業員の健康や働き方への配慮を行っているかどうか

### 大学生が就職で重視する条件



出典：H28 経済産業省アンケート調査

### 3. 三重とこわか健康マイレージ事業

県民の皆さんが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、市町や企業と連携し、社会全体で応援する「三重とこわか健康マイレージ事業」を平成30年7月から開始しました。

この事業は、県民の皆さんが、食生活や運動習慣などの生活習慣の改善、特定健康診査やがん検診の受診、地域活動への参加など、市町が実施する健康づくり取組メニューや、「マイレージ取組協力事業所」の提供する健康づくり取組メニューに参加することでポイントを獲得できます。

市町が定めた一定のポイントを獲得した方には「三重とこわか健康応援カード」(有効期限は発行から1年間)が交付され、「マイレージ特典協力店」で様々な特典(サービス)を受けることができます。

**【特典の例】**  
買物料金の割引  
スポーツジムの無料体験等



**【マイレージ特典協力店】**  
1,026 店舗  
(平成 31 年 3 月末現在)

### 三重とこわか健康マイレージ事業イメージ図



## 4. マイレージ取組協力事業所

従業員や県民の皆さんに健康づくり取組メニューを提供していただける事業所です。

この取組メニューに参加することで、市町が実施する健康づくり取組メニューと同様にマイレージ事業のポイントを貯めることができます。

※ 各市町が健康づくり取組メニューと認めた場合、ポイントが付与できます。

### 【事業所のメリット】

県のホームページに掲載します！  
企業のPRと健康づくりに理解のある企業としてのイメージアップが期待できます！



### 【従業員・県民の皆さんにとってのメリット】

市町の健康づくり取組メニューに参加しづらい方が、働く場で取り組んだり、ご自身のご都合にあわせての参加ができます！

### 実施までの具体的な流れ

マイレージ取組協力事業所数（平成31年3月末現在）  
63か所（従業員向け：35か所 県民向け：28か所）

#### ステップ1



提供していただける取組メニューの提案をお願いします。

#### 【従業員への取組メニュー例】

- ・ラジオ体操
- ・昼休みのウォーキング
- ・スポーツ大会
- ・ヘルシーメニュー提供等

#### 【県民の皆さんへの取組メニュー例】

- ・ウォーキング大会の開催
- ・健康チェックコーナー設置
- ・健康セミナー
- ・従業員向けメニューへの県民参加等

#### ステップ2



事業所の取組メニューについて、所在地の市町等と打合せを行い、マイレージ対象メニューやポイント数を決定します。従業員対象の場合、「三重とこわか健康応援カード」の交付条件（対象者、ポイント数など）もあわせて決定します。

#### ステップ3



マイレージ取組協力事業所申込書を所在地の県保健所または市町窓口提出します。

#### ステップ4



申込により送付される「マイレージ取組協力事業所」ポスターを従業員や県民への周知のため掲示します。  
従業員や県民の皆さんが、事業所の取組メニューに参加します。



#### ステップ5

参加した従業員や県民の皆さんの取組記録票（市町等が発行）にチェック（スタンプ・サイン等）をしてください。  
または、健康づくり取組メニューに参加の証明になるものをお渡しください。



従業員や県民の皆さんの健康づくり・元気づくりに貢献！

# 井村屋グループ様



## 事業所のご紹介

*所在地	津市高茶屋7-1-1
*社員数	991名
*業務内容	菓子、食品、デイリーチルド、点心、デリ、冷菓、冷凍菓子、冷凍食品、7つの流通事業とフードサービス事業を展開しており、お客様から心より喜んでいただける商品づくりに取り組んでいます。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ① ヘルシーメニューの提供

提供する定食の中にヘルシーメニューを取り入れ、食事の提供を通してカロリー表示等を行いながら健康に対する意識付けが出来るように取組んできました。アンケートを実施しメニューの改善も行っています。

### ② ラジオ体操

毎日始業前に3分程度のラジオ体操を行い、気持ちを切り替えます。

### ③ ウェルネスフェア（年1回～2回 10月、5月）

従業員が自身の健康問題の早期発見をすることを目的に行います。アイアイラウンジにて血管年齢機器を使い血管年齢の測定やメタボベルトによる腹部測定などを行いました。測定結果を踏まえ、栄養士による健康指導や食事のアドバイスなどをして頂き、用意して頂いたヘルシードリンクも多くの従業員が興味を持ち試飲していました。



▲ラジオ体操の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・ストレス対策やリフレッシュにもつながりました。
- ・診断によって体の状態を知ることができました。実際数値が良くなかったため、食生活や運動などの意識改善をすることができました。
- ・しっかり考えられたヘルシーメニューを低価格で食べられるのでありがたいです。



▲ヘルシーメニュー食事の様子

## 3. 取り組んでよかったこと

ラジオ体操では体がほぐれてケガの予防になります。気持ちの切り替えにもなり、スムーズに仕事にかかることが出来ます。食堂ではヘルシーメニューだけではなく、ホッとすると癒しの空間の提供とコミュニケーションの場にもなっています。

## 井村屋グループ様からのメッセージ

当グループでは、健康経営を活動目標に掲げ従業員の健康維持促進に取り組んでいます。従業員が健康にイキイキと働くことで、個々の能力を最大限に発揮し、生産性の向上が図られ、企業成長につながると考えています。

代表取締役社長 中島 伸子 様



# 海洋ゴム株式会社 様

## 事業所のご紹介

- \*所在地 北牟婁郡紀北町中里658番地
- \*社員数 348名
- \*業務内容 工業用、家庭用エラストマー製品、及び樹脂製品の製造や販売を行っています。



## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ちょい減らし+10<sup>プラステン</sup>

ちょい減らし+10<sup>プラステン</sup>の説明会を2018年4月と2019年4月に2回行っています。生活習慣病の予防や健康の維持、増進のために摂り過ぎている塩分、糖分、アルコールなどをちょっと減らし、今より10分多く体を動かす取り組みです。自身で取り組みやすい目標を決め毎日実行します。

1日に食事面と運動面の目標を達成するとスタンプを2つ。合計100個のスタンプが貯まると様々な景品から好きなものを選べるようになっていきます。

【日 時】年間を通して行っています。

【回 数】2018年4月と2019年4月の2回(2年目)

【対象者】全社員

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・健康への取り組みはしないといけないのは分かっているが、1人でするとなると達成が難しい。会社一体でみんなですることによって励みになるし、達成しやすい。
- ・自分に合わせた目標を立てられること、難しい目標ではないので参加しやすい。

■三重とこわか健康応援カード配布枚数……10枚

## 3. 取り組んでよかったこと

会社方針として社員の健康を目標としています。「ちょい減らし+10<sup>プラステン</sup>」は会社方針と合致しているということもあり、目標達成に進むことができます。日々の生活に少しの行動を足すだけなので、皆が取り組みやすいです。



▲ちょい減らし+10<sup>プラステン</sup>活動の様子

## 海洋ゴム株式会社様からのメッセージ

町の取り組みと企業の目標が合致しており、共同一体として進められます。従業員の健康への意識を高める良い手助けをしていただいています。

経営企画部長 奥川 弘幸 様





# 株式会社 デンソー 大安製作所 様



## 事業所のご紹介

*所在地	いなべ市大安町門前 1530
*社員数	6,200名
*業務内容	先進的な自動車技術、システム、製品を提供する、グローバルな自動車部品メーカーです。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ①健康への気づきを促す体づくり ～ One 大安健康ウォーク～

2012年から健康への動機づけの一つとして毎年5月の会社休日に構内を中心としたコースで健康ウォークを開催し、従業員とご家族、地域の方に多数ご参加頂いています（2018年参加者2,140名）。また、日頃の運動の習慣化や元気な体づくりを後押しするため、フィットネスルームの活用や昼休みを利用した構内ウォークの推奨等を行っています。

### ②社員食堂を核とした健康・活力向上 ～健康を意識した食事メニュー提供～

低カロリー＆減塩に加え、ガッツリとヘルシーを両立するワクドキ感あるメニューを提供。栄養・食事バランスへの意識も高めています。

### ③地域との協働イベントを通じた現場の活力＆コミュニケーション向上

「地域の皆様へのご恩返し」と「大安製作所で働く仲間の前向き元気」に繋がるよう『美し国みえグルメフェア』や社内運動会等のイベントを継続開催しています。『美し国みえグルメフェア』では、三重県・いなべ市をはじめ、地域の皆様のご支援のもと三重県の有名ご当地グルメや物産などをお楽しみ頂ける場を提供しています。（2018年来場者7,000名）

### ④One 大安健康チャレンジ ～健康リテラシーの高い人づくり～

いつまでも元気にイキイキと健康を維持できるよう、疾病予防に着目した健康チェックと健康行動の実践を促す取り組みを2016年に開始しました。個人毎に「チャレンジカード」で目標を定め、職場小集団活動を通じて製作所全体で楽しく取り組んでいます。



▲One 大安健康ウォークの様子



▲美し国みえグルメフェアの様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・小集団活動を通じ、働き方の見直しや職場の全員で協力して皆で健康になろうと思った。
- ・心身の健康増進に向けて、周囲の仲間引っ張られて自分もという気持ちになった。
- ・簡単なことから始めたが、更にステップアップしたいという動機づけができた。
- ・各種イベント参加を通じ、他部署の人とのネットワークが広がり、仕事も進めやすくなった。

■三重とこわか健康応援カード配布枚数……300枚前後

## 3. 取り組んでよかったこと

健康への気づきを促す体づくりを狙いに開始した健康ウォークでは、回を重ねる毎に多くの方に参加頂けるようになってきました。近年では、大安製作所として通年での健康づくりを製作所主導から個主体で進めて頂けるような支援をしており、少しずつではありますが、以前よりも自分事として健康づくりに取り組む仲間が増えてきています。今後もよい意味でのお節介で役に立てるよう努めて参ります。

## 株式会社 デンソー大安製作所様からのメッセージ

デンソー大安製作所では2011年から働く仲間の心身の健康と現場の活力向上の為、運動と食に加えてイベントを絡めた『One大安健康経営』を推進しています。「デンソーで一番元気な製作所、まずはイベントでデンソーNo.1」を目指し、働く仲間の心に寄り添った様々な取り組みを深化させてきました。『One大安健康経営』の原点である「朝起きて今日も元気に会社に行きたいという人を1人でも多く増やしたい」との想いのもと、これからも働く仲間の健康づくりに注力して参ります。



所長 堀 誠 様

# 紀北町社会福祉協議会 様



## 事業所のご紹介

*所在地	北牟婁郡紀北町東長島209-9
*社員数	76名
*業務内容	福祉のまちづくりのために、地域の方や行政、他の福祉、保健機関ボランティアが協力して推進していく民間の組織です。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ちょい減らし<sup>プラス10</sup>チャレンジ

余分なものをちょっと減らし、今よりプラス10分体を動かす取り組みです。体を動かす取り組みとして・ラジオ体操・活活体操・感謝して（沖縄音楽に合わせた太極拳のようなもの）散歩など誰でも簡単に始められるようなことを行っています。食事面では減塩を意識しています。

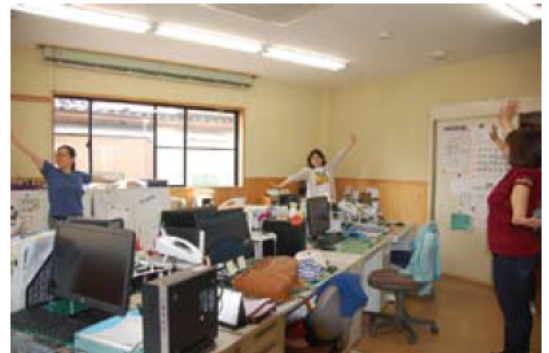
## 2. 従業員や町民の反応や意見

- ・チャレンジすることで健康になり特典が付くのが嬉しい。
- ・減塩対策として食事の知識が付き、健康の意識が高くなった。
- ・特典でもらった無料券で健康センターへ行き、体を動かすことや体の診断を受けることができました。それがきっかけで通うことになったので良い機会になった。

■三重とわか健康応援カード配布枚数……30枚前後

## 3. 取り組んでよかったこと

紀北町のちょい減らし<sup>プラス10</sup>に取り組むことで、職員が普段から健康づくりを意識するようになりました。各事業所において体操に取り組んだり、ウォーキングを行ったり、日常的に姿勢を正すなどちょっとした時間やちょっとした意識付けで職員の体調管理、健康維持増進につながりました。



▲体操の様子

## 紀北町社会福祉協議会様からのメッセージ

個人をはじめ各事業所で健康づくりに取り組むことによって、体が元気になることで心の元気にもつながっていると感ずるので、今後も健康づくりに取り組んでいきます。

事務局長 倉崎 洋次 様



# ケイミュー株式会社 伊賀事業所 様



## 事業所のご紹介

*所在地	伊賀市三田字東大町410番1号
*社員数	231名
*業務内容	クボタとパナソニックの住宅外装建材部門が統合した会社であり、屋根材、外装材、雨どいの製造・販売を手掛ける外装建材の大手メーカーです。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

年間を通して様々な健康づくりイベントを行っています。

- ① 5月健康宣言
- ② 6～7月目覚めと寝る前に一杯の水運動
- ③ 8～9月体力チェック
- ④ 10月メンタルヘルス
- ⑤ 10月ウォークラリー
- ⑥ 10月ハッピーラリー
- ⑦ 11、12月オフィスAJTA
- ⑧ 12～1月年末年始体重管理
- ⑨ 2月健康セミナー

簡単に取り組めるものから大規模な大会まであり、全て参加していただいています。すべて達成や、すべて参加で賞品がでます。



▲AJTA大会の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・セミナーでは肩こりや腰痛など多くの方が困っていることをメインで開いてくれます。個人的な質問にも答えてもらって改善することができました。
- ・AJTA大会（球入れ大会）ではチーム対抗戦なので会社の人と一致団結できるし、楽しい。
- ・自身の体の衰えを知ることができました。

■三重とこわか健康応援カード配布枚数……10枚前後

## 3. 取り組んでよかったこと

従業員すべての方に、健保のWEB(自己健康管理ツール)「いきいき健康ナビゲーション」に登録していただき、自己管理をすすめています。年間を通して様々な健康づくりのイベントを行っており、健康のことを考えるキッカケが多いです。意識を高く持っていただいていることが社員の健康にもつながっています。

## ケイミュー株式会社 伊賀事業所様からのメッセージ

心も身体も明るく元気でないと良い仕事が出来ないと思います。そこで、私たちの事業所では、適度なりフレッシュのために定時退社の推進や余暇を活用した健康づくりの紹介等を推進しています。そしていつまでも健康で、職場でいい汗を流す喜びが味わえるようにしていきます。

所長 橋本 光比古 様



# 多気工業会様

## 事業所のご紹介

- \*所在地 多気郡多気町仁田 725-1
- \*加盟社数 45社
- \*活動内容 「多気工業会」は、多気町に生産拠点をもち、おもに工業製品を製造する20名以上の従業員を雇用する企業からなる親睦団体です。



## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### 運動会

会員とその家族、他の会社の方を含めた運動会です。種目としては・リレー・グルグルバット・玉入れ競争・じゃんけんピラミッド・座布団取り・お菓子取り・パン食い競争など毎年新しい種目を取り入れています。

【日時】毎年10月

【回数】過去5回開催

【対象者】会員とその家族



▲運動会の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・普段体を動かすことがないので、こういう機会に楽しく運動ができるのがよかったです。
- ・身体能力には自信があったので、目立つことができました。
- ・学生以来の運動会で久々に参加できたことと、景品がもらえたことが嬉しかったです。

## 3. 取り組んでよかったこと

運動会では他の会社の方々に多数参加していただいています。普段関わりの無い方と参加することで顔を覚えていただき、横のつながりを増やすことができました。

## 多気工業会様からのメッセージ

多気工業会では企業間の交流を図るために年にいくつかのイベントを企画しています。その中でもこの運動会は地元多気町の体育館で開催をすることもあり高い参加率です。子どもから大人まで一緒になり体を動かせる楽しいイベントです。

会長 松浦 信男 様



# 津アサヒスイミングスクール 様



## 事業所のご紹介

*所在地	津市西古河町4-12
*社員数	200名
*業務内容	株式会社ジャパンスポーツ運営のもと、会員制のスイミングクラブやスポーツクラブの経営と運営を行っています。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### 健康運動講習会

指導に役立てるようにと一年に一度休日を利用して従業員に対して朝9時～16時までの講習会を行います。内容は年によって異なります。

- ・ストレッチ講習
- ・体幹トレーニング講習
- ・高齢者運動指導講習
- ・バランス感覚、姿勢矯正講習など。

【日 時】朝9時～16時 日曜日

【回 数】年に一度

【対象者】社員



## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・各事業所の方々が集まり行う講習会なので普段会わない人達とのコミュニティの場となっていることが良い。
- ・情報交換の場になっているので業務でも役立てる知識が得られます。

## 3. 取り組んでよかったこと

講習会では体を動かす大切さや知識としてないことを自分の体を使って実感することや学ぶことができます。お客様に対しての指導に役立てることができるので、職員としてのレベルも上げることができます。今後も続けていきます。



▲健康運動講習会の様子

## 津アサヒスイミングスクール様からのメッセージ

お客様から従業員、お子様から第二の人生を歩まれている方々まで生涯、健康を向上、改善、維持出来るようアドバイスをを行いながら、共に歩んでまいります。

株式会社ジャパンスポーツ運営 第一運営部 西田 憲二 様



# 万協製薬株式会社 様



## 事業所のご紹介

*所在地	多気郡多気町五桂1169-142
*社員数	200名
*業務内容	外用薬（クリーム剤、軟膏剤、液剤） 専門の受託メーカー。あらゆる形態の充填、包装が可能。開発提案も行っていきます。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### バンキョーウォーク&ラン(ダラソン)

ひと月に一度、土曜日の朝8時半から行っています。今では105回も開催しており、多い時では47人も参加していただきました。五桂池周辺を約4キロのコースをごみ拾いをしながら周ります。健康づくりと環境づくりの一環として行っています。

【日 時】土曜日 朝8時半

【回 数】1回/月

【対象者】従業員全員

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・普段運動をしないので、歩いたり、走ったりする、良いきっかけになる。
- ・会社の違う部署の人ともお話しする良い機会になっている。
- ・家族で楽しめるイベントになっているので、子どもと一緒に楽しんでます。
- ・季節を感じるすることができます。

## 3. 取り組んでよかったこと

- ・社員同士のコミュニケーションが取れるので、親交を深めることができました。
- ・健康づくりや環境づくりの意識を高めることにもなり、休日をだらだら過ごさないことにもつながります。



▲バンキョーウォーク&ラン(ダラソン)の様子

## 万協製薬株式会社様からのメッセージ

弊社の企業理念はスキンケア製品の企画、開発、製造を通じて人々に「美と健康」を提供することです。皆さまの健康をささえる企業として、社員の健康づくり、そして地域貢献としてこのダラソンの活動をおこなっています。

代表取締役社長 松浦 信男 様



# 久居運送株式会社 様



## 事業所のご紹介

- \*所在地 津市久居井戸山町字東興 16-2
- \*社員数 69名
- \*業務内容 三重県に本社を構え、東海、関西圏を中心に展開しています。貸切便と積合輸送に強い会社であり、車種も多く、多くの荷物を取り扱っているため、様々なお客様のニーズに対応することができます。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

- ① ラジオ体操  
2017年から毎朝、ラジオ体操を実施しています。
- ② ボウリング大会（年2回 2月、8月 土曜日 18時～20時）  
ボウリング大会は30年以上前から行っており、今年の8月で65回目の開催になります。参加者は社員とその家族、取引先の方を含め40～50人ほどで行い、小さなお子様や初心者の方でも入賞できるような独自のルールを設け、皆さんに楽しんでもらえる工夫をしています。
- ③ 健康診断 100%受診推進  
全ての社員に必ず健康診断を受けていただくために、書面、点呼、面談などあらゆる方法での呼びかけを行っており、病気などの早期発見と治療に役立っています。

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・事務仕事では座りっぱなしが多いので、毎朝のラジオ体操が肩こりや腰痛の改善に役立っています。
- ・朝から体を動かすことで心の切り替えにもなり、気持ちよく仕事に取り組めるようになりました。
- ・ボウリング大会では、社員どうしの親近感が高まり、豪華景品ももらえるので毎年参加したい。



▲ラジオ体操の様子

■三重とこわか健康応援カード配布枚数……25枚前後

## 3. 取り組んでよかったこと

久居運送には2つの部署があり普段関わりがうすいですが、ラジオ体操やボウリング大会、バーベキュー大会を通じて親睦を深めることができ、仕事にも良い影響が出ています。

健康診断では必ず受診していただくことで、自身の健康状態を知ることができます。社員の病気の早期発見や治療促進、健康意識の高揚につながっています。

## 久居運送株式会社様からのメッセージ

久居運送株式会社は、地域で一番「社員が健康な会社」を目指しております。健康診断や2次健診の100%受診、社内コミュニケーションの活性化の為にボウリング大会やバーベキュー大会などを企画しており、社員が健康で長く働ける環境を整えています。

代表取締役社長 菅内 章夫 様



# 富士電機株式会社 三重工場 様



## 事業所のご紹介

- \*所在地 四日市市富士町1-27
- \*社員数 1,200名
- \*業務内容 東京ドーム5個分の敷地面積を持ち、「世界一の自動販売機工場」として、堂々のトップシェアを誇る自動販売機やコンビニなどで使用される冷蔵冷凍ショーケースなどを開発生産しています。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

当社では健康意識の向上やコミュニケーションの場として様々な取り組みを行っています。

### ① 富士電機体操

全従業員が毎日の始業前（8時25分）に約5分ほどの体操を行います。

### ② 健康管理アプリKenCom（ケンコム）

健診結果や歩数や体重、健康状態に合わせた情報などがチェックできます。一定のポイントが貯まるとギフト券がもらえます。

### ③ ドッジボール大会

年に一度12月に24チーム（約200人）で大会が行われます。上位チームには賞金がもらえます。

### ④ 健康メニュー

日替わりメニューとして多くの食材を使い、低カロリーの料理を提供しています。今年で6年目の取り組みになります。



▲ドッジボール大会の様子



▲富士電機体操の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・始業前の体操は体調管理の一環として行われており、皆と顔を合わせる良い機会になっている。
- ・世代を超えた交流になり、連帯感の向上につながっている。
- ・健康メニューは自分で食事のバランスを考えなくていいので手軽さがある。

■三重とこわか健康応援カード配布枚数……今後配布予定

## 3. 取り組んでよかったこと

会社で行われているイベントが職場での良いコミュニケーションの場になっています。健康アプリや健康メニューなどの導入により健康の意識を高めるきっかけとなり、生活習慣病のリスク軽減にもつながります。当社でも徐々に高齢化が進んでいますが、いつまでも健康で元気に働ける職場となっています。



▲健康メニュー

## 富士電機株式会社 三重工場様からのメッセージ

健康づくりは時間もコストもかかりますが、健康な従業員が多いと満足度が上がり優秀な人材の流出も少なくなるでしょう。そう考えると従業員のための健康づくり活動は会社が成長・発展していくうえで「必要不可欠なもの」といえるかもしれません。

総務部健康管理センター 所長 後藤 義明 様





# 四日市酪農様



## 事業所のご紹介

*所在地	三重郡菰野町字神森18
*社員数	35名
*業務内容	牛乳をはじめとして、ヨーグルトやバターなどの乳製品の製造を行っています。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### 健康チャレンジ

事業所では各自が思う健康を考えていただき、その為の目標を紙に書いてもらいました。「毎日のランニング」「腕立て、腹筋、スクワット100回」「毎日牛乳、ヨーグルトを飲む」「一日三食」など。これらの目標を皆に見える位置に載せることで、社員の意識の向上を図っています。

ゆくゆくは個人の目標、会社の目標を2つ掲げてもらうことや、目標達成を検証する仕組みづくりなどを考えて、より健康に向かえる体制を整えていきます。

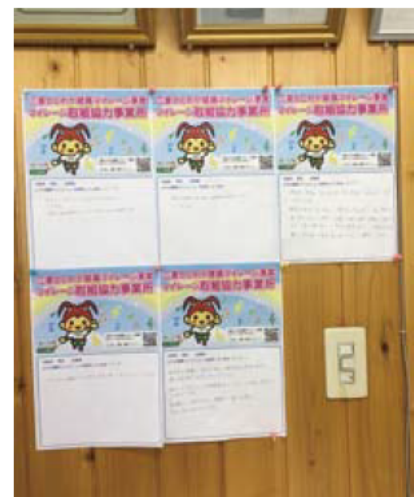


## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・ヨーグルトや牛乳を毎日飲むことで高血圧予防や腸内環境も整い栄養バランスも良いので、体の中から健康になれました。
- ・普段することが無かった筋トレをはじめたので、筋肉も付き体も引き締まった。
- ・目標を書き、会社の人に見える位置に貼ってあるので、健康づくりを始めるきっかけになり、継続するモチベーションになっている。

## 3. 取り組んでよかったこと

今までの工場では、牛乳とヨーグルトの製造が別であり、各部門ごとの関わりが少ない状況でした。今回健康チャレンジを始めたことより共通の話題ができ、普段言えないことが言えるようになり社内の見通しが良くなりました。更にこういった新しい取り組みでは学ぶことも多く、お客様に自社の製品を使った料理や食べ方の提案も行えるようになりました。



▲健康チャレンジの様子

## 四日市酪農様からのメッセージ

自社では元気な体づくりと健康の基礎づくりを、牛乳やヨーグルトを毎日継続して飲むことで行っています。体の健康は心の安定にもつながるからです。皆様もぜひ心身共に健康を目指して牛乳とヨーグルトを飲んで下さい。

製造部長 芳原 潤 様



# イオンモール明和様

## 事業所のご紹介

- \*所在地 多気郡明和町中村 1223 番地
- \*社員数 約 1,000 名
- \*業務内容 多くのイベントやファッション、飲食、サービスなどの専門店が入居している三重県中南勢地区で最大規模のショッピングセンターです。



## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ① イオンモールウォーキング

イオンモール館内をウォーキングで一周します。コース一周は約 890m あり 10 分ほどになります。

### ② モールウォーキング (拡大版)

2019 年は齋宮歴史博物館付近をウォーキングしました。距離は約 2.5 キロ、50 分ほどのコースになります。

参加のお礼としてドーナツ券、ドリンク券、齋宮歴史博物館の入場券などを渡しました。

【日 時】	イオンモールウォーキング	館内に提示
	モールウォーキング (拡大版)	5 月頃
【回 数】	イオンモールウォーキング	1 回 / 月
	モールウォーキング	1 回 / 年
【対象者】	全年齢	



▲イオンモールウォーキング参加の様子



▲イオンモールウォーキング (拡大版) 参加の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・風景を見ながら歩いています。お喋りをしながら自然を満喫できるので楽しいです。
- ・ウォーキングを楽しんだ後にドーナツ券や飲み物チケットのプレゼントがあったので本当に嬉しかったです。
- ・雨の日でも関係なく運動が出来て、ついでに買い物も出来るので良かったです。

■イオンモール明和 モールウォーキングスタンプカード  
配布枚数……200 枚前後

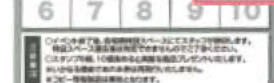
## 3. 取り組んでよかったこと

イオンモールウォーキングやモールウォーキング (拡大版) を始めて 3 年経ちますが、毎回来てくれている方がいます。更に新しく来てくれている方がいます。年々イオンファンが増えていることを実感しています。

## イオンモール明和様からのメッセージ

ショッピングを楽しんでいただくだけでなく、お客様の健康的なライフスタイル実現をサポートする取り組みをしています。末永く参加してください。

営業担当 倉重 保之 様



▲モールウォーキングスタンプカード

# 総合型地域スポーツクラブ 楠スポーツクラブ 様



## 事業所のご紹介

*所在地	四日市市楠町北五味塚1215-1
*社員数	3名
*業務内容	地域住民に対して、運動、スポーツ活動の普及推進に関する事業を行い、運動、スポーツの振興を図るとともに、スポーツを通じた健康づくり、まちづくりに寄与することを目的としています。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ① ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク（6月開催、5年目、9時半から）

ご家族様、小さいお子様、お年寄りまで幅広い年層を対象に楽しみながら歩いてもらえるような企画になっています。毎年200名程の多くの方に参加していただいています。コースは2つ（令和元年度は楠緑地公園コース1キロ、吉崎海岸コース4.5キロ）のどちらかを選んでもらいます。それぞれ4～5ヶ所にゲームポイントがあり、ゴールした後に商品と参加賞を渡します。



▲ライフ・チャレンジ・ザ・ウォークの様子

### ② 四日市市ウォーキング大会（9月～11月の間に開催 11回目）

毎年内容が異なり、昨年度はスイーツウォーキングを開催し300名程の方々に参加していただきました。長距離運動を目的とし5キロのコースになります。地元の商店に協力していただき、5～6ヶ所でスイーツを食べることができます。



▲親子3日体操の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・参加者みんなが笑顔になり、親睦を深める場になっていました。
- ・親子が手をつないで歩いている光景が微笑ましく、達成感を感じとれました。
- ・親として子供の体力向上の意識を持つ良いきっかけになっていると思います。

## 3. 取り組んでよかったこと

毎年のイベントでは多くの方に参加していただくことによって総合型地域スポーツクラブの認知度にもつながりました。

健康イベントを通して福祉関係の行政と関わることができ、スポーツ課と健康づくり課との横のつながりもできました。



くすぼくん

## 楠スポーツクラブ様からのメッセージ

楠スポーツクラブはスポーツを通じた健康づくり・仲間づくり・まちづくりを行うために、誰もが参加できる身近な環境づくりを目指しています。スポーツをする人、みる人、支える人全てが健康で元気に暮らすことができることが重要だと考えます。

クラブマネージャー 田中 由紀子 様



# 津市大門大通り商店街振興組合 様



## 事業所のご紹介

- \*所在地 津市大門24-12
- \*社員数 3名
- \*業務内容 夜店などのイベントのほか、空き店舗を活用したチャレンジショップ事業、津市TMOと連携した音楽活動、逸品の開発に力を入れるなど、商店街活性化を図る活動を行っています。

## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### ① 健康づくりウォーキング

健康づくり受付所をスタート&ゴールとして、中心市街地4つのコースから1つ選びウォーキングします。コースに応じてポイントが異なり、無料でもらえる「健康づくり手帳」に記録します。一定のポイントが貯まると商品と交換ができます。

### ② まちの保健室

街の駅だいまん内にて健康チェックや健康相談などの、健康づくりをサポートしています。他には体重、身長、血圧、握力などの測定もできます。

### ③ ラジオ体操

毎朝午前11時に津市大門大通り商店街交差点で行っています。

健康づくりウォーキング	水、日曜日以外毎日
まちの保健室	毎月第1土曜日 11時～
ラジオ体操	水曜日以外毎日 午前11時～



▲健康づくりウォーキング受付の様子

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・毎日歩いているので、元気になった。なにより風邪をひかなくなりました。
- ・ウォーキングをするだけでポイントが貯まり、それが商品と交換できるのでお得感があって嬉しい。
- ・まちの保健室で自分の健康状態がわかり、その対策も教えてもらいました。

## 3. 取り組んでよかったこと

様々なイベントを開催することで来街者が増えました。そうすることで商品を見ていただく機会が増え、各店舗の売上向上にもつながりました。

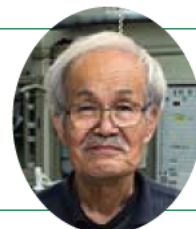


▲健康づくり手帳

## 津市大門大通り商店街振興組合様からのメッセージ

心身の健康づくりを目指す大門大通り商店街をコンセプトとしています。「心の健康」には、津観音参拝を、「身体の健康」にはウォーキングツアーなど、他にも様々な健康づくりイベントを継続させています。心身の健康を目指して、ぜひ大門大通り商店街にお集まりください。

理事長 山田 和弘 様



# みえ医療福祉生活協同組合 様

## 事業所のご紹介

- \*所在地 津市柳山津興1548
- \*社員数 500名
- \*業務内容 病院や診療所、介護事業などの事業所を持ち、組合員を中心に保健、医療、福祉(介護)の事業と活動をすすめています。



## 1. 実施している健康づくり取組メニュー

### 健康チャレンジ

- ①筋トレ (階段を使う、壁押し腕立て)
- ②美トレ (早寝、早起き、朝ご飯、二の腕ダイエット)
- ③オーラルトレ (毎日歯磨き、あいうべ体操、パタカラ体操)
- ④脳トレ (音読、毎日日記、3人以上とおしゃべり)
- ⑤ロコトレ (片足立ち、スクワット、つま先立ちつま先上げ)
- ⑥自主トレ (ウォーキングなどどんな目標でもOK)

二か月の間上記のトレーニングを毎日1つチャレンジしていただきます。

【日 時】7月～1月  
【回 数】2011年から  
【対象者】全年齢

## 2. 従業員や県民の反応や意見

- ・健康づくりを始めるきっかけになった。これからも続けたい。
- ・家族で参加したので、親睦を深める良い場になっています。
- ・健康の意識が高まった。その結果煙草をやめることができました。
- ・筋力が強くなり体が軽くなった。

## 3. 取り組んでよかったこと

マイレージ事業の一環として津市が関わっていることもあり、信頼性も高く多くの方に参加いただきました。併せて色々な意見や健康観など参考になることがあり当社としても多くのメリットがありました。



▲健康チャレンジの様子

## みえ医療福祉生活協同組合様からのメッセージ

医療・福祉・地域活動の連携により、地域の皆様の自主的な健康づくりを全力でサポート。各専門家によるノウハウを生かし、健康寿命の延伸、介護予防、生活習慣病予防、疾病の重症化予防など、一人ひとりにあった健康づくりを提供しています。これからも地域の健康度アップをめざして、皆様が健康で長生きできるよう地域に貢献していきたいと思います。

代表理事・専務理事 堀尾 茂貴 様



## 5. マイレージ取組協力事業所申し込み方法

### 1. 申込書の入手方法

三重県ホームページから「申込書」をダウンロードしてください。  
三重県健康づくり課、県保健所、市町窓口でもお渡しします。

URL : <http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/m0068900107.htm>



### 2. 申込者

店舗、事業所単位で申し込みください。

### 3. 申込書の提出先（郵送、メール、FAX可）

Q検索 三重県 健康マイレージ

店舗、事業所所在地の県保健所または市町窓口に提出してください。

### 4. マイレージ取組協力事業所の認定

申込書の内容を確認後、「認定通知」と「取組協力事業所ポスター」をお渡しします。

### 5. 問い合わせ窓口

【制度全般のお問い合わせ】

三重県医療保健部健康づくり課がん・健康対策班  
TEL : 059-224-2294 FAX : 059-224-2340  
Email : kenkot@pref.mie.lg.jp

### 【マイレージ取組協力事業所お申し込み・お問い合わせ窓口】

担当窓口	電話番号	市町名	担当課	電話番号
桑名保健所	0594-24-3625	桑名市	保健医療課	0594-24-1182
		いなべ市	健康推進課	0594-86-7824
		木曽岬町	福祉健康課	0567-68-6119
		東員町	健康づくり課	0594-86-2803
		菟野町	健康福祉課	059-391-1126
		朝日町	子育て健康課	059-377-5652
		川越町	健康推進課	059-365-1399
鈴鹿保健所	059-382-8672	鈴鹿市	健康づくり課	059-327-5030
津保健所	059-223-5184	亀山市	長寿健康課	0595-84-3316
		津市	健康づくり課	059-229-3310
松阪保健所	0598-50-0531	松阪市	健康づくり課	0598-20-8087
		多気町	健康福祉課	0598-38-1114
		明和町	健康あゆみ課	0596-52-7115
		大台町	健康ほけん課	0598-82-3785
伊勢保健所	0596-27-5137	伊勢市	高齢者支援課	0596-21-5707
		鳥羽市	健康福祉課	0599-25-1146
		志摩市	健康推進課	0599-44-1100
		玉城町	保健福祉課	0596-58-7373
		度会町	福祉保健課	0596-62-1112
		大紀町	健康福祉課	0598-86-2216
		南伊勢町	子育て・福祉課	0599-66-1114
伊賀保健所	0595-24-8045	伊賀市	健康推進課	0595-22-9653
		名張市	健康・子育て支援室	0595-63-6970
尾鷲保健所	0597-23-3454	尾鷲市	福祉保健課	0597-23-3871
		紀北町	福祉保健課	0597-46-3122
熊野保健所	0597-89-6115	熊野市	健康・長寿課	0597-89-3113
		御浜町	健康福祉課	05979-3-0511
		紀宝町	みらい健康課	0735-33-0355
三重県健康づくり課	059-224-2294	四日市市	健康づくり課	059-354-8291

## マイレージ取組協力事業所申込書

申込日： 年 月 日

申込者

住所	〒 -
企業(店舗)名等	
担当者・役職	
連絡先	電話:( ) -

下記のとおり、マイレージ取組協力事業所として申込みします。

## 記

* 事業所 (施設)名 及び所在地等	名称		
	住所	〒 -	
	電話:( ) -	FAX:( ) -	
	電子メール:	@	
提供する 取組メニュー	取組名	対象 (従業員・住民)	内容
* HPアドレス	http://		
協力事業所 ポスター必要枚数	枚		
* PR内容 (事業所からの お知らせ、セー ルスポイントな ど任意) ※120字以内			

注 1:「\*」の項目(FAX及び電子メールは除く)は、県ホームページ等に掲載しますので御了承ください。



三重とこわか国体・  
三重とこわか大会  
マスコットキャラクター  
とこまる

《問い合わせ先》 三重県医療保健部健康づくり課

TEL : 059-224-2294 FAX : 059-224-2340

Email : [kenkot@pref.mie.lg.jp](mailto:kenkot@pref.mie.lg.jp)



三重とこわか健康マイレージ事業