



# 健康企業宣言

西山電気株式会社

社員の皆様が身心ともに健康であることが、会社の発展と社会への貢献の重要な要素であり、一人ひとりが健康で幸せな人生を送れるよう、全社をあげて「健康増進」の取り組みを推進します。



2024/11 初版発行

---

## 健診を100%実施します

---

社員の皆様は、会社にとって最も重要な資産（人財）です。健康診断は、皆様の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療を行うために欠かせないものです。特に、無症状の病気や生活習慣病の予防には、定期的な健康診断が非常に効果的です。健康診断を受診することで、自分自身の健康状態を正確に把握し、必要な対策を講じることができます。これは、皆様が安心して働くため、そしてご家族が安心して過ごすための基盤となります。

---

## 健診結果の活用をします

---

健康診断の結果を活用することで、健康維持・向上に大いに役立てることができます。

- 1. 早期発見と早期治療** 健康診断を受診することにより、無症状の病気や潜在的な健康リスクを早期に発見することができます。早期に対処することで、重篤な病気の予防や進行を防ぐことが可能です。
- 2. 生活習慣の見直し** 例えば血圧や血糖値の異常が見つかった場合、食生活や運動習慣の改善が必要です。これからも健康的な生活を送るための具体的な行動や、自身の生活習慣を見直すきっかけとなります。
- 3. 健康管理の継続** 定期的な健康診断の受診は、その結果を継続的に見比べていくことで、自身の健康状態の変化を把握することができます。これは皆様の健康寿命の延伸に繋がります。
- 4. メンタルヘルスの向上** 健康状態が良好であることを確認することで、安心感やストレスの軽減に繋がり、身体だけでなくメンタルヘルスの向上にもつながります。
- 5. 医療費の削減** 健康診断による重篤な病気の早期発見や治療は、将来的な皆様の医療費負担の削減にも繋がります。

---

## 健康づくり環境を整えます

---

社員の皆様が健康で充実した生活を送ることができるよう、健康づくりの環境を整えていきます。

- 1. 健康診断の実施とフォローアップ** 定期的な健康診断を実施し、その結果に基づいたフォローアップを行います。皆様の健康状態を把握し、必要なサポートを提供することで、早期発見・早期治療を促進します。
- 2. 健康的な職場環境の整備** 皆様が快適に働けるよう、職場環境の改善に努めます。例えば、休憩スペースの充実や、適切な照明・空調の整備などを実施します。
- 3. ワークライフバランスの推進** 仕事と生活のバランスを保てるよう、柔軟な勤務形態や休暇制度の充実を図ります。有給休暇の取得促進や必要に応じたリモートワークの導入等、働きやすい環境を整備します。

---

## 「食」に取り組めます

---

健康的な生活を送るためには、バランスの取れた食事が欠かせません。食事は、私たちの体に必要な栄養素を供給し、エネルギーを維持するための重要な要素です。健康的な食生活を送ることは、安心できる日常生活の基礎となり、また日々の業務における高いパフォーマンスの発揮にもつながります。

- 1. 多様な食品を摂取する** 毎日の食事に多様な食品を取り入れることで、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。野菜、果物、穀物、タンパク質源、乳製品をバランスよく組み合わせましょう。
- 2. 適切な量を守る** 食事の量を適切にコントロールすることも重要です。過食や偏食を避け、適量を守ることによって、体重管理や健康維持に繋がります。食事の際には、腹八分目を心がけましょう。
- 3. 食物繊維を豊富に摂る** 食物繊維は消化を助け、腸内環境を整えるために重要です。野菜、果物、全粒穀物（玄米、オートミール等）、豆類など、食物繊維を豊富に含む食品を積極的に摂取しましょう。
- 4. 水分補給を忘れずに** 適切な水分補給は、体の機能を正常に保つために欠かせません。1日に約1.5～2リットルの水を目安に、こまめに水分を摂取しましょう。特に、運動後や暑い日には意識的に水分を補給することが大切です。
- 5. 塩分と糖分の摂取を控える** 過剰な塩分や糖分の摂取は、生活習慣病のリスクを高める原因となりま

す。加工食品やスナック菓子、甘い飲み物の摂取を控え、自然の味を楽しむよう心がけましょう。

**6. 規則正しい食事を心がける** 規則正しい食事は、体内リズムを整え、エネルギーの効率的な利用に繋がります。朝食を抜かず、1日3食をバランスよく摂ることを心がけましょう。

**7. 食事を楽しむ** 食事は、単なる栄養補給の手段ではなく、楽しみの一つでもあります。家族や友人と一緒に食事を楽しむことで、心の健康も維持することができます。

---

## 「運動」に取組みます

---

定期的な運動は身体だけでなく、心の健康にも大きな影響を与えます。

**1. 心血管系の健康維持** 定期的な運動は、心臓や血管の健康を保つために重要です。運動により血液循環が改善され、心臓病や高血圧のリスクを低減することができます。

**2. 体重管理** 運動は、カロリーを消費し、体重を適正に保つために効果的です。適度な運動を続けることで、肥満を予防し、健康的な体型を維持することができます。

**3. 筋力と骨密度の向上** 筋力トレーニングや負荷のかかる運動は、筋肉と骨を強化します。これにより、骨粗しょう症の予防や、日常生活での動作が楽になる効果があります。

**4. メンタルヘルスの改善** 運動は、ストレスの軽減や気分の改善に寄与します。エンドルフィンという幸福をもたらすホルモンが分泌されるため、運動後にはリフレッシュした気持ちになります。

**5. 睡眠の質向上** 定期的な運動は、睡眠の質を向上させる効果があります。運動により体が適度に疲れることで、深い眠りを得やすくなります。

**6. 免疫力の強化** 運動は、免疫システムを強化し、病気に対する抵抗力を高めます。適度な運動を続けることで、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

**7. 社交性の向上** 運動を通じて、同僚や友人と交流する機会が増えます。スポーツやフィットネス活動を通じて、チームワークやコミュニケーション能力も向上します。

---

## 「禁煙」に取り組めます

---

喫煙は、健康に対する多くのリスクを伴いますが、禁煙することで得られる健康面でのメリットは非常に大きいです。禁煙は、健康を守るための重要な一步と言えます。

**1. 心臓病や脳卒中のリスク低減** 禁煙することで、心臓病や脳卒中のリスクが大幅に低減します。喫煙は血管を収縮させ、血圧を上昇させるため、これらの病気のリスクを高めますが、禁煙により血管の健康が改善されます。

**2. 呼吸器系の改善** 禁煙すると、肺機能が改善され、呼吸が楽になります。喫煙は肺にダメージを与え、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺がんのリスクを高めますが、禁煙によりこれらのリスクが減少します。

**3. がんのリスク低減** 喫煙は多くの種類のがんのリスクを高めますが、禁煙することでそのリスクを大幅に減少させることができます。特に、肺がん、口腔がん、喉頭がん、膀胱がんなどのリスクが低減します。

**4. 免疫力の向上** 禁煙により、免疫システムが強化され、感染症に対する抵抗力が高まります。喫煙は免疫機能を低下させるため、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなりますが、禁煙することでこれらのリスクが減少します。

**5. 皮膚の健康改善** 禁煙すると、血流が改善され、皮膚の健康が向上します。喫煙は皮膚の老化を促進し、しわやたるみの原因となりますが、禁煙により肌の若々しさを保つことができます。

**6. 経済的メリット** 禁煙することで、タバコ代が節約でき、経済的なメリットも得られます。例えば、1日に1箱（20本）のタバコを吸う場合、1箱の価格が約600円とすると、1ヶ月で約18,000円、1年で約216,000円の節約が可能です。さらに、健康状態が改善されることで、医療費の削減にも繋がります。

**7. 家族や周囲の健康保護** 禁煙することで、家族や周囲の人々を受動喫煙の害から守ることができます。受動喫煙は、非喫煙者にも健康リスクをもたらすため、禁煙は周囲の人々の健康保護にも繋がります。

**8. 味覚と嗅覚の改善** 禁煙すると、味覚と嗅覚が改善され、食事をより楽しむことができるようになります。喫煙はこれらの感覚を鈍らせるため、禁煙することで食事の質が向上します。

---

## 「心の健康」に取組みます

---

心の健康は、身体の健康と同様に重要です。心の健康を維持するためには、日々の小さな取り組みが大切です。ストレスや不安を適切に管理し、心の健康を維持することで、穏やかな日常生活を送ることができ、仕事でも高いパフォーマンスを発揮することができます。

- 1. ストレス管理** ストレスは誰にでもあるものですが、適切に管理することが重要です。リラックスする時間を持つ、趣味に没頭するなど、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- 2. 適度な運動** 運動は、心の健康にも良い影響を与えます。定期的な運動は、エンドルフィンという幸福感をもたらすホルモンの分泌を促し、気分をリフレッシュさせます。ウォーキングやヨガなど、無理なく続けられる運動から始めてみましょう。
- 3. 十分な睡眠** 質の良い睡眠は、心の健康を維持するために欠かせません。毎日規則正しい睡眠習慣を心がけ、十分な休息を取るようにしましょう。寝る前のスマホやパソコンの使用を控えることも効果的です。
- 4. バランスの取れた食事** 栄養バランスの取れた食事は、心の健康にも影響を与えます。ビタミンやミネラルを豊富に含む食品を積極的に摂取し、カフェインやアルコールの過剰摂取を避けるようにしましょう。
- 5. 社会的なつながり** 家族や友人、同僚とのコミュニケーションは、心の健康を支える重要な要素です。困ったときには誰かに相談する、楽しい時間を共有するなど、社会的なつながりを大切にしましょう。
- 6. プロフェッショナルなサポート** 心の健康に関する問題が深刻化した場合は、専門家のサポートを受けることを検討してください。カウンセリングやメンタルヘルスの専門家に相談することで、適切なアドバイスや支援を受けることができます。
- 7. 自己肯定感の向上** 自分自身を大切にし、自己肯定感を高めることも心の健康に寄与します。小さな成功や努力を認め、自分を褒める習慣を持ちましょう。
- 8. 休息とリフレッシュ** 定期的に休息を取り、リフレッシュすることも重要です。仕事から離れてリラックスする時間を持つことで、心の健康を維持しやすくなります。

登録番号 健第104869号

従業員の健康は企業の誇り  
活気ある職場は従業員の健康づくりから

健康企業宣言  
STEP1  
宣言の証

西山電気株式会社  
(電設工業健康保険組合)

健診を100%実施します

特定保健指導の活用をします

要再検査の方に受診勧奨します

健康づくり環境を整えます

「食」に取り組めます

「運動」に取り組めます

「禁煙」に取り組めます

「心の健康」に取り組めます

貴事業所は健康保険組合と協力して健康企業  
宣言を行い健康経営健康づくりの取組みを  
積極的に行っていることを証します

令和6年10月1日

健康保険組合連合会東京連合会