

仕事と生活の バランス

vol.39

変えよう働き方 認めよう多様性
笑顔が広がる ワーク・ライフ・バランス

公益財団法人兵庫県勤労福祉協会
ひょうご仕事と生活センター



contents

特集 2-4 企業の健康づくりを応援する健康管理相談窓口を開設しました

- 5 私たちの仕事場～「仕事と生活のバランス」最前線～ 伊福精密株式会社(神戸市)
- 6 センターからのお知らせ ワーク・ライフ・バランス推進月間
ワーク・ライフ・バランス関連書籍紹介
- 7 県政トピックス 「健康づくりチャレンジ企業」にご登録ください/企業魅力アップ・定着支援事業
助成金のご案内/従業員や地域のための保育園をつくりませんか
- 8 information ひょうご仕事と生活センター WLB フェスタ

企業の健康づくりを応援する 健康管理相談窓口を開設しました

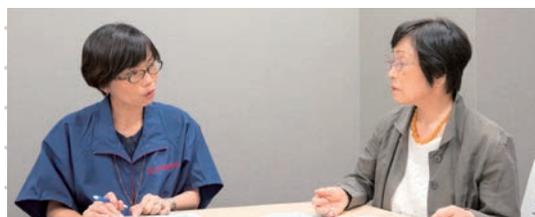
企業における従業員の健康管理のニーズが高まる中、ひょうご仕事と生活センターでは今春、健康管理相談窓口を開設しました。ぜひ活用して職場全体で健康意識を高めていきましょう。

健康相談窓口を活用しよう

近年、ワーク・ライフ・バランス（以下 WLB）の推進や職場の活性化はもちろん、従業員や職員の健康管理を経営的な視点で考える「健康経営」に取り組む企業・団体が増えています。健康づくりの一環として生活習慣病研修会を開催したり、有給休暇に時間休を設定して病院受診がしやすい体制整備など働きやすい職場環境づくりを進めたりすることは、企業イメージの向上にもつながります。

WLB の取組を支援しているひょうご仕事と生活センター（以下センター）では今年4月か

ら、職場環境づくりを応援するための健康管理相談窓口を新たに設けました。保健師の資格を有する健康相談員の神坂が、具体的な取組方法や対策を電話や企業訪問などを通じてご提案させていただきますので、ぜひご利用ください。



健康づくり担当者との相談の様子

【ひょうご仕事と生活センター】

☎078-381-5277（月～金曜 9:00～17:00）※祝休日、年末年始を除く

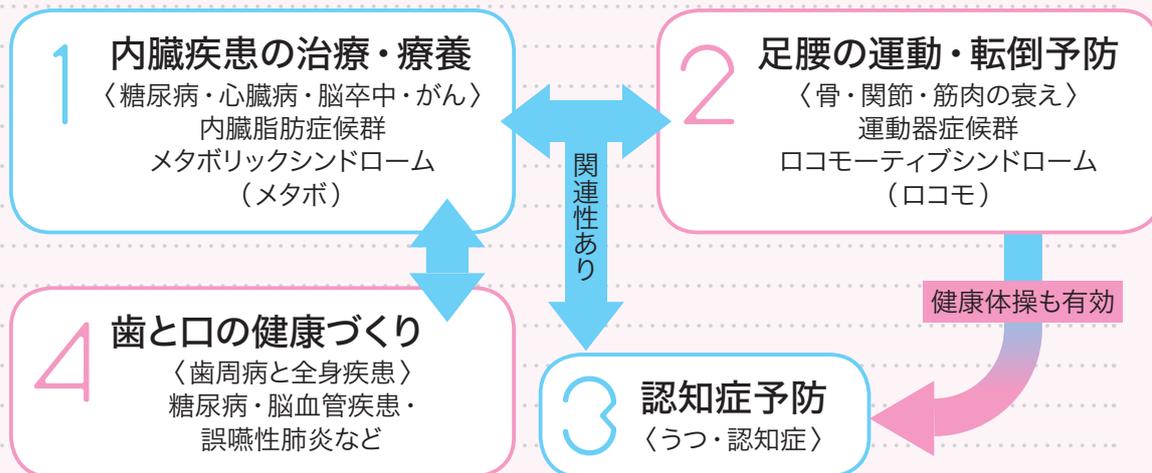
健康寿命を延ばそう

兵庫県の統計によると、平成27年の男性の平均寿命は81.06歳、女性は87.15歳、健康寿命は男性79.62歳、女性は83.96歳。日本はいよいよ人生100年の長寿時代へと向かっています。働く人も、60歳代でリタイアするの

ではなく、70歳を超えても働き続けることが期待されています。若いうちから体力や気力を培い、健康寿命を延ばし、いつまでも元気で働き続けられる身体づくりに励みましょう。

健康寿命延伸と4つの健康課題：歩行や体操など身体活動の増加は効果的

※健康寿命 … 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のこと



職場の健康管理体制を見直そう

企業が実施する定期健康診断の結果によると、中年以降の世代は高血圧症や糖尿病予備軍の指摘を受ける人が増えているほか、若い世代でがんの療養中の人もいることから、働き盛り世代の健康リスクへの対応が注目されています。職場で従業員の健康管理を担当されている皆さん、あなたの職場の定期健康診断受診率は100%ですか？精密健診の対象者全員が受診しやすい体制が整っていますか？また、健康問題で気になることや健診後の相談事業などをどのようにすれば良いか悩んでいませんか？まずは、次の5つの質問項目をチェックしてみてください。

CHECK!

従業員の健康に配慮した取組が行われていますか？

- 健康づくり担当者の配置
 - 定期健康診断受診率100%
 - 健康増進・生活習慣病予防のための研修実施
 - メンタル不調者を対象とした職場復帰
 - 仕事と治療の両立支援策の導入
- ※ひょうご仕事と生活センターのWLB自己診断で新設された項目

必要な取組を始めよう

具体的な取組方法

チェック項目から問題点が明らかになったら、必要な取組を検討し、行動に移しましょう。

健康づくり担当者を配置する

まずは、従業員の中から健康づくり担当者を選びましょう。担当者は、最初に従業員の定期健康診断受診率100%を目指してください。要精検の人には、きちんと医療機関を受診できるように、そしてその後検査機関や医療機関を受診したかどうかを確認することも健康づくり担当者の役割です。



がん検診を受診しやすい環境を整える

ストレス社会と言われる現代において胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんなどは、定期健康診断の対象となっていない。各事業所で検診項目を追加したり受診費用を補助したりするなど、がん検診の受診勧奨と受診しやすい環境づくりに取り組みましょう。

メンタルヘルスのフォロー体制を築く

結婚、子どもの誕生、育児、就学、反抗期など、親と子どもの成長とともに家庭や職場でのストレスの増加、コミュニケーションのトラブルなど神経精神的な事で体調を崩すこともあります。そこで、事業所内でも定期的にメンタルヘルスチェックを実施したり、相談窓口を設けたりするなど、従業員のメンタルヘルスをフォローする体制を築きましょう。

メンタル面で体調を崩すと服薬継続や心身のバランス回復に時間がかかるので、仕事と治療が両立できる支援策が大切です。

ヘルスリテラシーの向上を支援する

健康に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力を高めることを「ヘルスリテラシー（健康を決める力）」といい、これを向上させることは企業が進める「健康経営」認定基準の一項目として設けられています。あふれる情報の中から、自分に合ったものを選び、しかも信頼できる情報を取り出して、上手に日常生活に生かすことができる力をつけることが健康づくりや病気の治療にも役立ちます。事業所でも健康づくりに役立つ研修会や講習会を開くなど、ヘルスリテラシーの向上につながるサポートをしましょう。

センターでも健康相談員によるミニ健康講話や健康体操の実施を無料でサポートしますので、お気軽にセンターまでご連絡ください。

企業の皆さん、意識した健康づくりをしましょう

生涯現役を目指して健康生活を継続するために ①日常生活に組み込まれた運動 ②バランスのとれた食生活 ③心身をリフレッシュするための休養を意識して積極的な生活を送りましょう。

また、定時退社日の導入や有給休暇の取得促進などは働きやすい職場環境づくりにつながります。



企業の健康づくりを応援します！

● 健康づくりチャレンジ企業

兵庫県が支援する「健康づくりチャレンジ企業」に登録すると、生活習慣病やメンタルヘルス改善の研修会の開催や、血圧計・万歩計・血管年齢測定器など健康づくり機器の購入補助や、定期健康診断に含まれていないがん検診や歯科健診受診費の補助を受けることができます。

兵庫県 健康づくりチャレンジ企業



栄養バランスに配慮した食事

● わが社の健康宣言

協会けんぽ（全国健康保険協会）兵庫県支部の加入事業所は、「わが社の健康宣言」にエントリーすると、事業所内の各種健康度の分析結果を図式・グラフ化した健康診断カルテを発行してもらえます。このカルテを活用して、事業所の「医療費の状況」、「生活習慣病のリスク保有率」と健康度、「問診票の質問項目から見た生活習慣の状況」と健康度などの健康課題を把握することができます。また、定期健康診断項目を網羅し、がん検診も付随した「生活習慣病予防健診」を割安な価格で受診できます。

協会けんぽ わが社の健康宣言

職場で実践できそうなことがあれば、一つずつでも始めましょう。
センターでは、健康相談員が中心となり、全力で皆さんを応援します。

私たちの仕事場

～「仕事と生活のバランス」最前線～

新社屋と長期プランで 女性も働きやすい職場に

神戸市西区の神戸鉄工団地内で自動車部品などの精密金属加工を手掛ける伊福精密株式会社。新社屋の建設を機に、今後20年間を見据えた事業と組織の長期プランを立て、ワーク・ライフ・バランスを重視した、誰もが働きやすい職場づくりを進めています。

伊福精密株式会社

夜勤をなくし勤務形態を工夫

同社は1970年、先代が旋盤加工業者として創業。1999年に現代表取締役社長の伊福元彦さんが家業を継ぐと、全て手作業でアナログだった業務をデジタル化したほか、関西初となる電気加工の工作機を導入、作業効率を上げ、仕事の幅も広がっていきます。

やがて取引先から量産を求められるようになり、従業員を増員。それまで男性だけだった職場に、女性の派遣社員やパートタイマーを雇用しました。「トイレや更衣室など、女性が働く前提では建物を造っていませんでしたし、勤務は日勤と夜勤の2交代制だったので、大きな改革が必要でした」と振り返る伊福社長。ちょうど隣接する企業の工場が閉鎖することになり、そこを買い取って新社屋を建設、2018年1月に移転しました。

さらに、勤務形態などソフト面でも見直しを検討。「コンサルタントの指導を受けて2016年から20年間の事業と組織の長期プランを立て、それを実現するための方法を従業員の意見も聞きながら考えました」

まず、勤務形態は夜勤をなくして日勤のみの3交代制に。工場の従業員を3つのグループに分け、それぞれ始業開始を7時、9時、11時、休日は日曜に加えあと一日は水曜、木曜、土曜とずらし、3週間ごとにシフトを変えています。「従業員はそれまで平日に休むことがなかったのが戸惑ったようですが、いざ導入してみると、平日に病院に行ったり遊びに出掛けたりできて便利だと好評です」

また、それまで夜間に取引先に製品を出荷する際、日勤の従業員が残って対応していたのを、取引先の了承を得て無人で出荷するシステムに変更。さらにパートタイマーの雇用による正社員の業務減少もあって、1カ月の残業時間は平均40時間から18時間に減りました。

「残業をすれば目先の売り上げは増えますが、長い目で見ると、従業員が無理なく働ける方が社にとってプラスになります」と話す伊福社長の思いの背景には、仕事で何度も足を運んだドイツの仕事に対する考え方がありました。「ドイツ



検品風景。毎月約40万個の製品を生産している

人はプライベートを大切に、よく終業後に家族と出掛けます。また、どの家庭でも子どもは親の勤め先を誇りに思っています。うちも従業員だけでなく家族からも良い会社だと認めてもらえたら」。その第一歩として毎年、正月明けとお盆に一日ずつ、従業員の家族を社に招いて、職場見学やバーベキューなどのイベントを行っています。

女性管理職誕生を目指して

現在40人いる従業員の中で女性は15人、うち10人がパートタイマーです。パートの勤務時間は9時～17時ですが、子どもがまだ小さいなど事情のある人は、15時に退社するなど短時間勤務も可能です。

「お子さんが体調を崩したときには、遠慮なく休んでもらっています。家庭を大切にしてほしいので」と話すのは、伊福社長の妻で総務の仕事を受け持つ照恵さん。自身も子育てを経験し、女性ならではの細やかな配慮で従業員をサポートしています。

社の20年計画には、「女性役員の誕生」も掲げています。「会社には女性の意見も必要です。業種柄、今は女性社員が少ないですが、全体の3～4割になるように増やしていくとともに、女性管理職を育てていけたら」と展望を語る伊福社長。新社屋で心機一転、描かれたビジョンの実現を目指し、挑戦は始まったばかりです。



代表取締役社長の伊福元彦さん(左)と妻の照恵さん

伊福精密株式会社

事業内容 各種精密金属加工
従業員数 40人
所在地 神戸市西区伊川谷町潤和字西ノ口750-6
TEL 079-978-6760
<http://www.ifukuseimitsu.com/>

センターからのお知らせ

ワーク・ライフ・バランス 推進月間

ひょうご仕事と生活センターでは、毎年11月を「ワーク・ライフ・バランス推進月間」として、県民や企業の皆さんにワーク・ライフ・バランス(WLB)について理解いただくため“旬”のテーマによる講演会など、さまざまなイベントを開催します。

●ワーク・ライフ・バランス フェスタ

「働き方改革」にいかに関与すべきか。労使の視点、そして労働者を支える家族の視点から、働き方改革の考え方や取り組み方等を紹介します。

日時 11月16日(金) 13:00～16:00

会場 兵庫県公館 ※詳しくは裏表紙をご覧ください

問い合わせ先

ひょうご仕事と生活センター ☎078-381-5277



ぜひご参加
ください!

ひょうご仕事と生活センター
キャラクター

●ワーク・ライフ・バランス 地域セミナー

企業が生き残っていくための「新しい働き方」を考えるセミナーを神戸、尼崎、姫路で開催。介護と仕事の両立や女性活躍、人材確保についての講演やワーク・ライフ・バランスの取組が人材確保・定着につながった企業の事例発表などを行います。

地域	日時	会場	問い合わせ先
尼崎	10月5日(金) 14:00～16:00	ホテルヴィスキオ尼崎	尼崎経営者協会 ☎06-6411-4281
姫路	10月10日(水) 14:00～16:00	姫路労働会館	姫路経営者協会 ☎079-288-1011
神戸	11月7日(水) 14:00～16:00	兵庫県中央労働センター	兵庫県神戸県民センター 県民交流室県民課 ☎078-361-8638

●過労死等防止対策推進シンポジウム(厚生労働省主催)

過労死等防止対策推進法制定前から過労死問題に携わってきた林 裕悟弁護士の講演をはじめ、兵庫労働局による過労死防止大綱改定の報告、過労死を考える家族の会からの発表などを行います。

※毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です

日時 11月22日(木) 14:00～17:00

会場 神戸市産業振興センター ハーバーホール

問い合わせ先 (株)プロセスユニーク ☎0120-053-006

WLB
BOOKS

ワーク・ライフ・バランス関連書籍紹介

「雇用と結婚・出産・子育て支援の経済学」(2017年3月刊行)

著者は、人口減少が進む中で地方の持続可能性を高めるために注目される女性の就業と結婚・出産・子育ての現状と課題について実証的研究を行い、それを踏まえて、多様なニーズに対する最適な供給体制について政策提案を行っています。具体的には、①少子化対策においては結婚がしやすくなるような環境整備を通じて有配偶者率の上昇を促す取組が重要であること、②配偶者控除は有配偶女性の就業を低下させているが低所得層では逆の結果となったこと、③無職の配偶者の労働供給を目指すのか非正規社員から正規社員への移行を促すのか目的に応じて保育施策を検討することが重要等を指摘しています。ライフイベントの視点から女性のワーク・ライフ・バランスを考察できる研究書です。

著者：足立泰美 発行：大阪大学出版会



※上記書籍はひょうご労働図書館で閲覧、貸出できます

「健康づくりチャレンジ企業」にご登録ください

今、働き盛り世代の健康リスクが注目されています。従業員が病気などで健康を損なうと、本人や家族だけでなく、企業としても休職による人員不足など、いろいろな影響を受けることになります。兵庫県では、従業員等の健康づくりに意欲のある企業を「健康づくりチャレンジ企業」として募集・登録し、その取組を支援しています。

支援メニュー

- 社内での健康教室等の開催費用の助成（上限10万円/年）、健康管理機器等の購入費助成（対象経費の2分の1相当額）、がん検診・歯科健診費用の助成（上限2,000円/人）
※子宮頸・乳がんに加え、胃・肺・大腸がん検診、歯科健診が新しく対象になりました。現在、申請受付中
- メンタルヘルス対策の専門家派遣を無料で受けることができます。

上記助成事業の詳細や、その他の支援メニューについては、県ホームページをご覧ください

問い合わせ先/兵庫県健康増進課 ☎078-341-7711（内線3244）

健康づくりチャレンジ企業

検索

企業魅力アップ・定着支援事業助成金のご案内

兵庫県では、面接時の旅費や採用時の転居費用の支給、採用力・定着力強化に向けた取組（民間求人メディアへの掲載など）を実施する中小企業に対して、負担額の一部を助成します。

※平成30年度から対象地域、支援メニューを拡充しました

- 補助対象企業 阪神北、東播磨（明石市除く）、北播磨、中播磨（姫路市除く）、西播磨、但馬、丹波、淡路地域内に本社または主たる事業所を置く中小企業
- 支援対象者 新規学卒者（高校生は除く）、採用時点で45歳未満の県外からのUJIターン求職者
- 補助額 [面接旅費] 企業負担額の2分の1以内（上限：5万円）
[転居費用] 企業負担額の2分の1以内（上限：単身者5万円、家族を伴う者20万円）
[情報発信・採用活動助成] 企業負担額の2分の1以内（上限：20万円）

問い合わせ先/本社または主たる事業所の所在地の管轄県民局

https://web.pref.hyogo.lg.jp/sr04/ie09_000000041.html

従業員や地域のための保育園をつくりませんか

「企業主導型保育事業」の制度について

内閣府では、多様な就労形態に対応できるよう保育サービスを拡大し、仕事と子育ての両立を支援するため、事業主拠出金を活用し、保育園の整備や運営に対する助成制度（企業主導型保育事業）を設けています。

複数企業での共同設置や他企業との共同利用、地域の子どもたちの受入れなど、企業のニーズに応じた柔軟な運営が可能で、認可施設並の助成が受けられます。ぜひご活用ください。

主な要件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一般事業主（子ども・子育て拠出金を負担している事業者）であること ・ 下記の①～③のいずれかに該当すること ①新たに保育施設を設置する場合 ②既存施設で新たに定員を増やす場合 ③既存施設の空き定員を他企業向けに活用する場合 <p>※このほかにも要件がありますので、内閣府のホームページや下記問い合わせ先で確認してください</p>
------	--

問い合わせ先/公益財団法人 児童育成協会

〒150-0011東京都渋谷区東2-22-14 口ゼ氷川6F ☎03-5766-3801

<http://www.kigyounaihoiku.jp/>

ひょうご仕事と
生活センター
WLBフェスタ

参加無料

「働き方改革でワーク・ライフ・バランスを実現」 ～働き方改革で長時間労働是正と生産性の向上を図る～

長時間労働の是正など、働き方改革にどう取り組めば良いのか。様々な企業の事例を基に働き方改革のあり方を探るとともに、労働者を支える家族の視点から、働き方改革の考え方を紹介します。

【日時】2018年11月16日(金)
13:00～16:00

【会場】兵庫県公館 大会議室
(神戸市中央区)



昨年のワーク・ライフ・バランスフェスタの様子

プログラム

①表彰式・修了式

- 2018年度ひょうご仕事と生活のバランス企業表彰式
- 2018年度ワーク・ライフ・バランス キャッチフレーズ表彰式
- 2018年度キーパーソン養成講座修了式

②実態調査報告

「妻から見た働き方改革 アンケート調査結果」

～サラリーマンの妻1,000人に聞きました～

報告者：藤島一篇（特定非営利活動法人ワーク・ライフ・コンサルタント代表理事）

③基調講演

御社の働き方改革、間違ってますか？

～働き方改革で長時間労働是正と生産性の向上を図る～

講師：白河桃子（相模女子大学客員教授、内閣官房「働き方改革実現会議」有識者委員）

※申込方法等詳細はセンターのホームページをご覧ください

センターの主な事業

ワンストップ相談

ワーク・ライフ・バランスに関する相談や質問を受け付けています。面談のほか、電話やメールでも対応可能です。

研修・実践支援の実施

相談に応じて、ワーク・ライフ・バランス実現推進に向けた研修や担当者への実践的なアドバイスを実施します。

専門家の派遣

課題やテーマに応じた専門家を無料で派遣し、ワーク・ライフ・バランスについての要望に最適なサポートを提案します。

企業助成

ワーク・ライフ・バランスの実現推進を支援するための各種助成金を用意しています。

公益財団法人 兵庫県勤労福祉協会

ひょうご仕事と生活センター

〒650-0011

神戸市中央区下山手通6-3-28 兵庫県中央労働センター1階

TEL 078-381-5277

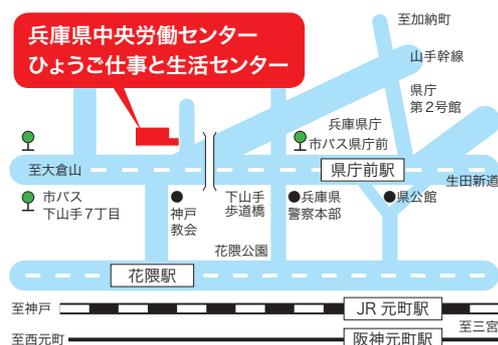
FAX 078-381-5288

E-mail info@hyogo-wlb.jp

開館 月～金曜 9:00～17:00(祝休日、年末・年始を除く)

<https://www.hyogo-wlb.jp/> ひょうご仕事と生活センター

携帯、
タブレットから
アクセス
できます。



- 神戸市営地下鉄「県庁前」駅西出口③から西へ徒歩5～7分
- 神戸高速鉄道「花隈」駅東口から北へ徒歩5～7分
- JR「元町」駅西口から西へ徒歩10～15分
- 阪神電鉄「元町」駅西口から西へ徒歩10～15分

検索