

ウォーキング記録表 (2019年度)

※ 当月の歩数のリーダー読込は翌月10日が期限ですので、それまでに必ず実施すること。

| No. | 氏名 | 賛同 | 4月 | | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | | 1月 | | 2月 | | 3月 | | 合計 | 順位 | |
|--------------|----|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|----|----|----|----|------------|-----|----|
| | | | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | 歩数 | 順位 | | | 歩数 |
| 1 | | 1 | 247,126 | 3 | 243,950 | 3 | 231,350 | 3 | 264,504 | 2 | 242,787 | 2 | 250,035 | 5 | 243,460 | 5 | 255,602 | 3 | 248,850 | 5 | 225,980 | 4 | | | | | 2,453,644 | 対象外 | |
| 2 | | 1 | 222,489 | 5 | 219,974 | 4 | 224,796 | 4 | 148,711 | 11 | 198,284 | 7 | 205,567 | 7 | 231,214 | 6 | 228,588 | 6 | 273,808 | 3 | 254,096 | 3 | | | | | 2,207,527 | 対象外 | |
| 3 | | 1 | 175,794 | 8 | 47,862 | 18 | 189,265 | 8 | 170,861 | 9 | 180,825 | 9 | 15,438 | 19 | 7,047 | 19 | 73,381 | 15 | 165,218 | 11 | 164,302 | 9 | | | | | 1,189,993 | 対象外 | |
| 4 | | 1 | 170,691 | 10 | 173,878 | 10 | 237,387 | 2 | 203,672 | 5 | 241,185 | 3 | 181,281 | 8 | 209,802 | 7 | 222,586 | 7 | 233,681 | 6 | 203,688 | 7 | | | | | 2,077,851 | | |
| 5 | | 1 | 324,486 | 2 | 207,628 | 8 | 216,215 | 5 | 192,002 | 6 | 232,832 | 4 | 236,706 | 6 | 10,682 | 18 | — | — | 78,516 | 17 | 189,507 | 8 | | | | | 1,688,574 | | |
| 6 | | 1 | 106,857 | 14 | 94,842 | 13 | 117,678 | 14 | 146,047 | 12 | 96,709 | 15 | 52,295 | 18 | 72,123 | 14 | 41,273 | 18 | 101,402 | 16 | 126,408 | 14 | | | | | 955,634 | | |
| 7 | | 1 | 427,442 | 1 | 417,326 | 1 | 396,528 | 1 | 316,263 | 1 | 249,367 | 1 | 294,694 | 2 | 312,312 | 1 | 330,464 | 2 | 298,898 | 2 | 337,790 | 1 | | | | | 3,381,084 | | |
| 8 | | 1 | 171,319 | 9 | 214,244 | 5 | 177,699 | 9 | 182,156 | 7 | 162,808 | 11 | 176,442 | 9 | 202,496 | 8 | 192,942 | 8 | 192,936 | 8 | 152,442 | 11 | | | | | 1,825,484 | | |
| 9 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 10 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 11 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 12 | | 1 | 135,877 | 11 | 187,260 | 9 | 177,425 | 10 | 178,074 | 8 | 166,515 | 10 | 155,423 | 10 | 181,411 | 9 | 180,336 | 9 | 171,018 | 10 | 149,472 | 12 | | | | | 1,682,811 | | |
| 13 | | 1 | 59,008 | 17 | 110,369 | 12 | 135,177 | 13 | 33,990 | 19 | 78,104 | 17 | 92,652 | 15 | 54,749 | 17 | 51,511 | 17 | 39,295 | 19 | 43,018 | 18 | | | | | 697,873 | | |
| 14 | | 1 | 101,862 | 15 | 92,221 | 14 | 109,234 | 15 | 89,587 | 16 | 106,930 | 14 | 113,503 | 12 | 119,351 | 12 | 129,447 | 12 | 113,746 | 15 | 93,395 | 16 | | | | | 1,069,276 | | |
| 15 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 16 | | 1 | 203,244 | 6 | 212,390 | 6 | 55,396 | 18 | 93,110 | 14 | 192,026 | 8 | 264,991 | 4 | 301,743 | 2 | 345,684 | 1 | 328,309 | 1 | 297,547 | 2 | | | | | 2,294,440 | | |
| 17 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 18 | | 1 | 177,605 | 7 | 82,415 | 16 | 174,030 | 11 | 86,635 | 17 | 77,121 | 18 | 109,354 | 13 | 125,891 | 11 | 177,742 | 11 | 124,072 | 14 | 140,521 | 13 | | | | | 1,275,386 | | |
| 19 | | 1 | 119,975 | 13 | 77,863 | 17 | 91,391 | 16 | 91,951 | 15 | 114,179 | 13 | 53,576 | 17 | 70,390 | 16 | 98,344 | 14 | 130,573 | 12 | 21,226 | 19 | | | | | 869,468 | | |
| 20 | | 1 | 124,172 | 12 | 210,317 | 7 | 201,461 | 7 | 216,854 | 4 | 224,328 | 6 | 299,514 | 1 | 277,225 | 3 | 237,173 | 5 | 249,688 | 4 | 225,614 | 5 | | | | | 2,266,346 | | |
| 21 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 22 | | 1 | 72,441 | 16 | 83,122 | 15 | 90,208 | 17 | 101,084 | 13 | 79,869 | 16 | 105,276 | 14 | 108,007 | 13 | 106,938 | 13 | 129,466 | 13 | 109,999 | 15 | | | | | 986,410 | | |
| 23 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 24 | | 1 | | | 138,488 | 11 | 167,228 | 12 | 163,266 | 10 | 145,115 | 12 | 139,973 | 11 | 156,563 | 10 | 180,232 | 10 | 182,900 | 9 | 155,844 | 10 | | | | | 1,429,609 | | |
| 25 | | 1 | | | | | | | 40,796 | 18 | 26,737 | 19 | 68,103 | 16 | 71,771 | 15 | 62,853 | 16 | 72,773 | 18 | 72,343 | 17 | | | | | 415,376 | | |
| 26 | | 1 | 242,902 | 4 | 268,801 | 2 | 214,415 | 6 | 238,548 | 3 | 230,327 | 5 | 272,564 | 3 | 250,426 | 4 | 239,792 | 4 | 221,285 | 7 | 217,472 | 6 | | | | | 2,396,532 | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | |
| 合計 | 19 | | 3,083,290 | | 3,082,950 | | 3,206,883 | | 2,958,111 | | 3,046,048 | | 3,087,387 | | 3,006,663 | | 3,154,888 | | 3,356,434 | | 3,180,664 | | 0 | | 0 | | 31,163,318 | | |
| グループ順位 | | | 20位/914所属 | | 24位/915所属 | | 18位/920所属 | | 23位/926所属 | | 22位/927所属 | | 22位/929所属 | | 21位/930所属 | | 20位/932所属 | | 19位/933所属 | | 19位/933所属 | | | | | | | | |
| 平均歩数 | | | 177,109 | | 166,657 | | 173,149 | | 156,457 | | 163,302 | | 161,889 | | 157,049 | | 165,839 | | 175,233 | | 166,573 | | | | | | | | |
| 順位率(目標10%以内) | | | 2.19% | | 2.62% | | 1.96% | | 2.48% | | 2.37% | | 2.37% | | 2.26% | | 2.15% | | 2.04% | | 2.04% | | | | | | | | |

注) グループ順位及び平均歩数は、「よこはまウォーキングポイント事業」のサイトに掲載されている数字です。
 [活動期間集計表]
 ※ 活動期間：1~3月

| チーム | メンバー (※ 敬称略) | 人数 | 1月歩数 | 2月歩数 | 3月歩数 | 合計歩数 | 1人当たり歩数 |
|-----|--------------|----|---------|------|------|---------|---------|
| | | | | | | | 平均歩数 順位 |
| A | | 3 | 557,593 | 0 | 0 | 557,593 | 185,864 |
| B | | 3 | 481,086 | 0 | 0 | 481,086 | 160,362 |
| C | | 3 | 453,801 | 0 | 0 | 453,801 | 151,267 |
| D | | 4 | 577,677 | 0 | 0 | 577,677 | 144,419 |
| E | | 3 | 466,129 | 0 | 0 | 466,129 | 155,376 |

横浜健康経営認証制度説明会

健康経営実践事例発表

「自己管理から会社の積極的関与へ」

横浜健康経営認証企業

株式会社コア・エレクトロニックシステム

<発表者>

FE事業部 FE第2部部長（安全衛生管理責任者）

田中 一臣（たなか かずおみ）

目次

- 会社紹介
- 取り組んだきっかけ
- 具体的な取組内容
- 今後の課題

会社紹介(1)

- 商 号： 株式会社コア・エレクトロニックシステム
- 代 表 者： 代表取締役 村上 正寿
- 所 在 地： 本 社 〒224-0026 横浜市都筑区南山田町4105
金沢営業所 〒920-0005 石川県金沢市高柳町5の6-1
- 設 立： 平成16年(2004年)12月24日
- 資 本 金： 1,000万円
- 従業員数： 24人（役員含）
- U R L： 会社HP <http://ces-net.com>
オンラインショップ <https://kannshie-shop.com>



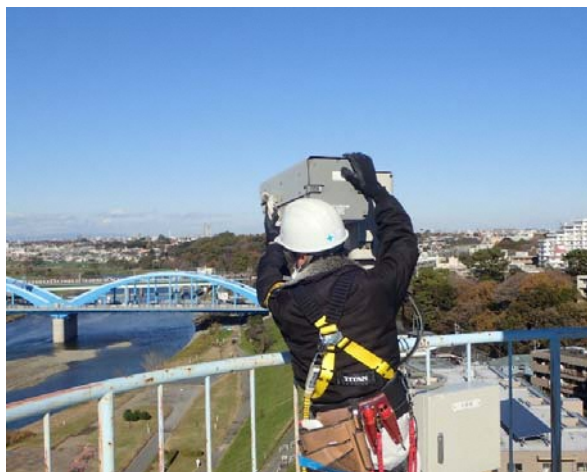


Core Electronic Systems

会社紹介(2)

- フィールドエンジニア事業

家庭用燃料電池「エネファーム」、監視カメラシステム、
各種放送設備、業務用空調設備、IT関連機器、通信設備、
その他



会社紹介(3)

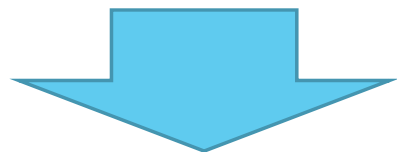
- リジッド製品修理センター
- オンラインショップ「かんしe-shop」



検査カメラ、測定器、探知機

取り組んだきっかけ(1)

- 「ISO26000 社会的責任に関する手引き」との出会い（2013年4月）
- 社会的責任マネジメントシステム（SRMS）の構築（2013年8月）
- 「横浜型地域貢献企業」認定制度との出会い（2013年10月）
- 「横浜型地域貢献企業」に認定（2014年10月）



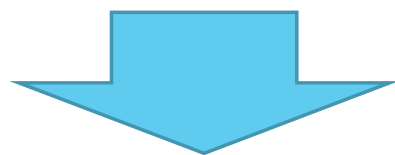
- 従業員エンゲージメントの向上には健康は不可欠である
※ エンゲージメント・・・会社への愛着や思い入れ



YOKOHAMA
地域貢献企業

取り組んだきっかけ(2)

- 健康経営セミナーへの参加（2016年9月）
- 「横浜健康経営認証」制度との出会い（2016年10月）
- 代表者自ら「健康保険委員」登録（2016年11月）
- 「かながわ健康企業宣言」の実施（2016年12月）
- 「横浜健康経営認証」制度に申請（2016年12月）



- 「横浜健康経営認証 クラスA」の取得（2017年3月）
- 「横浜健康経営認証 クラスAA」の取得（2019年3月）



具体的な取組内容(1-1)

- 「健康管理規程」(制定:2016年9月)

- **がん検診助成制度**

年齢が40歳以上を対象に、定期健診の際にがん検診を選択して一緒に受診でき、その費用は会社負担としている。更に2019年度からは事業者健診から協会けんぽ殿の生活習慣病予防健診に切り替え、検査項目を増やす予定。

- **健康診断結果の事後措置における助成制度**

健康診断の診断結果が要再検査又は要精密検査となった場合、初回検査費用は会社が全額負担としている。

- **健康教育**

横浜健康経営認証制度の専門家の派遣制度を活用し、毎年度2回専門家を派遣して頂き、講座を開催。



具体的な取組内容(1-2)

- 「健康管理規程」(制定:2016年9月)
 - **レクリエーション活動**
毎年度2回以上のレクリエーション活動を実施。
身体をメインとした活動・・・ボウリング、バドミントンや卓球など
心の交流をメインとした活動・・・BBQ
 - **人間ドック助成制度**
40歳以上の希望者を対象に、年1回の機会でも半額(上限2万円)助成。
 - **受動喫煙防止対策**
健康増進法第25条を遵守し受動喫煙を防止するため、事業所の屋内を禁煙エリアに設定。(喫煙エリアは屋外)
受動喫煙防止対策の具体的手順を「受動喫煙防止標準」に明文化。
主流煙・副流煙及び呼出煙の有害性を示すポスターの掲示。



具体的な取組内容(1-3)

- 「健康管理規程」(制定:2016年9月)

- **禁煙助成制度**

年1回喫煙者に対し「喫煙に関する質問票」に回答して貰いモニタリングを実施。調査結果を「喫煙調査管理台帳」に纏めると共に、禁煙の意志表示があった者に対し、禁煙外来の初回費用を会社で負担。

- **ストレスチェック制度**

ストレスチェックに関する手順を「ストレスチェック手順書」に明文化し、毎年度10月に自己診断の実施を勧め、会社では実施状況のみを把握。

本人から診断結果「高ストレス」の申し入れがあった場合は、地域産業保健センターとの仲介をし、医師の面接指導に繋げる。



ストレス
チェック制度

具体的な取組内容(2)

- 「よこはまウォーキングポイント」事業への参加

「よこはまウォーキングポイント」事業に参加し、参加事業所及び団体の中で10%以内の順位に入ることを目標に活動。（直近2019年4月の順位： 20位/914所属）

毎年度1月～3月を活動重要期間として、その期間の第1位から第3位と年度通しての第1位を、記念品を添えて表彰。此処2年間受賞メンバーが固定化されつつあったため、2019年度からチーム分けして活動。

神奈川県「マイME-BYOカルテ」企業対抗ウォーキングにも参加していきまして、2018年度は参加率部門で奨励賞を受賞。



奨励賞

参加率部門

株式会社コア・エレクトロニックシステム 殿

あなたは「マイME-BYOカルテ」
企業対抗ウォーキングで健闘されましたので賞します

平成31年3月28日

神奈川県政策局

ヘルスケア・ニューフロンティア推進本部室長

藤澤 恭司



具体的な取組内容(3)

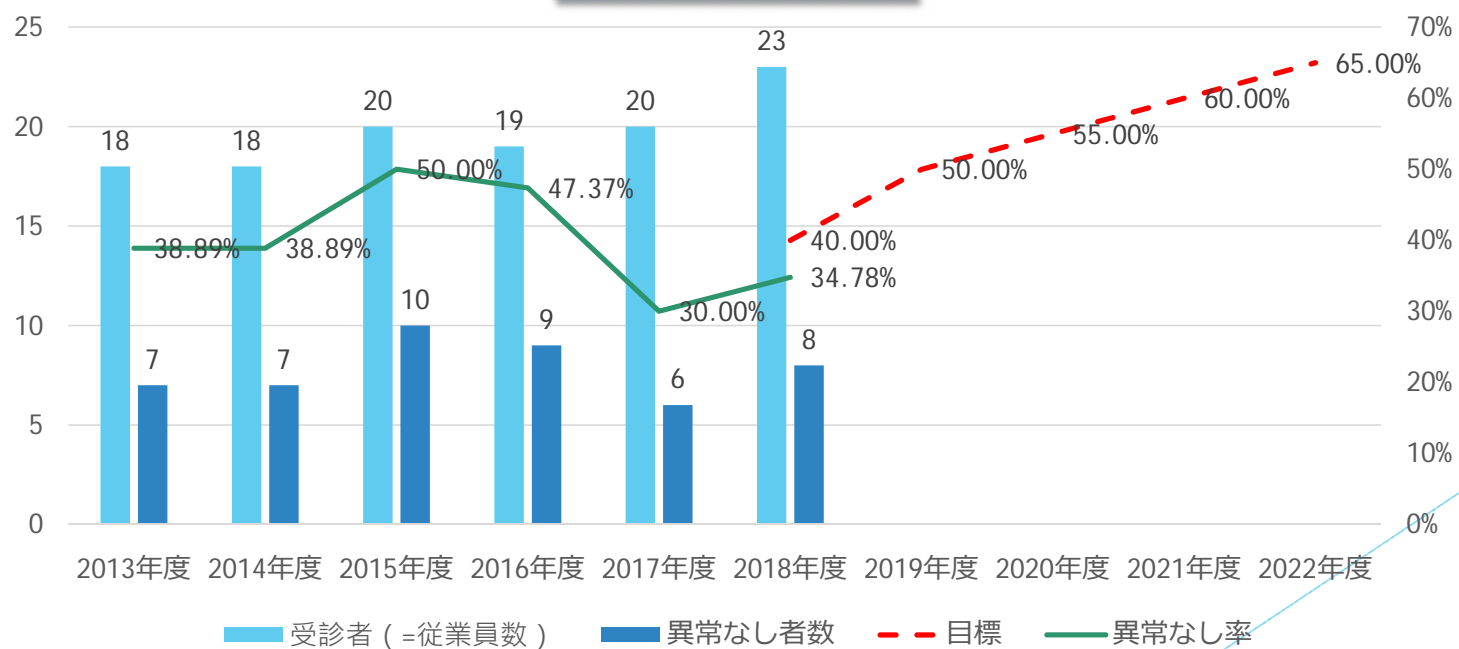
- その他の取組
 - **次世代育成支援行動計画（一般事業主行動計画）**
ノー残業デー目標： 6日／月
残業目標： 30H／月（45H超過は是正対象）
メモリアル休暇目標： 3日／年度
 - **健康志向飲料（自動販売機の設置）**
 - **ラジオ体操**
 - **健康情報の配信**
「よこはま企業健康マガジン」
「協会けんぽ神奈川支部メールマガジン」
「【CHO構想推進事業所】季節の健康情報等の御案内」



今後の課題（1）

- 健康診断「異常なし」率の向上

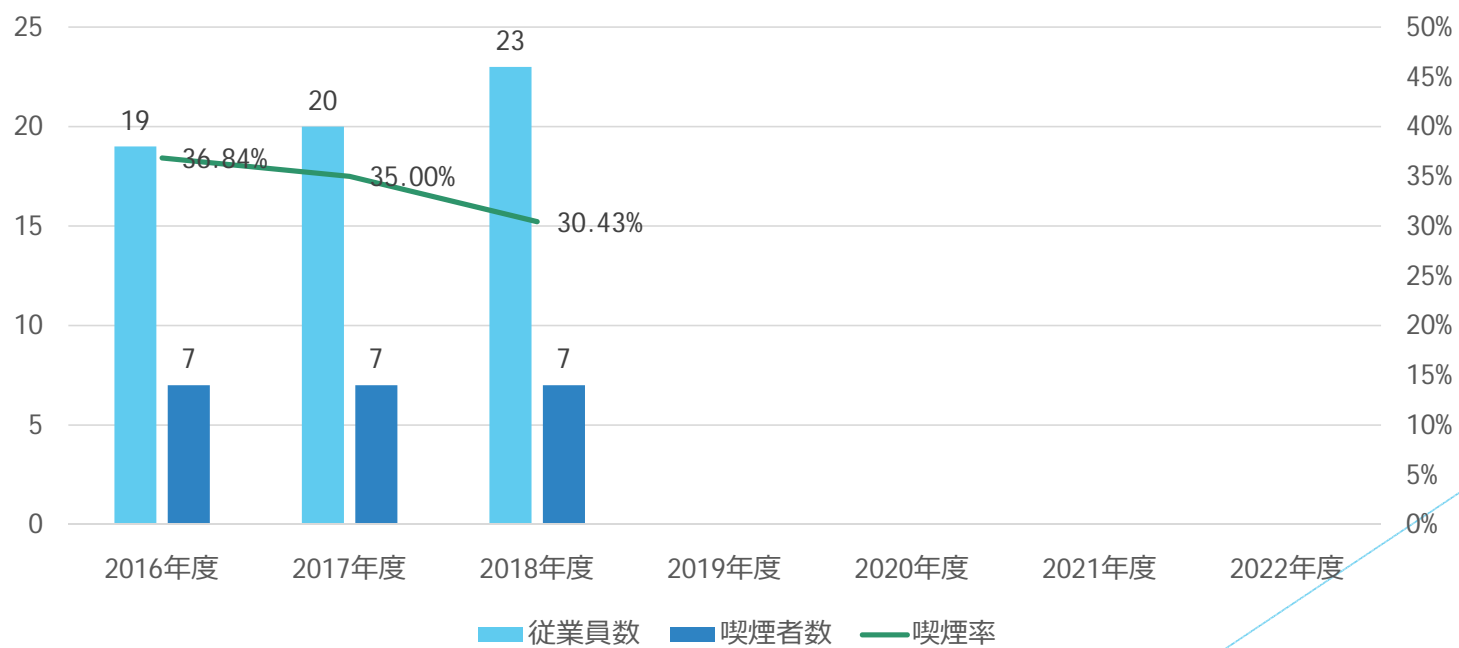
異常なし率グラフ



今後の課題 (2)

- 喫煙者の削減

喫煙率グラフ





横浜健康経営認証制度説明会

「自己管理から会社の積極的関与へ」

ご清聴有り難う御座いました



横浜健康経営認証企業
株式会社コア・エレクトロニックシステム