

(株)協和地質 「我が社の健康経営について～社員の健康・幸福、会社の事業継続のために～」

福島市 令和7年度「健都ふくしま創造市民会議」みんなで運動 ずっと健脚！～自分なりの健康習慣を見つけよう～

我が社の健康経営について

～社員の健康・幸福、会社の事業継続のために～

2026年2月17日

株式会社協和地質 代表取締役 平井 恭史郎
総務部 課長 菅野 慶子

1

(株)協和地質 「我が社の健康経営について～社員の健康・幸福、会社の事業継続のために～」

本日お話すること



01

自己紹介

(株)協和地質/今回お話する目的・ゴール

02

健康経営に取り組むキッカケ・思い

キッカケ/社員への思い

03

健康経営の推進体制・理念

健康経営の推進体制/経営理念/健康経営理念

04

取り組み内容・効果・課題・目標

運動の推進/食生活の改善/メンタルヘルス対策
歯と口腔の健康/禁煙の取り組み/私の健康宣言カード

2

自己紹介

01-1 (株)協和地質について

01-2 今回お話しする目的・ゴール

01

3

01-1 (株)協和地質について

福島市南矢野目、イオン福島店の通り沿いにある建設コンサルタントです。

1977（昭和52年）2月に創業し、約50年にわたり、自然環境との調和を図りながら、安心・安全な県土づくりに貢献してきました。

地質調査を軸に、測量・設計を主に行っています。

現在は社員数21名、内・女性社員が5名の会社ですが、人と技術を育て、多様な人材が柔軟な働き方を選択できる環境を整備し、サポートしています。

ふくしま健康経営優良事業所

健康経営優良法人2025

(中小規模法人部門(ネクストブライト1000))

福島市「働く女性応援認証企業」 認証番号・第1号

認証日・2016(平成28)年2月8日

「ダイバーワークスタイルゴールド認証企業」 認証番号・第1号

認証日・2025(R7)年8月5日

福島県「働く女性応援」中小企業認証・第1号

「仕事と生活の調和」推進企業認証・第209号

厚労省「ユースエール認定企業」



4

01-2 今回お話しする目的・ゴール

何のために、健康経営に取り組むのか。

それぞれが、キッカケや思いなどを忘れずに目標を立てて諦めずに取り組んでいきましょう。

健康経営は、企業単独の取り組みも大切ですが、自治体や専門家などとの連携による縦の繋がりと、企業間同士の横の繋がりにより、情報入手や状況把握がしやすく、より意欲的に取り組めると思います。

弊社の取り組み状況・課題・目標などを発表することで、良いところは取り入れ・悪いところは気をつけ、お互いに高め合える存在になれば嬉しいです。

今日をキッカケに、今よりも1 upした心身共に健康で働きやすい職場環境づくりを推進していきましょう。



5

健康経営に取り組むキッカケ・思い

02-1 キッカケ

02-2 社員への思い

02

6

02-1 キッカケ

10年前（2015年頃）までは社員数が10名程度で、一人が体調を崩して休む場合に対し、仕事が回らなくなる不安と、業務を代替する社員の負担などの課題を抱えていました。

経営状況などを理由に、長年採用活動をしなかったことで、社員の平均年齢が年々高くなっていく中、次世代の社員を採用し育てていきたいという思いが高まっていました。募集をかけても応募者が少なく、求める人材の採用が思うように進みませんでした。

また、デスクワークと車移動が中心なので、運動不足によるBMI 25以上の社員の割合が高く、健康リスクを抱えている社員に対して不安がありました。

そこで、既存の社員の健康管理と、採用力強化のために、2017年から本格的に健康経営の取り組みを開始しました。



7

02-2 社員への思い

色々なご縁が重なって出会った社員が、限られた時間と労力を無理なく使い、健康で生き活きと永く働ける職場環境づくりをすることが会社としての責任であると考えています。

いま会社として出来ることを実行し、働きやすい職場環境づくりを推進することで、社員の満足度アップ・雇用安定・企業の認知度アップ・良い人財とのご縁に繋がっていきます。

社員とご家族の健康・幸福があつてこそ、会社の経営・繁栄に繋がります。

社員一人ひとりが「私の健康宣言」を掲げ、自主的・積極的に挑戦し、心身共に健康で人生を歩めるように、今後も更なる健康経営の推進を進めて参ります。



8

健康経営の推進体制・理念

03-1 健康経営の推進体制

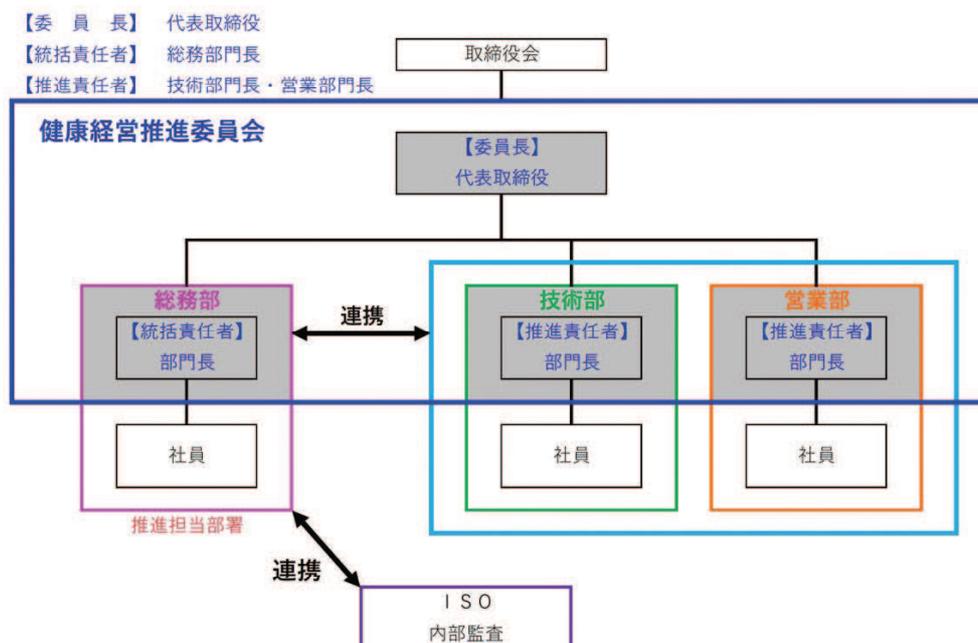
03-2 経営理念

03-3 健康経営理念

03

9

03-1 健康経営の推進体制



10

03-2 経営理念

会社の主役は社員であり、社員が心身共に健康で仕事にやりがいを持ち満足しているからこそ、お客さまに対して良いサービスが提供できます。

会社として働きやすい職場環境づくりを推進し、社員一人ひとりが自らの心身の健康維持・増進やスキルアップに主体的に取り組む。

その結果として、社員とその家族の幸せが実現できると考えています。

そのための舞台となるのが会社であり、その環境をつくるのが経営者の仕事だと考えています。

経営理念でそのことを明確に定め、事業を運営しています。

- 1 人と技術を育て社会に貢献する。
- 2 事業の発展を通じて社員とその家族の幸せを創出する。
- 3 心身共に健康で心理的安全性の高い組織づくりをする。

11

03-3 健康経営理念

健康経営実現のため、社員の心身の健康維持・増進を目指し、次の取り組みを行います。

- 1 社員に1on1を実施して、心理的安全性の高い組織をつくれます。
- 2 社員一人ひとりの価値観、個性を大切に多様性を実現します。
- 3 社員が安全で健康に、生き生きと働ける快適な職場づくりを推進します。
- 4 社員が自分の健康は自分で守るとの意識を高め、自らの心身の健康維持・増進に主体的に取り組むことを支援します。

12

取り組み内容・効果・課題・目標

- 04-1 運動の推進
- 04-2 食生活の改善
- 04-3 メンタルヘルス対策
- 04-4 歯と口腔の健康
- 04-5 禁煙の取り組み
- 04-6 私の健康宣言カード

04

13

04-1 運動の推進

■運動スペース・器具の設置

休憩専用室に運動スペースを設け、会社で運動器具を購入・設置しました。
毎週火曜日と木曜日は、勤務時間内に各日30分まで好きなタイミングで運動できるようにルール化し、掲示や声掛けなどで運動の推進をしています。運動器具の充実化も検討しています。

■ウォーキング大会の実施(年1回)→2026年から年2回の開催を予定

ふくしま健民アプリ主催のバーチャルウォーキング大会へ参加しつつ、社内でも歩数を競い、参加者全員に対し表彰状と記念品を授与しました。
2026年からは、春・秋の年2回実施します♪
スポゴミなどレクリエーションも企画中です!!



【効果】日頃の運動不足の解消、体力づくり、ストレスの軽減、コミュニケーションの促進など、参加者にとって様々なメリットがありました。

【課題】全員参加を目指し、経営者・部門長が積極的に参加&呼び掛けをしていきます。

14

04-2 食生活の改善

■置き型社食サービスの導入

置き型社食サービス「OFFICE DE YASAI」を契約・導入し、給湯室に、専用の冷蔵庫を設置しました。

毎週月曜日にクール便で、サラダ・軽食・お惣菜・スープなどの商品が届き、好きなものを好きなタイミングで、1個100円～購入できるようにしました。



■腹八分目運動

毎月8日・18日・28日は「腹八分目運動」を実施。

栄養バランス・食事量・食事の摂り方を見直す日とします。



【効果】朝食の欠食改善、栄養バランスの見直し等、食生活の改善に役立っています。

【課題】会社周辺に飲食店が多数あり、誘惑が多いので、外食中心になりがちです。夕食や休日の食生活により、エネルギーの過剰摂取・塩分や糖分の摂り過ぎ、アルコールとの付き合い方等、様々な課題があります。今後も食生活に関するチラシの配付やセミナーの実施などを通して、食生活の改善を推進していきます。

15

04-3 メンタルヘルス対策

■ワーク・ライフ・バランスの取れた働き方の推進

会社の年間休日は125日（完全週休二日制）。

その他に年次有給休暇を年平均70%以上取得できるように、

全員に年間計画を立ててもらい、毎月の取得状況をタイムレコーダー脇に掲示しています。

また、ライフスタイルに合わせた時差出勤制度、時間単位での年次有給休暇の取得、

特別休暇（有給扱い）の充実化、法を上回る育児や介護に関する休暇制度も整備しています。

毎週水曜日はノー残業dayを実施しています。

休みやすい雰囲気・体制づくりも大切です。

仕事のムダを無くして、効率的でメリハリのある働き方を意識し、

休暇等でリフレッシュしながら、心身共に健康的に過ごせるように推進しています。

■コミュニケーションの促進で“職場の一体感”を!!

コミュニケーション不足による人間関係の悩みを軽減・解決し、

職場の一体感を高められるように、親睦事業（社内イベント等）を工夫して実施します。

お酒を伴うイベント（暑気払い・忘年会など）だけでなく、

定期的な昼食会の開催も検討しています。



16

04-3 メンタルヘルス対策



■1on1の実施

各部署で、部門長と所属社員の間で1on1を実施し、仕事の状況（進め方、業務内容、業務量）や社内での人間関係の悩み、趣味や特技など、話す機会を設けていきます。

※実施頻度は各部署の判断で、月1回～少なくとも半年に1回実施。

■ストレスチェックの実施

毎年1回、ストレスチェックを実施します。※外部へ委託
高ストレス対象者には医師による面接指導を勧奨し、職場環境や労働条件の見直し（業務量の調整など）の措置を講じます。



■ハラスメント対策

職場での「妊娠・出産・育児休業・介護休業等に関するハラスメント」、「セクシャルハラスメント」、「パワーハラスメント」で苦しんだりすることは決して許されることではありません。当社は、社員全員が「ハラスメントをしない、させない、許さない、そして見過ごさない」ために、取組を徹底します。研修なども実施し、ハラスメントに関する知識を学び、ハラスメントのような行為を発生させない、許さない企業風土づくりを心掛けます。



17

04-3 メンタルヘルス対策

■Myじんけん宣言

2025年12月、右記の内容で宣言しました。
※法務省に申請済み・公開待ち。



Myじんけん宣言



「Myじんけん宣言」をして、
誰もが人権を尊重し合う社会を、いっしょに実現していきましょう。

株式会社協和地質は、経営理念および健康経営理念に基づき、下記の取組みを推進します。

- 多様性と個性を大切に、全ての社員が互いを尊重し合い、年齢や性別に関係なく働きやすい職場環境づくりを推進します。
- 育児・子育て・介護・治療と仕事の両立、ワーク・ライフ・バランスの向上を推進します。
- 差別的行為、暴力行為、ハラスメントなどの個人の尊厳を損なう行為を許さず、安心・安全な職場づくりを推進します。

【効果】 ワーク・ライフ・バランスの推進をしていく中で、
個人・会社全体で、仕事の進め方を見直すキッカケになっています。

【課題】 年休取得率の低い社員も休めるように、環境・体制・働き方を見直す必要があります。
1on1や各種イベントの開催など、職場の一体感を高める工夫をすることで、
生産性やモチベーションの向上を目指します。

18

04-4 歯と口腔の健康



■歯と口腔の健康に関する講座

後回しにしがちな「歯と口腔の健康」。虫歯や歯周病により健康リスクが高まること等が心配でした。2025年4月、社内安全大会にて、福島市保健所の「職場における健康講座」を利用し、歯科衛生士さんから、分かりやすくお話していただきました。

■職場での歯磨きの推進

昼食後などに、歯磨きをするようにポスターを掲示しています。



■歯科医院での定期検診費用を負担

2026年1月から、年1回に限り、歯科医院での定期検診費用を会社で負担します。

【効果】セミナーを受講した社員が、お口の健康について意識するようになった。
受講後、久しぶりに歯科医院を受診して、状況を確認し、治療を開始した社員も♪

【課題】歯科医院に対して苦手意識（怖い、痛い等）を持っていたり、忙しさ等を理由に治療を後回しにしている場合もあります。早めの受診を呼び掛けます。

19

04-5 禁煙の取り組み

■喫煙ルールの設置

弊社は元々喫煙者が30%程度と多めでした。
10年前と比べて社員数が2倍に増えて嬉しい反面、採用した社員の喫煙者率が高く、気付けば社員の半数が喫煙者になってしまいました。喫煙専用室であれば、いつでも自由に喫煙できる環境でしたが、勤務時間内は1時間あたり5分までに制限するなど、喫煙ルールを設けました。



■禁煙への挑戦を応援

禁煙外来を利用し、禁煙に成功した場合、会社から費用の全額を支給するようにし、社員に周知しました。

【効果】非喫煙者にとって、喫煙時間は休憩なのでは？等、不公平感などによる不満がありました。
喫煙回数や時間に制限を設けることで、以前よりも不公平感が軽減されました。

【課題】喫煙者全員が技術部の社員（技術部の喫煙者率50%）。
技術部で目標を掲げ、状況把握・管理に努め、喫煙者率の減少を目指します。



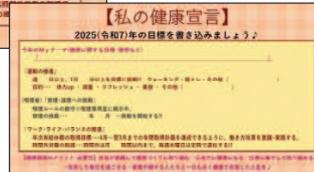
20

04-6 私の健康宣言カード

■「私の健康宣言カード」の作成・配付

健康経営について、会社としての取り組みを周知しつつ、各自が目標を立てて、一年を振り返られるように2025年から「私の健康宣言カード」を作成し、社員全員に配付しました。

目標を記入し、1年が経過したら各自で取り組み内容や結果を確認することで、一人ひとりが自主的・積極的に取り組んで行けるように推進していきます。



【健康事業所宣言2026】
社員が心身ともに元気に働ける会社を目指し、健康づくりメニューに取り組んでいます
(株)協和地質 我が社の健康に関する取り組み※重点実施項目

「運動の推進」…毎週火・木曜日は、30分以上の運動にチャレンジ!
勤務時間中もOK!! 運動で、体力up・減量・リフレッシュを!
年2回の社内ウォーキング大会で、楽しく歩数を競いましょう♪ 参加賞・表彰あり!!

「禁煙・減煙チャレンジ」…《喫煙者率が全国平均以上》喫煙者全員が技術部の社員(技術部の喫煙者率50%)。喫煙ルールを厳守&禁煙に挑戦を!!
技術部で目標を掲げ、状況把握・管理に努め、喫煙者率の減少を目指しましょう!
禁煙に成功した場合、成功者に対して禁煙外来費用を全額支給します!

「メンタルヘルス対策」…《セルフケア》年次有給休暇の取得促進&時間外労働の削減など。
《ラインケア》年1回のストレスチェック。各部署でのlon1を定期的に実施など。
WLBの取れた働き方コミュニケーションの促進で、心身共に健やかに!

※その他の取り組みについては、配付資料「我が社の健康経営」などをご確認ください。

【私の健康宣言2026】
2026(令和8)年の目標を書き込みましょう♪

今年のMyテーマ(健康に関する目標・理想など)

「運動の推進」
週 日以上、1日 分以上を目標に挑戦!! ウォーキング・筋トレ・その他 ()
目的… 体力up・減量・リフレッシュ・美容・その他 ()

「禁煙者」禁煙・減煙への挑戦
喫煙ルールの厳守※喫煙専用室に掲示中(勤務時間中は1時間に5分まで喫煙可能 -10分以内に業務に戻る。等)
禁煙の挑戦… 年 月 ~挑戦を開始する!!

「ワーク・ライフ・バランスの推進」
年次有給休暇の取得目標…4月～翌3月までの年間取得計画を達成できるように、働き方改革を推進・実践する。
時間外労働の削減… 時間外は月 時間以内まで。有給休暇日は定時で退社する!!

【健康経営のメリット・必要性】各自が意識して健康づくりに取り組む一人心身に健康になる→仕事に集中して取り組める
→充実した毎日をご過ごせる→家族や縁する人たちと一日も永く健康で充実した人生を♪

ご静聴ありがとうございました。



(株)協和地質



令和7年度「健都ふくしま創造市民会議」

みんなで運動 ずっと健脚！ ～自分なりの健康習慣を見つけよう！～

信陵ラジオ体操朝の会

～ 活動報告 ～



未来ラジオ体操研究会 代表 金子 英子

概要

● プロフィール

理容室を経営しながら..

⇒1級ラジオ指導士として、地域にラジオ体操を広めている。

⇒理容師もラジオ体操も、「人を元気にする」と思い、活動を続けている。



「信陵ラジオ体操朝の会」を立ち上げ、参加者の呼びかけや指導員の育成を意識しながら、約17年間取り組みを続けてきた

はじめたきっかけ

- 恩師との再会をきっかけに1級ラジオ体操指導士の資格を取得。

やりたかったこと

ラジオ体操を
普及させたい

💡 当時の流行りだった

ユニバーサルデザイン

- 地域コミュニティの形成
- 世代間の交流

当時の学習センター館長に相談したところ..

素晴らしい！と背中を押してもらい活動スタート



3

今までの経過

朝の会の立ち上げ

※市政だよりに折り込み

口コミや市政だより効果で
徐々に広まる

興味がある参加者に資格
をとってもらう

資格者で未来ラジオ体操
研究会を立ち上げ

自分一人から数人で運営



未来ラジオ体操研究会

4

現在の活動

- 場所：信陵支所駐車場
- 日時：毎朝6:30～ ※雨天時も実施
- 参加：自由参加（常連には参加費を呼びかけ）

体操の中身

🕒 約20分

- スクワット
- パタカラ体操（嚔下予防）
- ラジオ体操第1+第2
- みんなの体操（NHK）
- やきとりじいさん体操



5

体操の様子

体操の様子



季節の出前講座でも



夏祭り



参加者たち

- 参加人数は毎朝20人～40人 ※季節によっても異なる
- 60歳以上の高齢者が多いが、土日は親子の参加もあり。
- 男女比は半々、ゆるい地域交流の場にもなっている

6

活動を続けていて

参加者達の声

- 続けて姿勢が良くなった、骨折のリハビリに役立った
- 体操以外にも人に会うのが楽しい、一日が充実して始まる
- 仕事で嫌なことがあっても、ここにくると元気をもらえる



やっているの感想

- 活動を通して、地域の次世代の担い手とつながり、ラジオ体操の歴史を伝えていくことができることができる。
- 地域みなさんに元気な体をつくってもらい、その皆さんにもぜひ地域貢献してもらいたい。



今後の展望

- 次世代にバトンをつなげるため、興味がある人のサポートをして活動を残していきたい。

※現在中心になっている研究会メンバーは高齢者が多い

- このようなラジオ体操の取り組みが他の地区にも広まっていくといいなと感じている。





ぼくらのモットーは

「健康づくり、
仲間づくり、
楽しみづくり！」

ジョギング@ふくしま 荒木健夫

1

(1) 活動を始めるきっかけ

- ・ 職場の仲間とマラソン大会へ出場し、全員完走できたことで達成感を感じたこと。
- ・ ゴール後、会場に走り終えた医療・福祉職の知人が何人もいて、一緒に走る機会を作りたいと感じたこと。
- ・ 街なかのプレゼンイベントで、仲間と共に走って健康づくりをする提案をしたこと。

2



3

(2) 取り組みへの思い

- ① **気持ちよく体を動かすことで、健康づくりに繋がる**
- ② **一人では続かないことも、仲間がいれば続けることができる!?**
- ③ **楽しければ人が集まり、人が集まれば取り組みが続く**

4

(3) 取り組み内容

- ①日曜日の朝8時に福島駅東口の古関裕而像前集合
(夏場はサマータイムで1時間繰り上げ)
- ②みんなでラジオ体操
- ③駅前集合写真(古関裕而像や駅名標、花時計前などと共に、)
- ④路面電車が走っていた道を通して福島競馬場までの往復約5km
- ⑤交通ルールを守りながら、歩行者や自転車、車の妨げにならないように、すれ違う人や警備員さんと挨拶する
- ⑥普段は速い人も、みんなに合わせて会話をしながら楽しく走る

5

(4) 特徴

- ①会費なし
- ②事前の出欠確認なし
- ③時間やコースが決まっているため、途中参加、途中離脱あり
- ④雨天時は、集まった人たちで話し合っ、やるかやらないか、やるならどこを走るかを決める
- ⑤基本的には役員が仕切るが、役員が出れない時は、参加者内で協力して運営
- ⑥チームTシャツはあるが、どんな格好でも参加可能

6

2025年



ふくしまシティハーフマラソン



あづま夕焼けパークマラソン大会



信夫山パークランニングレース



RUN伴ふくしま（認知症啓発企画）



信夫山まるごとクリーン作戦

(5) メンバー

①役員（8名）

- ・市社協勤務の社会福祉士、役場職員、病院勤務の言語聴覚士、県職員、薬剤師、介護員、自動車エンジン部品製造勤務のスポーツボランティア、マジシャンでバルーンパフォーマーで似顔絵師、

②参加者

- ・銀行員、行政書士、高齢者施設管理者、寝具屋、ホテル総支配人、AI講師、医師、主婦、高校生、小学生など

(6) 参加者の声

- 日曜日の朝に走ることで一日が有意義に過ごせるようになった。
- 前日に深酒しなくなった。
- 大人の気軽な部活動みたい。
- 走ることと楽しむこと、両方と取りくめることがいい。
- 福島を離れた人でも、しばらく休んでも、いつでも気軽に復帰できる。
- 子どもも一緒に参加できるのが良い。

9

その日の様子を、その日のうちにFacebookの公式ページへ投稿



10

