

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS



vol.
07
2025.10

あなたのまわりの
健康の“旗振り役”

平均年齢50歳の職場を支える
社員の健康を守る企業の旗振り役

INVEST IN WELLNESS ウエルネスボイス vol.7 2025.10 発行所 福井県済生会病院 健診センター 〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1 2025年10月●日発行 非売品 TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520 https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

WELLNESS Voices

“Why”を紐解いて見つける
あなたらしい幸せのかたち

「どう生きる?」「なにをする?」——わたしたちの
毎日は、たくさんの問いに囲まれています。日々
の選択の中で、かけがえのない自分自身の心や
体に向き合い、その「なぜ?」を紐解けば、生き生
きと過ごすヒントが見つかるかもしれません。

WELLNESS Voicesでは、予防医療の現場から、皆
様の人生を豊かにする“Why”をお届けします。

第4回

健診センター課長
中村 幸太郎さん

Q
なぜ、健康経営を
推進するのですか?

以前は企業とのやりとりといえば、人間
ドックの日程調整や検査項目の確認と
いった、どちらかというと事務的な内容が
中心でした。けれど、企業の担当の方と話
しているうちに、「この会社ではどんなこと
に困り、何が課題になっているのか」をし
っかり聞いて、課題解決のお手伝いをするこ
とが我々の仕事だと感じたんです。目の
前の作業をこなすだけでなく、関わらせて
いただく会社や社員の想いをサポートし



たい、そう思い始めたとき、健康経営とい
う考え方が自分の目指す方向と重なり
ました。

あるとき、企業の担当の方からこんな言
葉を聞きました。「健康が大事なものはわ
かる。でも、それを目的に生きてるわけじゃ
ない」と。まさにその通り!と思わず膝を
打ちました。センターが提供しているのは
人間ドックというサービスですが、それを
受けることが、会社や個人にとってのゴ
ールではないですね。

わたしにとって健康経営とは、単に制度
を整えて社員の健康を守ることはありません。それは「なぜ社員の健康が大事な
のか」「その先にどんな働き方や生き方を
望むのか」を会社と社員がともに明らか
にし、その実現に向けて取り組むための
ツールです。その目的があると、行動も職
場の雰囲気も変わっていきます。人間ドッ
クをきっかけに生活を見直したり、職場で
の声かけが増えたり、そうした小さな変
化が積み重なって、会社全体が前向きに
なっていくのだと思います。健康づくりを
“幸せづくり”につなげていくこと、それが、
わたしたち健診センターの役割です。



社会福祉法人 済生会支部 福井県済生会病院 健診センター

〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

平均年齢50歳の職場を支える 社員の健康を守る企業の旗振り役

健康に向き合うきっかけは、制度や義務ではなく、身近な誰かの声や想いかもしれません。

INVEST IN WELLNESSでは「健康の旗振り役」をテーマに、

社会・企業・家庭で健康づくりを先導する人たちの想いに光を当てます。

社員への人間ドック補助を実施する「株式会社ニシヤマ」。

平均年齢50歳を超える職場の“健康を守る仕組み”を文化として根づかせた旗振り役たちの言葉をお届けします。

今回の旗振り役



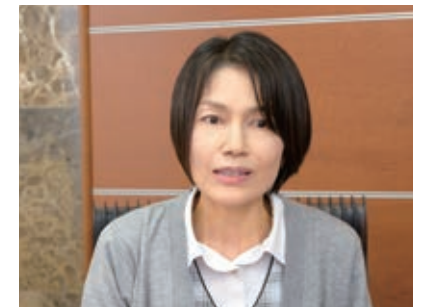
成田 信貴さん（取締役営業本部長）

経営の立場から健康経営を推進。「従業員は資産ではなく資本」という信念のもと、社員の健康を“会社の成長戦略”と位置づける。「従業員が心身ともに健康で、最高のパフォーマンスを出すことが会社にとって長期的な利益につながると考えています」



林 裕一さん（取締役経営管理本部長）

平均年齢50歳を超える職場の現実に向き合い、「今いる職員を守る」を合言葉に制度を整備。「以前は食事会のような集まりが福利厚生の中心でしたが、これからは健康面で会社が支援できることをもっと手厚く制度化していきたいと思っています」



竹内 美和さん（総務部）

社員の健診や人間ドックの受診推進を事務としてサポート。自身も人間ドックの受診をきっかけに“体は正直”と実感し、健康と向き合う大切さを実感。「押し付けにならないように、社員一人ひとりの気持ちに寄り添うことを大切にしています」

ドックは自身の身体の変化に気づくきっかけとして浸透していくと思います。

胃カメラトークで盛り上がる!?
恒例行事になって健診受診率100%

林 ニシヤマでは毎年9月をいわゆる健診月間としていて、社員全員が健診を受診します。その時期が近づくと、社員から自然と「今年も健診の時期だね」という声があ



がり、なぜか社内が少し盛り上がるんですよ。
成田 毎年、わたしが一番最初に健診を受けるのが恒例になっています。「部長、今年もトップバッターですか？」と声をかけられるのも、受けたあとに「今年の胃カメラは去年より楽になったよ」などと話すのもお決まり。健診が会社のちょっとしたイベントになっていますね。そういう雰囲気があるから受診率100%というのはわたしたちにとっては当たり前に感じられます。
竹内 当たり前になっているとはいえ、健康の話題はとてもデリケートな話題。強く言われると身構えてしまう人もいますし、しつこくやってください」「絶対に必要です」と言ってしまうと、せっかくの取り組みが義務のように聞こえてしまいます。会社としては社員を大切な資本だと考えていますが、その思いが強く出すぎて重く伝わるのは本末転倒です。せっかくの制度を心地よく受け取ってもらえるように、「やってみようかな」と思ってもらえる空気をつくることを意識しています。

自分を知ることと深まる健康意識
血糖値の見える化で

林 以前、健康経営の取り組みとして「社員にサラダを配る」という案を考えたことがありました。野菜をとる習慣を促す狙いでしたが、竹内さんから「サラダを食べる習慣よりも、まずは自分の血糖値を知ることが大事では？」と指摘があって、ハッとしました。食後に血糖値が急激にぐんと上がっている数字を自分の目で見て初めて、「こうならないために、野菜を先に食べるといいんだ」と実感をもって理解できる、ということですね。

成田 そこで、人間ドック補助制度の次の一歩として、県が進める「血糖変動に向き合う2週間プログラム」に参加

人間ドック補助制度を導入
高齢化する職場で健康に投資する

成田 会社の平均年齢が50歳を超えたころ、「若返りを図るより、今いる社員をどう健康に守るか」という話になったんです。従業員は資産ではなく資本です。健康を投資と捉えて、社員が長く力を発揮できる職場を目指しています。

林 社員の高齢化、というネガティブに聞こえるかもしれませんが、ニシヤマは社員の入れ替わりが少なく、長年の経験と知恵で会社を支えてくれている人が多いです。法定健診では限界がありますから、40歳以上を対象にした人間ドックの制度を始めました。福井県の「職域がん検診受診体制整備奨励金」を活用し、費用は会社が全額負担。5年ごとに受診できるようにしています。

成田 人間ドックは、自分で受けようと思ってもなかなか行けないですよ。費用のこともありますが、休みを取って受診する時間を確保するのも大変。家庭がある社員は、自分の健康より家族との予定を優先するケースもあります。そこで、健診や人間ドックは特別休暇とし、有休を消化せずに受けてもらえる制度も併せて進めました。

竹内 私も昨年ちょうど対象年齢になって、初めて人間ドックを受けました。「何もないだろう」と思っていたんですが、結果や判定を見てびっくりしましたね。まだ若いと思っていたも、体は変化しているんだと実感しました。また、医師の先生から直接結果を聞いたのも印象的でした。先生と話すごとで「気持ちづくり」ができたというか、「これからは少し気をつけてみよう」と自然に思えました。社員からも「説明がわかりやすかった」「結果をきっかけに生活を見直した」といった声が多く、人間

し、血糖値センサー「リブレ」の導入を進めています。これは腕に小さなセンサーを装着して、食事や時間帯ごとの血糖値の変化をリアルタイムで記録できるものです。
竹内 人間ドックもリブレも、保険士さんや栄養士さんに結果をもとにアドバイスをもらえるのが魅力的だなと思います。まずは自分を知り、数字の意味を教えてもらって初めて実感を持って生活習慣に落とし込めるのではないのでしょうか。

成田 社員が自分の体を知り、整え、長く活躍できる。そんな未来を見据えて、制度や職場環境を作っていきたいですね。「働くこと」と「健康でいること」を両立できる職場こそ、私たちが目指す姿です。

2026年度から始まる 人間ドック補助制度

Topics

協会けんぽでは、2026年度より35歳以上の被保険者を対象に、人間ドック受診費用の一部（上限25,000円）を補助します。

対象は、日本人間ドック・予防医療学会などの第三者認証を取得した健診機関での1日ドック。

働く世代が早期に自分の健康リスクを知り、予防につなげることを目的とした制度です。