

令和7年度 岐阜県
健康づくり優良活動表彰



岐阜県
健康づくり優良活動

健康経営優良企業
(大規模)部門

株式会社ミットヨ 中津川工場



従業員が健康的で
仕事もプライベートも
充実した環境を構築



POINT

- 健康診断や特定保健指導の受診を徹底しながら健康アプリも有効活用
- 野菜を食べる習慣を体験会や食堂のメニューで推進
- 従業員同士で楽しみながら運動に取り組める環境を提供

DATA

〒509-9132 中津川市茄子川1688-189
TEL.0573-68-8201

設立 / 1934 (昭和9) 年10月
代表者 / 代表取締役社長 沼田恵明
従業員数 / 150名 (男性116名・女性34名) ※中津川工場の従業員数

紹介動画は
こちら



1934年に創業したミットヨは、「精密測定で社会に貢献する」を理念としながら、世界に市場を拡げ、精密測定機器の総合メーカーとしての歩みを重ねてきました。衣・食・住、家庭から宇宙まで、ミットヨの「測る」が支えています。約5500種類の商品を取り扱うメーカーであり、現代の高度化した産業を根幹から支え、人々が生活する社会の中で広く役立っています。



健診や保健指導の 受診を徹底 健康アプリも有効活用

2022年5月から、ミットヨ中津川工場は健康経営に本格的に取り組みようになりました。それが「生き生き風土改革」です。食生活と運動の2つをうまく関連づけられるよう工夫を凝らすようになりました。健診予約サービス「ハピルス健診」を活用し、従業員の健康診断の予約をしやすい環境を整備。ウェブと電話の両方から予約ができるように配慮しており、配偶者の予約も可能となっています。

特定保健指導では、可能な限り直接面談を受けられる体制を整備。自身の健康状況を把握できる体制をサポートしています。ストック年休の活用では、従業員が休暇を取りやすい環境も整えて

おり、病気などを理由とした休暇を社員やその家族のために活用できています。

また、「サントリープラス」を導入。サントリー社のサービスで、体脂肪や血圧など生活習慣病予防の4項目に対応した「朝食に牛乳を一杯」「大腿で歩く」など簡単にできる健康タスクが内蔵されており、健康タスクを実践すればポイントやクーポンが付与され、それらを活用して飲料を購入することができます。現在約70%の従業員が同アプリを活用しています。

恵那保健所などと協働し SATシステム体験会を 通じて自分に必要な 栄養分を把握 野菜の摂取も積極的に促す

普段の食事の献立を食品サンプルを使ってトレーに載せるとカロリーや栄養バランスが分かるSATシステムの体験会を社内で行った。カゴメの開発したヘシチエックでどれだけ野菜を摂取しているかのチェックも行いました。手のひらを装置にかざすだけで野菜の推奨摂取量が分かり、どういった野菜をどれくらい食べればよいかといったアドバイスももらえます。また、奇数月の8のつく日を「野菜摂取推進日」とし、従業員が積極的に野菜を食べるように促しています。

その他にもリーフレットなどを活用し、従業員に健康的な生活を送るためのポイントを紹介。鶏むね肉が高タンパク質、低脂肪で





健康に適した食材であることを説明し、おいしく食べられる調理法まで伝えていきます。社員食堂では奇数月の毎週水曜日に健康小鉢を提供。減塩を意識したひじきの白和え、白菜と昆布の柚香和えなどさまざまな小鉢がそろいます。

毎月、健康情報コラムも発信。座り過ぎは死亡リスクを高めること

や、筋トシと組み合わせさせた健康効果アップなどを紹介しています。その他にも、社員食堂に生活習慣向上を促すパネルを展示しています。

また、良い睡眠をとるための5原則と題して従業員向けに講演会を実施。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保することの大切さや、コーヒーなどに含まれるカフェインやお酒などの嗜好品との取り方に気をつけることを周知しました。

運動を推進する プログラムも充実

従業員が意識的に運動に取り組める環境も提供。希望する従業員が参加できる卓球大会を社内で開催しました。ペアで参加するトーナメント方式で、普段は接点のない従業員同士がコミュニケーションを取る機会にもなっています。参加

者は年齢も性別もさまざまで、参加すれば健康に関するプレゼントがもらえます。

その他にもアプリを活用した「歩こうフェス」を実施。

チームを組んで参加する形式で、どれだけ歩いたかを競い合います。工場外周をウォーキングコースと見立て、休み時間などを利用してウォーキングに取り組みます。ゲーム感覚で行えるため楽しみながら参加でき、96人もの従業員が参加しました。

また、禁煙対策にも注力。喫煙者自身が禁煙に向けて自ら目標を立てる「個人禁煙&卒煙Day」や、全社での禁煙意識を高める「完全・終日禁煙日」を設定しました。

さまざまな健康に関する取り組みを経て、健康経営を主導した総務課担当者は「従業員が仕事とプライベートの両方で充実した生活

SUNTORY+ 歩こうフェス～2024夏～

【開催期間】
8/1(木)～
8/31(土)まで

チーム対抗
歩こうフェス

アプリから参加
たくさん
歩いて、総務
課を目標そう

サントリープラス

チーム対抗
歩こうフェス開催!

参加者全員に、飲料と交換できるクーポンをプレゼント!

を送るためには健康が大事。健康になるための施策も従業員が楽しめるように工夫しました」と話します。総務課長は「健康経営での成果は採用面でも良い材料になります。今後も健康経営を含め会社をより良くする取り組みを続けていきたいです」と意気込みます。工場長は「若手社員が主体となってこれからも会社をより良くしてほしいです。そのための環境づくりをしっかりと行いたいです」と将来を見据えます。