

# 2020.1.20 第4回よこはま健康経営会議

## ＜事例発表＞ 株式会社ヨコレイ

「健康経営」という言葉が無かった時代  
から始めた健康経営  
～喫煙者対策編～



# 会社概要

---

- 【社名】 株式会社ヨコレイ
- 【設立】 1966年4月5日
- 【所在地】 横浜市保土ヶ谷区新井町657
- 【資本金】 2,000万円
- 【社員数】 43名 男性:34名 女性:9名
- 【業種】 設備工事業(管工事)  
空調換気・給排水衛生・消火設備の  
工事・メンテナンス・設計



# 社員の健康に関する取組み

---

- 2004.04 安全衛生委員会発足
- 2005.11 全社員インフルエンザ予防接種
- 2007.10 健康セミナー開催
- 2007.11 マスク・カイロの提供
- 2008.10 長時間勤務者の特別健康診断
- 2014.09 8時間(インターバル)ルール
- 2014.10 マッスル手当(スポーツジム助成)
- 2014.11 インフルエンザ予防接種 同居の家族も
- 2018.03 次亜塩素酸空間除菌脱臭機
- 2018.04 よこはまウォーキングポイント参加
- 2019.03 健康経営推進チーム発足 健康アンケート  
朝食バー&夕食提供、体組成計貸与  
保健師による定期指導

# 2007年～

# YOKORAY

## 健康セミナー（全国労働衛生週間10/1～7の準備月間）




### Heart Therapy

#### たばこは40種類の発がん物質を含みます！

- ・ニコチン・・・依存性が高く毒性強い・動脈硬化促進
- ・タール・・・発がん物質を多種含む
- ・一酸化炭素・・・血中の酸素の運搬能力を低下させ全身を酸欠状態へする

ホルムアルデヒド・ダイオキシン・アンモニア  
カドミウム・ヒ素・シアン化水素など

肺がんの70%が喫煙が原因




### Heart Therapy

#### メタボリックシンドロームとは

特に内臓に脂肪が蓄積した肥満により  
生活習慣病などのさまざまな病気が  
引き起こされた状態をいう

#### おへその部位のCT検査



皮下脂肪型肥満      正常      内臓脂肪型肥満

黄色が皮下脂肪、ほんのりピンク色が内臓脂肪です。

2007年～

YOKORAY

健康セミナー（全国労働衛生週間10/1～7の準備月間）

---

- 第1回 2007 「健康診断書の正しい見方」
- 第2回 2008 「生活習慣病予防対策  
& 喫煙による健康被害」
- 第3回 2009 「新型インフルエンザ対策予防
- 第4回 2010 「ストレスに負けない心と体づくり」
- 第5回 2011 「食と健康」
- 第6回 2012 「聞いて長生き！笑って健康」
- 第7回 2013 「元気の出る商売漫談」
- 第8回 2014 「免疫力を高めてパフォーマンスUP」
- 第9回 2015 「食の安全・空気の安全」
- 第10回 2016 「心肺蘇生とAEDの使用方法」
- 第11回 2017 「笑い与健康」
- 第12回 2019 「食事と休息」

# バランス朝食バー & 夕食提供サービス



# バランス朝食バー・カイロ・マスク他



# 体組成計の貸与

アンケート「自宅に体組成計が無い」  
⇒体脂肪率を自宅で測定できない





**「健康経営」という言葉が無かった時代  
から始めた健康経営  
～喫煙者対策編～**

# 喫煙に対する取組み

---

- 2003.10 事務所内禁煙
- 2005.05 禁煙啓蒙活動スタート  
(社屋移転)
- 2008.04 喫煙者の採用をやめる
- 2008.10 社用車禁煙
- 2009.06 来客喫煙室以外の敷地内禁煙
- 2015.03 来客喫煙室 解体

社外での懇親会なども  
禁煙！



## 喫煙に対する取組み

---

- ・私も以前は喫煙していましたが、  
2004年に「タバコと健康」というタイトルの  
講習を受講し、その日に喫煙を止めました。  
(喫煙する理由が無くなった)
- ・2005年12月から社内で啓蒙開始  
(喫煙率50%)



そして、  
2008年から喫煙者の採用を止めました。  
(喫煙率30%)

## 喫煙に対する取組み

「喫煙対策が上手くいった」という感覚は全くないのですが、喫煙者が減った・喫煙者が少ない理由を強いて挙げるとすれば、



『**ブレずに続けた**』 ことでしょうか。