

(様式1)

記入例②

202▲年 ○月 ○日

浜松ウエルネスアワード 2025 応募申込書  
「健康経営部門」

(あて先) 浜松市長

所在地 浜松市○○区○○町○○番地  
企業または団体名 ▲▲株式会社  
役職・氏名 浜松 花子

浜松ウエルネスアワード 2025 「健康経営部門」に応募します。

1 取組実施者

※本社等の本拠を浜松市外に有する場合は、浜松市内の支店、営業所等を所在地・代表者等・担当者連絡先欄に記載してください。

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| 企業又は団体の<br>所在地     | 浜松市○○区○○町○○番地 |
| (フリガナ)             |               |
| 企業又は団体名            | ○○株式会社        |
| (フリガナ)             |               |
| 代表者又は責任者<br>役職及び氏名 | 代表取締役 浜松 花子   |
| 業種                 | 運輸業           |
| 従業員数               | ○○○人          |
| 担当者連絡先             | 053-○○○-○○○○  |

2 添付資料

誓約書は必ず提出してください。推薦書の提出は任意となります。

|   | 書類の種類         | 提出方法等について  | 提出様式 |
|---|---------------|--|------|
| 1 | 誓約書<br>(提出必須) | 郵送、または窓口持ち込みのどちらかの方法により提出すること。<br>※電子申請の場合は不要です。           | 様式2  |
| 2 | 推薦書<br>(提出任意) | ・推薦者がいる場合のみ、提出すること。<br>・メール、郵送、または窓口持ち込みのどちらかの方法により提出すること。 | 様式3  |

※窓口：浜松市ウエルネス推進事業本部(浜松市中央区元城町 103 番地の 2 浜松市役所本庁舎本館 6 階)

土日祝を除く 8:30~17:15

3 取組について ※各項目の枠を広げて、記載していただいて構いません。

| (1) 取組内容  |   |
|---|---|
| 取組の目的   | 常に最適な健康状態を維持し、安全で信頼性の高い運転サービスを提供する  |
| 自社の課題   | 長距離ドライバーの身体的・精神的健康は、安全運転にも影響を及ぼす可能性がある。乗客の命を預かる重要な職責を担うドライバーにとって、健康管理は最優先事項である。   |
| 特に注力している分野<br>(複数選択可)   | <input checked="" type="checkbox"/> 健診・検診<br><input type="checkbox"/> 保健指導<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康保持・増進対策<br>(食生活、運動、メンタルヘルス、喫煙対策など)<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康教育・啓発<br><input type="checkbox"/> ワークライフバランスの推進<br>(柔軟な働き方、育児・介護との両立支援など)<br><input type="checkbox"/> 仕事と治療の両立支援<br><input type="checkbox"/> 職場の活性化<br><input type="checkbox"/> その他 ( )   |
| 実施内容<br><br>※目的・課題にそった実施内容(実施時期、回数、頻度、参加状況などを含む。)を具体的にご記入ください | <p>長時間の座位姿勢による腰痛や筋骨格系の問題への対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運転席のエルゴノミクス改善(腰部サポート機能付きシートの導入)</li> <li>・定期的なストレッチ休憩の義務化(2時間ごとに10分間)</li> <li>・理学療法士による姿勢改善セミナーの定期開催(年〇回)</li> </ul> <p>不規則な食生活による生活習慣病のリスク増加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康的な弁当の提供サービスの導入</li> <li>・栄養士による外食の選び方やクッキングセミナーを実施</li> </ul> <p>睡眠の質向上への取組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勤務シフトの最適化(十分な休息時間の確保)</li> <li>・仮眠施設の整備と利用促進</li> <li>・睡眠専門医によるセミナーと個別相談の実施</li> <li>・年1回睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査を実施</li> </ul> <p>健康診断の強化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・〇歳以上のドライバーは年1回、脳MRI検査を全額会社負担で受診</li> <li>・定期健診後の再検査や治療を促進する仕組みづくりで再検査受診率100%を目標</li> </ul> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">                 実際に記入する際はより状況がわかるよう具体的にご記入ください             </div> |

## (2) アピールポイント (独自性、創意工夫、先進性)

長時間の運転による腰痛対策や、不規則な勤務時間に対応した睡眠改善プログラムなど、業界特有の課題に焦点を当てた健康プログラムを実施していること。

## (3) 取組を通じて得られた成果 (課題・目的に対する効果など可能な限り定量的に示すこと)

- **腰痛・筋骨格系問題**

腰痛による欠勤率が前年比〇%減少し、ドライバーの疲労度自己申告スコアが〇%改善した。これらの改善は、ドライバーの生活の質を向上させるだけでなく、生産性と安全性の向上にも大きく貢献した。
- **食生活改善**

肥満者率については前年比〇%減少した。この結果は、社内で実施された健康的な食事の推進キャンペーンや、運動促進プログラムの効果が表れたものと考えられる。従業員の多くが、日々の生活の中で健康的な選択をするようになったこといえる。さらに、高血圧該当者の割合も〇%減少した。これは、ストレス管理セミナーの開催や、職場環境の改善、そして定期的な血圧測定の奨励など、多角的なアプローチが功を奏した結果と推測される。
- **睡眠の質向上**

睡眠満足度調査において、「良好」と回答した従業員の割合が〇%増加した。この結果は、会社が実施してきた睡眠衛生教育プログラムや、柔軟な勤務時間の導入、そして職場のストレス軽減策が効果を上げていることを示唆している。良質な睡眠は従業員の心身の健康、仕事の生産性、そして全体的な生活の質の向上に直結する。さらに、運転中の居眠りによるヒヤリハット報告が前年比〇%減少した。この減少は、従業員の睡眠の質が向上したことによる直接的な効果と考えられる。十分な休息を取ることで、運転中の集中力が高まり、事故のリスクが大幅に低減されたとと言える。これらの改善は、単に従業員個人の健康と安全に寄与するだけでなく、パフォーマンス向上、創造性の増進、そして欠勤率の低下につながる可能性がある。また、運転中の事故リスクの減少は、保険コストの削減にもなる。
- **健康診断の強化**

脳 MRI 検査により、放置すれば突然破裂する危険性のある脳動脈瘤を〇件発見し、迅速な治療によって破裂を未然に防ぐことができた。ドライバーが運転中にこのような事態が発生すれば、重大な事故につながる可能性があり、会社にとっても甚大な損失となることは明らかであったが、健診により防ぐことができた。
- **その他**

社内での健康経営の取組をリクルート説明会で行ったところ、ブースに立ち寄る人が大幅に増え、採用応募が今年の〇倍となった。

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| (4) 全体の自己評価、今後の取組・改善点  |                                 |
| <p>今後は、これらの好ましい傾向をさらに強化・維持していく。具体的には、睡眠に関する継続的な教育プログラムの実施や職場環境のさらなる改善を行う。そして、健康経営に関する取り組みについて経営陣が定期的にメッセージを発信し、健康と安全を優先する企業文化の醸成を行う。</p> |                                 |
| (5) 取組を紹介したホームページや SNS 等 (任意)  |                                 |
| URL  | <a href="https://">https://</a> |

#### 4 健康宣言・健康経営優良法人に関する状況

|   |   |
|---|---|
| (1) 健康宣言について  | ※該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> チェック |
| <input checked="" type="checkbox"/> 健康宣言をしています。または健康宣言に相当する取組を公表しています。<br><input type="checkbox"/> 健康宣言をしていません。   |   |
| (2) 健康経営優良法人 2024/2025 について   | ※該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> チェック |
| <input checked="" type="checkbox"/> 健康経営優良法人 2024 の認定を取得しています。<br><input checked="" type="checkbox"/> 健康経営優良法人 2025 を申請しました。<br><input type="checkbox"/> 健康経営優良法人 2025 を申請していません。 |   |

#### 5 その他参考資料

必要に応じて取組内容を紹介する写真や資料（パンフレット等）を提出してください。

| 写真を挿入してください | 写真の説明                       |
|-------------|-----------------------------|
| 写真添付        | ○月○日<br>腰部サポート機能付きシートを試す従業員 |
|             |                             |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |