

職員の健康を支える 地元リーディング企業 地域に自社の魅力を発信

（ 地域思いやりトップバンク
地元企業の発展と地域住民の幸せをサポート ）

高山信用金庫



POINT

- 健康診断と人間ドックの高い受診率と補助
- さまざまなクラブ・サークルで職員同士が運動を通じて交流を図れる
- 子育て中の職員をサポートする「企業内家庭教育研修」



DATE

地元中小企業の育成発展と地域住民の福利向上を創立の目的とし、地域、顧客、金庫の三位一体を基本理念に掲げる。地域の経済や文化の発展に貢献するために、地域で行われる行事などに積極的に参加。持続可能な開発目標「SDGs」の取組みにも力を入れている。

〒506-0843 高山市下一之町63
TEL.0577-32-2200
<https://www.shinkin.co.jp/takayama/index.html>

創 業 ●1926 (大正15) 年6月8日
代 表 者 ●理事長 坂口 秀平
職 員 数 ●230名 (男149名・女81名)



WLB推進に精力的 食堂が職員の憩いの場に

高山信用金庫は「地域思いやりトップバンク」を掲げ、健康経営やワークライフバランス(WLB)を推進しています。心と体の両面で職員の健康を手厚くフォロー。朝礼時のラジオ体操や、高かった喫煙率を下げるために、敷地内全面禁煙に取り組みました。また、全職員が健康診断の受診やストレスチェックの提出を行うことを徹底し、面談を通じて職員の悩み相談にしっかりと対応するなど、メンタルケアにも気を配ります。

も選ばれました。これらの取組みを経て、現在の健康経営の推進にこなっています。

働き方改革の推進が世間で求められる中、地域のリーディング企業として、その見本となるように奮闘している高山信用金庫。WLBの推進を精力的に行い、岐阜労働局の「新はつらつ職場宣言」に登録。2016年度には、仕事と家庭の両立支援に取り組み優れた企業や団体を県が認定する「県WLB推進エクセレント企業」に

本部の食堂には健康に関する情報が掲示され、食事を取るだけでなく、職員たちが休憩を兼ねて雑談ができる憩いの場としても利用されています。



高い健康診断& がん診断の受診率 新たにライザップ講座も実施

時間外労働時間の削減や特別休暇の付与などの徹底に加え、目に見えない形で健康経営も進めています。職員の健康診断受診率100%を目標に掲げ、受診率は98.8%の高さです。また、35歳以上の職員は人間ドックの受診を促されています。



人間ドックのオプションとして実施しているがん検診では、会社が費用の一部を補助。胃がん、肺がん

りをする集まりもあります。また、バドミントンなども人気があり、職員同士が集まって楽しく体を動かす機会が多いことも特徴の一つです。

クラブ活動の存在のおかげで、他部署や普段の業務では接点のない職員同士がスポーツを通じて交流を図り、仕事とはまた違ったお互いの一面を知れる貴重な場となっています。年齢の離れた職員同士が楽しく交流できる機会にもなっており、運動機会だけでなく気軽にコミュニケーションが取れる機会の創出にもつながっています。

子育て中の職員をサポート 楽しく参加できて 役立つ研修を開催

子育てをしながら働く職員のサポートとして、「企業内家庭教育研修」に力を入れています。21年度は休日を利用し、未就学児から小学

ん、大腸がんのいずれも対象者の受診率が99%という高さです。さらに、禁煙対策にも力を入れており、会社敷地内と営業車を全面禁煙にしました。禁煙サポート事業として、禁煙外来受診者へ一定額の補助も行っています。

メンタルケアとして、全職員を対象としたストレスチェックを実施。高いストレス値の職員に対しては、希望があれば産業医との相談も可能です。また、面談も全職員を対象に行っており、職員のプライバシーにしっかりと配慮しながら、さまざまな悩みを聞くことを心掛けています。

最近では、人間ドックでメタボと判定された職員や希望者を対象に、健康セミナーを開催。フィットネスクラブを運営するRIZAP(ライザップ)のトレーナーを本部に招き、健康に関する講義や実技を2時間にわたって行うなど、内容の濃い健康セミナーを行いました。講義では日頃の生活習慣で気を付けることや、肥満に関連する病気の



説明、実技では、仕事をしながらでもできる簡単な運動方法が紹介されました。正しいスクワットの仕方や、イスに座った状態で両足を真つすべそを上げて下げずるだけでも腹筋を鍛えられること、両腕を広げて後方に引く張るだけでも筋力になることを知り、参加した職員からは「日頃ストレッチをするのが無いので、専門的に習得できて良かった」「一人ではなかなか一歩踏み出すことができなかったが、良い機会を得た」など前向きな反応がみられました。

セミナーに参加した駅西支店の細江達彦さんは「ダイエットが続かないのは、やせることを目的として無理をしてみようからで、健康的な生活を送ることを目的とすることが大切と教えてもらった。おかげで日々の食事のバランスや運動を取り入れることを意識するようになった」とアドバイスの効果を実感しています。



職員同士で 運動する場が充実 交流を深める場としても有効

職場内にはさまざまな運動クラブやサークルがあり、職員全体の約2割が参加しています。中でも野球部、サッカー部、卓球部は、定期的に練習を行っていて、大会などにも出場。ゴルフ好きの職員が集まったサークルが2つもあり、「一緒にコースに出てゴルフを楽しんでいます。周辺には名だたる山々が数多くあることから、職員で山登

校の低学年の子どもを持つ職員が、子どもと一緒に参加できる食育研修を開催。子どもの食物アレルギーをテーマとし、親は専門家の講義を聞き、子どもは講義の妨げにならない程度に、折り紙やお絵描きなどをして遊びながら参加するといった楽しい雰囲気で行われました。

研修に参加した、小学生と年長児の娘を持つ法務部の中家鈴代さんは「専門家から食品表示欄の見方についての説明など



を受けて勉強になった。講義後には個別に質問もできてありがたかった」と研修の有効性を実感。「子どもの様子が分かるので、安心して受けられた。今後も続けてほしい」と話します。子育て中の親同士で情報交換するなど、交流を深める場にもなりました。



の子どもを会社に連れていくことができたため勤務できた。周囲も理解を示してくれたおかげで、子どもも同僚が会社で一緒に勉強することでもできた」と会社の対応に感謝しています。

総務部の松川英明副部長は「これからも健康経営やWLBの推進に力を入れ、職員の心身の健康増進を図る取組みを目に見える形で行っていきます。健康診断後の再

検査も徹底したい」と将来を見据えます。これからも職員が健康的で働きやすく、明るい職場であることを地域に発信し、若者から「高山信用金庫で働きたい」と魅力を感じてもらえるトップバンクを目指します。

風通しの
良い社風



PICK UP

16年に高山信用金庫は、飛騨地域の中小企業で働く従業員の健康増進を図るために、全国健康保険協会(協会けんぽ)岐阜支部と「健康経営の取り組み支援・普及・促進に向けた相互連携・協力に関する覚書」を締結しました。県内で同様の覚書を締結した信用金庫は、高山信用金庫が初めてです。

今後、セミナー開催や、金利優遇商品の開発・提供などに向けて、情報交換をしながら連携を深めていきます。