

健康経営

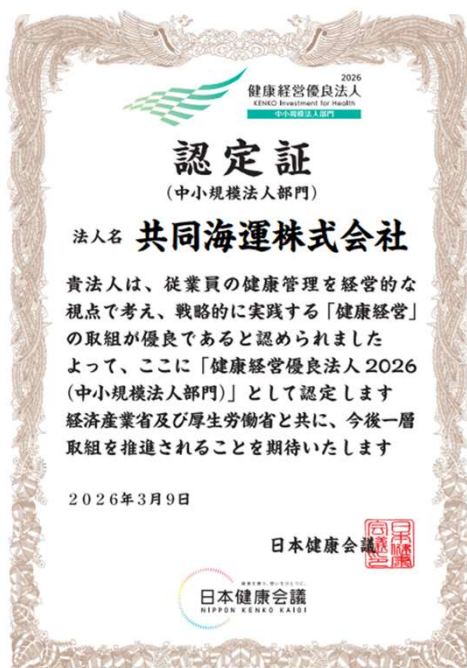
共同海運株式会社は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人認定制度」において、「健康経営優良法人2026（中小規模法人部門）」として認定されました。

共同海運健康経営宣言

われわれ共同海運は、企業理念の一つに掲げる「社員が明るく元気で、活力のある会社であり続ける」ことを実現するために、社員一人ひとりが心身ともに健康で、いきいきと最大限の力を発揮することが大切であると考え、健康経営を推進することを宣言します。

【健康経営方針】

1. 社員一人ひとりとコミュニケーションを図り、心と体の両面からのケアに努めます
2. 会社は社員の健康増進、生活習慣の改善に対する取り組みを積極的にサポートします
3. お互いの人間性・多様性を尊重し、快適で働きやすい職場環境を整えます



2026年4月1日

共同海運株式会社

代表取締役社長 伊藤 昌祐

当社の健康課題

全国健康保険協会船員保険部が行っている『健康度カルテ』2024年度の結果と、全従業員を対象としたアンケート『特定健康診断質問票』より課題を抽出した所、

①脂質・肝機能の有所見者が多い

②運動習慣のない従業員が多い

という傾向があることが分かりました。

20歳から体重が10kg以上増加している従業員が全体の51%に及んでいたため、

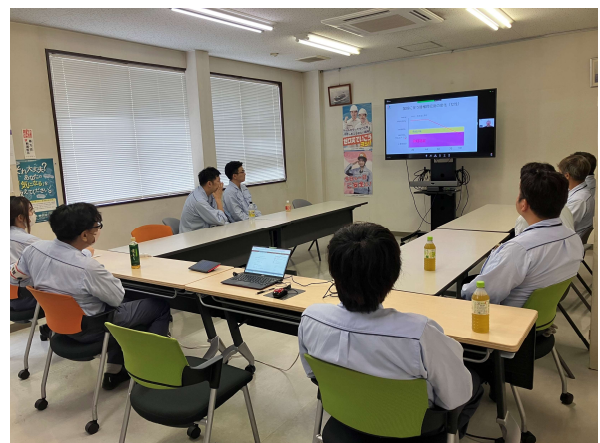
【運動習慣に対する意識の改善】

を当社の健康課題といたしました。

活動内容

健康についての情報を発信したり、健康作りイベント、健康セミナーを定期的に行っています。

●健康セミナーの実施



睡眠改善、骨活、脳疲労の仕組、高血圧予防など、様々なセミナーを行っています。

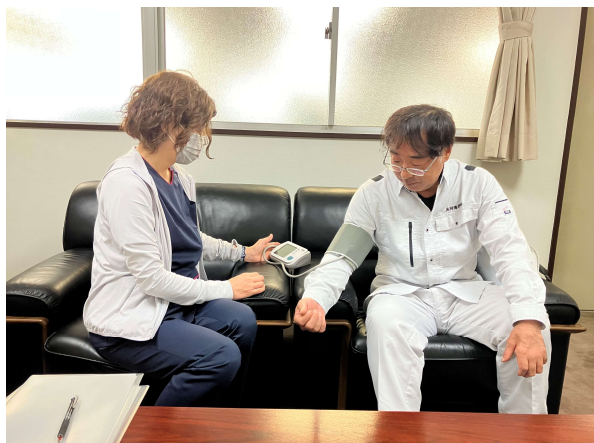
山口産業保健総合支援センター主催の研修会にも参加しています。

●中食・外食を利用した食生活改善推進事業講習会



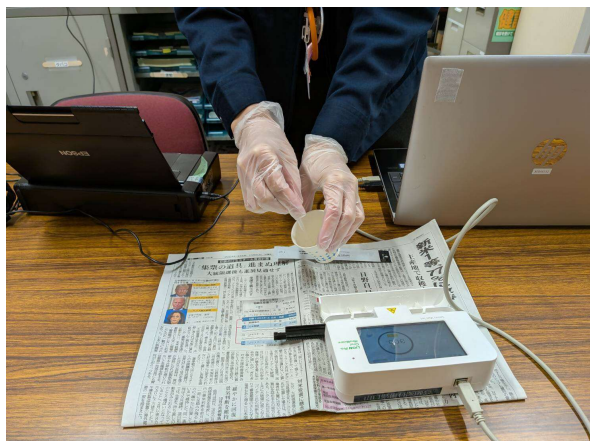
下松市健康増進課、下松市食生活改善推進協議会と連携し、「中食・外食を利用した食生活について」を実施しました。

●健診結果の見方について保健師指導



健診後、保健師による指導を行っています。

●唾液検査・推定食塩摂取量検査



自分の食塩摂取量を知ろう！ 「推定食塩摂取量検査」

- ▶ 対象：20歳以上の下松市民および下松市在勤の人
- ▶ 費用：100円
- ▶ 検査方法：朝一番の尿を事前にお渡しする容器に入れ、
検査料・問診票とともに下松市健康増進課へ提出

下松市健康増進課と連携し、唾液検査、推定食塩摂取量検査を実施しました。

●体力測定会



一般財団法人 山口県社会保険協会から健康・運動器具をお借りし、体力測定会を実施しました。

●禁煙チャレンジ（補助）

事業所構内の受動喫煙防止対策として、「建屋内全面禁煙」および「屋外喫煙所での利用時間制限」を実施しています。

毎年5月31日世界禁煙デーでは、事業所構内終日全面禁煙を実施しています。

●健康イベントの実施



適性体重者維持のため、山口県公式ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」を全従業員がダウンロードし、一人あたり1日5,000歩以上かつ、アプリ内の企業順位が15位以内になるよう取り組んでいます。

また、やまぐち健幸アプリを利用し、ウォーキング大会を実施しています。

共同海運は、スポーツ庁が推進する『Sport in Life』に参画いたしました。

●健康づくり会議

月に1回、管理職、従業員の全員が情報共有をしたり、協議を行っています。