

「ありがとう」をもらおう



LUPINE

水・空気・光

**ルピナ中部工業株式会社は
水道設備工事を主軸に空調設備
各種リフォームの他
下水道維持管理メンテナンス
給排水・衛生設備工事
水道漏水調査・修理、土木工事を行う
地域の会社です。**

LUPINE
ルピナ中部工業株式会社

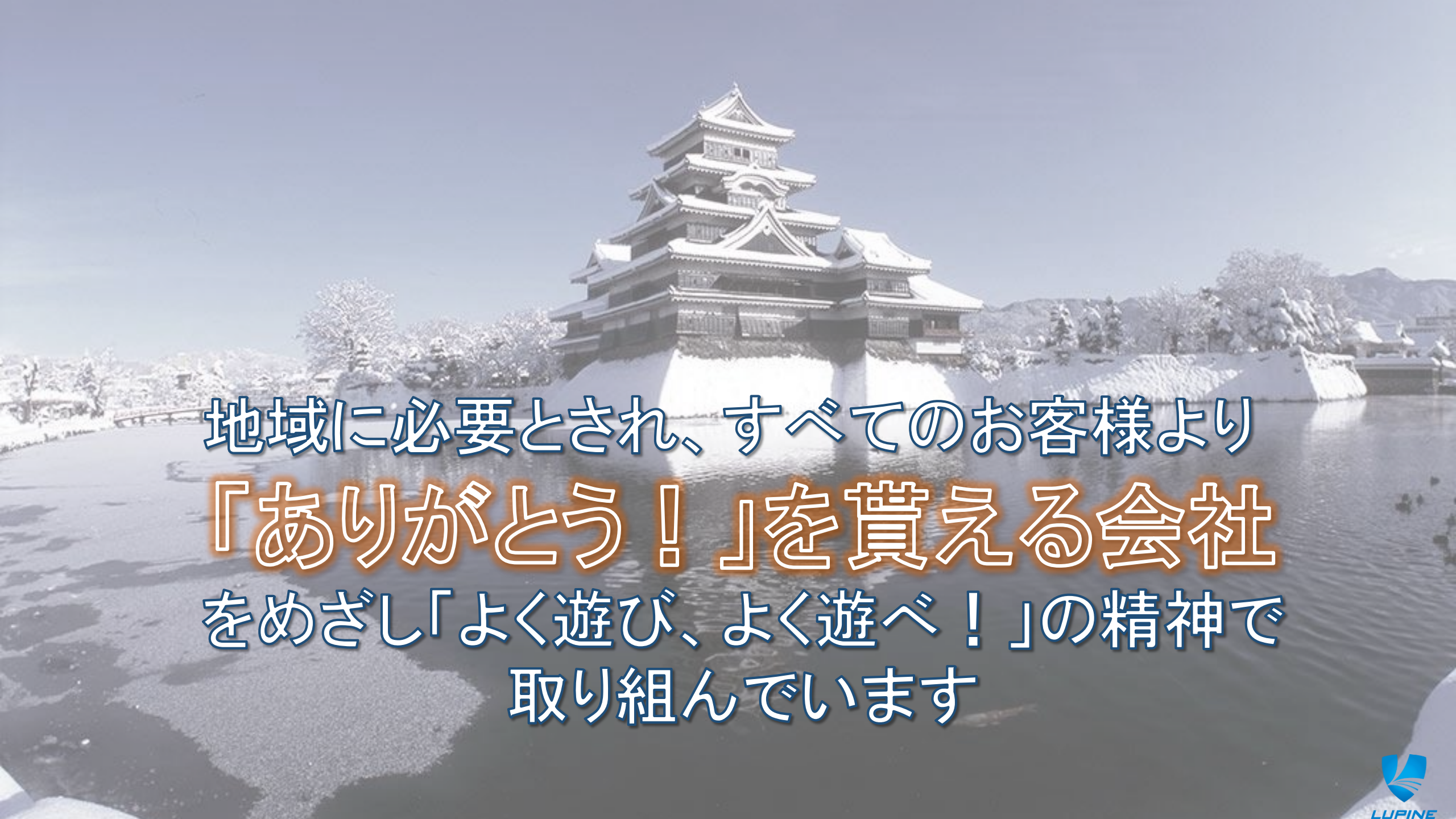


LUPINE

よく遊び、よく遊べ

この言葉は、ルピナ中部工業の社是です。
一番楽しみなこと、自分で考え、計画し最も
大切である遊びの中からこそ仕事に通ずる
いろんなものが生まれてくるはずだ！
そんな思いで社是にしました。





地域に必要とされ、すべてのお客様より
「ありがとう！」を貰える会社
をめざし「よく遊び、よく遊べ！」の精神で
取り組んでいます



経営理念

10～20代は会社を知り

30～40代が会社を経営

50～60代が彼らをサポート

65歳をすぎて・・・

70歳になっても会社を楽しめる経営

それぞれの年代が
今の自分のできる力で
要望(ニーズ)に的確に対応する。



LUPINE

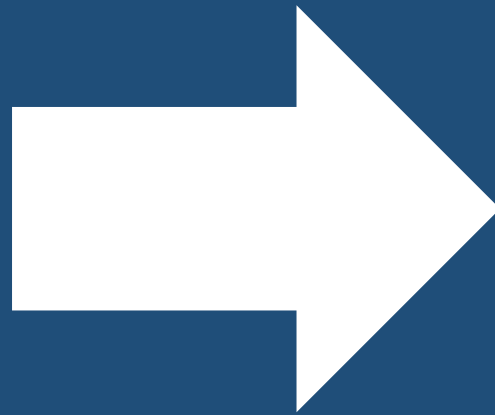


LUPINE

そして、自分らしく
いつまでも元気に生き生きと
働くことを目指しています。

2013年のH7N9型インフルエンザの大流行
…そして2020年1月からのコロナ禍を経て
気づいたことがあります。

専門性の高い
技術保有社員が
多くいても...



健康で
働くことが
できなければ
活かされない

しかも... かわりになる人材は
そう簡単に準備(育成)できない

それならば...



LUPINE

いっしょに働いてる仲間が
お互い健康でいることが
社員にとっても、会社にとっても
いちばん重要なことなのでは…？



2017年

ルピナ中部工業(株)は
健康プログラムを
スタートしました



有酸素運動や
ストレッチを中心とした内容で
まずは運営をスタート。
徐々に様々なプログラムに
取り組めるようになります。



ルピナの健康プログラムは
2017年の長野県支援事業である
『健康経営プログラム』に参加。

2018年からは地元、松本市からも
支援をいただく体制で進めています！



松本市
マスコットキャラクター
アルプちゃん

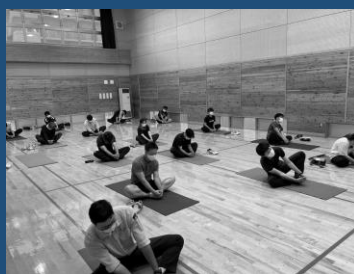




月に一度、1時間程度
3つのチーム(年齢、性別考慮)に分かれて
全社員参加(業務、体調不良等による不参加OK)

ルピナの健康経営は
この健康プログラムをベースに
PLANを計画→実行しています

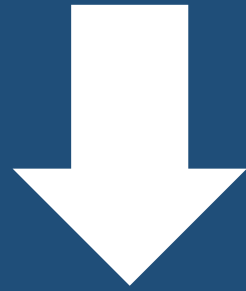






健康プログラムを
スタートした当時の
社内はといえば…

現場中心の業種



月に一度、全社員が集まり
健康のために運動を続けることは…

当初、ほとんどの社員に
受け入れられませんでした



時間が
もつたいない

面倒くさい

やる気が
出ない

売り上げと
関係ないこと
はしたくない

まずは
続けていくために
敢えて…



LUPINE

空気を読まず
不満や愚痴にも
耳を貸さない姿勢

…をとり続けました。



社員に煙たがられても
文句を言われても

根気づよく
プログラムを続けました

かなり時間がかかります



けれど、何年か続けていくうちに
自発的に動く人が出てきます



LUPINE

...そして



LUPINE

ルピナは
ひとつの壁に、ぶちあたりました



プログラム開始から4年
ふたつの問題が
見えてきました…

健康に対する
意識が
社員それぞれ
温度差が大きい

月1実施中の
運動が
健康課題解決
に繋がっていない

このまま健康プログラムを続けていても
「会社の方針だから」
「社長がやれ、と言うから」
という意識のままずっと取り組んでいたら

誰も何も変わらない！

…ことに気付いたのです

そこで
ルピナ社員が抱える
健康課題を抽出することに
しました

まず参考にしたのは…



LUPINE

全国健康保険協会 長野支部からいただいた 事業所 健康度診断カルテ です



事業所健康診断フルテを
見てみると
すばぬけて悪い項目が
3つあることがわかりました

三悪項目を解決する
すぐ取り組むべき！と
提案された項目を見て…



LUPINE

「…なるほど！」

だが、しかし。

続けられる自信が
微塵も感じられない項目ばかり

ここでヒントにしたのは
やめるより
はじめる方が簡単！
ということです



LUPINE

やめるのは
我慢＋決意などが
必要…ですが
はじめるのに必要なのは
ただ取り組むことだけ！



健康プログラムとは別に
年間を通して取り組む
新たに始めることを主軸にした
LUPINE PLANを
つくることになりました

①

企業や大学の
取り組みやプロジェクトの
レポートを読んだり事例を
調査をする

②

協会けんぽ様や保健師さん、
健康経営アドバイザーなどから
客観的なアドバイスをもらおう

③

プロのインストラクター
の方々に教えを乞う

三健者、降臨☆



左よりストレッチの百瀬みどり先生



目力の遠藤雅美先生



格闘技系筋トレの山田美由紀先生

④

担当者同士

しつかりがっちり

方向性や目的を

共有する





⑤

4社合同健康研究会で
相談したり、意見をもらう

LUPINE PLANを 考えるときに 気をつけたこと



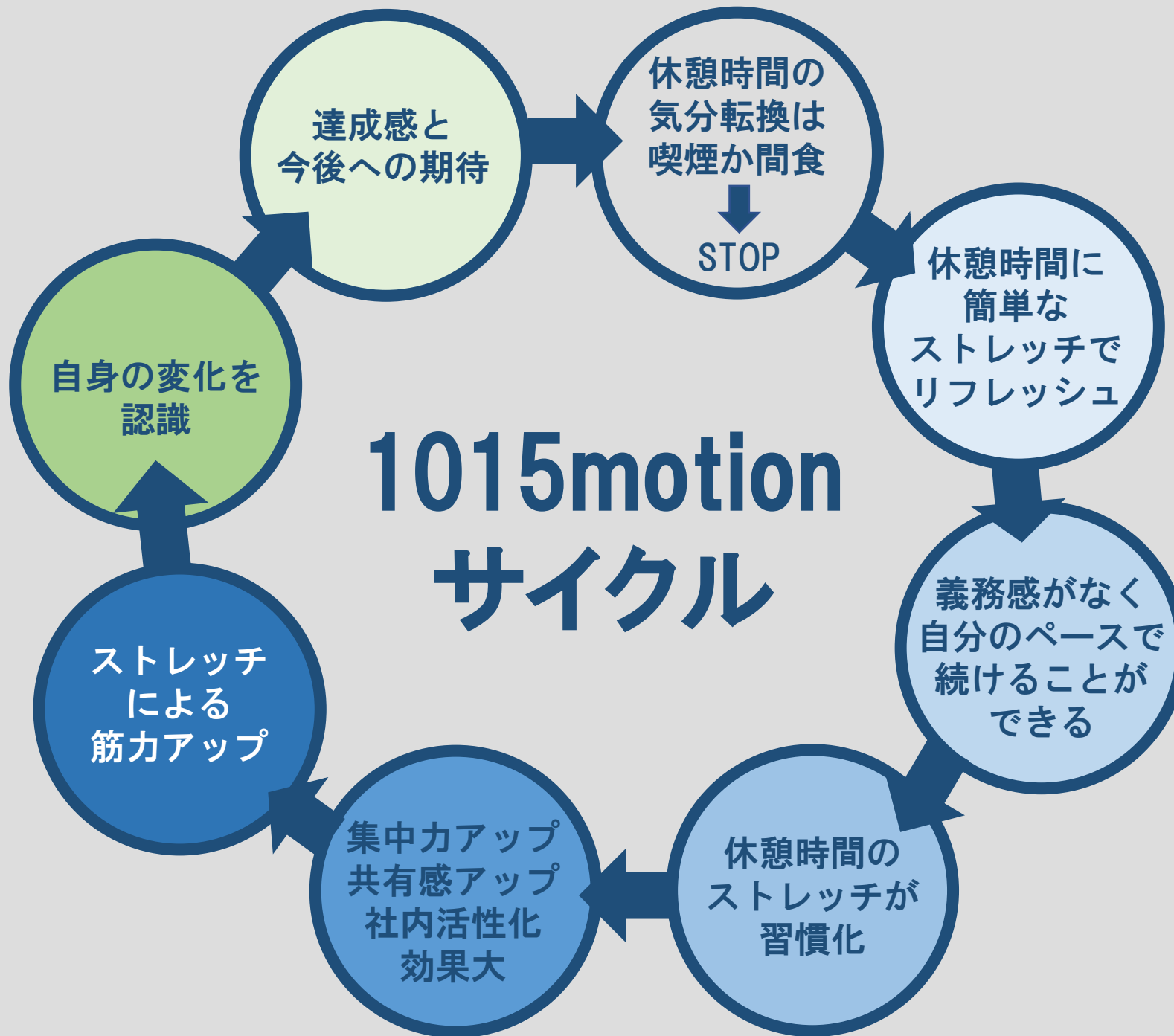
一気に！集中的に！
ではなく
ちみちみまったり
続けられる内容を採用する

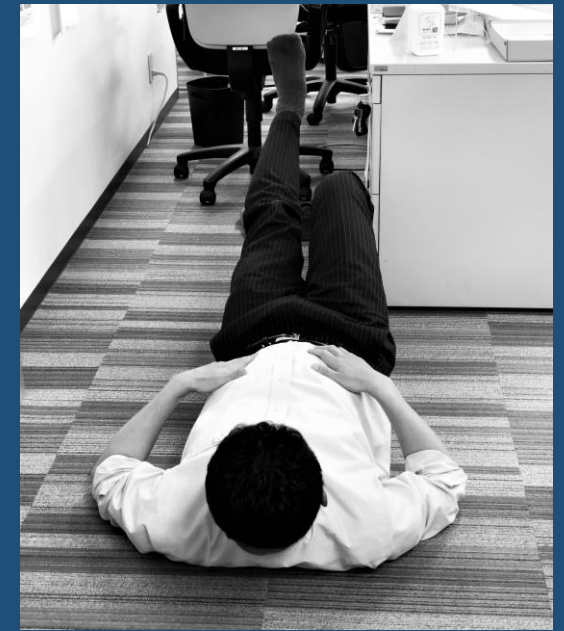


LUPINE

10時と15時に
5～10分、簡単な運動や
ストレッチをする習慣を提案

1015motion





腰痛防止
ストレッチ
を集中的に



気になるところを
自分のペースで
5分間集中ケア



健康管理のひとつとして
社員に提供するものは
健康投資としてよく精査する

不規則な食生活をちょっとだけ見直す
提案として、朝食+間食の代わりになる
新しい食生活=野菜メイン飲料を飲む習慣

LUPINE BEVERAGE
1 week 1 drink

煙草の代わり
甘味の代わりに
飲んでみた

おいしかった
ので
また飲んでみた

飲むことが
いつのまにか
習慣になった

ずっと
飲み続けていたら
体調がいい

健康診断で
数値が改善され
嬉しい

いつのまにか
煙草も甘味も
そんなに欲しく
なくなった

最終
目標

朝食欠食率+間食摂取率の高さを解消する
取り組みとして、野菜をメインにした
「飲みごたえがあり、満足感のある」飲みものを
ひとりの社員につき1週間に1種類摂れるよう
会社から提供するプログラムです。



社員にとって
未体験のことや
家族と共有できるような
新しい視点の
取り組みを採用する



LUPINE

女性特有疾患について理解を深め、正しい
予防知識を得るために女性社員とパート
ナーのいる男性社員を対象に実施。

乳がんセミナーを
2年にわたり開催

健康経営優良企業×スポーツエールカンパニー運営

LUPINE PLAN

女性特有疾患(乳がん、子宮がん等)について、理解を深め予防できる機会をつくるために

乳がんセミナー

予防と検診—自分でも知る、家族にも知ってもらおう—

■開催目的：

女性特有の疾患である乳がんは、2020年代には11人のうち1人がかかる病気になっています。かかりやすい年齢は30歳代後半から増加し、40~60歳代にピークがかかることがわかっており、罹患率が高い病気のひとつです。

ただし早期発見がしやすいこと、早期治療をした場合は90%以上の生存率であることも示されています。今回 LUPINE PLAN では乳がんの早期発見のための習慣や、予防となる検診について、また乳がん罹患した場合の治療方法などについて知り、自分で自分の身体を守る意識や配偶者の身体を守るための意識づくりのため「乳がんセミナー」を開催したいと考えています。

■セミナーテーマ：パートナーと家族を想って

■開催日時：10月15日(金)、22日(金)、25日(月) 16:00~16:40

■開催概要：リモートセミナー、1回6~7名の参加で基本は本社会議室にて実施。講師は全国健康保険協会より東京海上日動に依頼→可相様が担当。

■参加メンバー：女性社員7名と既婚男性11名が対象(※)となります。なお、セミナー参加は上記日程のうち一回が対象です。参加メンバーを3つのグループに分け、それぞれのグループの参加日程を決めました。…が、それぞれ業務によるスケジュールがあると思いますので一日程につき参加者6~7名を基準として、参加者の入れ替えが可能です。下記グループ分けならびに日程をご確認ください。日程変更希望の方は、お手数をおかけしますが何日から何日への変更希望なのか氏名とともに江畑までお知らせください。

※

- ◆グループ①:小林朝美、平野真由、堀内 茜、保屋野香澄 / 上野勇樹、塚田滋暉 10月15日(金)
- ◆グループ②:長田 恵、渡辺光子 / 上原信生、柴 悟士、茅野勝宏、細川大輔、丸山倫章 10月22日(金)
- ◆グループ③:江畑 晶 / 麻和真樹、井口律夫、乾 芳武、上條秀一、宮内浩克 10月25日(月)

健康経営優良法人×スポーツエールカンパニー運営

LUPINE PLAN

女性特有疾患(乳がん、子宮がん等)について、理解を深め、予防できる機会をつくるために

ご家族のみなさまへ



乳がんセミナー

予防と検診—自分でも知る、家族にも知ってもらおう—

■開催目的：

女性特有の疾患である乳がんは、2020年代には11人のうち1人がかかる病気になっています。かかりやすい年齢は30歳代後半から増加し、40~60歳代にピークがかかることがわかっており、罹患率が高い病気のひとつです。

ただし早期発見がしやすいこと、早期治療をした場合は90%以上の生存率であることも示されています。今回 LUPINE PLAN では乳がんの早期発見のための習慣や、予防となる検診について、また乳がん罹患した場合の治療方法などについて知り、自分で自分の身体を守る意識や配偶者の身体を守るための意識づくりのため「乳がんセミナー」を開催したいと考えています。

■セミナーテーマ：パートナーと家族を想って

■開催日時：10月15日(金)、22日(金)、25日(月) 16:00~16:40

■開催概要：リモートセミナー、1回6~7名の参加で開催

■参加メンバー

◆グループ① 10月15日参加予定
小林朝美、平野真由、堀内 茜、保屋野香澄 / 上野勇樹、塚田滋暉、丸山倫章
◆グループ② 10月22日参加予定
長田 恵、渡辺光子 / 上原信生、柴 悟士、茅野勝宏、細川大輔
◆グループ③ 10月25日参加予定
江畑 晶 / 麻和真樹、井口律夫、乾 芳武、上條秀一、宮内浩克

ルピナ中部工業株式会社
健康経営運営事務局

対象社員と
その家族にも
セミナー開催通知
レジュメを配布



1980年代に米国で生まれ、日本では2003年頃から始まった乳がんについて正しいことを知る**ピンクリボン運動**。

毎年10月1日はピンクリボンデーとされ、加えてピンクの言葉にちなみピン1、ク9から毎月19日は自分で乳がん検診を行うピンクの日と提唱する活動も進められています。

10月は乳がんに関する知識を自分でも知り、家族にも知ってもらおう月になるよう東京都庁や六本木ヒルズ、スカイツリーや姫路城でのピンクイルミネーションのライトアップの他、クリニックやエステローダー等のコスメメーカーによる乳がん啓発キャンペーン、広島カープや楽天ゴールデンイーグルスのピンクリボンイベントなどさまざまな活動が行われています。

2023年度は

* 禁煙手当支払

* 12demotion

* 眠活セミナー開催(準備中)

* 3040がん検診パック企画

* 効果的な間食のすすめ

↑↑↑の取り組みを推進中



ルピナの健康経営の根っこは
お互い健康でいること



LUPINE

そして、自分らしく
いつまでも元気に生き生きと
働きつづけること



健康経営の取り組みの根っこは
ルピナの当たり前！になることです。
やり続けることで幹を太く大きくし
もっと先の未来には
いつも当たり前！になっているよう
これからも健康経営に取り組んでいきます。