

明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

令和7(2025)年度 健康長寿とちぎづくり事業所セミナー

明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

1. 健康経営のはじまり
2. 取り組み内容
3. 活動成果と実績
4. まとめ



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.



健康経営のはじまり

わたしたちのミッション

明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.



明和コンピュータシステム株式会社



代表取締役 金子 友紀



小山市間々田792-8



1986年設立（40周年 /2026）



社員数 80名



システム設計・開発・販売



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストブライト1000

明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

MISSION

人にやさしいシステムをつくる

明
和

社員ひとりひとりが
いきいきと働ける職場であることが第一

お互いに高め合い 協力し合うことを
大切にして ベストを尽くす



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

1986年 明和コンピュータシステム株式会社 設立

2006年 NPO法人健康経営研究会が健康経営を提唱

2013年 ～ 政府が健康経営を国策として推進

2016年 ～ 経済産業省が
健康経営優良法人認定制度を創設

健康経営・・・今や **必須** の取り組み



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

2

はたらくを、もっとすこやかに。

取り組み内容

・穀類(白米、パスタ、そばなど) ・その他(ごま、ピーナッツ、卵、バナナなど)

取り組み① 生活習慣の改善

健康診断 受診率 100%

特定保健指導 実施率 92%



検査待ちの社員と健診車



からひとこと

実は去年1年間で体重が約6kgほど増えてしまい、今年の5月に特定健康指導を受けることになりました。

そこで自分の日々の生活について、次のようなアドバイスをいただきました。

- ・食事から揚げ物を減らす
- ・お菓子や菓子パンを控える
- ・野菜、きのこ類を積極的にとる
- ・適度に運動をする
- ・1日2リットルの水分を摂取する

どれも当たり前のことと思いつつ、実際に自分ができていなかったことを痛感しました。

そこから5月～8月の3か月間、生活習慣を改善していきました。

- ・仕事終わりにランニングをする（最初は足を痛めるし、筋肉痛になるしできつかったです）
- ・お菓子を食べない
- ・揚げ物を控える
- ・パンを食べない（これが一番つらかったです…）

その結果、7kgの減量に成功しました。

さらに、以前から悩んでいた腰痛も改善し、体が軽く感じられるようになりました。

今回の取り組みを通じて、「毎日の積み重ねが結果につながる」ということを実感しました。

これからも無理のない範囲で、健康的な習慣を続けていきたいと思っています。

特定保健指導の感想

取り組み② 喫煙対策

とちぎ禁煙推進店 登録

おやま禁煙おもてなし施設 登録



建物内禁煙



敷地内禁煙



研究概要（喫煙対策プログラム）

明和コンピュータシステム株式会社

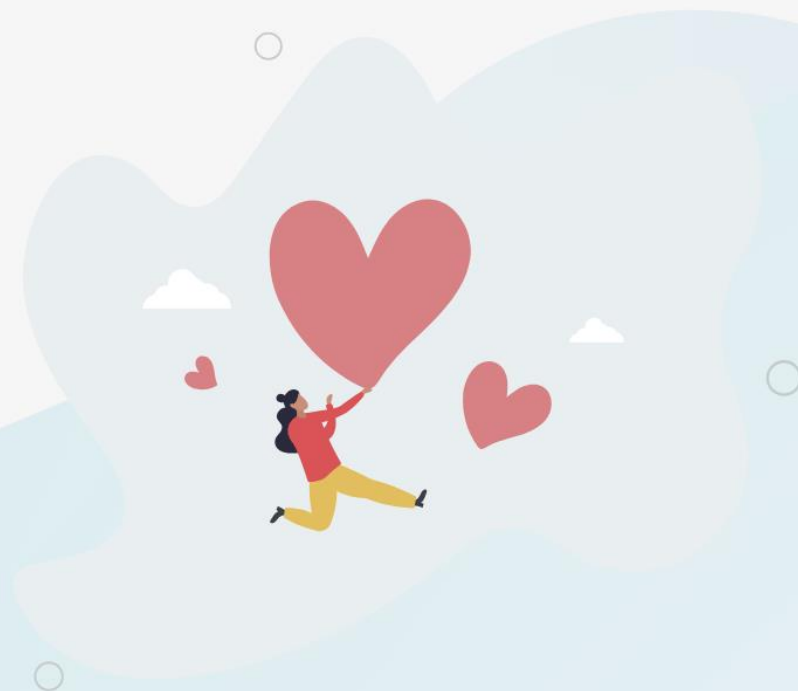
Meiwa Computer System Co.,Ltd.

取り組み③ メンタルケア

ストレスチェック

こころの健康づくり計画に基づく相談窓口の設置

厚生労働省“こころの耳”の活用



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

ホーム

はじめての方へ



検索

文字サイズ

小 中 大

厚生労働省

働く方へ

ご家族の方へ

事業者の方へ

部下を持つ方へ

支援する方へ



＼今日のおすすめ／



eラーニングで学ぶ

15分でわかるはじめての交流分析3
～5つの特性編～

詳しくはこちら

明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

取り組み④ イベント・社員間交流

社内アリーナ：ラジオ体操、バドミントン

社外施設：ソフトボール、ゴルフ

親睦会：BBQ、社員旅行、ウォークラリー



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

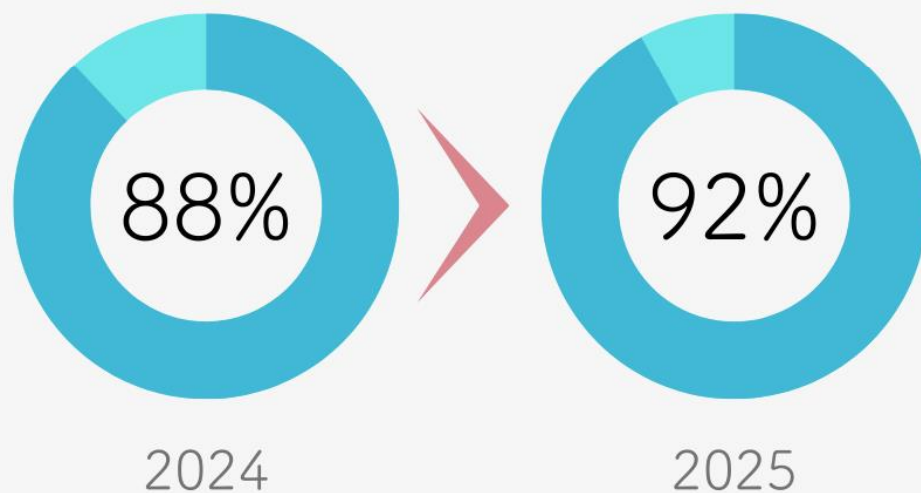
3

笑顔が健康経営の証

活動の成果と実績

2025年度 活動成果

特定保健指導 実施率 88% → **92%**



特定保健指導 対象者 17人 → **13人**



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

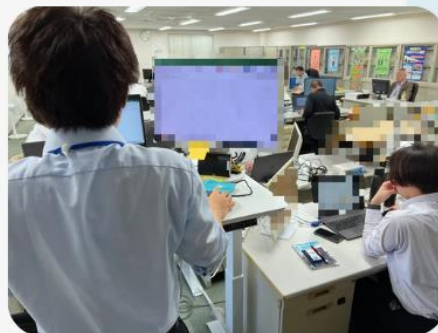
2025年度 活動実績①

令和7年度 健康長寿とちぎづくり 優秀賞

県南地域・働く世代の健康づくり応援チーム 参画

健康経営優良法人 6年連続認定（ネクストブライト1000）

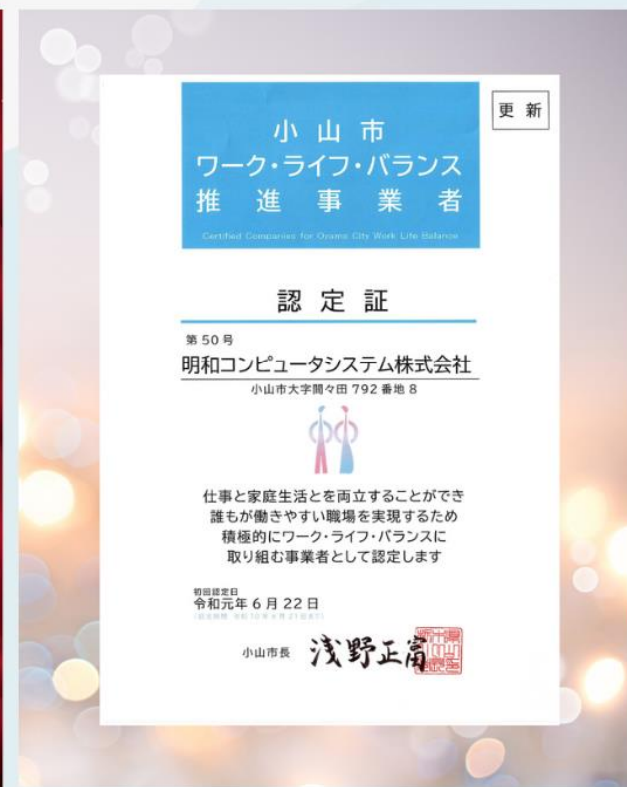
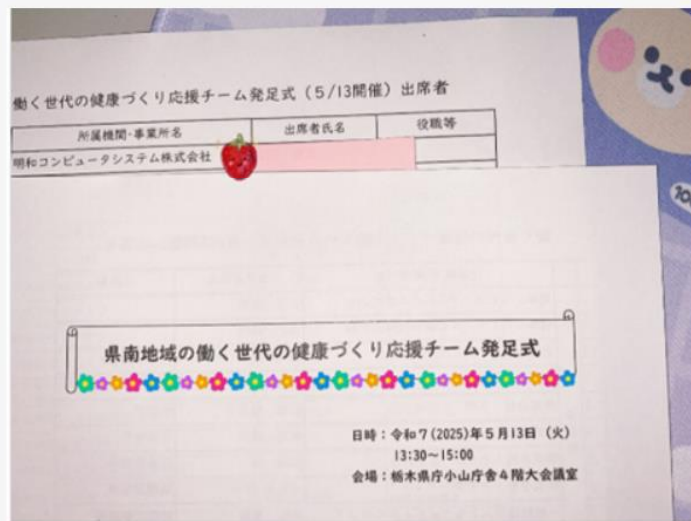
ワーク・ライフ・バランス推進事業者 更新



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

2025年度 活動実績②



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

まとめ

“人にやさしいシステムをつくる”



社員がいきいきと働ける会社



明和コンピュータシステム株式会社

Meiwa Computer System Co.,Ltd.

ご清聴ありがとうございました