

01 目的

当社が目指す「共生社会」の実現には、社員が健康でいきいきと活動することが不可欠です。社員が心身ともに健康で、自らの持つパフォーマンスを最大限に発揮し、高い健康リテラシーを持ちながら自身の健康を維持・増進することを目的に、健康経営の推進に取り組んでいます。

02 課題・目標

健康経営で解決したい経営上の課題

課題 ③ 中長期的な企業価値向上	健康経営で解決したい経営上の課題	当社の目指す「三つの豊かさ」のうち「心と体の豊かさ」を実現するため、健康増進とメンタルヘルス対策を行い、パフォーマンスを最大限に発揮できるようにする必要があります。
	健康経営の実施により期待する効果	健康に関する啓発や禁煙、ストレッチ会等の施策に加え、メンタルヘルス研修や職場改善活動を行うことで、健康リテラシーの向上、プレゼンティーズム測定値の改善、ひいては「心と体の豊かさ」の実現が期待できる。

自社従業員（組織）の課題と目標

重点課題1 ⑭メンタルヘルス不調等のストレス関連疾患の発生予防・早期発見・対応に関する課題

課題内容 メンタルヘルス不調による欠勤・休業者が、疾病分類の中で最も多い割合となっており、その休業期間は長くなる傾向がある。メンタルヘルスの問題はアブセンティーズムの最も大きな因子となっているため、メンタルヘルスのケアや予防策を重視する必要がある。

目標 ストレスチェックにおける総合健康リスク全社平均

	数値	単位	年度
取組前実績値	83	点	2021年
現在の実績値	81	点	2023年
目標値	77	点	2024年

重点課題2 ⑩生活習慣改善（運動・睡眠・食生活等）に関する従業員の課題

課題内容 現時点で当社の疾病者数に顕著な増加はみられていないものの、社員の高齢化、在宅勤務による身体活動量の低下等により疾病リスクが高まることが予想されるため、健康リテラシーの向上とともに受診が必要な社員へのフォロー、健診データを活用した更なる課題の発見が重要となる。

目標 肥満率

	数値	単位	年度
取組前実績値	28.4	%	2021年
現在の実績値	26.0	%	2023年
目標値	25.5	%	2024年

04 健康経営の成果

経営上の課題に対する健康経営の成果

毎月の健康啓発やメンタルヘルス・更年期研修を通じて健康リテラシーの向上と予防策の実施が進み、行動変容率は90%以上になっている。体組成測定や体力測定の実施により自身の体についての理解を深め、肥満率は2.4%改善された。加えて働き方改革も進み、ストレスチェック総合健康リスク数値が2ポイント改善、「心と体の豊かさ」の実現に寄与した。

03 施策・実績

健康経営の取り組み

施策内容(重点課題1)

全社員を対象にメンタルヘルス・更年期のe-learningを実施。また定期的な健康情報発信で継続的な啓発活動を実施。

具体的な実践内容1

分類	自社組織
名称	メンタルヘルス対策～セルフケア編～
内容	全社員を対象に保健師によるセルフケアe-learning研修を実施。
導入時期	2023年度
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> 国内のe-learning受講率、および研修理解度100%。 社員のストレスについてのリテラシー向上、意識改善がみられた。あわせて健康相談窓口の周知により、メンタルヘルス疾病の早期発見、産業医・保健師による適切な対応が可能となった。

具体的な実践内容2

分類	外部サービス
名称	外部EAPサービス
提供元社名	株式会社保健同人フロンティア
内容	ストレスチェックの実施、評価・分析・フィードバック、カウンセリング、復職支援
導入時期	2012年度
選択理由	●価格 ●効果 ●機能・性能 ●使いやすさ ●評判
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> メンタル休職からの復職における事前カウンセリング実施率100%。 ストレスチェック実施準備から高ストレス者の面談勧奨まで一連の業務を担っていただき、個別対応含め円滑な運営を実施いただいている。ストレスチェック実施後は集団分析結果をフィードバックいただき、高ストレス部門の管理職へ説明会を実施、事後措置までフォローいただいている。

具体的な実践内容3

分類	自社組織
名称	更年期研修
内容	世界メノポーズデーに合わせ全社員に更年期e-learning研修を実施
導入時期	2023年
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> 国内のe-learning受講率100%。理解度は5段階中、女性4.6、男性4.4。 社員のストレスについてのリテラシー向上、意識改善がみられた。あわせて健康相談窓口の周知により、メンタルヘルス疾病の早期発見、産業医・保健師による適切な対応が可能となった。

取り組みにおける課題や困っていること

実施している施策の課題	休職時から復職までの一貫したフォロー、再発防止策の継続実施。体組成測定会・体力測定会・ストレッチ会等のイベント系健康施策のさらなる拠点拡大、参加人数拡大策。
今後取り組みたい施策の課題	健康診断の結果上、問題が見られない社員への個別健康相談・生活習慣指導。

施策内容(重点課題2)

社員の健康リテラシー向上のため、月1回の健康情報を発信。体組成測定会の定期実施と実施拠点拡大。体力測定会の実施。

具体的な実践内容1

分類	自社組織
名称	健康ラボNewsletter
内容	月1回、社員に対する健康情報(健康ラボNewsletter)を発信。
導入時期	2014年度
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> 健康ラボNewsletterの有用度75%。 アンケートの実施により、社員のリクエストによる内容選定、社員による投稿を取り入れるなど、多くの社員に情報を周知できるよう工夫している。「毎月の発行日が健康を見直す良い機会となっている」「繰り返し発信が意識づけになっている」等の感想を得ている。

具体的な実践内容2

分類	自社組織
名称	体組成測定会
内容	体組成計を用いて体重、脂肪量、筋肉量等を測定する体組成測定会を実施
導入時期	2014年
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> 本社では3ヶ月に1回の定期的な実施、また実施拠点を増やすことで参加延べ人数が2倍にアップ。 定期的に開催することで、各自で次回測定会までの目標を設定し、継続的に健康づくりに取り組むことができている。また、希望者には保健師による健康アドバイスの実施や同僚と参加することで新たなコミュニケーションの場となっている。

具体的な実践内容3

分類	外部サービス
名称	体力測定会
提供元社名	東京実業健康保険組合
内容	体力測定会と運動指導士による個人に合わせた「健康づくり、体力づくり」のアドバイスを実施
導入時期	2022年度
選択理由	●価格 ●効果 ●機能・性能 ●使いやすさ ●評判
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> 自身の体力に対する意識変化97%、今後の継続参加希望100%。 アンケートでは「自身の体力について良い気づきの場となった」「専門的なアドバイスが受けられ非常にありがたい」「体力改善に向けて運動を続けてみます」等のコメントが寄せられ、体力レベルの認識、運動意欲の向上、行動変容を促すきっかけの場となった。

データ活用事例

事例名	健康管理システムを活用した情報の利活用
内容	健康管理システムに健康診断結果、時間外データ、産業医面談結果等の情報を一元管理している。また、登録データを利用し、社員の健康レベルの区分化を実現。区分の分布にもとづき課題を発見し、その改善に向けた健康施策を展開予定。
利用データ	健康診断、問診、休業情報
利用者(ユースケース型)	産業保健スタッフ(ユースケース1) -管理職等(ユースケース2)