

健康経営の取り組み / これまでの取り組み

取り組み

行動することこそ重要と捉え以下を KPI として定め実施しました。

2022 年 3 月度 当社健康経営の取り組み

1. 運動の推進活動

(1) 全社員参加型の就業時間内ラジオ体操の推奨

- 期間を定めて毎週 2 日の朝全員出勤時に 3 分 13 秒のラジオ体操全社員参加
- 部署、拠点に体操ブービーを配布しラジオ体操を促進
- ラジオ体操の体操風景を社内 SNS にて共有
- 2023 年 3 月度の目標数値（目的・背景）
ラジオ体操全社員参加（全社一体感育成と運動意思向上のため）



(2) 全社員へのウォーキング運動の推奨

- 期間を定めて全社ウォーキング（歩数）コンテストを実施

個人戦(3 コース：目標別)と共に部署代表者選抜対抗で競う

毎週、社内 SNS にて順位発表

個人戦及び部署代表者選抜対抗の順位上位者には表彰と景品を進呈

※第 2 回：2021 年 4 月～5 月 参加 57 名

※第 3 回：2021 年 9 月～10 月 参加 82 名

- 2023 年 3 月度の目標数値（目的・背景）

コンテスト参加者 90 名以上(運動習慣者比率を高めて、生活習慣病の予防を図るため)



(3) 全社員を対象に運動支援のための一部補助金支給制度実施

- スポーツクラブ会費、運動施設利用料、運動靴購入費など

(4) 社内 SNS にてウォーキング効果のコラムなどの発信と啓蒙

- 期間を定め毎週 1 回社内 SNS にて運動活動を紹介

※第 1 回：2021 年 7 月～8 月 紹介者 8 名（野球、サッカー、バスケット、マラソンなど）

※第 2 回：2022 年 2 月～3 月 紹介者 8 名（野球、バトミントン、バレー、VR スポーツなど）

2.食生活（健康づくり講座の実施）と快眠の推進活動

(1) 社内外に向けて免疫力向上、食を含む生活習慣健康コラムなどの発信と啓蒙、社内 SNS にて同記事を紹介、「健康幸せ便り」年 4 回発行

※第 42 号：2021 年 4 月発行 「手・指の痛み・変形は生活習慣で改善」

「キャベツ」簡単レシピ紹介（毎日野菜をプラス一皿マークを使用）

※第 43 号：2021 年 7 月発行 「食事・運動で認知症を予防しましょう」

バランス重視の食事習慣とおすすめレシピ紹介

※第 44 号：2021 年 10 月発行 「体をほぐして腰痛を防ぎましょう！」

食べてケア！ 毎日取り入れたい腰痛防止の食事を紹介

※第 45 号：2022 年 1 月発行 「体の巡りをよくして潤い肌をとりもどしましょう」

潤いのある肌を育てるベストな食べ合わせを紹介

- 2023 年 3 月度の目標数値（目的・背景）

健康幸せ便りの配布率を全社 50%以上（健康づくり推進への意識啓発を図るため）

(2) 健康増進月間、生活習慣病の改善週間の実施

※2021 年 8 月 2 日～14 日

夏バテ予防（水分補給）や体調管理（腸内環境）の意識を高めてもらうことを推奨

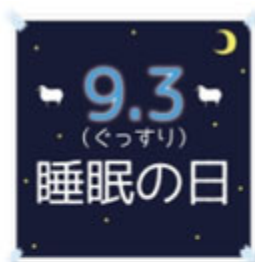
クイックシールドドリンクを全社員に 6 本を提供

※2022 年 2 月 14 日～19 日

濃縮野菜ジュース又はマグネシウムウォーターの提供による食生活改善習慣の意識向上



(3) 社内 SNS にて「9月3日睡眠の日」・「3月18日春の睡眠の日」に向けて良い睡眠で「からだもこころも健康に」等を発信し、睡眠の量や質と生産性向上・生活習慣病の関係性について周知と啓蒙



タイトル

3月18日は「春の睡眠の日」です。

内容

ご存知でしたか？3月18日は「春の睡眠の日」です。

睡眠と生活習慣病には深い関係があります。健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかりと睡眠をとることが重要です。そのためには適切な睡眠時間を取ると共に更に重要なのは「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

…もっと見る



(4) 社内外に向けて食事や運動、睡眠などアンケート調査の実施

2022年3月度アンケート結果（社員のヘルスリテラシー状況）

<アンケート結果>

	設問	2022年度	2021年度	前年度比較評価
Q1	健康経営推進委員会の存在について	%	%	
	知っている	88	81.1	評価UP
	知らない	12	18.8	
Q2	健康経営推進委員会の主旨目的について			
	知っている	73	53.4	評価UP
	知らない	27	46.5	

Q3	TUNAG配信【健康コラム】の効果について			
	参考になった	71	60.6	評価UP
	参考にならない	4	0	
	わからない	25	39.3	
Q4	運動チームの活動、ラジオ体操の企画について			
	良い	60	43.5	評価UP
	見直したほうが良い	14	21.3	
	わからない	26	35	
Q5	運動チームの活動、ウォーキング企画について			
	良い	64	41.8	評価UP
	見直したほうが良い	14	16.2	
	わからない	21	41.8	
Q6	運動チームの活動による行動意識変化について			
	運動を行うようになった	15	10.2	評価UP
	意識はするようになった	38	29	
	参考になった	21	28.2	
	変化なし・参考にならない	7	8.5	
	わからない・意識していない	19	23.9	
Q7	健診・検診チームの活動、ピンクリボン運動について			
	良い	74	67.5	評価UP
	見直したほうが良い	6	5.1	
	わからない	20	27.3	
Q8	健診・検診チームの活動による行動意識変化について			
	健診・検診や予防を行うようになった	21	19.6	評価UP
	意識はするようになった	42	39.3	
	参考になった	13	21.3	
	変化なし・参考にならない	6	2.5	
	わからない・意識していない	19	17	
Q9	健康カフェテリアプランの費用補助と利用メニューについて（インフルエンザ予防補助金について）			
	知っている	47	82	評価DOWN
	見直したほうが良い	8	12.8	
	知らない・わからない	45	5.1	
Q10	食生活チームの活動、朝食や睡眠、生活習慣予防の啓蒙について			
	良い	64	63.2	評価EVEN
	見直したほうが良い	4	4.2	
	わからない	33	32.4	
Q11	食生活チームの活動による行動意識変化について			
	朝食や生活習慣予防を行うようになった	14	13.6	評価EVEN
	意識はするようになった	36	33.3	
	参考になった	20	25.6	
	変化なし・参考にならない	8	2.5	
	わからない・意識していない	23	24.7	
Q12	禁煙チームの活動、禁煙者のコラムや禁煙の啓蒙、禁煙の治療案内等について			
	良い	63	60.8	評価UP
	見直したほうが良い	12	9.5	
	わからない	25	29.5	
Q13	禁煙チームの活動による行動意識変化について			
	禁煙を行うようになった	4	4.3	評価EVEN
	意識はするようになった	16	14.9	
	参考になった	12	35.9	
	変化なし、参考にならない	4	6.1	
	吸っていない・わからない・意識していない	54	38.5	
Q14	健康経営優良法人2022(大規模法人部門)の認定取得について			
	知っている	74	45.6	評価UP
	知らない	26	54.3	
Q15	「スポーツエールカンパニー2022」の認定について			
	知っている	49	32.7	評価UP
	知らない	51	67.2	
Q16	「Sport in Lifeコンソーシアム」に加盟について			
	知っている	74	25.4	評価UP
	知らない	26	74.5	

3.禁煙への推進活動

(1) 喫煙状況のアンケート調査の実施と分析、行動意識変化や効果の検証

(2) 毎月 22 日(禁煙の日/日本記念日協会認定)の終日全面禁煙

- 毎月 2 日（当社指定）と 22 日（禁煙の日）を全社全面禁煙日として実施
- 5 月 31 日（世界禁煙デー/世界保健機構制定）を全社全面禁煙日として実施
- 社内禁煙ポスターの掲示と啓蒙

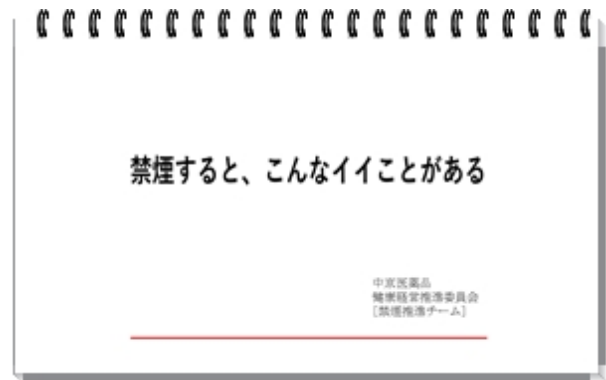
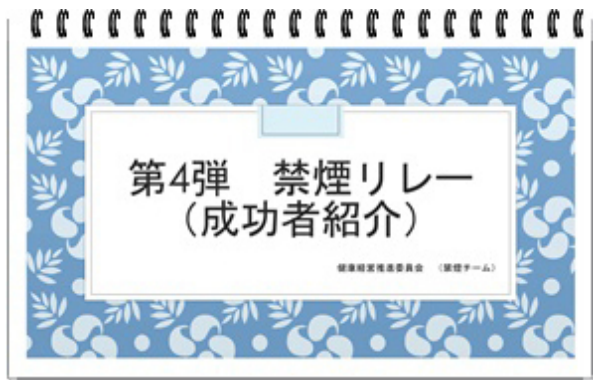


(3) 喫煙室利用のルール作り

- 紙たばこと加熱式たばこの喫煙者別の更なる喫煙室内の分煙実施
- 新型コロナ禍では喫煙ルームを閉鎖し屋外に臨時喫煙場所を設置

(4) 禁煙に関する情報周知と啓蒙および禁煙成功者の事例紹介

- 禁煙にチャレンジするきっかけづくりのため、様々なコラムや禁煙成功者の情報発信を社内 SNS も利用して定期的に発信



(5) 全社員を対象に禁煙補助のための一部補助金支給制度実施

- 禁煙外来治療費
- 禁煙補助剤購入費 など

(6) 喫煙率の改善

※2020年10月喫煙率 46% → 2022年6月は 37% 喫煙率低下

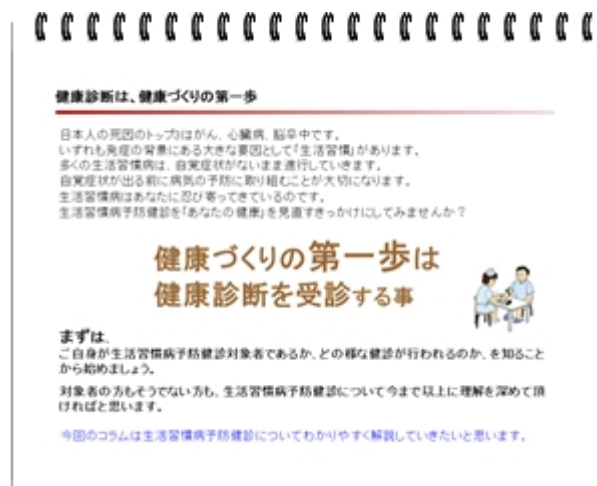
4. 健診・検診の受信

(1) 短時間勤務者を含む全従業員の100%健康診断の受診推奨

※2021年度：短時間勤務者を含む全従業員の健康診断受診率 100%達成

- 2023年3月度の目標数値（目的・背景）

短時間勤務者を含む全従業員の健康診断受診率 100%（病気を未然に防ぎ、アブセンティーズムの改善を図るため）



- 精密検査受診率

2021 年度の健康診断の結果による精密検査受診率は 45.8%

(2) ピンクリボン（乳がん検診）運動の啓発・応援・推進

- 通達や社内 SNS による乳がん検診に関するコラムの周知と啓蒙
- 全社員や取引先（健康経営取組支援）にピンクリボン運動の周知と物品を配布

※2021 年度：10 月 1 日～10 月 31 日（実施）

- 取引先である FC（フランチャイズ）にも参加を促し実施しています

(3) ストレスチェックの実施と推奨

- 50 名以上の事業場についてストレスチェックを実施
- ストレスチェック受検率

2021 年度のストレスチェック受検率は 56.9%

(4) 全社員を対象に健診・検診および予防のための一部補助金支給制度実施

- 検診ドック、がん検診、ウイルス検査、予防接種など
- 2023 年 3 月度の目標数値（目的・背景）

一部補助金支給制度利用率 80%以上（1 人でも多くの社員が健康向上のアクションを実践するため）

(5) 全社員を対象に健診・検診および予防のための一部補助金支給制度実施

(6) 特定保健指導の受診勧奨

- 特定保健指導対象者に対して、個別に受診勧奨のアプローチを実施
- 2023 年 3 月度の目標数値（目的・背景）

特定保健指導実施率 50%以上（生活習慣等の改善と将来の疾患リスクを低減させるため）

