

# GENKI ☆ 白書

## 2020年



きらりの技 ホットな心



60年の感謝を胸に、新たな価値の創造へ

2021年4月作成

# もくじ

- 1 取り組み宣言
- 2 3つの健康
- 3 目指すべき姿
- 4 組織体制
- 5 2023年の健康目標 指標
  - ① 健康年齢
  - ② 医療費の推移
- 6 2023年の具体的な数値目標
  - ① 疾病にかかわる数値目標
  - ② メンタル疾患にかかわる数値目標
  - ③ 生活習慣の改善目標
  - ④ 職場環境の改善目標
- 7 活動内容
  - ① からだの健康づくり アクション
  - ② こころの健康づくり アクション
  - ③ 職場の健康づくり アクション



## 1 取り組み宣言

従業員とその家族のこころと体がGENKIであり、イキイキと働ける会社を目指します。

### 中部プラントサービスGENKI宣言

当社の経営において最たる資源は「人財」です。経営の根幹をなす従業員が個々の能力・特性をフルに発揮するためには、従業員自身ならびにその家族もGENKIでなくてはなりません。

当社では、創業以来「人間尊重」の企業理念に基づき継承してきた、健康保持・増進活動をさらに発展させ、『からだの健康』、『こころの健康』、『職場の健康』、この3つの健康を積極的に推進し、従業員がGENKIで、イキイキと働ける会社を目指します。



株式会社中部プラントサービス  
代表取締役社長

栗山 尊



## ★ 2 3つの健康

3つの健康を積極的に推進していくため、重点項目を定め、  
全社に展開しています

### 1. からだの健康

- ① 定期健康診断受診率100%
- ② 健康診断データの分析・活用
- ③ 生活習慣病の重症化予防
- ④ 過重労働による健康障害防止

### 2. こころの健康

- ① ストレスチェックの実施
- ② セルフケア・ラインケアの意識の醸成
- ③ ハラスメント対策の推進
- ④ 復職支援および再発予防の推進

### 3. 職場の健康

- ① ワーク・エンゲージメントの向上
- ② 時間外労働の削減と年次有給休暇の取得促進
- ③ 仕事と家庭の両立支援
- ④ 感染症の予防
- ⑤ 受動喫煙防止に向けた禁煙活動推進





### 3 目指すべき姿

**健康経営KPI**

- ① BMI(25%以上)の該当者の削減(前年比▲5%)
- ② メンタル不調者の削減(前年比▲5%)
- ③ 総実労働時間の削減(前年比▲3%)

## イキイキと働ける会社(労働生産性の向上)

効果



確認

**体の健康 KPI**  
BMI25%以上の割合

**こころの健康 KPI**  
メンタル不調者

**職場の健康 KPI**  
長時間労働

チェック

チェック

チェック

運動習慣・  
食生活の改善

有所見者の減少・  
重症化の改善

ストレス反応  
の改善によるメ  
ンタル予備群の  
減少

疾病教育や認知行  
動療法等の知識習  
得などにより再発  
予防

コミュニケ  
ーションの  
活性化

職場環境の見直  
しによる長時間  
労働の削減

- ・運動促進活動、  
ウォーキングイベ  
ント等の実施等
- ・適正体重への  
取り組み

- ・有所見への受診勧  
奨・治療の徹底
- ・Hba1c 6.5 以上  
で宿泊型保健指導等  
の参加勧奨等

- ・高ストレス  
者・要注意者の  
フォロー
- ・全員面談

- ・リワークプロ  
グラムへの参加  
勧奨。
- ・試し出勤など  
段階的復職の実  
施

- ・組織のエ  
ンゲジメ  
ント結果を  
フィードバ  
ック

労働実績の  
見える化によ  
り長時間労働  
の把握

アプローチ

アプローチ

アプローチ

ポピュレーション

健康増進事業  
の推進

ハイリスク

有所見者の治  
療の徹底

ポピュレーション

早期発見・早  
期対応

ハイリスク

再発・再休  
職を減らす

ポピュレーション

エンゲジ  
メント向上

ハイリスク

労働実績  
データの  
掲示

からだの健康

こころの健康

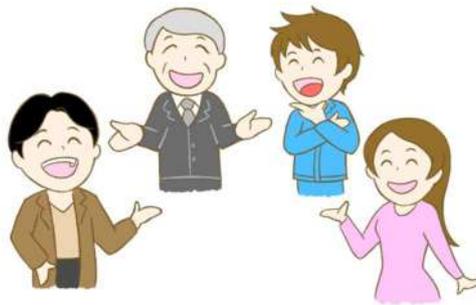
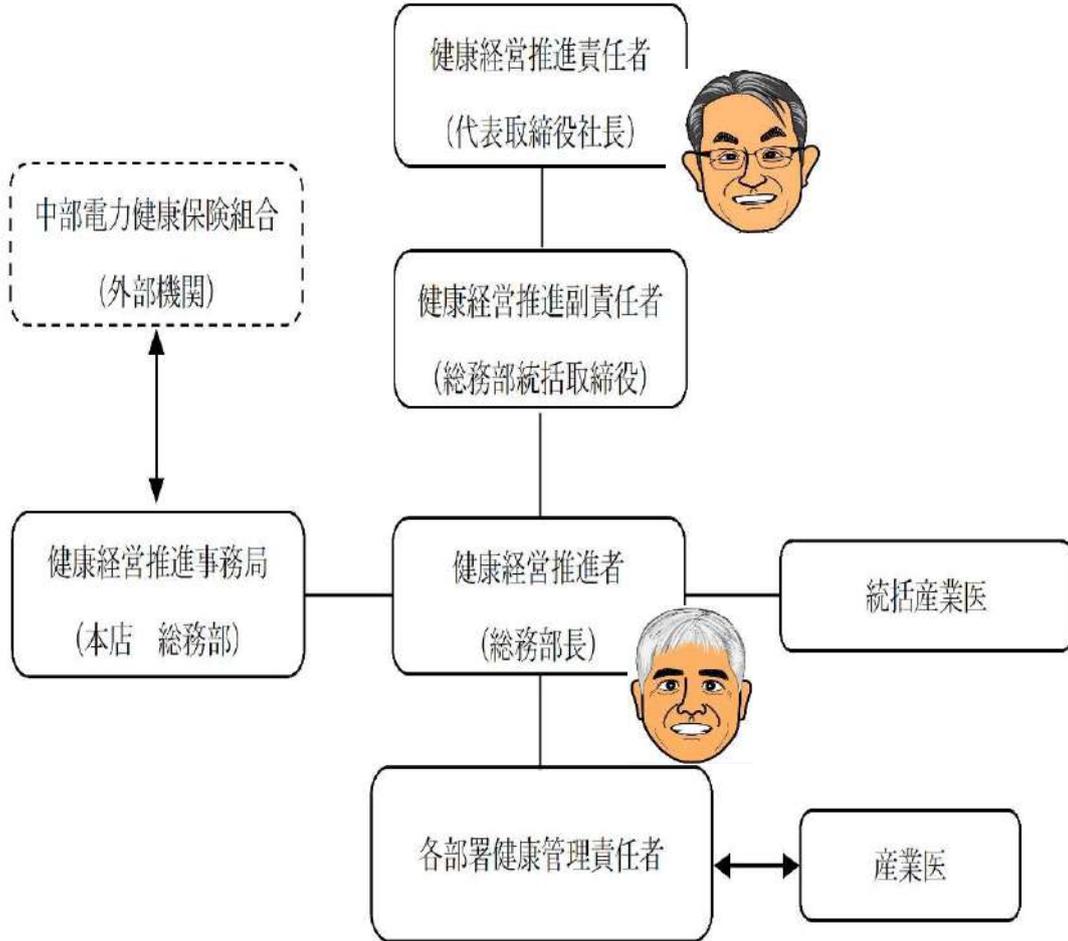
職場の健康



## 4 組織体制

代表取締役社長を健康経営責任者として、下記の体制で強化・牽引していきます。

### 【健康管理体制図】





## 5 2023年の健康目標 指標

健康保険組合の掲げる健康指標を当社が目指す5年後の健康目標としています。

### ① 健康年齢

2017年度  
 実年齢平均 44.0歳  
 健康年齢平均 43.3歳  
 実年齢より平均 -0.6歳



【2019年 健康保険組合データ】

-1.06歳

【2020年 健康保険組合データ】

-0.82歳

2023年

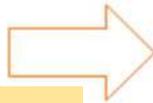
目標 実年齢より-3歳



目標達成ま  
でもう少し  
頑張ろう

### ② 医療費の削減

2017年度  
 医療費/1人  
 329,897円



【2019年 健康保険組合データ】

325,211円  
(-1.42)

【2020年 健康保険組合データ】

327,799円  
(-0.64)

2023年

目標 -3%

320,000円

#### ・健康保険組合 第2期データヘルス計画

目的：加入者の「健康寿命の延伸」と一人あたり医療費を低減させるため、「事業主の健康経営」と「加入者の健康サイクル（検診→生活習慣の改善・治療→検診）の習慣化」をサポートする

健康保険組合の目標：

①加入者の健康寿命の延伸

健康年齢と実年齢差▲3歳（2017年実績-1.35歳）

健康群の割合23%（2017年実績18.3歳）

②一人当たりの医療費の低減▲3%（2017年実績3%）





## 6 2023年の具体的な数値目標

### ① 疾病にかかわる数値目標

糖代謝異常は、減少傾向にある。また、BMI・喫煙率は若干減少している。  
 疾病休務者割合は大きく減少し、それに伴い喪失月数も減少している。  
 目標値にはまだ届いていない項目が多いため更なる取り組みが必要である。

	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2023年 目標
B M I (25%以上)	32.5	33.5	36.8	35.2	28.0
喫煙率	34.8	34.8	34.2	33.4	29.0
高血圧	30.5	32.1	34.8	36.8	28.0
脂質代謝異常	58.3	59.5	56.3	58.5	50.0
糖代謝異常	31.0	40.4	42.6	31.5	25.0
疾病休務者割合	2.5	1.43	1.72	1.58	1.5
疾病休務者 喪失月数	81.5	72.8	58.8	55.4	50.0

《高血圧》 130/85mmHg以上（片方のみの場合も含む）

《脂質代謝異常》 150/dl以上又はLDL120以上又はHDL40未満（1つ以上）

《糖質代謝異常》 110mg/dl以上又はHbA1c5.6以上

### ② メンタル疾患にかかわる数値目標

メンタル休務者割合が増加傾向にあるが、復職支援等の再発防止に取り組んだことにより  
 一人当たりの休務日数が減少傾向にある。リワークを進め、再発率の低下を目指したい。

	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2023年 目標
メンタル 休務者割合	0.9	0.88	0.95	1.74	0.5
総喪失月数	65.3ヶ月	75.7ヶ月	73.5ヶ月	119ヶ月	65ヶ月
一人当たりの 休務日数	131日	162日	147日	100日	90日
リワーク実施割合	6.6%	14.2%	6.7%	11.1%	20%
再発割合	53%	50%	50%	50%	40%

《喪失月数》 休務日数を30日で割った数値

《総喪失月数》 全従業員の喪失月数の合計した数値



### ③ 生活習慣の改善目標

運動機会の定着や食生活改善に取り組んでいるが、軽微な変化に留まっている。

	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2023年 目標
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上実施	24.1	24.7	26.3	26.2	40.0
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	27.0	24.9	27.9	27.8	20.0
朝食を抜くことが週に3回以上ある。	16.8	15.3	15.3	15.7	10.0
睡眠が6時間未満*追加	-	-	33.3	32.4	28

★健康的に体重を減らすため、上記の4項目を重点的に改善できるよう取り組みが必要★



### ④ 職場環境の改善目標

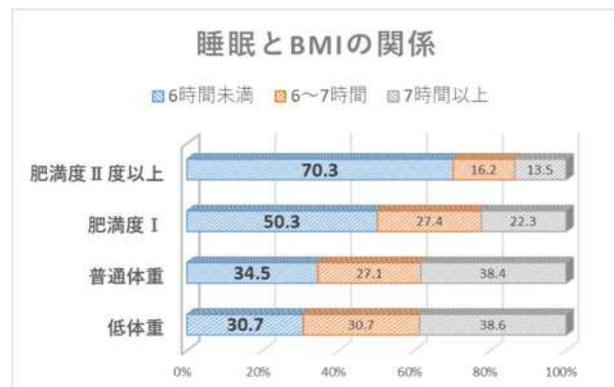
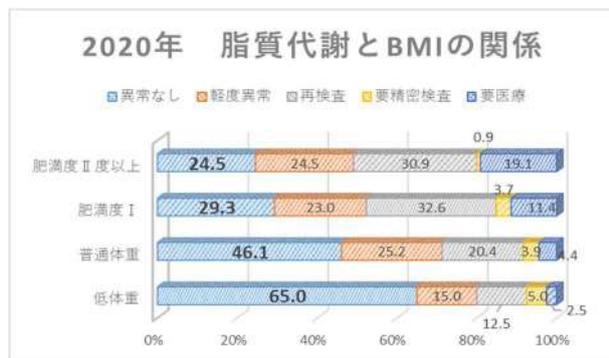
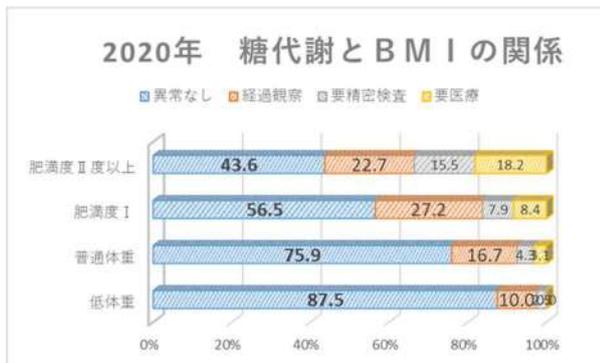
	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2023年 目標
年次有給休暇取得率	76.0%	80.1%	76.7%	76.0%	80.0%
過重労働における健康障害防止対策の発生件数	1,029件	1,002件	843件	1,105件	900件
エンゲージメント	49	48	48	48	50
プレゼンティズム	-	-	-	37.4	35



## ★取り組み強化について★

下記の表（BMIと有所見率の関係）により、体重を減らすことで検診結果「高血圧」「糖代謝異常」「肝機能障害」「脂質代謝異常」の【異常なし】の割合が高くなることが分かるためBMI 25%以上の割合を減らすよう積極的に取り組んでいます。

指標 (BMI)	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(I度)
30以上	肥満(II度以上)



健康的に体重を減らしていきましょう！！



\*上記より、BMIと有所見との相関関係が見られます。

## 7 活動内容

### ① からだの健康づくり アクション

#### ●定期健康診断 100%受診

全社巡回健康診断 3月 9月実施

#### ●定期健康診断後 受診勧奨

緊急者受診勧奨・受診確認

有所見受診勧奨・受診確認

ハイリスク

緊急者、有所見者の受診の徹底で  
**重症化予防**につなげています。

#### ★定期健康診断後緊急受診勧奨の人数

2019年 5名 (全員受診)

2020年 4名 (全員受診)

#### ★定期健康診断後の有所見受診勧奨者割合

(弊社基準)

2019年 21.2% (内 受診率 56%)

2020年 23.2% (内 受診率 63%)

### <重症化予防対策>

さらに、定期健康診断または、人間ドック等健診の結果において生活習慣病関連数値が右記の基準で、医療機関に受診していない従業員（健康保険組合で確認）を対象に受診勧奨の徹底している。

**2018年 29名**

**2019年 7名**

**2020年 15名**

#### 【重症者の基準】

空腹時血糖	160mg/dl 以上
HbA1c	8.4以上
最高血圧	180mmHg 以上
最低血圧	110mmHg 以上
中性脂肪	500mg/dl 以上
HDL	30mg/dl 以下
LDL	220mg/dl 以上

所見のある方の受診勧奨を徹底することで、疾病による長期休務者の減少につながっています。



医師

## ●労災二次検診の実施（定期健診の結果より）

1 一次健康診断の結果、異常の所見が認められる（4項目すべて）

一次健康診断の結果、次のすべての検査項目について、

「異常の所見」があると診断

（1）血圧検査（2）血中脂質検査（3）血糖検査（4）腹囲の検査またはBMI（肥満度）の測定

2 二次健康診断内容

二次健康診断は、脳血管と心臓の状態を把握するために必要な検査で、次の検査を行う

（1）空腹時血中脂質検査（2）空腹時血糖値検査（3）ヘモグロビンA<sub>1c</sub>検査

※一次健康診断で受検している場合は、二次健康診断では行いません。

（4）**負荷心電図検査または胸部超音波検査（心エコー検査）のいずれか一方の検査**

（5）**頸部超音波検査（頸部エコー検査）**（6）微量アルブミン尿検査

※一次健康診断の尿蛋白検査で、疑陽性（±）または弱陽性（+）の所見が認められた

### ★検査対象者（検査後医師の指導あり）

2018年 27名、

2019年 27名、

2020年 26名

### ★循環器系疾患の休務者

2018年 4件

2019年 5件

2020年 0件

労災二次検査の徹底で循環器系疾患の休務者が減りました。



## ●特定保健指導 対象者215名 実施208名

実施機関を楽しく学べる HSC 保険支援センターのシステムに変更

日々の健康づくりが めんどく から たのしい になる

### 新ファミリーページ®

**特定保健指導**

**選べる**

- 選べる支援スタイル  
サポートを受ける担当相談員の「支援スタイル」が選べる！
- になりたい姿を選択  
「になりたい姿」を設定し、健康づくりのモチベーションUPをサポート  
【例】スタイルをよくしたい など

**学べる**

- 結果を出すプログラム  
担当の相談員が目標実現をサポート！120万件以上のデータをもとに効果的なアドバイスをお伝えします。  
A 支援（往復40pt）

**繋がる**

- 応援メッセージ  
専門相談員・家族・友人・同僚・更に健康保険組合から応援メッセージが届く！  
※家族・同僚はフォローとしての設定が必要です。
- ルーム  
フォローと取り組み状況をSNS形式で共有でき、励ましあいがながら健康づくりを行えます。  
※詳細の公開範囲はご自分で設定可能です。

**楽しめる**

- 4コマ漫画  
月1回～2回配信！「になりたい姿」に応じた漫画を配信！全ては4コマに楽しめる！
- インセンティブ  
目標の達成状況に合わせてインセンティブを付与！  
※インセンティブの額は1種類毎の達成状況によって異なります。

**新ファミリーページとは**

新ファミリーページでは、になりたい自分のイメージに合わせて、専門家が課題設定と解決策を提示し、生活習慣の改善をサポートします。また、身近な方からの応援がもらえる環境もあり、楽しみながら健康づくりができます。

## ●宿泊型保健指導

ハイリスク

血糖コントロール不良の従業員を対象として、自身の生活習慣の見直し、

**行動変容**を支援するための宿泊型保健指導（スマート・ライフ・ステイ）に

積極的に取り組んでいます。

- ★2018年**15名**参加 2019年**5名**参加
- ★2020年度はコロナ感染症拡大のため、中止

## ●ポータルサイト PEP UP の活用 **PEP UP 登録率 90.4%**

PEP UP の内容

▶健康情報の配信  
(健診結果・健康状態の確認、健康記事の配信など)

▶インセンティブ

今年度の健康診断結果を元に、Pepポイントがもらえるキャンペーンを実施しています。

2019年度健診結果改善チャレンジ

健康記事を読む、イベントへの参加などでポイントを取得し、商品券などの**賞品と交換**ができます！

▶便利機能  
(日々の記録管理、人間ドック等健診の申込など)

PEP UP の活用事例

### 保健事業③ **PepUp** (Pepスマイルチャレンジ)

健康づくりを応援する目的で「スマイルチャレンジ」を実施しています。  
 目標を達成された方には、**達成賞のPepポイント**を付与します。  
 中電健保ではこれからもPep Upを有効活用いただけるような楽しいイベントを企画します。



#### Pepスマイルチャレンジ

ウォーキングラリー	健康クイズチャレンジ	体重測定チャレンジ	健診結果改善チャレンジ
個人戦で、 1日平均 <b>8,000</b> 歩以上、 1ヵ月24万8千歩以上を 目指して歩きます。 ※春・秋の年2回開催。	6種のカテゴリ (肥満度、血圧、血糖、脂 質、肝臓、尿酸)を題材と した <b>健康クイズ</b> をします。 ※毎年7~8月頃実施。	<b>体重記録</b> をするだけの簡単 なイベントです。 体重コントロールと健康生 活につなげます。 ※毎年1月頃実施。	前年の健診結果と比較し 自身の健康状態を知り、 健康状態を経年で確認しま しょう！ ※自動でエントリーされます。

Pepユーザーが全員参加できるプログラムです。  
 決められた期間にエントリーをして、歩数や体重を管理し(手  
 入力、Fitbit連携、Garmini連携、スマホアプリ連携)ポイント  
 獲得を目指しましょう！

意外とポイントが貯まります。  
 毎日Pep Upのページを開く  
 のが楽しくなるよ。



●運動促進活動

ポピュレーション

僕も歩いています。



全社 グループ・トライ・ウォーク2020

2020年度全国労働衛生週間の健康増進イベントとして全社で開催しました。

期 間 : 2020年10月1日~2020年10月31日の1ヶ月間

参加方法 : チーム編成は任意とし、1チームは5~10名で部署横断可

歩数記録 : 各自歩数を計測し、日々記録する。

目 標 : 1ヶ月間のチーム一人当たり1日8000歩以上を目標

そ の 他 : ランニングによる歩数はカウント対象外

**トライ宣言書**

全社グループ・トライ・ウォーク2020

チーム名

参加者名簿

歩数記録表

チーム名

8000以上/日頑張らしよう!

日付	曜日	歩数	名前											
累計(2020/10)		248,000歩												
平均歩/日		8,000歩												
10/1	水	8,000歩												
10/2	木	8,000歩												
10/3	金	8,000歩												
10/4	土	8,000歩												
10/5	日	8,000歩												
10/6	月	8,000歩												
10/7	火	8,000歩												
10/8	水	8,000歩												
10/9	木	8,000歩												
10/10	金	8,000歩												
10/11	土	8,000歩												
10/12	日	8,000歩												
10/13	月	8,000歩												
10/14	火	8,000歩												



所 属	参加チーム数	目標達成チーム数	参加人数	目標達成者数
本店	27	24	171	135
本店大江	2	2	15	15
東愛知総合事務所	12	2	144	52
名古屋総合事務所	8	7	53	33
三重総合事務所	6	6	43	36
原子力本部	19	19	134	121
合 計	74	60	560	392



社長のチームが優勝しました



よく歩きました!!!



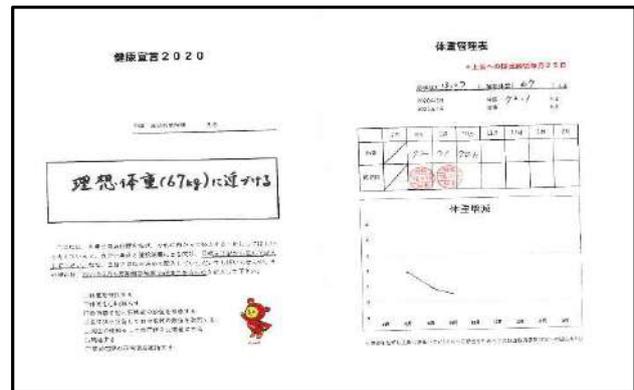
## ●体重測定会の実施

ポピュレーション

2020年 8月 1日～ 2021年 3月 31日

適正体重の管理を重点項目とし、各人に健康カードを作成し、健康宣言を全員が記入しました。

3月の定期健診の結果で評価する。体重の増減を意識してもらうため、毎月全員に体重測定を実施。



## ●本店ビル 体重・歩数・食事記録チャレンジ！

2021年 2021年2月1日(月)～2月28日(日)の1ヶ月間

毎日、体重・歩数および食事回数を記録することにより、自身の健康管理を意識した生活習慣を定着させることを目的。 98名参加し68名が達成

体重・歩数・食事記録チャレンジシート!		所属	社員番号	名前																									
目標を設定しましょう!	目標体重 <input type="text"/> kg 目標歩数 <input type="text"/> 歩	身長 <input type="text"/> cm	BMI判定 やせ 18.5未満 普通 18.5～25未満 肥満 25以上	★保健室からのごとく★ 体重は毎日測定していること、変動していることが分かります。 BMI 25以上が特定保健指導の対象になります。 歩数を大きく早歩きにすると、同じ歩数でも消費カロリーがアップします。 生活で気になったことを入力すると、何が発見があるかもかもしれません。																									
※ 目標体重との差とBMIは、自動計算されます。																													
日付	例	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
曜日		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
体重(kg)	75.5																												
目標体重との差(kg)	自動計算	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BMI	自動計算	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###
歩数	8000																												
食事	(選択)																												
その他	(選択)																												
備考	本店ビルを基準とした																												

**目標体重との差**

**歩数**

1ヶ月間お疲れ様でした。感想、ご意見などお書きください。

★感じたことなど・・・

健康経営責任者による健康への意識付け (イントラネット掲示 POP)

衛生週間 1日目 健康への取り組み①

## 1日8,000歩 トライ・ウォーク

1日8,000歩、ウォーキングすると病気にかかりにくいと言われています。

10月1日から1ヶ月間、全社で「グループトライ・ウォーク」がはじまります。  
50チーム 334人が参加します。グループ内で協力して、平均 8,000歩を目指して頑張りましょう。  
(9月29日時点)

私も通勤やお休みの時間を使って歩いています。  
日ごろ歩かない方も、是非8,000歩/日にトライして、体の変化を感じてみてください。体調が良いと感じたら継続をおすすめします。



集計して、上位チームを紹介します。無理しない程度で頑張ってください。(注) ランニングは計上しないでください!!

私も  
トライ・ウォーク  
に参加します!!



衛生週間 2日目 健康への取り組み②

## 肝臓にも週休2日のお休み

お酒(ビールなら中びん2本、日本酒なら2合、焼酎なら1.2合)を肝臓で分解するのに、個人差はありますが、平均6~7時間前後かかるといわれます。

お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いているのです。この肝臓を毎日連続して酷使すると障害がでてきます。

週に2日は肝臓を解放して休める、いわゆる「休肝日」を設けましょう。

私は週に2日、「休肝日」を設けるように気を付けています。できるだけ平日2日続けて取るようにしています。  
2020年3月検診結果  
肝機能「異常なし」でした。



衛生週間 5日目 健康への取り組み③

## 睡眠時間の確保

睡眠不足・睡眠の質の低下により、いろいろな弊害が現れます。  
6時間以下になるといろいろな健康への影響が出ると言われています。

- ・心臓病やガン、糖尿病のリスク増加
- ・精神状態が不安定になる
- ・ストレスが解消されなかったり、疲労が取れない
- ・集中力、判断力の低下
- ・ミスや事故を起こしやすくなる

2019年の検診で「睡眠時間時間未満」と回答した方のBMI25%以上の割合が41.6%  
「睡眠時間6時間以上」と回答した方のBMI25%以上の割合は34.4%でした。  
睡眠不足の方は体重が多い傾向です。



忙しい時ほど睡眠に気を付けたいと思います。



自分の睡眠の状況をチェックしてみましょう。

<https://mezame-project.jp/awake/>

衛生週間 6日目 健康への取り組み④

## 脱・たばこ

禁煙外来までお医者さんと相談。禁煙外来ってどんなところ？  
お医者さんのサポートで禁煙をはじめましょう

禁煙しよう！と決めたなら、禁煙指導を受けられる病院（禁煙外来）を受診することをお勧めします。タバコに対する「心理的依存（苦悶）」、「イライラなどの離脱症状（禁断症状）」を起す「ニコチン依存」は、医師やお薬の力を借りなければ、なかなか克服できるものではありません。

お父さん、今度こそ禁煙するって言ってたけど、病院でお医者さんが禁煙の治療をサポートしてくれるよ。

ホントに！電話で聞いてみよう。

百害あって一利なし

2019年喫煙率は34.2%高い喫煙率です。2023年までに喫煙率29%を目指しています。

禁煙はいつ始めても、遅くない！  
「長年タバコを吸っているから、今さら禁煙しても変わらないでしょ」と誤解をしていますが？  
禁煙を続ける事ができれば、タバコでダメージを受けた体も健康に近づいていきます。

病院（禁煙外来）では、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。

衛生週間 7日目 健康への取り組み⑤

## 夜遅い食事は少なめに

夜遅い時間に食事をしていますか？

2019年定期健康診断で27.9%の人が「就寝前の2時間以内に夕食をとることが3回以上ある」と答えています。

遅い夕食は肥満の原因となりやすいため、病気につながりやすいと言われています。なるべく就寝の2時間前に夕食を終え、どうしても遅くなる場合は軽めの食事にしましょう。

2019年「就寝前の2時間以内に夕食をとることが3回以上ある」と答えた人のBMI25%以上の割合が8.3%  
3回未満の方のBMI25%以上の割合は32.6%でした。  
遅い夕食は体重増加につながります。

私は9時までに飲食を終えることを目標にしています

BMIとは肥満度のことで25%以上が肥満とされています。

### ●禁煙活動

喫煙率 37.1%（2016年）を2023年には29%を切ることを目標に禁煙活動に取り組んでいます。

ハイリスク



禁煙に積極的に取り組む意思がある者に「禁煙パッチ」を補助しています。

- 2017年 17名（5事業所）が取り組み、うち7名が禁煙に成功
- 2018年 22名（7事業所）が取り組み、うち6名が禁煙に成功
- 2019年 9名（5事業所）が取り組み、うち2名が禁煙に成功
- 2020年 3名（3事業所）が取り組み、うち1名が禁煙に成功

更なる取り組みの強化が必要



## ② 心の健康づくり アクション

### ● ストレスチェック

ポピュレーション

(株)アドバンテッジリスクマネジメントによる110問のストレスチェックにより、個人のストレス反応だけでなくメンタルタフネス度やエンゲージメントの評価。メンタルヘルスケアの1次予防策として、活用しています。



項目	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
回答率	96.20%	97.40%	97.50%	97.70%
ストレス反応 総合偏差値	57	57	56	56
フォロー対象者数 (割合)	74名 (4.8%)	110名 (7.1%)	119名 (7.6%)	121名 (8.0%)
高ストレス者数 (割合)	33名 (2.1%)	59名 (3.8%)	56名 (3.6%)	49名 (3.2%)

### ● 高ストレス者フォロー

ストレスチェックの実施後、高ストレス者と判定された方、フォロー対象者と判定された方は保健師より個別に面談を実施し、メンタル疾患の発症未然予防に努めています。また、(株)アドバンテッジリスクマネジメントのカウンセリングの利用を推奨し、セルフケアが実施できる環境を整備しています。



ハイリスク

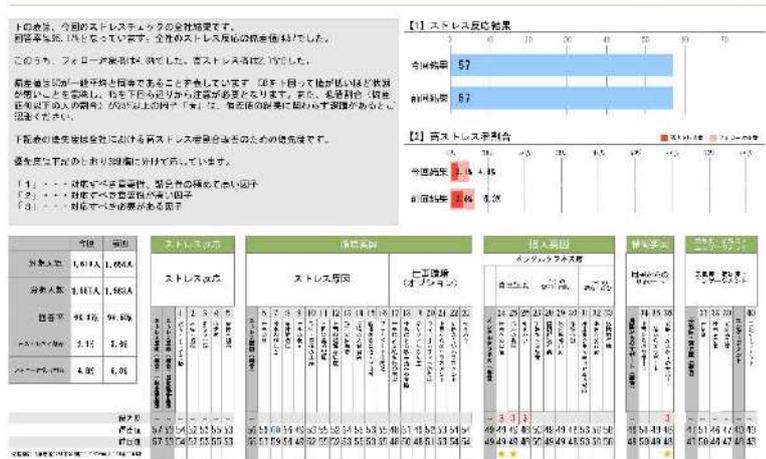
#### 【カウンセリングサービス (アドバンテッジ相談センター) ご利用案内

アドバンテッジ相談センターは仕事上やプライベートの悩み (健康相談等) などについて、プロフェッショナルなカウンセラー (心理学者・臨床心理士、臨床心理士、企業カウンセラー、保健師) が相談対応に当たってサポートします。

カウンセリングの種類	予約	ご利用時間帯	ご連絡先
<b>対面相談</b> (約60分) じっくりと相談いただけます。	必要	9:00~22:00 (年末年始・4/30以降は お休み)	TEL <b>0120-07-4310</b> ※携帯電話からでも通話無料です
<b>オンライン相談</b> (約30分) アドバンテッジ (Bege) を利用して、 ご相談いただけます。 ※インターネットを利用する場合は、ウェブカメラ、 ヘッドセットをご用意の上、お申し込みください。			
<b>電話相談</b> (約30分) じっくりとご相談いただけます。	不要	24時間受付 (年末年始・特別休日は お休み)	WEB こちらのよりログイン後、予約もお申し込みします。 <a href="https://www.armg-service.jp/">https://www.armg-service.jp/</a>
<b>即時電話相談</b> 深夜のご相談やお急ぎの場面に、 ※お急ぎ・お急ぎの場面にのみ対応させていただきます。			
<b>メール相談</b> メールを送りたいだけで、 ※営業時間内に返信させていただきます。			

# ●組織診断フィードバック

## 1. 今回ストレスチェック全社結果



ストレスチェックの実施後、10人以上の組織については実施者である保健師と労務担当者が組織診断結果を部署ごとにフィードバックしています。職場でのコミュニケーションづくりに役立っています。

# ●復職支援

ハイリスク



メンタル疾患で休務した場合の対応について「メンタルヘルスマニュアル」で対応方法を周知しています。2度目に休務した場合は、外部のリワークの利用を義務づけています。試し出勤の活用も積極的に推進し、再発防止に取り組んでいます。

### 「リワーク支援」のごあんない

貴社労働者支援センターでは、うつ病などで休職されている方の職場復帰支援（リワーク支援）を行っています。プログラムの利用は無料です。毎週3ヶ月の期間中、次のようなプログラムに申し込み、復職への準備を促しています。

- コミュニケーション技術を高める アサーショントレーニング・SST（社会生活技能訓練）**  
職場の相手も大変にうつ病、自分の気持ちや感情を適切に、相手に伝えていくことができるようになるためのトレーニングです。
- ストレスとの上手な付き合い方を身につける ストレス対処講座**  
・ストレス対処の基礎知識を身につけることをめざします。  
・職場生活や家庭などを含めてしまう考え方を捨て、適切な方法を身につけることで、ストレス対処の幅を広げることができます。
- 再発を避けていくための方法を知る グループミーティング**  
自分の職場の方と、状況や悩みを述べ合うことを通じて、ご自身の復職準備の進捗や不安を共有してまいります。  
【グループの目的】  
・ストレス・職場の環境と対処法  
・復職についての考え
- 心と身体の状態を高める 自律訓練法**  
心と身体の状態を高め、リラクゼーション効果を得ます。リワークプログラムにも活用されます。
- キャリア講座**  
人生の振り返りと進路を再評価する  
・復職後について検討をするため、これまでの人生を振り返ります。  
・ご自身に合った働き方、今後の人生をより豊かにしていくために、復職後の進路を検討し、決定してまいります。
- 生活リズム、体調のチェック**  
生活リズムを整え、日々の過ごし方を確認し、生活リズムを整えるための、ストレスに強い生活習慣への気づきを促します。

リワーク施設の相談員と職場の上司、産業医と相談しながら復職に向けて取り組みます

## ●階層別教育

新入社員・一般社員・中堅社員にはセルフケア、新任管理者・直属長・所属長にラインケアを中心に、階層別にメンタルヘルス教育を実施しています。

## ●ハラスメント対策



「あらゆるハラスメントを根絶していく」という強い決意のもと、社長メッセージを発信し、従業員一人ひとりが、ハラスメントに対する意識向上に努め、社員がいきいきと働ける職場環境の醸成と労働生産性の向上に取り組んでいます。

## ●メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種

メンタルヘルスマネジメント検定の取得を推進し、管理職や衛生管理者を中心に取得に取り組んでいます。

メンタル不調者の  
発症予防  
異常の早期発見  
早期対応を  
目指しています。



健康経営推進者

### ③ 職場の健康づくり アクション

ポピュレーション

#### ● 両立支援

働きながら子育てや介護が続けられるよう「仕事と子育ての両立支援マニュアル」・「仕事と介護の両立支援マニュアル」を作成し、従業員へ周知することで、働きやすい職場環境づくりと意識醸成に取り組んでいます。また、仕事と治療の両立支援についても取り組んでいます。



#### ● 受動喫煙対策

2020年 健康増進法改正に伴い、施設内禁煙を実施しています。禁煙対策・受動喫煙に対する教育を進め、敷地内禁煙にむけて対策の強化を推進していきます。

#### DVDによる教育



# ●エンゲージメント分析とフィードバック

2020年より、ストレスチェックと同時にエンゲージメントに関する詳しい調査を実施し、分析を行った。

## 【全社項目別結果：エンゲージメント】

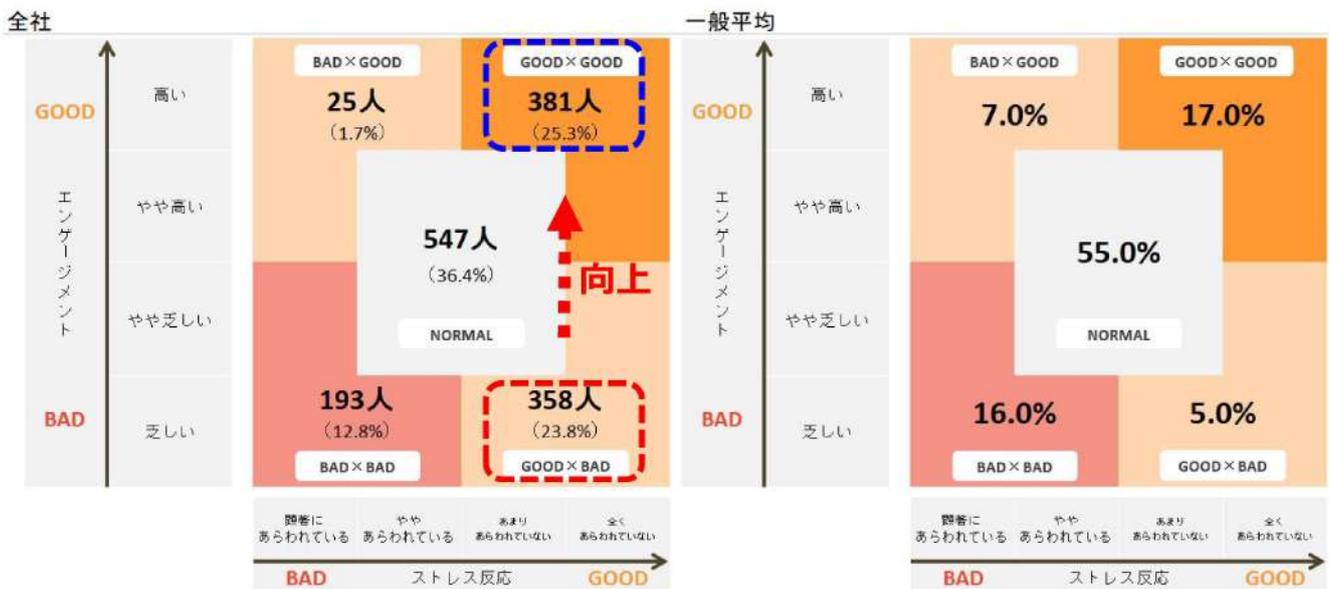
エンゲージメント			環境要因									個人要因					
			仕事における環境・状況									仕事における自己認識					
エンゲージメント（総合）	41 自発的行動	42 ポジティブな感情	仕事における環境状況（総合）	43 目標と役割の指示	44 役割・責任の理解	45 仕事の裁量	46 仕事に対するフィードバック	47 評価の納得感	48 上司の誠実な態度	49 上司への信頼	50 同僚への信頼	51 職場の人間関係	52 会社との適合感	53 仕事の見通し	54 仕事への自信	55 強みの発揮	56 働きがい
優先度	-	-	-	2	3	2	1	2	3	2	-	-	1	1	1	2	
偏差値	48	47	48	51	48	52	49	53	52	50	49	55	46	47	49	49	49
前回値	48	-	-	-	52	48	-	53	52	-	-	54	-	-	49	49	48

### <結果ポイント>

- ①環境要因としての職場の人間関係においては、業界平均からみても大きな課題はない。
- ②エンゲージメントに影響を与える個人要因（自己認識）の「会社との適合感」「仕事の見通し」「仕事への自信」「強みの発揮」の4項目は、上長から部下への仕事ぶりに対する積極的なフィードバックが不足している可能性がある。

## 【全社メンタリティマネジメント分析】

エンゲージメントとストレスチェックの結果の分布より「メンタリティマネジメント分析」を行った。



部署ごと結果を作成し、フィードバックを実施。





☆新型コロナについて対応等（63 ページ）を解説

☆感染拡大の対応について（17 ページ）解説

●職場の衛生計画

衛生関係アクションプランの設定

3つの健康	No	取組み項目	実施時期	アクションプラン
かたがたの健康	1	定期健康診断受診率100%	半期毎 2Q以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>各部署と連携（勤務場所等）を定にし定期健康診断（3月、9月）の確実な受診</li> <li>健康管理システムを活用し特殊健康診断の対象者の適正な把握</li> </ul>
	2	健康診断データの分析・活用（自主管理、早期発見）	上 期 通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期健康診断結果の早期分析・状況把握による生活習慣病予防施策（個別面談）の実施</li> <li>疾病の早期発見・早期治療による生活習慣病への取り組み強化（早期の全員面談実施）</li> <li>ICT 基盤（健康管理システム、Teams 等）を活用、浜岡総務事業所の保健師、看護師と連携し、早期の全職員対象に面談につなげる。</li> <li>定期健康診断による「緊急連絡者」対応および「要精密検査者」「要受診者」への長距離移動の報告</li> <li>有休者に対する受診勧奨・受診確認100%</li> </ul>
	3	生活習慣病の重症化予防	4 Q 通 年 実施中 2 Q 通 年 半期毎 継続中	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険組合からの「生活習慣病受診勧奨」対象者への受診勧奨の徹底</li> <li>特定疾病管理基準に基づく疾病管理の実施</li> <li>健康的な身体を保持するための意識改善へのきっかけとして、特定保健指導への積極的受診の促進</li> <li>特定保健指導の継続的指導対象者の高年齢保健指導への受診勧奨</li> <li>従業員個々の特徴にあわせた食生活指導ならびに適度な運動推奨（情報提供）</li> <li>運動機会の定着に向け健康イベントの計画・実施</li> <li>喫煙者への禁煙指導・フォロー・支援等の継続実施</li> </ul>
	4	適量労働による健康被害の防止	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>労働統計に適量労働管理対象件数を掲載し、削減への意識の醸成。</li> <li>産業医面談・指導の着実な実施（勤務実態があった翌月中）</li> <li>健康障害防止措置に合わせた対策の確実な実施</li> <li>「疲労管理度自己診断チェックリスト」等によるセルフチェックの活用</li> <li>適正な労働時間把握のための残業時間チェックの実施（定期・都度）</li> </ul>
こころの健康	1	ストレスチェックの実施	3 Q 4 Q	<ul style="list-style-type: none"> <li>実施率100%を目指した積極的受診勧奨</li> <li>職場環境改善施策の展開（相談診断結果のフィードバック）</li> </ul>
	2	セルフケア・ラインケアの意識醸成	継続中 調整中 通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス対策への知識向上および知識者の育成（階層別教育）</li> <li>所属長（上長）の相対対応力の強化（階層別教育）</li> <li>自己の心身状態を把握するため、身体・精神状態の自己診断ツール等の活用を推奨</li> </ul>
	3	ハラメント対策の推進	調整中 継続中 通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハラメントに関する知識の向上（階層別教育、コンプライアンス教育）</li> <li>相談窓口の周知（階層別教育、コンプライアンス教育）</li> <li>良好な職場環境の構築</li> </ul>
	4	復職支援および再発予防の推進	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>長期休業者の病状経過の把握・管理および復職支援の実施</li> <li>職場復帰支援施策として「リワーク」「話し出制度」の効果的活用</li> <li>産業保健スタッフとの連携による状態観察、復職支援の実施</li> <li>職場復帰者に対しては産業医面談による意見に基づき、必要かつ適切な就業上の措置を実施</li> <li>所属長は、就業上の措置を徹底するとともに確実な管理を徹底</li> <li>経験がない部門への異動者に対し保健スタッフによる早期面談の実施</li> </ul>
職場の健康	1	ワーク・エンゲージメントの向上（標準値5.0）	適 年 通 年 4 Q	<ul style="list-style-type: none"> <li>部下とのコミュニケーションの充実（管理職（上長）が率先）</li> <li>部下や同僚の行動に対する承認（褒める、感謝、称賛する） 存在に対する承認（変換、声掛け、仕える）の実施</li> <li>メンタリティマネジメント結果（ストレス指数とエンゲージメントのクロス表）をもとに、各部署へ課題のフィードバックを行い、働きやすい職場環境の醸成</li> </ul>
	2	時間外労働の削減と年次有給休暇の取得促進	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>長期的労働負担を軽減した効率的業務の推進による時間外労働時間削減への取り組み実施</li> <li>労働統計に特別奨励対象（45H 超）件数を掲載し、による状況に準じた基準への意識付け</li> <li>ライア・ワーク・バランスの実現に向けフレックスタイム実施やフレックスシフト勤務制等の有効活用</li> <li>病・代休取得者および年次有給休暇の取得推進による心身のリフレッシュ</li> <li>適正な労働時間把握のための残業時間チェックの実施（定期・都度）</li> </ul>
	3	仕事と家庭・育児の両立支援	調整中	<ul style="list-style-type: none"> <li>労使での両立支援施策の検討によるダイバーシティの推進</li> <li>【育児との両立支援】</li> <li>・育児制度を気兼ねなく使える職場風土の醸成</li> <li>【介護との両立支援】</li> <li>・介護制度を気兼ねなく使える職場風土の醸成</li> <li>・休業を捉える従業員の状態の把握</li> <li>・疾病を捉える従業員を計画的にサポートする仕組みの構築</li> </ul>
	4	感染防止対策	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染防止に向けた情報収集および情報共有等の迅速な実施</li> <li>手指消毒、手洗い、マスク着用の徹底</li> <li>規則正しい生活（睡眠時間の確保、バランスの良い食事）の定着</li> <li>予防接種補助の活用推進（感染症予防活動、感染予防用品の備付・配布など）</li> </ul>
	5	受診勧奨防止策に向けた継続的実施	未 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>受診勧奨防止施策の検討・実施（放課タイム、放課デーなど）</li> <li>健康活動の定着化（受診者の意識改善に向けた取り組み、禁煙支援、教育など）</li> </ul>

各職場に合った KPI（健康目標）の達成に向けたアクションプランを立案し、実施しています。

GENKI が一番！！



創立60周年 皆様に感謝