

# GENKI★白書

---

---



2021年



中部プラントサービス

# 目次



- 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 卓



## 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

具体的な数値目標を立て、  
取り組んでいます

BMI25以上低減

•34.8%→30% (▼5%)

メンタル休務者低減

•発生率1.1%→0.6% (▼0.5%)

エンゲージメント

•偏差値48.5→50 (+1.5)

イキイキと働ける会社（労働生産性の向上）

効果

健康年齢  
の若返り

プレゼンティズム  
の低減

アブセンティズム  
の低減

ワークエンゲージメント  
の向上

確認

体の健康  
BMI25以上の割合

こころの健康  
メンタル不調者数

職場の健康  
良いコミュニケーション

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  
・アサーショ  
ン教育

・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  
エンゲー  
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

ハイリスク

ポピュレーション

ハイリスク

ポピュレーション

ハイリスク

健康増進事業  
の推進

有所見者の  
治療の徹底

早期発見  
早期対応

再発・再休  
職を減らす

エンゲ  
ージメント  
向上

労働実績  
データの  
揭示

からだの健康

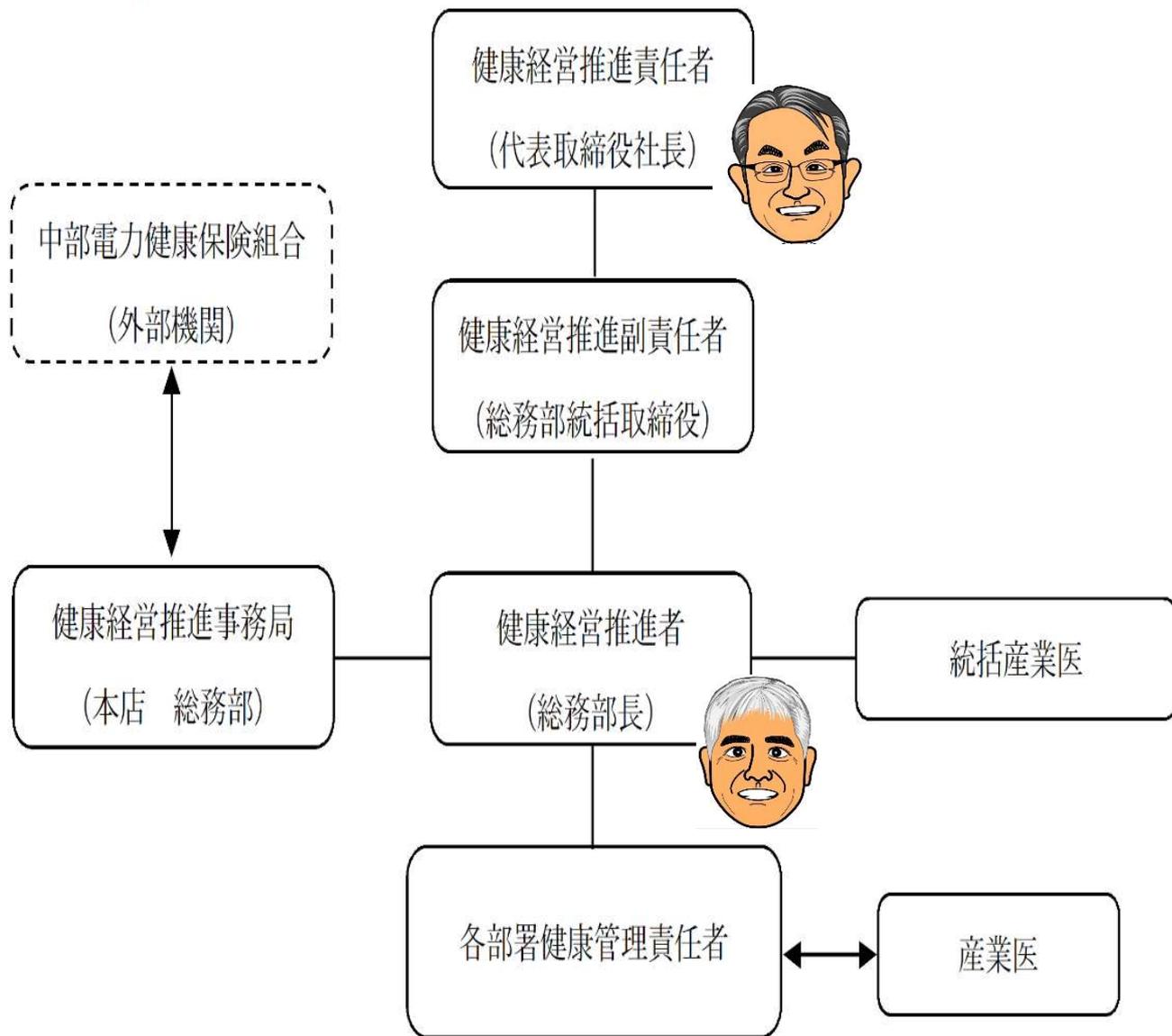
こころの健康

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データヘルス計画の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

2023年  
目標 実年齢より-3歳

2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2023年度目標
+0.12歳	+0.20歳	△0.39歳	△0.3歳	△0.1歳	△3歳

\*1 健康年齢は2022年4月より腎機能結果を加えたため計算方法が変更となり、2017年分から再計算して変更しております

### ② 医療費の削減

2023年(2017年と比較)  
目標 -3%  
320,000円

### 1人あたりの医療費（加入者全体）

（円）

2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2023年度目標
329,897	327,951	325,211	327,799	339,087	320,000
削減率 (対2017年度比)	-0.59%	-1.42%	-0.64%	+2.79%	-3%

★コロナ禍の受診控えもあり、2021年は大幅に医療費が増えている。

### 1人あたりの医療費（被保険者）

（円）

2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2023年度目標
163,362	159,853	152,769	157,091	151,022	158,461
削減率 (対2017年度比)	-2.15	-6.48	-3.84	-7.55	-3

★コロナ禍の受診控えがある中でも、被保険者の医療費は減少している。

## 6 2023年の具体的な数値目標

### ① 疾病にかかわる数値目標

BMI・脂質代謝異常は若干減少している。

7日以上の疾病休務者割合は増加したが、30日以上の長期休務者とは喪失月数は減少傾向で合計の休務日数は減っている。

疾病の早期発見・早期治療につながっている。

	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2021年 実績	2023年 目標
B M I (25以上)	32.5	33.5	36.8	35.2	34.8	28.0
喫煙率	34.8	34.8	34.2	33.4	34.1	29.0
高血圧	30.5	32.1	34.8	36.8	37.4	28.0
脂質代謝異常	58.3	59.5	56.3	58.5	57.1	50.0
糖代謝異常	31.0	40.4	42.6	31.5	35.2	25.0
疾病休務者割合 ★7日以上	2.5	1.43	1.72	1.58	2.28	1.5
疾病休務者割合 ★30日以上	0.9	0.68	0.63	0.9	0.72	0.7
疾病休務者 喪失月数	81.5	72.8	58.8	55.4	52.4	50.0

★疾病で7日以上休務は必ず診断書を提出するよう徹底

★ 年度をまたいで休務の場合、次年度もカウント

《高血圧》130/85mmHg以上（片方のみの場合も含む）

《脂質代謝異常》中性脂肪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

《喪失月数》休務日数を30日で割った数値

\* 休務日数は7日以上休務した日数の累計

## 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、リワークをすすめたり、復職支援等の再発防止に取り組んだことにより、復職後。就労が継続している。再発の割合は低下傾向であり一定の効果がみられている。

	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2021年 実績	2023年 目標
メンタル 休務者割合 *7日以上	0.9	0.88	0.95	1.74	2.1	0.5
メンタル発生率	0.7	0.6	0.6	1.2	1.1	0.5
総喪失月数	65.3 ヶ月	75.7 ヶ月	73.5 ヶ月	119 ヶ月	148 ヶ月	65ヶ月
一人当たりの 休務日数	131 日	162 日	147 日	100 日	138 日	90日
リワーク実施 割合	6.6%	14.2%	6.7%	11.1%	15.8	20%
再発割合	53%	50%	50%	50%	34.4	40%

《休務者割合》 7日以上休務した数  
 年度をまたいで休務した場合は  
 次年度でもカウント

《メンタル発生率》年度に新規に休務を開始した数

《喪失月数》 休務日数を30日で割った数値



### 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	2021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	27.5	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	27.7	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	15.1	10.0
睡眠が6時間未満（*追加）	-	-	33.3	32.4	34.5	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な取り組みが必要★



基本的なことだけど朝ごはんを食べ、良く寝て、よく運動することが大事！！



#### ④ 職場環境の改善目標

2021年は忙しく、過重労働の発生件数は増加したが、年次有給休暇の取得率は増加し、メリハリのついた働き方が出来ている。エンゲージメントは0.5ポイント上昇した。

	2017年 実績	2018年 実績	2019年 実績	2020年 実績	2021年 実績	2023年 目標
年次有給休暇取得率	76.0 %	80.1%	76.7%	76.0%	81.7%	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	1,342 件	900 件
エンゲージメント	49	48	48	48	48.5	50
プレゼンティズム	-	-	-	37.4	39.0	35

みんなが計画的  
に休めるように  
なるといいね♡



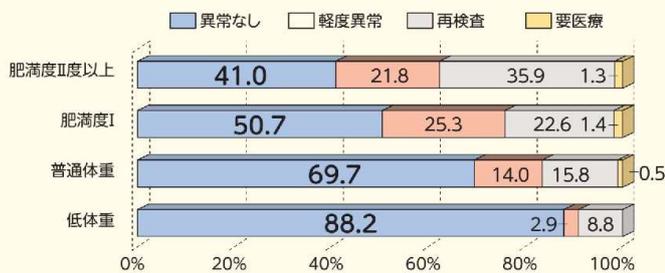
## ★取り組み強化について★

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から、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。

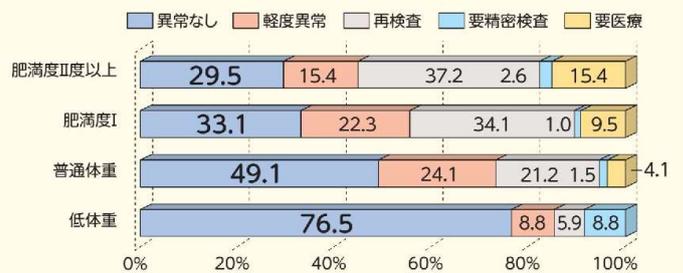


指標(BMI)	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30以上
判定	低体重(痩せ型)	普通体重	肥満(I度)	肥満(II度以上)

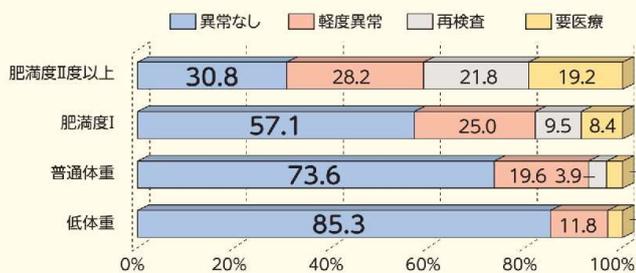
### ■ 血圧とBMIの関係 (2021年)



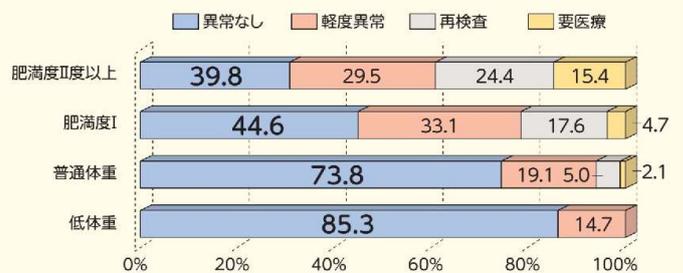
### ■ 脂質代謝とBMIの関係 (2021年)



### ■ 糖代謝とBMIの関係 (2021年)



### ■ 肝機能とBMIの関係 (2021年)



\* 図より、BMIと有所見との相関関係が見られます。

健康的に体重を減らしていきましょう！！



# 7 活動内容

ポピュレーション  
ハイリスク

## 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

#### ★ 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)  
2021年 4名 (全員受診)

有所見者受診勧奨・受診確認

#### ★ 定期健康診断後の有所見受診勧奨者割

(弊社基準)

2019年 21.2% (内 受診結果報告率 56%)  
2020年 23.2% (内 受診結果報告率 63%)  
2021年 22.2% (内 受診結果報告率 89.6%)

平成30年 有所見者受診案内兼結果報告書

貴方に、今回の検査の結果、検査結果報告すべき項目がございましたので、お知らせします。ご自身の健康状態の心配をなさず、下記にご記入のうえ、上司または保健管理担当者にご相談ください。  
なお、同一受診案内が、お近くの医療機関の検査結果、診療内容を二重取りしたままに送付いたします。  
○受診方法 受診通知書に医師のお持ちの上、最寄りの病院を受診してください。  
○受診場所 〇〇〇〇〇〇  
○受診時間 〇〇〇〇〇〇

□受診日 年 月 日

□受診医療機関 医師氏名

□検査内容

□検査結果

□検査内容

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。



石田健師

### < 健保未受診者受診案内 >

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）を対象に受診勧奨を徹底している。

**2018年 29名**  
**2019年 7名**  
**2020年 15名**  
**2021年 14名**

#### 【受診案内の基準】

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。



# ●労災二次検診の実施（定期健診の結果より）

ハイリスク

- 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場合に限ります。

## ★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	27名
2021年	27名

## ★循環器系疾患の休務者

2018年	4件
2019年	5件
2020年	0件
2021年	3件

労災二次検査の徹底で循環器系疾患の休務者を減らしていきます。



# ●特定保健指導 対象者188名 実施143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を利用

日々の健康づくりが

めんどろ から たのしい に変わる

特定保健指導

## 新ファミリーページ®

**選べる**

- 共通型 牽引型 共感型
- 選べる支援スタイル **任意**
- サポートを受ける担当相談員の「支援スタイル」が選べる!
- なりたい姿を選択 **必須**
- 「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**

- 120万件の支援データを活用
- 結果を出すプログラム **必須**
- 担当の相談員が目標実践をサポート! 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 **任意**
- 専門相談員・家族・友人・同僚・更に健康保険組合様から応援メッセージが届く!
- ※実践・指導はフォロワーとしての設定が必要。
- ルーム **任意**
- フォローと取り組み状況をSNS形式で共有でき、励ましあいが健康づくりを行えます。
- ※投稿の公開範囲はご自身で設定可能

**楽しめる**

- 4コマ漫画
- 月1回~2回配信!
- 「なりたい姿」に応じた漫画を配信! 全ては4コマに過ぎない!
- インセンティブ
- 目標の実践状況に合わせてインセンティブを付与!
- ※インセンティブの内容は健康保険のご所属に沿って変更することが可能です。

**新ファミリーページ。とは**

新ファミリーページでは、なりたい自分のイメージに合わせ、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。

すべての道は健康に通ず。 桜の幸子

※ 種別関係中のため仕様変更となる場合があります。

# ● 宿泊型保健指導

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
- ★2021年度は3名参加

## 宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラム



**〈メリット〉**

- ① 快適な環境でやる気向上
- ② 集中的な保健指導で効果向上
- ③ 将来的な重症化を予防

**〈目的〉**  
健康増進、健康・観光産業の発展、医療費適正化を同時に実現



歩くきっかけ  
になったり、  
食事が変わっ  
てきた。  
(参加者)



食事の後に  
血糖値測定

運動後に  
血糖値測定

# ●ポータルサイトPEP UPの活用 PEP UP登録率91.7%

健康診断の結果や、健診結果から算出した【健康年齢】が分かったり、健診結果に合わせた健康アドバイス記事が定期的に発行されます。

## 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)

現在の健康状態 2019年11月9日の健診結果

健康年齢 43.2歳  
前年より -0.8歳

あなたの健康年齢が確認できます！

**▶便利機能**  
(日々の記録管理、人間ドック等健診の申込など)

2020年6月 医療費のお知らせ支給決定通知

医療費のお知らせ 確定申告にも利用できます！

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の金額をお知らせします！

## PEP UPの活用事例

### Pep Upの活用方法 (Pepポイント付与)

サポートしたい。笑顔が続く未来のために。  
中部電力健康保険組合

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8,000歩以上、1ヵ月24万8千歩以上を目指して歩きます。 ※4月と10月に開催	6種のカテゴリ(食生活、身体活動と運動、睡眠とメンタルヘルス、がん、オーラルケア、トレンド)を題材とした健康クイズをします。 ※8月開催	体重記録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。 ※1月開催	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
開催前月15日~末日 エントリー必須	エントリー不要	開催開始日~1週間後 エントリー必須	エントリー不要
4月 300ポイント 10月 300ポイント	300ポイント	300ポイント	300ポイント

Pep Up主催の全員で参加できるウォーキングラリーでは、1日8,000歩達成で1日1回3ポイントもらえます。1,095ポイント貯めることができます。(3ポイント×365日)

2022より  
ポイントを増やしています。  
710ポイント→1,500ポイント

# ●運動促進活動

ポピュレーション



## 全社ウォーキングイベント

創立60周年記念行事「みんなでチャレンジ」では、この記念月にウォーキングイベント「東海道五十三次チャレンジ」を実施

期間2021年11月1日～2022年1月6日  
期間累計で536,000歩、一日8,000歩を目標

東海道五十三次チャレンジ (期間: 2021/11/1~2022/1/6)																印刷	ニックネーム: まさやん	宿場名	日本からの距離	
目標達成																		556.6/495.5Km	-	
742,088/660,667歩																				
月日	歩数	累計歩数	累計距離	月日	歩数	累計歩数	累計距離	月日	歩数	累計歩数	累計距離	月日	歩数	累計歩数	累計距離					
11月1日	10,233	10,233	7.675	11月18日	11,705	198,324	148.743	12月5日	13,073	382,702	287.027	12月22日	9,340	570,278	427.709	島川	25km (7.9km)			
11月2日	10,456	20,689	15.517	11月19日	9,929	208,253	156.190	12月6日	10,221	392,923	294.692	12月23日	10,442	580,720	435.540	川崎	48km (12.7km)			
11月3日	11,245	31,934	23.951	11月20日	11,981	220,234	166.176	12月7日	10,116	403,039	302.279	12月24日	10,477	591,197	443.398	神奈川	78km (27.8km)			
11月4日	12,365	44,299	33.224	11月21日	10,208	230,442	172.532	12月8日	8,883	411,922	306.942	12月25日	9,559	600,736	450.552	保土ヶ谷	89km (32.4km)			
11月5日	10,003	54,302	40.727	11月22日	10,050	240,492	180.369	12月9日	8,711	420,633	315.476	12月26日	11,460	612,196	459.147	戸塚	109km (42.5km)			
11月6日	9,857	64,159	48.119	11月23日	8,895	249,387	187.040	12月10日	12,748	433,381	325.036	12月27日	11,214	623,410	467.908	藤沢	129km (46.2km)			
11月7日	9,870	74,029	55.522	11月24日	9,187	258,574	193.931	12月11日	9,821	443,202	332.402	12月28日	7,144	630,554	472.916	平塚	149km (51.8km)			
11月8日	12,063	86,092	64.562	11月25日	9,803	268,377	201.283	12月12日	20,704	463,906	347.930	12月29日	10,637	641,191	480.893	大磯	169km (58.1km)			
11月9日	11,984	98,076	73.550	11月26日	13,911	282,288	211.716	12月13日	10,624	474,530	356.898	12月30日	12,008	653,199	489.899	小田原	189km (63.3km)			
11月10日	11,076	109,142	81.857	11月27日	9,112	291,400	218.550	12月14日	6,832	481,362	361.022	12月31日	11,851	665,050	498.788	稲村	249km (82.3km)			
11月11日	12,004	121,146	90.860	11月28日	10,419	301,819	226.364	12月15日	9,691	491,053	368.290	1月1日	9,874	674,924	506.193	三島	269km (88.2km)			
11月12日	10,024	131,170	98.378	11月29日	8,665	310,484	232.803	12月16日	10,435	501,488	376.116	1月2日	12,543	687,467	519.600	沼津	289km (95.4km)			
11月13日	16,774	147,944	110.968	11月30日	10,861	321,345	241.009	12月17日	12,939	514,427	385.820	1月3日	11,002	698,469	525.852	藤枝	309km (101.9km)			
11月14日	13,490	161,434	121.076	12月1日	12,683	334,028	250.521	12月18日	9,248	523,676	392.756	1月4日	19,566	718,035	538.526	島田	329km (108.3km)			
11月15日	8,721	170,155	127.610	12月2日	8,851	342,879	257.139	12月19日	13,024	536,699	402.524	1月5日	15,432	733,467	550.100	金谷	349km (114.3km)			
11月16日	8,246	178,401	133.801	12月3日	15,980	358,859	269.144	12月20日	14,862	551,561	413.671	1月6日	8,621	742,088	556.566	小坂	369km (121.9km)			
11月17日	8,218	186,619	139.964	12月4日	10,770	369,629	277.222	12月21日	9,377	560,938	420.704	合計				江尻	389km (127.9km)			
75cm/1歩で距離換算																				
未達																				
達成																				
・Excel終了時にデータはサーバに送られ集計されます。																				
・個人上位者はニックネームで公表されます。																				
地図出典: 国土院																				

277名が参加し 100名がゴールできました。



最終集計における、参加者全員の歩行距離合計は、なんとおよそ12万キロメートル！地球3周分を歩いたこととなります。



大橋保健師

# 本店 ウォーキングイベント

私も歩いています。



- 本社 : 本店みんなで歩活(あるかつ) & フォトコンテスト2022  
 期間 : 2022年5月1日(日) ~ 5月31日(火) の1ヵ月間  
 参加方法 : チーム参加とします。チーム編成は任意とし、1チームは3名~7名  
 ※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

本店歩活(あるかつ) & フォトコンテスト2022 [春]



## 社長も参加

歩数記録表

チーム名 チームケルテン♪ 目標 1日8000歩/人!

日付	曜日	天気	名前	栗山 彰	川村利幸	石川晋史	山口のり子	大橋昌子	山田貴子	加藤美奈子	
累計(5/1~)				248,000歩	269,410歩	335,702歩	282,038歩	281,685歩	336,069歩	245,886歩	300,149歩
平均(歩/日)				9,451歩	8,691歩	10,829歩	9,098歩	9,087歩	10,841歩	7,932歩	9,682歩
5/1	土	☀	8,000歩	13,162歩	23,523歩	8,262歩	9,700歩	12,042歩	11,976歩	8,047歩	
5/2	日	☀	8,000歩	6,490歩	15,291歩	7,984歩	8,300歩	12,087歩	7,015歩	9,520歩	
5/3	月	☀	8,000歩	9,481歩	14,668歩	8,509歩	7,600歩	14,477歩	8,559歩	6,050歩	
5/4	火	☀	8,000歩	12,286歩	17,702歩	14,959歩	9,100歩	14,035歩	8,317歩	8,892歩	
5/5	水	☀	8,000歩	7,582歩	12,975歩	8,661歩	4,200歩	10,139歩	3,005歩	8,747歩	
5/6	木	☀/☁	8,000歩	8,047歩	11,752歩	11,996歩	9,750歩	9,330歩	10,754歩	8,061歩	
5/7	金	☀/☁	8,000歩	10,123歩	10,276歩	8,917歩	13,000歩	9,201歩	5,988歩	13,769歩	
5/8	土	☀/☁	8,000歩	15,229歩	14,504歩	10,343歩	14,000歩	16,434歩	11,034歩	8,438歩	
5/9	日	☀	8,000歩	6,401歩	13,426歩	8,170歩	11,500歩	12,283歩	9,137歩	9,600歩	
5/10	月	☀	8,000歩	12,072歩	9,797歩	8,128歩	10,761歩	9,970歩	8,721歩	11,752歩	
5/11	火	☀	8,000歩	8,026歩	12,364歩	9,600歩	11,056歩	9,072歩	8,442歩	11,470歩	

私たちが「グループワーク」賞を頂きました



おめでとうございます

17チーム 99名が参加し 13チームが目標達成

### ●フォトコンテスト



社長賞

ファミリー賞



加藤保健師



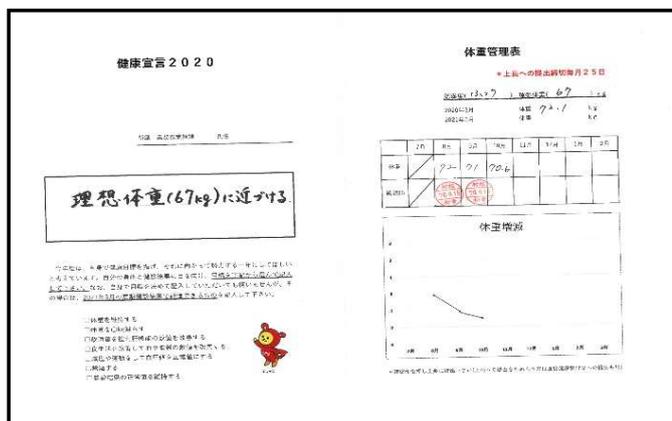
努力賞

# ●体重測定の実施

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。

**参加者** 2020年 225人  
2021年 221人

減量強化者は週に一度測定



【結果】	2020年度 10kg 以上減量 6名	5kg 以上減量 19名
	2021年度 10kg 以上減量 2名	5kg 以上減量 9名



メタボ指導者25名のうち  
12名は対象から外れました！



144Kg



食事制限と筋トレで10カ月後  
93キロに減量、別人です③  
筋トレで姿勢も良くなっています！

体重測定  
が大事



# ●衛生週間 (2021年10月)

## 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)

毎日1枚ずつ社内掲示版に掲示しました

### 2021年度 全国労働衛生週間 健康への取り組み 1日目

#### 1日8,000歩以上、歩きましょう

お昼休みは、毎日歩いています。1日8,000歩以上歩いています！ ゴルフでも歩いています。

中電健保 WALKINGRALLY 2021開催中  
[チームチュウボウ]みんなでGENKI  
よかったら、グループに入ってみんなで歩きましょう！

詳しくは、中電健保のPe p  
uをみてね！  
1日平均歩数8,000歩以上を  
目標に歩きましょう！

### 2021年度 全国労働衛生週間 健康への取り組み 2日目

#### 新型コロナウイルス感染予防対策 マスクを正しく装着しましょう

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ワレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% <sup>※2</sup>	80%	90% <sup>※2</sup>
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>※2</sup>	60-70% <sup>※2</sup>	80%	90% <sup>※2</sup>

小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)

※1 数値はシミュレーション結果による。 ※2 数値はシミュレーション結果による。

外出時、  
マスクは  
つけてま  
す！

### 2021年度 全国労働衛生週間 健康への取り組み 3日目

#### 筋肉の強化のためにタンパク質をしっかり摂りましょう

筋肉の強化に朝食・昼食のたんぱく質を増やそう

バランスの良い食事を摂っています！

おすすめの摂取方法

日本人の摂取の傾向

たんぱく質を6グラム含む食品の例(1点と換算)

30グラム  
20グラム  
10グラム

朝 昼 夕 朝 昼 夕

1食あたり3~4点以上、  
3食で10点以上を目標にとる

- 牛乳 コップ1杯
- ヨーグルトカップ 小2個
- 卵(M) 1個
- ソーセージ 3本
- ハム 2枚
- 魚の切り身(小) 1/2切れ
- とりささ身(大) 1/2本
- 納豆 1パック
- 木綿豆腐 1/3丁
- 油揚げ 1枚

2021年度 全国労働衛生週間 健康への取り組み 4日目

血圧について考えましょう

毎日、塩分控えめ、  
うす味の食事をとっ  
ています！  
血圧は、低い方です。



厚生労働省「日本人の食事摂取  
基準」2021年版によると、健康  
な日本人の成人男女が目標とす  
べき1日の食塩摂取量は6.5g  
～7.5g未満とされています。



2021年度 全国労働衛生週間 健康への取り組み 5日目

生活習慣を見直しましょう 一無（いちむ）・二少（にしょう）・三多（さんた）

一無（禁煙）  
喫煙は万病の



多動（身体を動かす）



二少（小食）  
食事は腹7～8分目



三多  
多休（休養をとる）



（少酒）  
お酒はほどほどに



多接（活動的な生活）



毎朝、ストレッチ  
30分、ゴルフで身  
体を鍛えています！



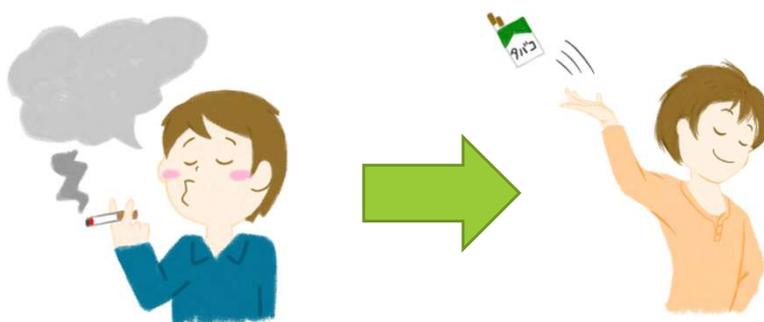
●禁煙活動

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。

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
2021年	2名（2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

ストレスチェックの際、エンゲージメントのチェックも行い、ストレスチェック・エンゲージメント結果よりメンタリティマネジメント結果をすぐにフィードバックしている。

#### ストレスチェック結果

あなたのストレスレベル

**A**

あなたのストレスレベルはAです。Aは良好な状態です。

ストレス反応	61 / 前回 41
ストレス原因	55 / 前回 44
周囲からのサポート	49 / 前回 55

※値は偏差値です。数値が高いほど課題がある可能性があります。

ストレスの影響はあまりみられないようです。今のところ大きな心配はありませんが、心身の状態が悪化するのを予防するためにも、日頃からストレスとその影響には注意を払いましょう。

A: 課題なし B: 注意 C: 高ストレス者

#### ストレス反応 詳細結果

心身に表れているストレスに伴う反応の度合いを偏差値で表しています。偏差値が低いほど、不調症状が強く表れている状態です。

総合結果 **61**

元気度	72	怒り・イライラ感	58	疲労感	49
不安・緊張	62	ゆううつ感	60	身体不調感	47

元気がない / 元気がある / 強い / あまりない

不安・緊張 / ゆううつ感 / 身体不調感

強い / あまりない / 強い / あまりない / 強い / あまりない

#### エンゲージメント総合結果

あなたのエンゲージメントレベル

**B**

あなたのエンゲージメントレベルはBです。Bは標準的な状態です。

自発的行動	68 / 前回 72
ポジティブな感情	58 / 前回 48
組織との一体感	49 / 前回 53

※値は偏差値です。数値が高いほど良好な状態です。

とても熱意を持って楽しく仕事に取り組んでいるようです。自ら率先して仕事に取り組むことで、好奇心が満たされ気力がわいてくるように感じられるでしょう。その一方で、会社に対して親しみや一体感を感じる機会が少なくなっているようです。

A: 良好 B: 標準 C: 課題あり

#### 会社や仕事における環境・状況 詳細結果

最近1ヶ月の、会社や仕事におけるご自身の状況を偏差値で示しています。値が高いほど、自分の可能性を追求できる環境であると感じている状態です。※「会社や仕事における環境・状況」の項目には、「ストレス原因」と重複しているものがございます。

企業理念・ビジョンへの共感	32	経営層との信頼関係	42	仕事の裁量	68	役割・責任の理解	53
評価の納得感	57	目標と役割の指示	53	仕事に対するフィードバック	43	上司の誠実な態度	63
職場の人間関係	53	上司への信頼	52	同僚への信頼	51	心理的安全性	55

### メンタリティマネジメント結果

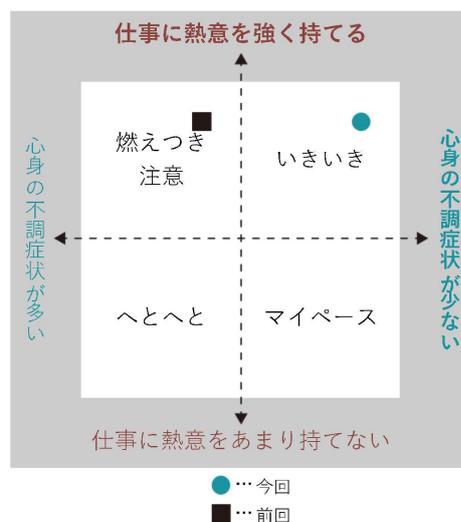
あなたは **いきいき状態** 心身ともに健康で、熱意をもって自主的に仕事に取り組んでいる状態です。

**燃えつき注意** 仕事への熱意は高いものの、心身に不調が見られるため※バーンアウト(燃えつき)に注意する必要がある状態。

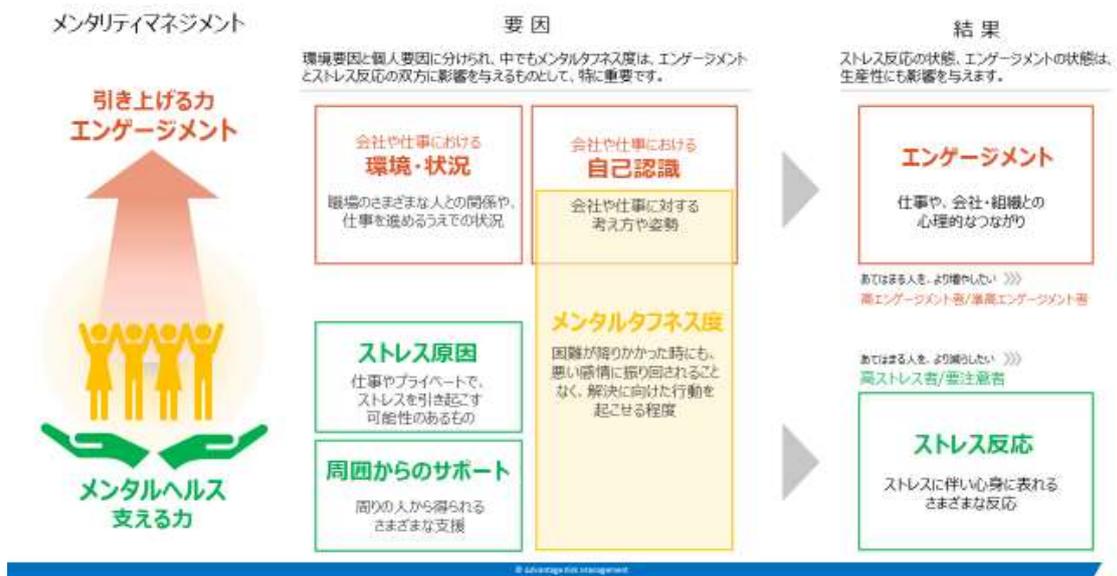
**マイペース状態** 与えられた仕事を淡々とこなしており、心身は健康な状態です。

**へとへと状態** 心身の不調が見られており、頑張りたくても頑張りたくない状態です。

※バーンアウト(燃えつき)症候群: 仕事などに没頭してきた人が心身ともに疲れ果てて意欲を失う現象



メンタリティマネジメントとは、個人や組織において、メンタルヘルスとエンゲージメントのどちらか一方ではなく、両方をバランスよく対策することを意味します。



## ストレスチェック受験率は高く推移している

項目	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
実施時期	19.1.28～ 19.2.12	19.9.29～ 19.10.7	20.9.24～ 20.10.14	21.9.6～ 21.9.22
対象者数	1,592名	1,598名	1,540名	1,512名
実施者数	1,551名	1,558名	1,504名	1,493名
回答率	97.4%	97.5%	97.7%	98.7%

## ●ストレスチェック後の学習

### 学習コラム

あなたのメンタリティを、より良くするための学習コラムが、最新のストレスチェック結果に基づき選ばれています。

ストレス反応 未学習

あなたの改善テーマ  
↓  
からだの状態



上手な睡眠のとり方

メンタルタフネス度 未学習

あなたの改善テーマ  
↓  
維持・増進



「聴く」ということ

ストレスチェックの結果に基づいて学習コラムが選ばれます。

# ●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が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。

※本サービスは、就業時間外にのみご利用いただけます。

### ① 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、産業カウンセラー、精神保健福祉士など)が問題解決に向けてサポートします。

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50分) じっくりご相談いただけます。	必要	9:00~22:00 (年末年始・当休日の場合は お問い合わせください) ※WEB上でのご予約は 24時間受付	<b>TEL</b> <b>0120-07-4310</b> ※携帯電話からでも通話無料です  <b>WEB</b> ※こちらからログイン後、予約をお願います。 <a href="https://www.armg-service.jp/">https://www.armg-service.jp/</a> ※スマートフォン、タブレット端末等では正しく表示されない場合がございますので、パソコンでのログインを推奨しております。
<b>オンライン相談</b> (約50分) ビデオ通話(Zoom)もご利用いただけます。 ご相談いただけます。 ※インターネットに接続できるパソコン、ウェブカメラ、ヘッドセットはご用意ください。			
<b>電話相談</b> (約50分) じっくりご電話いただけます。			
<b>即時電話相談</b> 深夜のご相談やお急ぎの場合に、 ※月・前夜・夜間などの対応も受け付けております。	不要	24時間受付 (年末年始・特別休暇日 を除く)	
<b>メール相談</b> メールをいただければ、 3営業日以内に回答させていただきます。			



# ●復職支援

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。

「メンタルヘルスケア」の手引き

株式会社 中部プラントサービス  
総務部

## 「リワーク支援」のごあんない

雇用調整助成金センターでは、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。概ね3ヶ月の期間中、次のようなプログラムに取り組み、復職への準備を整えていきます。

コミュニケーション技能を高める  
**アサーショントレーニング**  
SST(社会生活技能訓練)

相手の気持ちも大切にしつつ、自分の気持ちや意見を適切に、相手に伝える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。
- ・ 落ち込みや不安などを溜めてしまいうつ病を防ぐ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めざします。

※ 利用の流れ ※

ご本人(個人) 復職意向への把握  
職場復帰を目指されるご本人(個人)の参加費を原則、毎月100~4,000円(11000~100000円)までです。お電話でご予約ください。

個別相談・コーディネートの開始  
ご本人、事業主の方、主治医とともに、復帰に向けた活動の進め方を進めたいご本人(個人)の参加費を原則、毎月100~4,000円(11000~100000円)までです。お電話でご予約ください。

支援計画のご提案・支援プログラムの開始  
概2ヶ月間の支援を行います。

職場復帰  
心と身体の緊張を和らげる  
**自律訓練法**

心と身体の緊張を和らげ、リラックスする。リラクゼーション技法を習得します。  
マインドfulnessに取り組みます。

再発防止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するために、再発防止の観点を持ち、見直しを行います。

復職後を想定した生活リズムをつくる  
**生活リズム、体調のチェック**

生活リズムを、日々の過ごし方を振り返り、生活リズムを見直すとともに、ストレスに強くなりやすい習慣への気づきもめざします。

※ 雇用調整助成金センターの方を介してご利用いただけます。

両方を併用して書いていくための方法を考える  
**グループミーティング**

他の利用者の方と、遊泳や悩みを述べ合うことを通じて、ご自身の問題解決のしかたを具体的に考えたい方、  
【テーマ例】  
・ ストレス、疲労の軽減と対処法  
・ 復職についての考え方

集中力、持続力、思考力の回復をめざす  
**各種作業**

MWS(事務整理、OA整理、資料整理)、レポート作成などを通じて、業務を行うために必要な集中力等の回復をめざします。  
メカや自働車などによる実践的な雇用調整を行います。

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。



# ●組織診断フィードバック

ストレスチェック、エンゲージメント、メンタリティマネジメントの結果を各部署ごとにフィードバックしている。



ストレス  
チェックの  
集団分析

因子別結果

結果	個人要因											組織要因																																																																																																														
	エンゲージメント					仕事における自己認識						(+ ) の認知・行動					(- ) の認知・行動					チームとしての成熟度																																																																																																				
	E1	E2	E3	E4	E5	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	E6	E7	K1	K2	K3	E8	E9	K4	K5	E10	E11	E12																																																																																														
全体	48.8	48.8	48.9	45.4	50.1	48.3	50.0	48.9	50.0	49.4	50.3	46.7	48.9	51.1	49.5	51.6	50.2	50.4	47.7	48.1	51.7	49.3	50.6	48.5	49.1	50.9	50.6	50.8	50.5	49.8	48.0	49.2	47.3	42.6	48.6	45.7	49.6	48.9	49.3	47.6	50.1	45.6	48.7	48.7	49.1	50.3	50.7	49.6	45.2	44.9	52.5	48.6	50.2	47.1	47.7	51.1	51.1	50.0	51.0	49.8	1.4	-1.4	-1.1	-0.6	-0.5	-0.1	-1.1	-0.4	-0.8	+0.7	+0.4	-1.2	-0.9	-0.5	+2.0	+1.4	+0.4	-1.0	+0.3	-0.1	+0.7	+0.6	+1.3	+0.4	-0.1	+1.6	+0.8	-1.3	-1.5	-0.6	+0.3	3.2	4.8	0.8	3.2	6.4	1.6	4.8	6.4	5.6	7.2	7.2	10.4	6.4	9.6	12.0	5.6	12.0	10.4	15.2	-4.8	3.2	16.8	12.8	12.0	4.0	4.8	23.2	22.4	12.0	10.4	20.0

● 偏差値：「50」が一般平均と同等であることを表しています。

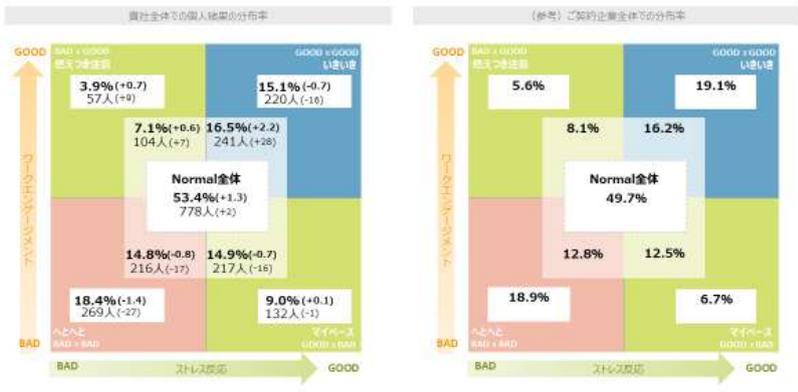
● 高値割合：偏差値60.0以上の人の割合。高値割合が25.0%以上の場合、セルが黄色く色づきます。

● 前回の差異：(組織今回値) - (組織前回値) の値を、マイナスの場合は赤字・プラスの場合は青字で表しています。

エンゲージ  
メントの  
集団分析

## メンタリティマネジメント分析 個人結果の分布状況

左図では、メンタリティマネジメント分析の4分類ごとに、調査対象全体の個人結果の割合と該当人数をご確認いただけます。右図は、弊社ご契約企業全体での各領域の割合をご紹介します。比較する際の参考としてご利用ください。



メンタリ  
ティマネジ  
メントの  
集団分析

① 内は前回結果からの変化量を示しています。  
「Normal」とは標準的な状態を表す領域です。大きく4つの領域に分かれますが、それぞれ領域内のNormalの割合と、4つを合計したNormal領域全体の割合と人数が「Normal」全体です。

上記は、2018年に当社オリジナル版ストレスチェック及びエンゲージメント調査を実施した導入企業・団体等従業員の結果を、本レポート用に各社の判定基準を統一しなおして算出した分布率です。

## ●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。

## ●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。

## ●ハラスメント対策

ハラスメントが原因でメンタル疾患になる方もいます。「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。

相談能力の向上を目指し、相談窓口担当者へ研修を実施しました。



株式会社中部プラントサービス

### 相談員向け ハラスメント防止研修



# ③ 職場の健康づくり アクション

## ● 両立支援

ポピュレーション

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。また、パパ向けの育児休暇制度マニュアルや体験談をPRすることで、パパの育児休業取得の向上を目指します。

仕事と子育ての両立支援マニュアル  
《妊娠～出産～休業～復帰まで》

仕事と介護の両立支援マニュアル  
《介護で離職しないために》

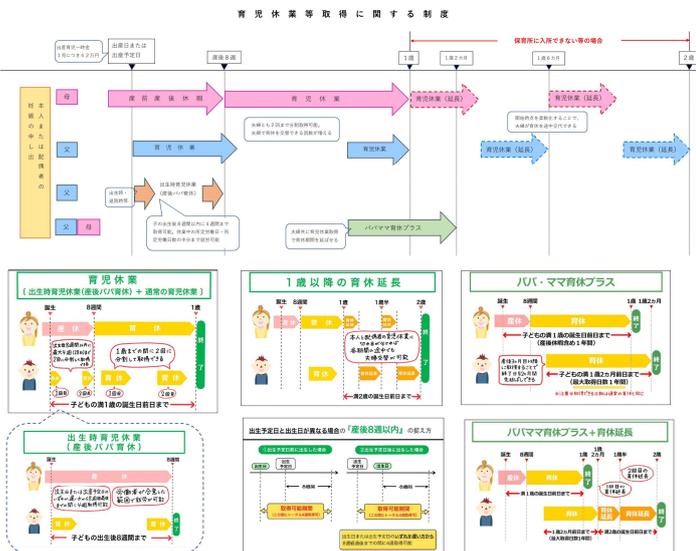


ナガリの森、ネットを  
中部プラントサービス  
愛知県  
半蔵宮ビル1F-101号

ナガリの森、ネットを  
中部プラントサービス  
福岡県  
平成30年4月1日制定



パパ用の育児体験談を社内SNSに掲載し、パパの育児休業取得を推進しています。



Baby ~ パパの育児休業体験談 ~

**取得期間**  
2020年6月1日～2020年7月31日(2カ月)

**育休を取得した理由**  
一番の理由は、生まれた瞬間から育児に参加したいと思ったからです。  
また、一人目の時、どうしても授乳の場面等で母親の出番が多かったことだったので、少しでも妻の助けができればという思いもありました。

**育休を検討されている方へ**  
まず、育休を取得しようと思っている人は絶対に取得してください。この経験は今この時にしか出来ません。必ず自分の人生においてとても良い経験になります。迷う理由は一つもありません。取得を決めた人は、一時離れる職場に対して引継ぎをしっかり行ってください。その仕事のことは一時的忘れて、子育てを最優先で一生懸命楽しく取り組んでください。

**復職後の業務への変化**  
育児期間で育児が終わるわけではなく、引き続き自分が出ることがあるので、なるべく(家)に帰ろうという意識に変わりました。その結果、少しでも時間を減らそうという意識が強く、業務の効率化につながったところもありました。

**育休を取得してみて**  
良かったこと  
○おむつ替え、ミルク、お風呂、寝かしつけ等母親でなくても出来る事が多く、自分が対応することで少しでも妻を休ませることが出来たことが良かったです。  
○自分自身上向きなような気持ちを経験したこと、今もなお当たり前のよう育児に参加出来る事が良かったと思っています。  
大変だったこと  
○深夜の夜間おきのミルクが大変でした。寝る一泊くお湯を沸かす→ミルクを作る→冷ます→ミルクをあげる→そっと寝かすこのサイクルに慣れるまでがなかなか大変でした。  
心配だったこと  
○育休取得にあたって、他の部員に負担がいくことになり、迷惑がかってしまうことが一番心配でした。負担は事実だとは思いますが、同僚が快く送ってくださり、また送っていただいたので安心して復職することが出来ました。

**上司の声**  
気兼ねなく育児休業を取得できる業務体制を整えること、取得期間中も、必要な情報は相互連絡・共有し、会社との適切な距離を置くこと、に気を配り、取得中や復帰時の不安を軽減するよう努めました。

育休体験談 第002号

★育休中の平日のお昼、気分転換に出かけた公園での育児風景★

パパ用の育児休暇制度の説明資料を作成



# ●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。

各所の取り組みで、世界禁煙週間に合わせて施設内禁煙を実施

世界禁煙週間（5月31日～6月6日）について 

禁煙タイムの実施

1. 目的  
喫煙は健康に与える影響が大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存症を踏まえると個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で重要な問題であります。また、今般流行している新型コロナウイルス感染症に関して、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっている。これらを踏まえ、世界禁煙デーの禁煙週間に合わせて禁煙タイムを設けて、従業員および協力会社従業員の喫煙による健康被害のリスクを軽減し、健康維持増進を図るとともに、引き続き禁煙につなげる目的として取り組む。
2. 禁煙期間  
2022年5月31日（火）～2022年6月6日（月）  
（禁煙タイム：8：30～17：20）
3. 対象場所  
西ビル喫煙室、南館喫煙室、各保修所喫煙室

対象者  
従業員および協力会社従業員



受動喫煙のDVDを購入し、安全衛生委員会や衛生週間時に流している。



DVDによる教育



# ●コミュニケーション向上対策

## 各種研修の実施

対象者：希望者

- ・『無意識の偏見』（アンコンシャス・バイアス）研修
- ・アサーティブコミュニケーション研修
- ・交渉力向上研修
- ・アサーション・ネゴシエーション研修を実施  
コミュニケーションの弊害になる無意識の思い込みや何気ない発言や行動から  
コミュニケーションを悪化させることを知り、より良いコミュニケーションに生かす方法  
、お互いを尊重しながら意見を交わすコミュニケーション方法、交渉術などを学び  
コミュニケーション力の向上をはかる。

## <2021年度研修実績>

	受講者数
1 アンコンシャス・バイアス研修	20名
2 アサーティブコミュニケーション研修	8名
3 交渉力向上研修	5名
4 アサーション・ネゴシエーション研修	24名

## ●グリーンカードでほめる「グリーンカード活動」

カード運用方法

- ① ワーキングメンバーよりカードを配布、もしくは所定の場所にカード置場を設置する
- ② 渡したい人（全員）が、カードを記入する
- ③ カードを渡したい人へ渡す  
渡すときに、言葉で気持ちを伝えるとよい



## ●いきいきなごスタグラム

いきいき活動を投稿  
頂き、掲示している



## ●感染予防対策

### 新型コロナ感染予防対策

#### 1 新型コロナウイルス対策本部設置

総括班・業務調整班・客先情報班 安保確認班 救護  
・支援班に分担し、感染対策を実施

#### 2 感染防止のための臨時制度の導入（感染拡大時）

在宅勤務・通勤交通機関の変更（公共交通機関→車）  
新型コロナ感染症での休務を「特別休暇（有給）」とする  
新型コロナワクチン接種1回につき1日「特別休暇  
（有給）」とする

#### 3 新型コロナウイルス感染症防止対策の策定

#### 4 寮での感染症対応について策定

#### 5 新型コロナウイルスQ&A イントラ掲載

#### 6 相談窓口の開設

#### 7 新型コロナワクチン接種環境整備

#### 8 パテーションの設置



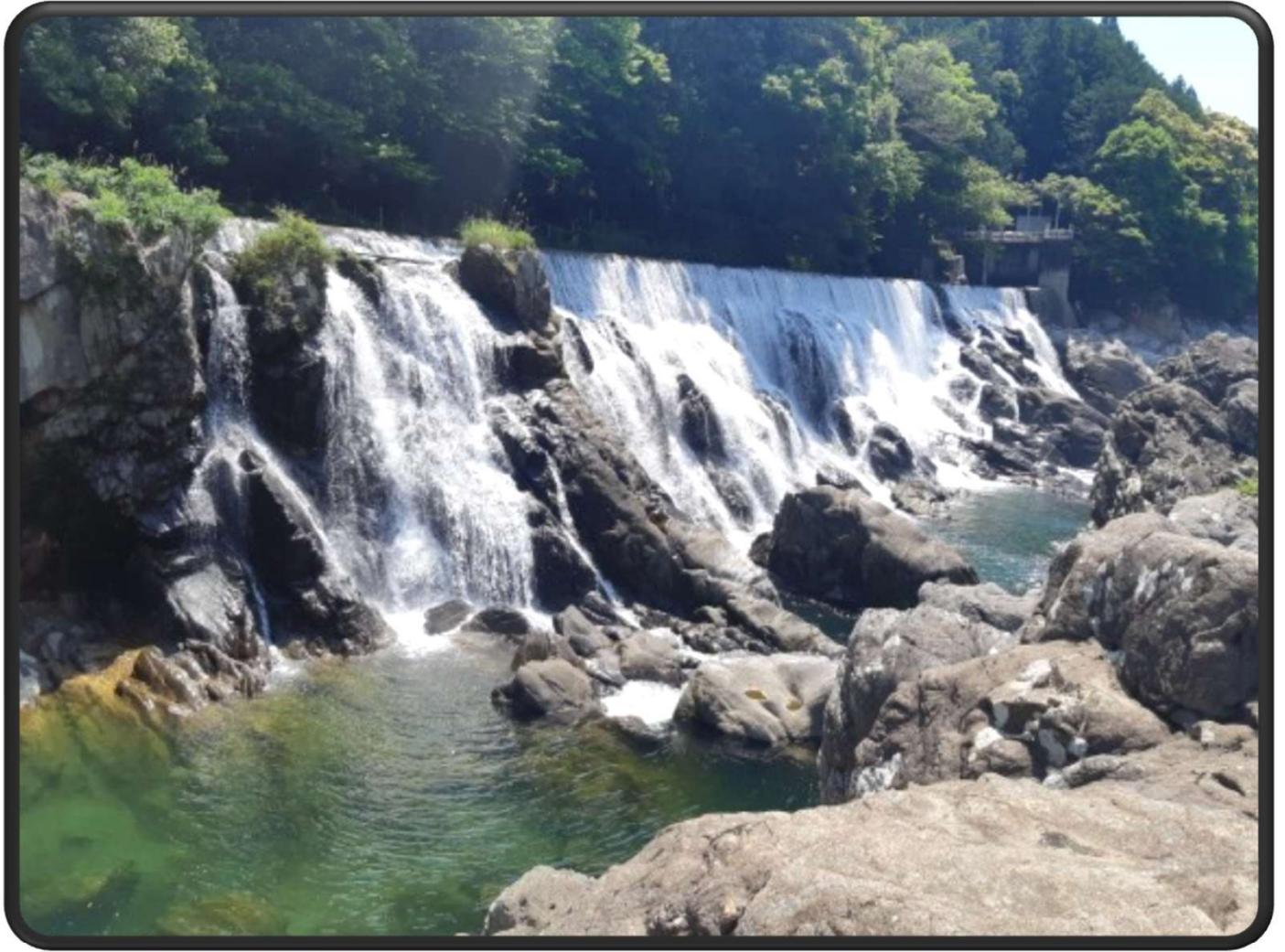
# 労務・衛生関係「アクションプラン」

## 1 3つの健康づくり（健康優良法人ホワイト500認定 4年連続取付）

3つの健康	No	取組み項目	実施時期	アクションプラン
からだの健康	1	定期健康診断受診100%	半期毎 半期毎	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各部署と連携（勤務場所等）を密にし定期健康診断（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、早期治療）	上 期 通 年  上 期	<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予防への取り組み強化（早期の全員面談実施） ICT 基盤（健康管理システム、Teams 等）を活用、浜岡総括事業所の保健師、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」への受診勧奨の徹底 有所見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 通 年 3 Q 通 年 半期毎 調整中	<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講の促進</li> <li>○ 40代から増加する高血圧・脂質異常の低減するため、30代の従業員の血圧・体重管理の積極的支援</li> <li>○ 特定保健指導の継続的指導対象者の宿泊型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	過重労働による健康障害の防止	通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 労働統計に過重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・指導の確実な実施（勤務実態があった翌月中）</li> <li>○ 健康障害防止措置に掲げた対策の確実な実施</li> <li>○ 「疲労蓄積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乖離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検勧奨</li> <li>○ 職場環境改善施策の展開（組織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	調整中 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）の相談対応力の強化（階層別教育）</li> <li>○ 自己の心身状態を把握するため、身体・精神疲労度の自己診断ツール等の活用を推奨</li> </ul>
	3	ハラスメント対策の推進	3 Q 3 Q 2 Q 通 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハラス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>○ ハラスメント相談員の相談力の向上（外部研修の実施）</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	適 時	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 長期休務者の病状経過の把握・管理および復帰支援の実施</li> <li>○ 職場復帰支援施策として「リワーク」「試し出勤制度」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	エンゲージメントの向上（偏差値50）	通 年 4 Q  通 年 4 Q	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 部下や同僚の行動に対する承認（褒める、感謝、評価する）、存在に対する承認（挨拶、声掛け、任せる）の実施</li> <li>○ ワークエンゲージメント・エンプロイヤーエンゲージメント診断の実施および結果をもとにした働きやすい職場環境の醸成（組織診断結果のフィードバック）</li> <li>○ 従業員がいきいきと働きやすい職場環境の醸成に向けた労務制度の再周知</li> <li>○ 魅力ある会社とするための労務施策・課題の検討・見直しの実施</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>○ 長時間労働防止を目指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>○ 労務管理システム等を活用し法令に準拠した基準への意識付け（36管理状況の見える化）</li> <li>○ ライフ・ワーク・バランスの実現に向けフレックスタイム勤務やフレックスシフト勤務制度等の有効活用</li> <li>○ 振・代休取得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乖離時間チェックの実施（定期・都度）</li> <li>○ 各部署による自発的な乖離調査による客観的記録の記録漏れの防止および記録の補正への取り組みの強化</li> </ul>
	3	仕事と家庭・治療の両立支援	調整中	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 労務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】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 育児制度を気兼ねなく使える職場風土の醸成</li> </ul> </li> <li>【介護との両立支援】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護制度を気兼ねなく使える職場風土の醸成</li> </ul> </li> <li>【治療との両立支援】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 疾病を抱える従業員の状態の把握</li> <li>・ 疾病を抱える従業員を計画的にサポートする仕組みの構築</li> </ul> </li> </ul>
	4	感染症の予防	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感染情報等の迅速な周知</li> <li>○ 手指消毒、手洗い、マスク着用の励行</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（重症化予防活動 感染予防備品類の備付・配布など）</li> </ul>
	5	受動喫煙防止に向けた禁煙活動推進	未 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 受動喫煙防止施策の検討・実施（禁煙タイム、禁煙デーなど）</li> <li>○ 禁煙活動の定着化（喫煙者の意識改善に向けた取り組み、禁煙相談、教育など）</li> </ul>

全社で取り組んでいます。





愛知県新城市 長篠堰堤 (撮影 福田実)

ご安全に



チュプラ