

【健康企業宣言】

- 健診を 100% 受診します
- 健診結果の活用をします
- 健康づくり環境を整えます
- 「食」に取り組めます
- 「運動」に取り組めます
- 「禁煙」に取り組めます
- 「心の健康」に取り組めます

【健康経営について】

1. 目的

「従業員の健康がすべての基盤」との認識のもと、「健康第一」の風土を醸成し、健康経営を推進しています。

従業員一人ひとりが心身ともに健康を保ち、生き生きと働き続けられる職場づくりを通して、企業としての持続的成長を目指します。

2. 体制

当社では、人事部に担当者を置いて、コニカミルタ健康保険組合と連携して、各種健康増進策に積極的に取り組んでおります。

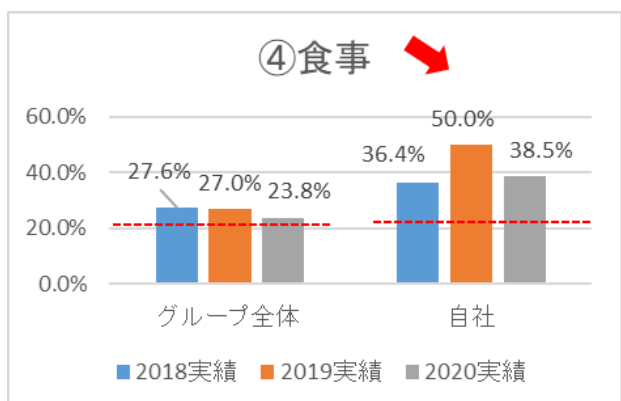
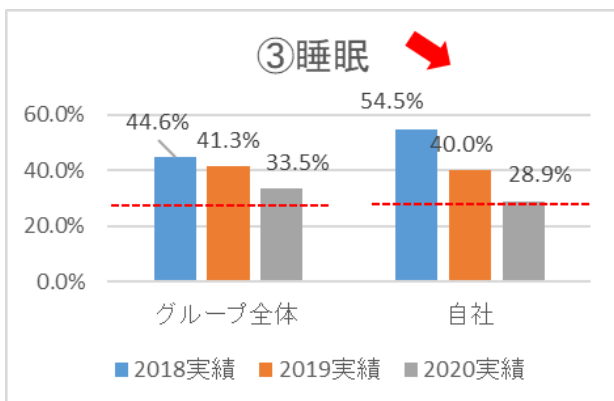
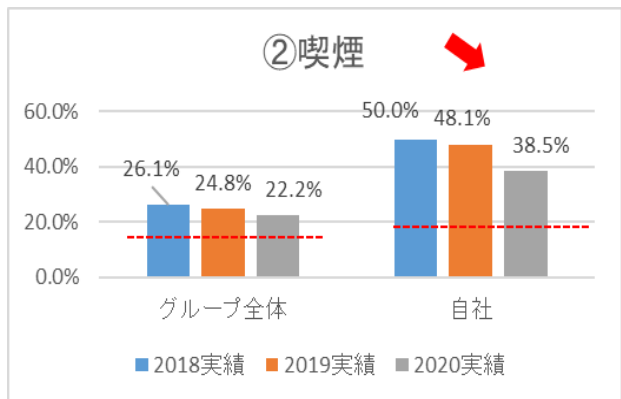
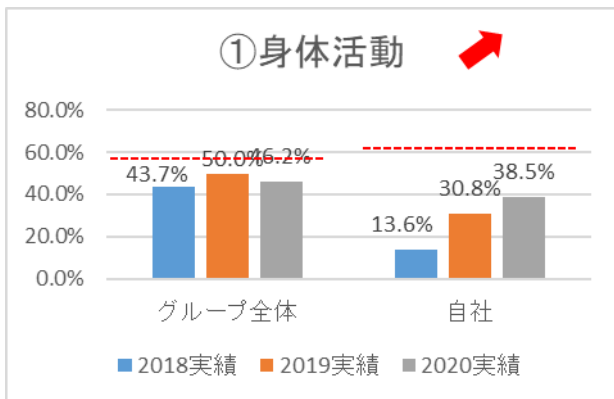
3. 主な健康管理指標

- ① 身体活動：1日 1H 以上の歩行または身体活動 or 1日 30 分以上の運動を週 2 回以上実施している割合
- ② 喫煙：煙草を習慣的に吸っている人の割合
- ③ 睡眠：睡眠で休養が十分に取れていない人の割合
- ④ 食事：不適切な食事をしている人の割合（問診 5 項目のうち、3 項目以上で該当している割合）

【問診 5 項目】

- ・栄養バランスを考えていない
- ・早食い
- ・就寝前 2h 以内に夕食をとることが 3 回以上/週
- ・夕食後に間食をとることが 3 回以上/週
- ・朝食を抜くことが 3 回以上/週

4. 推移（---線は目標ライン、→は目指す方向）



5. 主な施策内容

①身体活動

本体・健保と連携して歩行および運動習慣の定着を目的とした「歩け歩け運動」を通年で実施。春は個人戦、秋はチーム戦など、従業員が楽しく参加できる多彩なイベントを実施し、健保組合と連携して幅広く参加を呼び掛けることにより、新規登録者を増やすと共に、継続的な取り組みを促している。歩数計は希望者全員に初回のみ無料で配布するとともに、スマートフォン対応の専用アプリ（無料）の導入や複数社の歩数計がシステムに連携できる様に拡張するなど、従業員のニーズにあったインフラ環境を整備している。

②喫煙

本体・健保と連携して「環境整備」「教育・啓発」「支援制度」の3本の柱をベースに各種対策を展開。環境整備として、屋内喫煙所の屋外化や1日禁煙デーを定期的に開催し、2020年4月からは「禁煙によるがんや生活習慣病の発症リスク低減」と「受動喫煙による健康障害防止」を目的に「構内および所定就業時間内禁煙化」を実施。教育・啓蒙として、禁煙セミナーの開催や喫煙に関する各種情報配信を実施。支援制度として、禁煙外来・看護職により禁煙支援プログラム・ICTを活用した遠隔による禁煙支援プログラムを展開。禁煙成功者への補助金制度も導入（健保）。

③睡眠

健保が主催となり、睡眠セミナーの開催や「3DSS（3次元型睡眠尺度）チェックシート」を用いて位相（リズム）、質、量の観点から自身の睡眠の特徴や課題を各自で認識。更に睡眠改善に関する情報提供や快眠のためのフィットネス動画などを配信。

④食事

本体・健保と連携して食事習慣改善に向けた情報配信や食事習慣改善アプリ「あすけん」を導入。新入社員研修時には、外部メーカーとタイアップして朝食欠食対策を実施。