

健康関連の最終的な目標指数

指標	単位	2020実績	2021実績	2022実績	2023実績	2024実績	2024目標	達成状況
有休取得平均日数	日	12.2	11.3	11.5	11.8	16.1	11	○
社員のメタボ率	%	31.2	28.8	32.9	31.0	37.9	20	×
喫煙率	%	24	25	26.6	24.1	27.6	23	×
再検査・精密検査：受診率 ^{※1}	%	66.6	73.3	62.0	67.9	88.0	100	△
不規則な生活習慣をしている社員の割合 ^{※2}	%	64.2	67.4	69.2	60.0	55.6	50	×

※1 定期健康診断の結果で、再検査・精密検査と判定のあった社員対象

※2 アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

最終的な目標指数 (KGI)

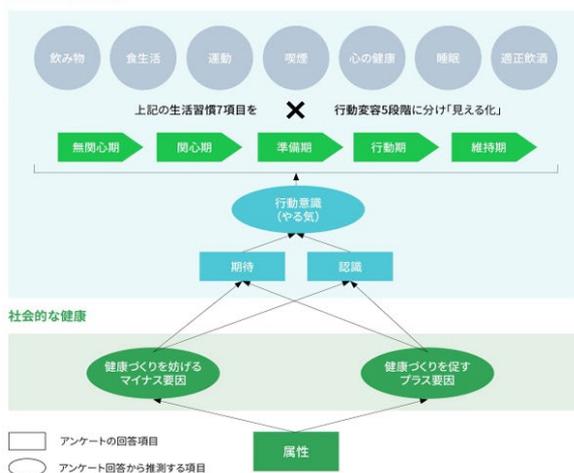
アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

指標	単位	2020実績	2021実績	2022実績	2023実績	2024実績	2024目標	達成状況
アブゼンティーズム								
体調不良で仕事を休んだ日数に0日と回答した人の割合	%	69.8	82.6	80.8	67.7	51.7	80	×
プレゼンティーズム								
プレゼンティーズムと関係すると言われる健康リスク高保有者の割合	%	21	22	17	11	18	17	×
仕事満足度	-	2.6	2.8	2.6	2.9	2.9	2.8	○
仕事の一体感	-	2.3	2.5	2.4	2.8	2.8	2.6	○
家庭満足度	-	3.2	3.1	3	3.1	3.3	3.2	○
ワークエンゲージメント	-	2.4	2.7	2.6	2.8	2.8	2.7	○
創造性	-	2.8	2.7	2.6	2.8	3.0	2.8	○

健康習慣アンケート

当社における具体的な健康課題の把握及び改善のため、社員に対して生活習慣に関するアンケートを年1回実施しています。

からだ・こころの健康



アンケートの目的

- 社員の生活習慣の主要項目に対する取り組み姿勢の傾向を明らかにします。
- 生活習慣に関する取り組み姿勢に影響を与えると考えられる社会的要因の主要なものを特定します。

[社会的な健康]

- 職場・家庭での良好な人間関係
- 経済状況の安定
- 社会的役割があること
- 夢や目標、生きがいがあることなど

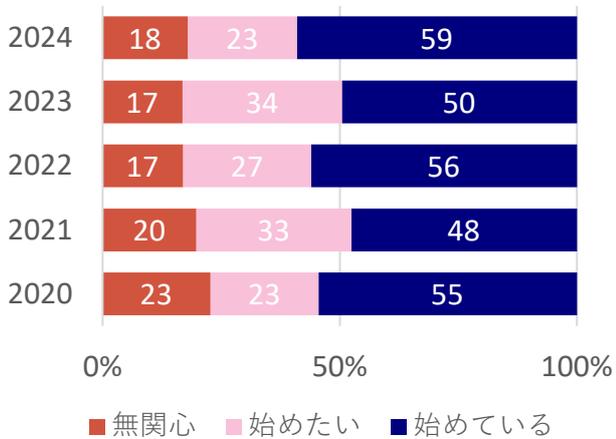
生活習慣における行動傾向

無関心：6ヶ月以内に健康づくりを始める意思なし

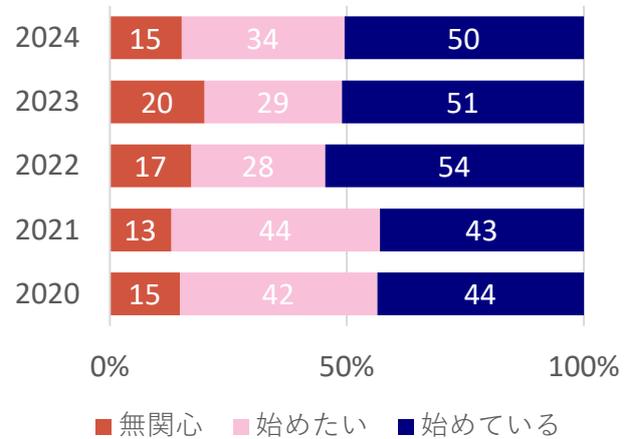
始めたい（関心期＋準備期）：6ヶ月以内or1ヶ月以内に健康づくりを始めたい

始めている（行動期＋維持期）：6ヶ月以内に健康づくりを始めているor6ヶ月以上前から始めている

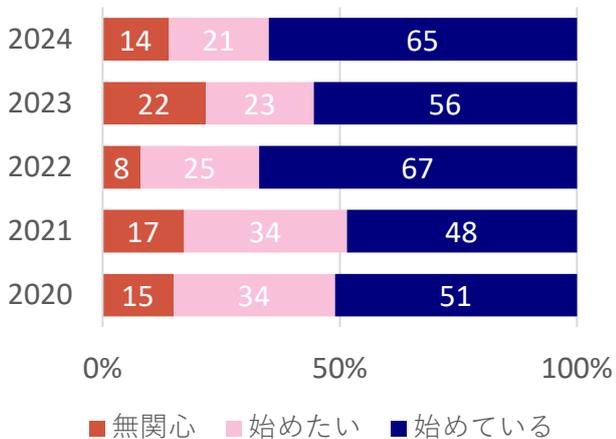
飲み物



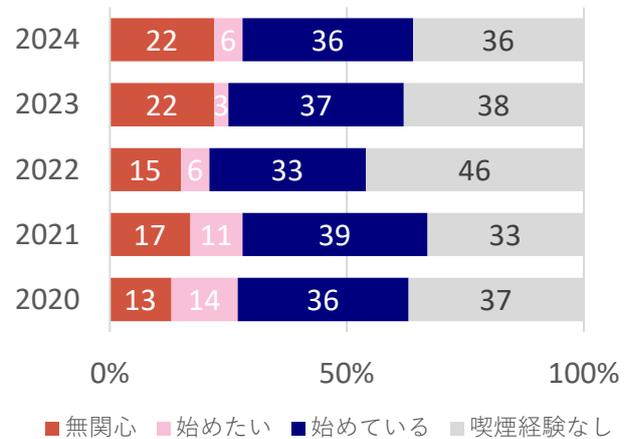
食生活



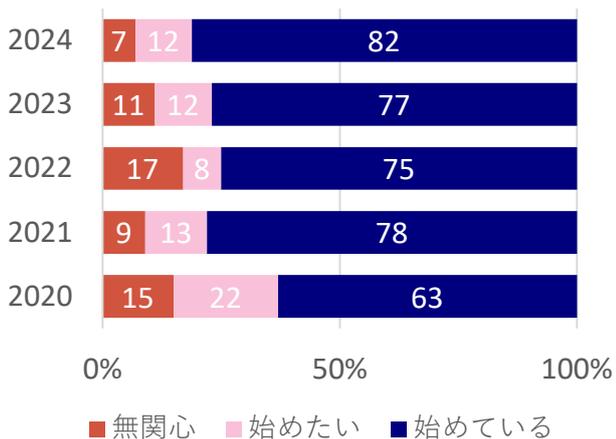
運動



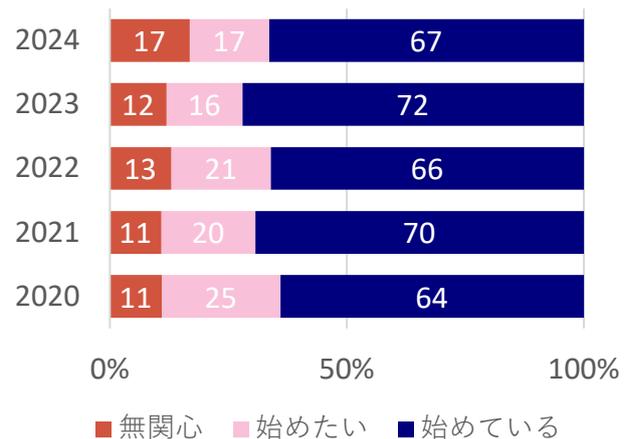
禁煙



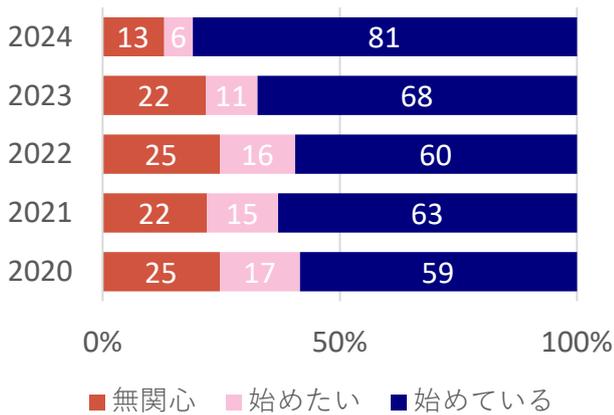
心の健康



睡眠



適正飲酒



■取組みによる効果・今後の取組み

・食生活

【取組み内容】 推定野菜摂取量を見える化する「ベジチェック」や「遅い時間の食事セミナー」など
⇒5年前より健康づくりを「始めている」社員は増えているものの、他の生活習慣と比較すると食生活に関心を持っている社員が少ない結果となった。

まずは「始めたい」と関心を寄せる社員が行動期に移行するよう、セミナーや料理教室を開催し楽しみながら体験できる機会を提供したい。

・禁煙

【取組内容】 世界禁煙デー、禁煙教室、卒煙証書+禁煙奨励金の付与など
⇒中途入社した社員に喫煙者がおり、全体の喫煙率は増加してしまった。

「始めたい」とする社員は6%存在することから、その後押しができるよう、協会けんぽの禁煙教室を活用し、喫煙率低下に繋げたい。

・心の健康づくり

【取組内容】 有給休暇取得の促進、週休2日、厚生労働省こころの健康づくりの導入、セミナー実施
ウェルビーイング支援制度の活用など

⇒ストレスチェックの結果も高ストレス者が高い傾向となっていたため支援制度や厚労省の心の健康づくりを導入したことで「始めている」と回答する社員が82%にまで増加しており、他の生活習慣と比較しても高い割合を占めている。役員・管理職、中堅・若手など世代別にセミナーを継続実施していることも意識づけに関係していると思われるため、引き続き実施を行う。

・腰痛

【取組内容】 肩こり・腰痛に関するアンケート、ストレッチ時間の導入

⇒「建設・運輸業の健康を考える会」で共通の課題として肩こり・腰痛が挙げられたため、3社合同でアンケートを実施したところ、体が痛いところがあると回答した社員は半数以上おり、中でも腰痛を訴える声が多かったことから、腰痛予防のためのストレッチを定期的実施することになった。現場で重い荷物を持ったり、工具が入った腰袋を携帯する社員も多く見られ、プレゼンティーズムにも関わる指標と考えられるため、安全衛生目標にも掲げ、事業所のみならず作業所でも予防対策を実施していく。

■ 来期の目標指数

今年度の取組結果を踏まえ、以下の通り目標を設定する。

健康関連の最終的な目標指数

指標	単位	2020実績	2021実績	2022実績	2023実績	2024実績	75期目標
喫煙率	%	24	25	26.6	24.1	27.6	23
社員のメタボ率	%	31.2	28.8	32.9	31.0	37.9	20
再検査・精密検査：受診率 ^{※1}	%	66.6	73.3	62.0	67.9	88.0	100
不規則な生活習慣をしている社員の割合 ^{※2}	%	64.2	67.4	69.2	60.0	55.6	50
腰痛がある社員の割合	%	-	-	-	-	-	20

※1 定期健康診断の結果で、再検査・精密検査と判定のあった社員対象

※2 アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより：暴飲暴食、夜更かし、喫煙など「健康を損なう」可能性があることを分かっていながらつついってしまう生活習慣

最終的な目標指数（KGI）

アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

指標	単位	2020実績	2021実績	2022実績	2023実績	2024実績	75期目標
アブセンティーズム 体調不良で仕事を休んだ日数に0日と回答した人の割合	%	69.8	82.6	80.8	67.7	51.7	80
プレゼンティーズム プレゼンティーズムと関係すると言われる健康リスク高保有者の割合	%	21	22	17	11	18	17
仕事満足度	-	2.6	2.8	2.6	2.9	2.9	2.8
仕事の一体感	-	2.3	2.5	2.4	2.8	2.8	2.6
家庭満足度	-	3.2	3.1	3	3.1	3.3	3.2
ワークエンゲージメント	-	2.4	2.7	2.6	2.8	2.8	2.7
創造性	-	2.8	2.7	2.6	2.8	3.0	2.8

■取組内容と結果（2024年）

取組み内容	結果	実施目的	投資額
健康だよりの発行（健康経営方針や目標、イベントのお知らせ） 長野市保健所、協会けんぽメルマガを情報共有	通年	健康経営の社内浸透 健康リテラシーの向上	—
定期健診、任意検診の実施・推奨 社員の家族へ特定検診受診の推奨	7月 受診率100% 受診率50.0%	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	52.5万円
骨密度測定（35歳以上）	7月	生活習慣病予防	3.6万円
ストレスチェックの実施	7月 受診率100%	高ストレス比率の低下	6万円
産業医による全体健康指導 職場環境の確認	10月 月1回	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	36万円
保健師による特定保健指導	10月	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	—
再検査・要精密検査・要治療者への受診推奨	10月	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	—
長野県主催"ウォーキングラリー"への参加 佐久びんころウォークへの参加 信濃町ハイキングへの参加	9月～11月 参加率38% 参加率27% 参加率16%	生活習慣病予防 運動習慣のある社員の増加	28万円
インフルエンザ予防接種補助	11月	疾病対策	2万円
部活動の応援・社内情報発信	通年	運動習慣のある社員の増加 コミュニケーション機会の増加 ワークライフバランスの充実	24万円
ウェルビーイング支援制度 （コミュニケーション、自己啓発、医療費の補助）	通年 利用率：40%	運動習慣のある社員の増加 コミュニケーション機会の増加 ワークライフバランスの充実 （投資額内訳：コミュニケーション80%、自己啓発0%、医療費20%）	35万円
外部講師による「体力測定の結果指導」	8月 参加率83%	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
「アルコールについて正しい知識を」セミナー	8月 参加率83%	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
外部講師による「腰痛予防指導」	3月	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	1万円
工事現場の分煙対策 安全パトロール項目に追加	9月	禁煙対策	—
蜂アレルギー検査・エピペンの購入	8月	健康リテラシーの向上	7万円
女性の健康に関するセミナー 「骨粗しょう症」	10月 参加率：女性社員77%	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
心の健康づくり計画に基づく「メンタルヘルス講習会」 ハラスメント研修	12月 参加率100%	高ストレス比率の低下	8.5万円
計			203万円