

分類		取組み		KPI/目標	2020年度結果	目標達成に向けた次年度のアクション	
		項目	備考				
運動	身体活動量の増加 および 運動習慣の形成	正しい歩き方セミナー	適切な歩行姿勢や速度、時間歩行時間などについて研修 その場での実践も含む参加型セミナー	平均歩数：8,000歩/日	平均歩数：5,403歩/日	<ul style="list-style-type: none"> ●ヘルスケアアプリを活用したウォーキングイベントを定期開催 ●同時に8週間の生活習慣改善ミッションイベントを実施（2021年は4回実施予定） ※ミッション達成に対しインセンティブ 	
		ウォーキングイベント	ヘルスケアアプリを活用し、グループ間で歩数競争				
		ヨガ教室	ヨガインストラクター指導のもと一緒にヨガを実践 ※コロナ感染予防のため原則オンライン開催	運動習慣がある人：30%	運動習慣がある人：39%		<ul style="list-style-type: none"> ●ヨガ教室の継続開催 ●運動習慣形成に資する運動サークル活動を会社が公認し活動費用を補助
		ロカボセミナー	おいしく楽しく適正糖質を取るロカボについて学習				
栄養	食習慣の改善	食習慣改善セミナー	生活習慣病予防のため、栄養バランスや食事の摂り方について管理栄養士が解説	食習慣が良い人：64%	食習慣が良い人：48%	<ul style="list-style-type: none"> ●食習慣を見直すためのセミナー実施 ●オフィスの食堂メニューを健康的なメニューにリニューアル 	
		睡眠力アップセミナー	睡眠の質を向上させるための手法やポイントについて研修	睡眠習慣が良い人：68%	睡眠習慣が良い人：58%	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠習慣を見直すためのセミナー実施 ●同時に8週間の生活習慣改善ミッションイベントを実施（2021年は4回実施予定） ※ミッション達成に対しインセンティブ 	
休息	適切な休息習慣の形成	ストレッチ動画配信	オリジナルストレッチ動画をアーカイブ配信 平日15:00からフィットネス動画をライブ配信	プレゼンティーズムロス：15%	プレゼンティーズムロス：24%	<ul style="list-style-type: none"> ●職制・健康推進リーダーが率先し、適宜休憩を取り、リフレッシュすることを推奨 	
	メンタルヘルスケア対策 およびエンゲージメントの 改善・向上	セルフマネジメント研修 (マインドフルネス)	ストレスの正体を知り、レジリエンスゾーンをキープするための手法やポイントについて解説し、理解を深めるための実践型ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> ■エンゲージメント：偏差値52以上 ■メンタル：偏差値52以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■エンゲージメント：偏差値50 ■メンタル：偏差値49 	<ul style="list-style-type: none"> ●職制に対しセルフマネジメント研修 ●一般社員に対しセルフマネジメント研修 ●心理的安全性と信頼を可視化するサーベイの実施 	
	社員による 主体的な健康づくり のサポート	ヘルスケアアプリの導入	歩数や運動、食事内容、睡眠の質・時間を記録し、社員が自分自身で日々の生活習慣をPDCA	<ul style="list-style-type: none"> ■フィジカル：偏差値52以上 	<ul style="list-style-type: none"> ■フィジカル：偏差値50 	<ul style="list-style-type: none"> ●年間を通して健康づくりに取り組んだ従業員を表彰 ※ヘルスケアアプリの活用や健診受診・特定保健指導受診等 	
その他 生活習慣	禁煙の推進	禁煙セミナー	喫煙や受動喫煙の健康リスク、生産性への悪影響について解説 禁煙外来や禁煙サポート体制について説明し、禁煙に誘導	喫煙率：17%（2020年目標）	喫煙率：21%	<ul style="list-style-type: none"> ●就業時間中禁煙の周知・徹底 ●禁煙チャレンジ応援企画を全社で実施 	
	口腔ケア習慣の改善	口腔ケアセミナー	歯周病と生活習慣病の関係や虫歯の要因、日頃の口腔ケア方法とプロによる定期的な清掃の必要性について解説	口腔ケア習慣が良い人の割合：50%	口腔ケア習慣が良い人：40%	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な歯科検診に対し、インセンティブ付与 ●薬と口の健康週間、いい歯の日を起点に啓発活動 	
	各種疾病に 関するセミナー	乳がんセミナー	セルフチェック、早期発見・治療の重要性を研修	<ul style="list-style-type: none"> ■胃がん検診：50% ■肺がん検診：50% ■婦人科検診：50% ■大腸がん検診：50% 	<ul style="list-style-type: none"> ■胃がん検診：53.1% ■肺がん検診：95.9% ■婦人科検診：25.5% ■大腸がん検診：39.1% 	<ul style="list-style-type: none"> ●eラーニングによるヘルシステラシー強化 ●保健師による二次健診勧奨の強化 ●がんセミナーのアーカイブ動画を活用した啓発活動 	
	子宮がんセミナー	早期発見・治療の重要性について解説				<ul style="list-style-type: none"> ●定期検診における5つのがん検診をアウト方式に 	
疾病の 早期発見 早期治療 の実現	定期健康診断受診率	定期健康診断		定期健診受診率：100%	定期健診受診率：100%	●例年どおりトレースを徹底	
	精密検査受診率	二次健診勧奨		精密検査受診率：50%	2020年度：24.2%	●保健師による二次健診勧奨の強化	
	特定保健指導実施率	受診勧奨		特定保健指導実施率：65%	2019年度：53.8%（江崎G）	●保健師による指導受診勧奨の強化	
	過重労働の防止	労働時間管理	36協定等の法令順守	時間外労働時間：30h未満/月/人	時間外労働時間：23.7h/月/人	●定期的に職制に進捗報告	
その他	計画的な休暇取得推奨	年次有給休暇取得率	有給休暇を計画的に取得することを推奨し、定期的に進捗報告	年間有給取得率：60%	年間有給取得率：68.7%	●定期的に進捗状況を知り、計画的な年次取得を推奨	
	ストレスチェック	受検率		受検率：95%	受検率：91.5%	●リマインドの徹底	
	スコアリングレポート	喫煙習慣リスク		-	-	スコア：104	●卒園イベントの実施
		運動習慣リスク		-	-	スコア：118	●ウォーキングイベント、生活習慣改善ミッションの実施
		食事習慣リスク		-	-	スコア：97	●生活習慣改善ミッションの実施
		飲酒習慣リスク		-	-	スコア：101	●適性飲酒の周知
		睡眠習慣リスク		-	-	スコア：100	●生活習慣改善ミッションの実施
プレゼンティーズムの可視化	ウェルネスサーベイの実施	組織のメンタル、フィジカル、エンゲージメントの状態を測定し、プレゼンティーズムを可視化	ウェルネススコア：偏差値52以上	ウェルネススコア：偏差値50	各種データをもとにプレゼンティーズムとその主要因を把握し、適切な改善施策を実施		

プロセス指標	
参加人数	備考
19年9月：311名	歩行姿勢などの改善意思：88.0%
20年9月：100名	歩行習慣の重要性の理解度：85.4%
19年11月：1,207名	平均歩数/日：7,366歩▶8,710歩 イベント後の習慣化意思：93.9%
20年4月：767名	平均歩数/日：4,442歩▶6,225歩 イベント後の習慣化意思：90.5%
20年10月：1,409名	平均歩数/日：6,052歩▶8,724歩 イベント後の習慣化意思：96.8%
21年1月：1,098名	平均歩数/日：5,239歩▶9,099歩 イベント後の習慣化意思：95.9%
21年5月：1,327名	平均歩数/日：6,617歩▶8,710歩 イベント後の習慣化意思：99.0%
150名（毎週実施）	不定愁訴、集中力の改善（主観評価） SOC平均スコア 0.13改善、満足度 98.8%
19年12月：151名	栄養バランスなど改善意思：91.0%
20年10月：120名	栄養バランスなど改善意思：80.4%
19年9月：150名	睡眠習慣の改善と睡眠の質・症状の改善
-	デスクワーク中の姿勢の悪さからなる身体的不定愁訴の改善
195名	ストレス対処能力の主観評価の改善
4,474名	平均利用率：40.4%
2581名	歩数ミッション達成者：156名 睡眠ミッション達成者：473名
61名	禁煙外来への誘導：5名
293名	無料歯科検診への誘導：39名
84名	セミナー受講後の子宮がん検診希望：94% 婦人科検診受診者数：99名
77名	子宮がんチェックキット希望者配布：42名
97名	所定の年齢でがん検診受診につなげる
4,518名	回答率：89%