

# 日本予防医学協会 全体の取組み

## ■理念方針の周知


- 理事長より「JPM健康経営宣言」を職員全員へ発信
- ホームページ、社内イントラ、健康経営BOOKへ掲載

## ■健康経営推進体制の安定化

- ALL健康経営推進会議の開催（年4回）
- 健康経営取組表彰の実施  
年に一度、各地区の代表者が今年度の取組についてTV会議にて報告。  
①代表者による評価 ②職員のみなさまによるWEB投票 ③健診結果の合計ポイント等から、優れた取組を行っている地区を表彰しています。

### 【2022年度 投票結果】

全体の投票率：63.2%（前回+16.7ポイント）

最優秀地区	特別賞	
①～③の合計ポイントが最も高い地区	②の投票率が最も高い地区	
本町地区	九州地区	

## ■具体的目標の設定

→詳細は「[2025年までの目標](#)」をご覧ください

## ■各種データによるモニタリング および 各種データの活用・共有

→詳細は「[健康経営 関連データ](#)」をご覧ください

- 健康診断、ストレスチェック、AAI、ES調査の実施
- 健康経営に関する各種データの集計・分析  
（健康診断・ストレスチェック・AAI・ES調査・健保関連データ・人事関連データ・業績等）
- 健康経営白書の作成
- 健康経営BOOKの作成



# 日本予防医学協会 全体の取組み

## 具体的な取組み (取組の一部をご紹介します)

### ■健康診断実施後の事後措置に関する取組強化

### ■禁煙に関する取組み

- 受動喫煙防止の取組み
- 敷地内禁煙及び就業時間中の喫煙禁止を実施

### ■運動に関する取組み

- Sports in Life コンソーシアム加盟
- スポーツエールカンパニー認定  
詳細は下記のURLをご覧ください  
<https://www.jpm1960.org/zaidan/kk-index2.html>



- JPMアクティビティの実施  
「JPMアクティビティ」とは、従来職場で取り入れられてきた健康増進を目的とした体操の動きに加え、疾病予防の観点から必要な動きを盛り込んだ体操。

職員の健康状況に関する分析結果から、課題のひとつとして「運動習慣」が低いことが明らかとなり、2018年度から当会全体で導入しました。

下記より、体操の動画をご覧ください。  
※公開している内容は当会での働き方に応じた体操となっております  
<https://youtu.be/njr2Z0T8Nwc>

- ウォーキングイベントの実施  
健康意識の向上とコミュニケーションの活性化を目的として、各地区ごとに企画し実施しています  
2022年度 参加率 53.9%

※詳細は「[各地区の主な取組み](#)」をご覧ください

### ■労働時間適正化に関する取組み

- 各部署にて「ノー残業デー」を設定
- 就業時間管理システムで残業時間の把握
- 時間外労働削減について、具体的な目標数値を設定

### ■女性の健康課題に関する取組み

- オンラインでの女性の健康課題に関する研修実施  
2022年度 参加率13.1%

# 2025年までの目標

## 2025年までの目標

### ■ 中期目標

#### 健診結果

指標	基準値	現状 2020年度	目標 2025年度	
BMI	※18.5以上 25未満	男性	70.8%	76.6%
		女性	70.2%	76.1%
脂質	中性脂肪150mg/dL未満、 かつHDLコレステロール40mg/dL以上	91.3%	93.0%	
血糖	空腹時血糖100mg/dL未満、 またはHbA1c5.6%未満	92.1%	93.7%	
血圧	130mmHg/85mmHg未満	78.9%	83.1%	
ハイリスク者		5.2%	4.1%	

#### 【補足説明】

- ▶ 脂質・血糖・血圧については服薬によってコントロールできている人を含め検査結果のみにて集計
- ▶ 「BMI、脂質、血糖、血圧」の目標値については、基準値外の者のうち2割が改善した場合の数値
- ▶ ハイリスク者については、該当者の2割減を目標とする



### ■ 短期目標

#### ヘルスリテラシー (生活習慣)

項目	目標					
	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度	
特定健診問診項目	★喫煙率	9.8%	7.3%	4.8%	2.3%	0.0%
	★飲酒習慣(多量飲酒)※1	2.6%	2.0%	1.3%	0.7%	0.0%
	身体活動※2	40.8%	43.3%	45.7%	48.1%	50.6%
	★食習慣※3	19.7%	18.9%	18.1%	17.3%	16.4%
	睡眠※4	59.5%	61.1%	62.7%	64.3%	65.9%
	★歯科※5	76.5%	73.3%	70.1%	66.9%	63.7%
がん検診 受診率 ※6	胃がん	52.3%	61.7%	71.1%	80.6%	90.0%
	大腸がん	79.3%	82.0%	84.6%	87.3%	90.0%
	乳がん	81.5%	83.7%	85.9%	88.1%	90.3%
	子宮頸がん	55.5%	64.1%	72.7%	81.4%	90.0%
事後措置 など	2次検査受診報告率※7	80.0%	85.0%	90.0%	95.0%	100.0%
	保健指導実施率※8	30.0%	40.0%	50.0%	60.0%	70.0%
	特定保健指導実施率※9	50.0%	60.0%	70.0%	80.0%	90.0%

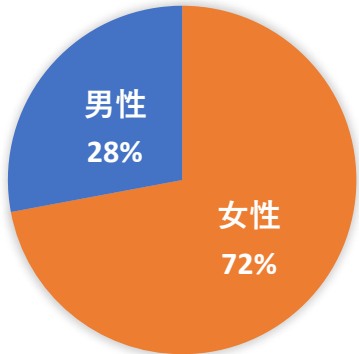
#### 【注釈】

- ★：割合が低い方が良い項目
- ※1：休肝日0日かつ1日3合以上
- ※2：日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施
- ※3：朝食を抜くことが週に3回以上ある
- ※4：睡眠で休養が十分とれている
- ※5：朝昼夕の3食以外の間食や甘い飲み物の摂取「毎日・時々」
- ※6：胃がん検診(胃部レントゲン・内視鏡検査、25歳以上)、大腸がん検診(便潜血検査)、乳がん検診(マンモグラフィ検診または乳房超音波、25歳以上)子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)
- ※7：対象者は、各検査項目の中にG1(要再検査)、G2(要精密検査)、C1(要医療)いずれかの判定がある者すべて
- ※8：対象者はハイリスクおよびハイリスク予備群(詳細は「[集計データ概要](#)」を参照ください)
- ※9：該年度の特定健診結果による対象者についての実施率

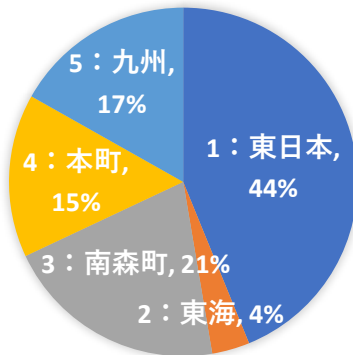
# 健康経営 関連データ (職員健診)

## 基本属性

男女比



地区別対象者 (%)



定期健康診断 実施率

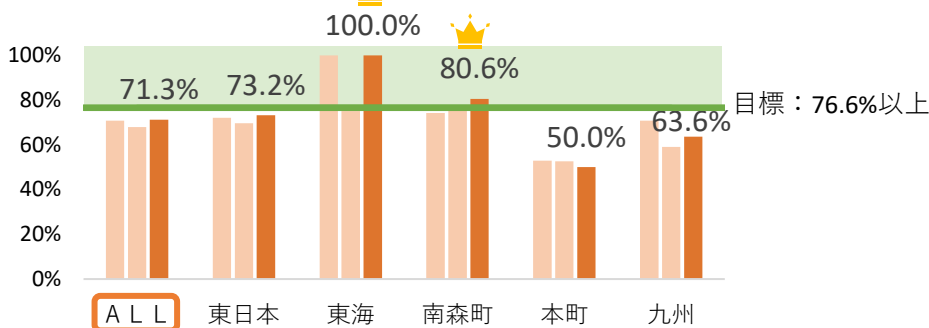
2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
100%	100%	100%	100%	100%

## 中期目標

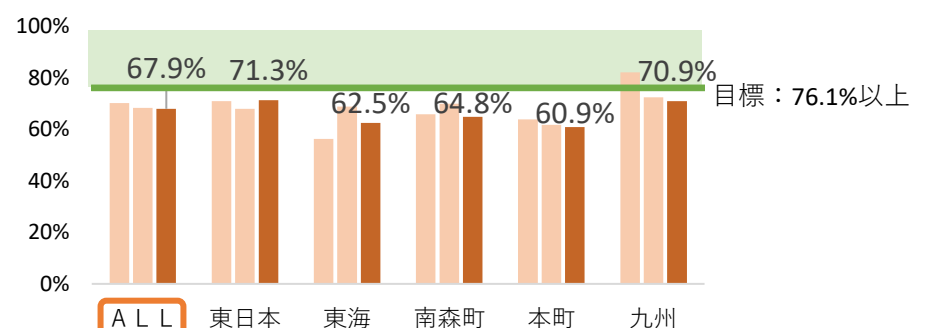
棒グラフは基準値内の対象者の割合を表しています。  
※基準値の詳細は「2025年までの目標」を参照ください

2020年 2021年 2022年 ...2025年 目標達成!

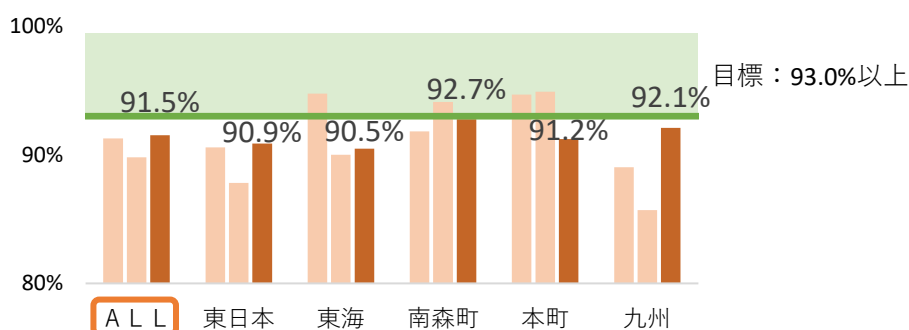
BMI 男性



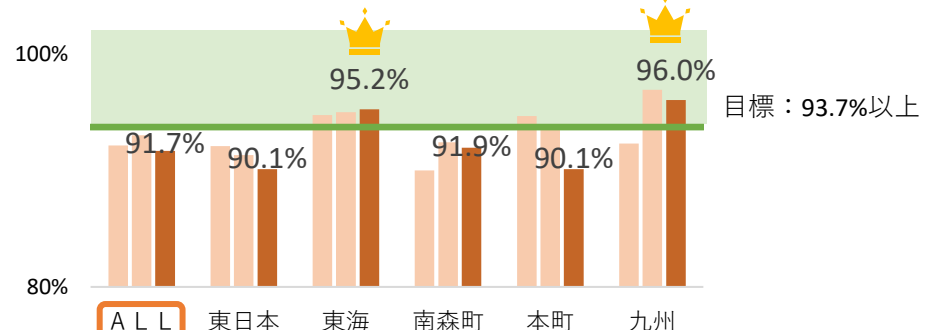
BMI 女性



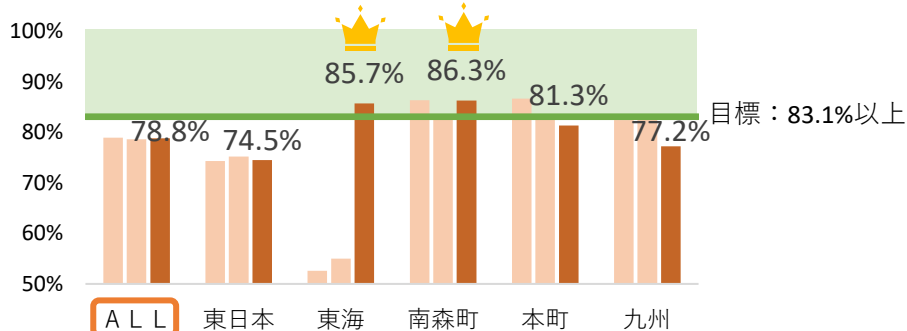
脂質



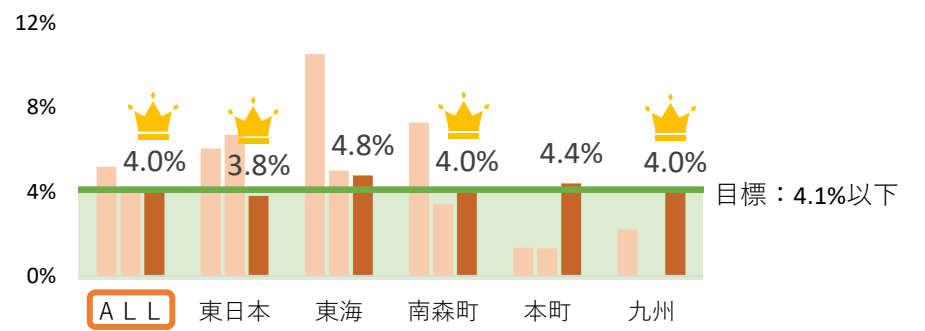
血糖



血圧



ハイリスク



# 健康経営 関連データ (職員健診)

棒グラフは基準値内の対象者の割合を表しています。  
※基準値の詳細は「2025年までの目標」を参照ください

## 短期目標

### 特定健診 問診項目

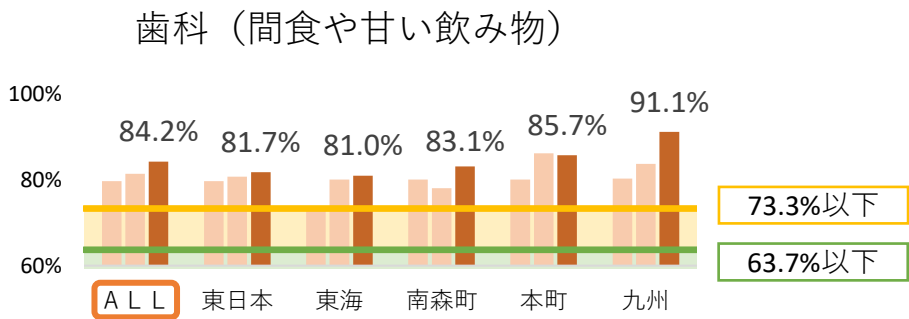
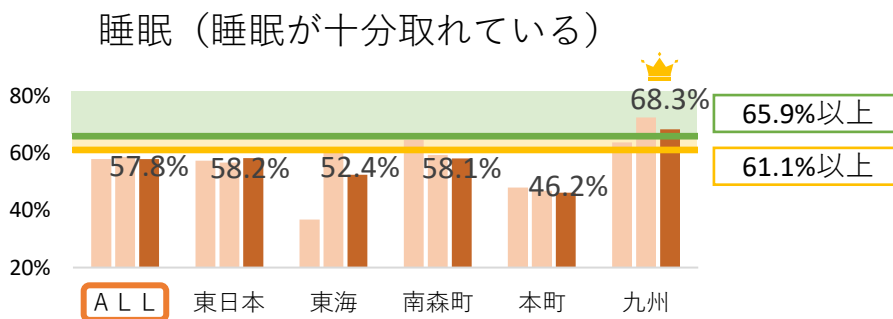
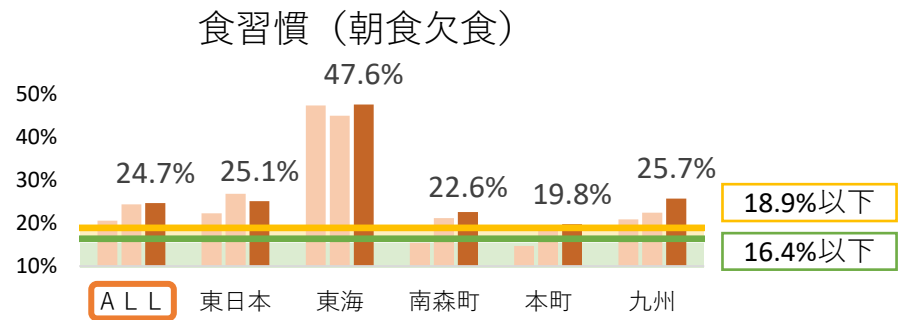
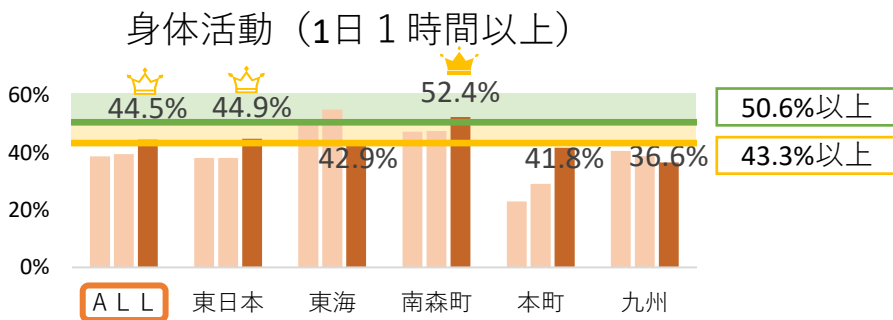
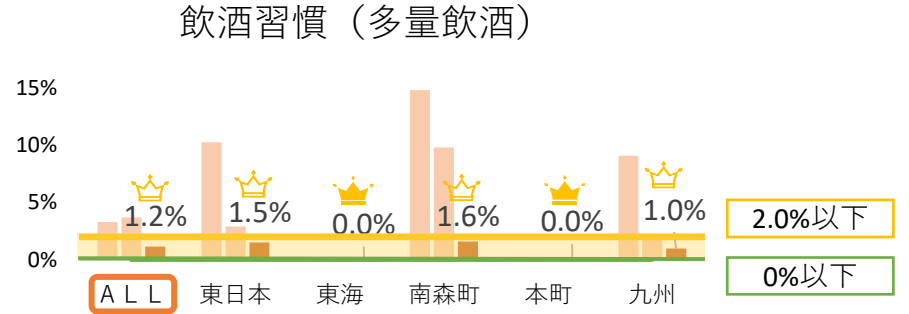
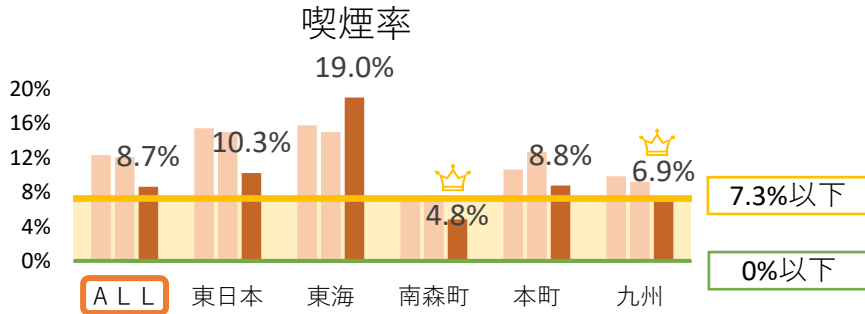
■ 2020年 ■ 2021年 ■ 2022年

👑 …2025年 目標達成!

🟩 …2025年 目標値

👑 …2022年 目標達成!

🟨 …2022年 目標値



# 健康経営 関連データ (職員健診)

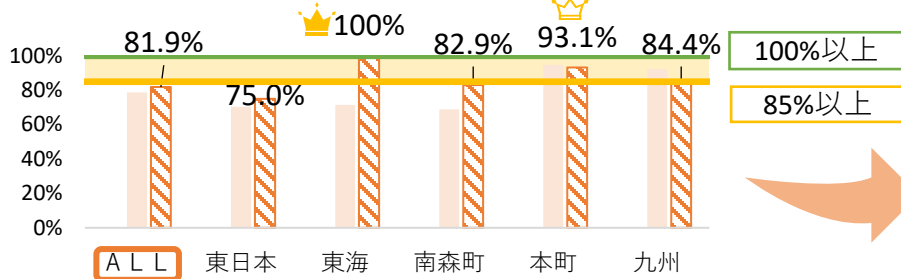
## 短期目標

### 事後措置など

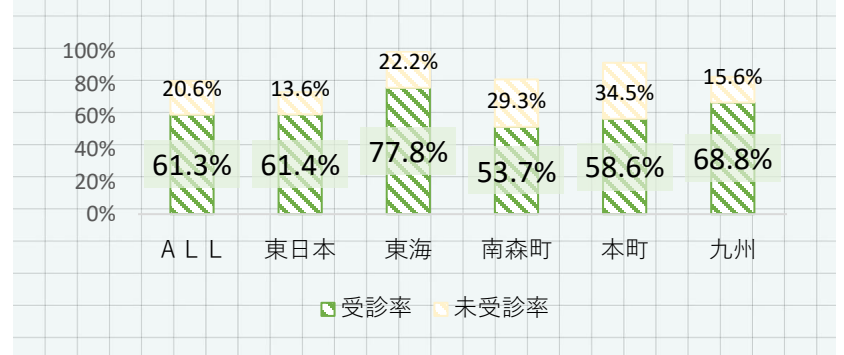
2020年 2021年 2022年

👑 ...2025年 目標達成! ...2025年 目標値  
👑 ...2022年 目標達成! ...2022年 目標値

### 2次検査受診報告率

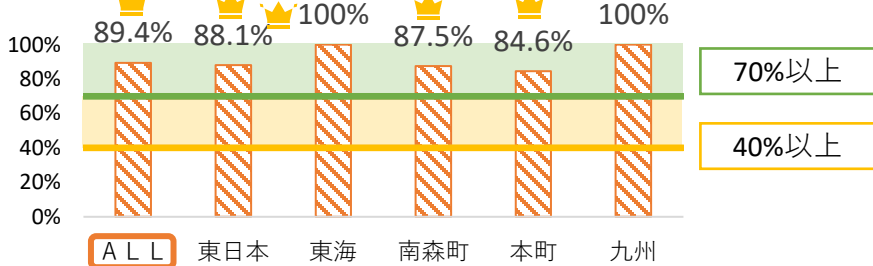


### 2次検査受診報告 内訳 (2022)



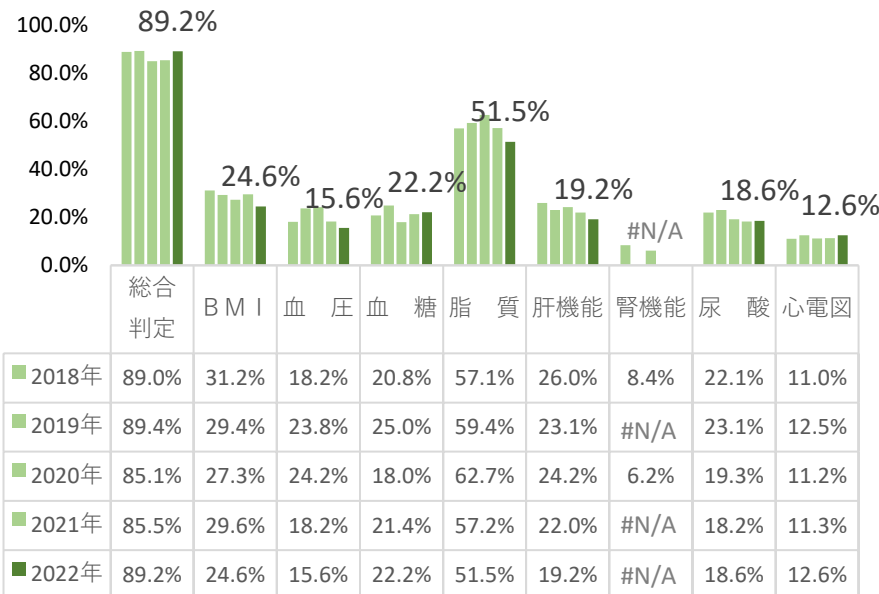
※ 基準値の詳細は「2025年までの目標」を参照ください  
※ 2023年8月時点での暫定データ

### 保健指導実施率

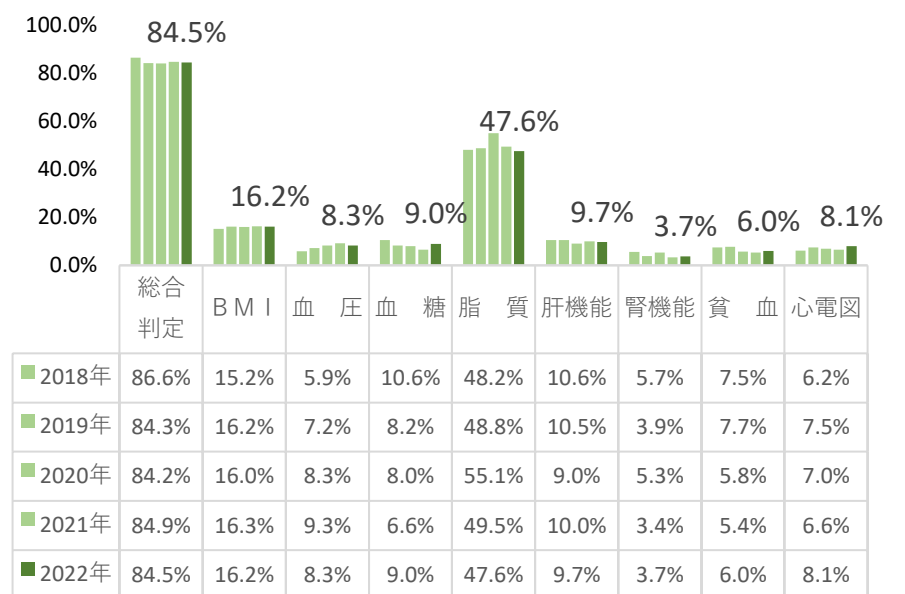


## ■ 有所見率※

### 有所見率 (男性)



### 有所見率 (女性)

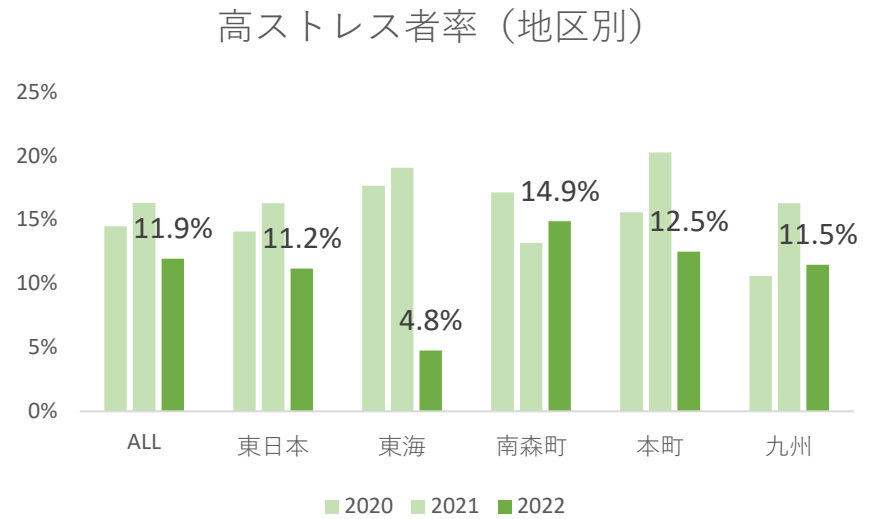
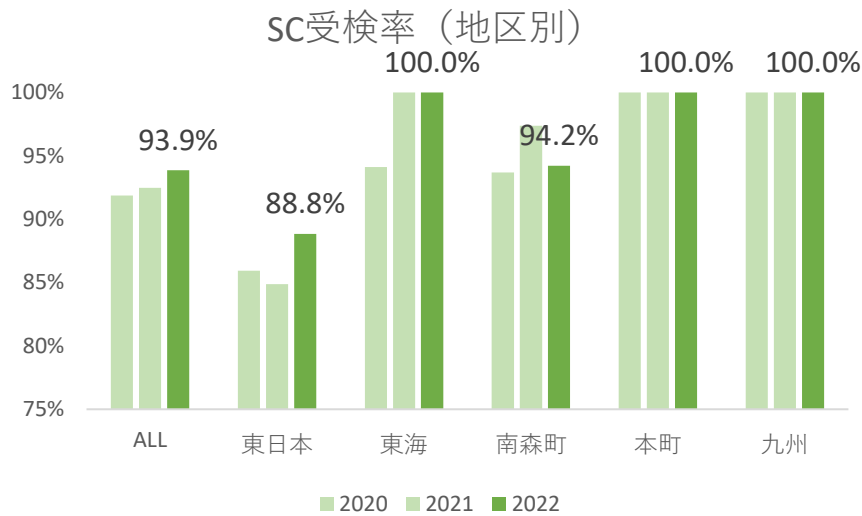


※数値は2022年度のデータ  
※有所見は下記の値をカウント

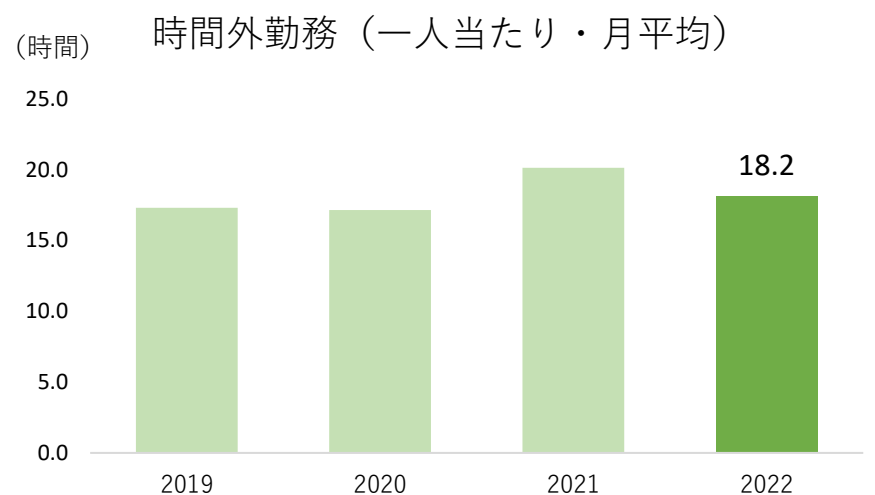
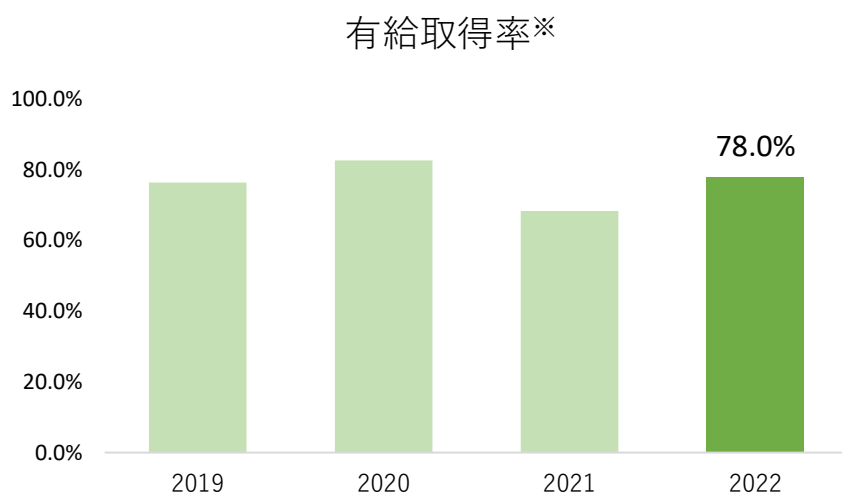
- ・ 総合判定・心電図：判定「B1」以上
- ・ BMI：25以上
- ・ 血圧：SBP（収縮期）140mmHg以上またはDBP（拡張期）90mmHg以上
- ・ 血糖：BS100mg/dL以上
- ・ 脂質：TG150mg/dL以上またはHDL-c40mg/dL未満またはLDL-c120mg/dL以上
- ・ 肝機能：AST(GOT)41U/L以上またはALT(GPT)46U/L以上  
またはγ-GT男性76・女性46U/L以上
- ・ 腎機能：eGFR60mL/分/1.73m2未満
- ・ 尿酸：UA7.1mg/dL以上
- ・ 貧血：Hb男性13.5・女性11.3g/dL未満

# 健康経営 関連データ（ストレスチェック、人事データ）

## ■ストレスチェック



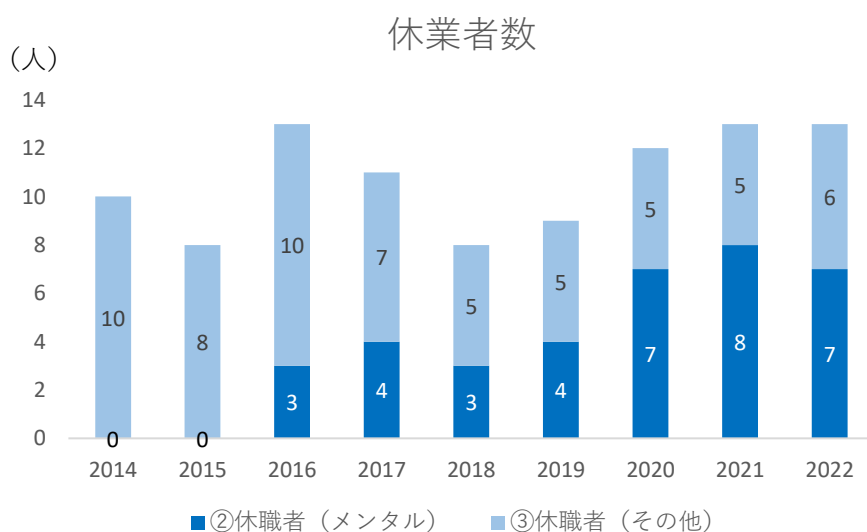
## ■人事関連データ



\* 有給取得率 = 取得日数 / 付与日数

### ・離職率（2022年度）

	離職率	離職者の平均勤続年数
男性	9.6%	14.7年
女性	8.3%	3.5年
全体	8.7%	6.7年



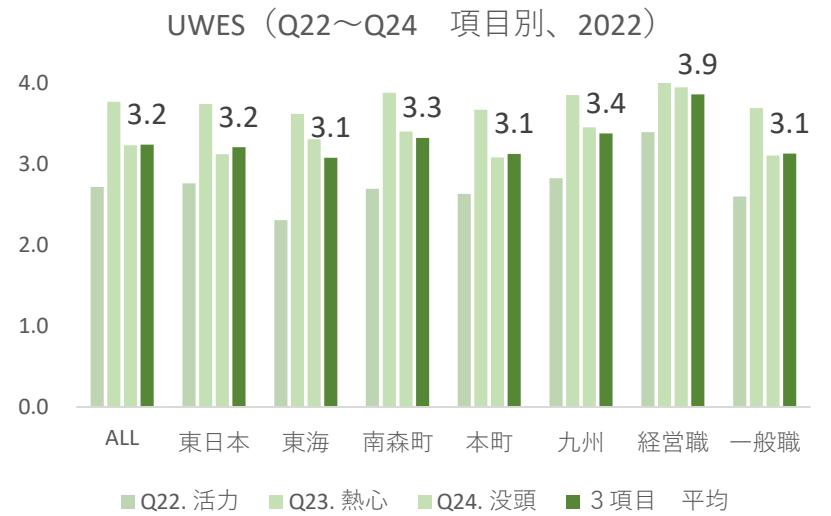
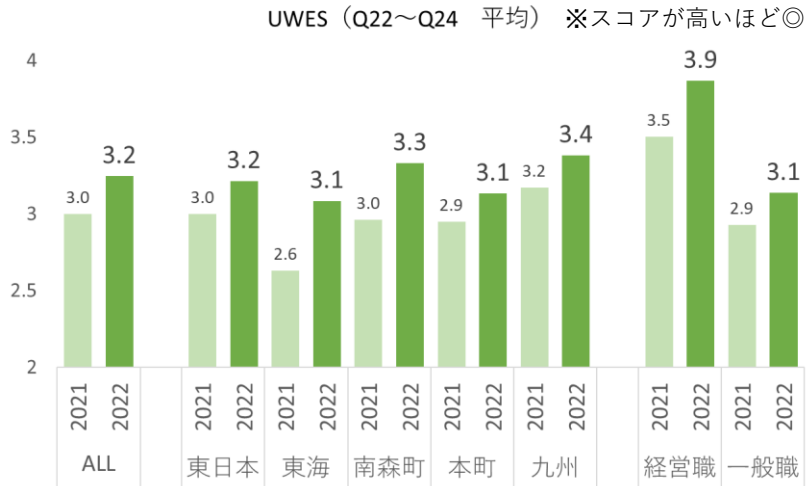
### ・労働災害件数

年度	業務労災	通勤労災	合計
2021	3件	3件	6件
2022	4件	3件	7件

# 健康経営 関連データ（健康経営に関するアンケート調査）

## ■ワークエンゲージメント（ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度（UWES））

※数値は2022のデータ  
※スコアが高いほど◎



※2020年は一部項目のみ実施のため、データなし

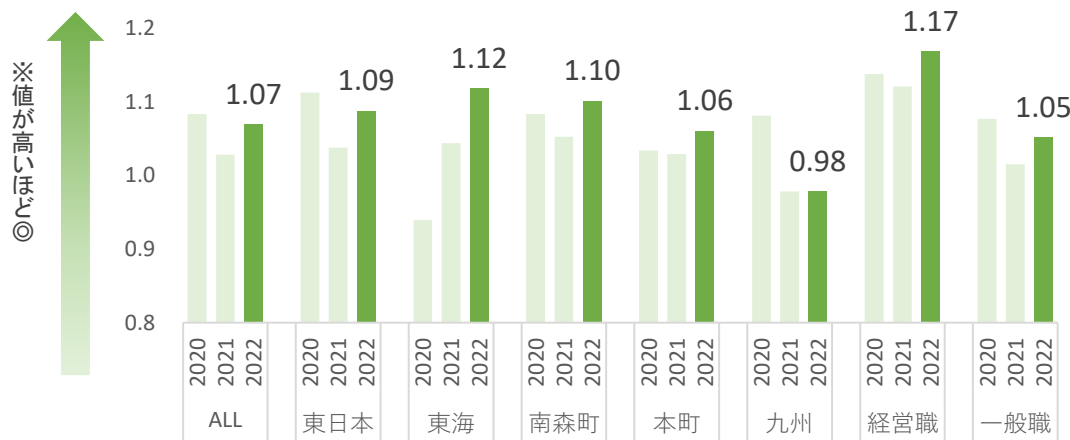
※ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度（UWES）：

下記3項目の平均値（各選択肢について、全くない=0点～いつも感じる6点として点数化、最小：0～最大：5）

Q.仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる（活力）、Q.仕事に熱心である（熱心）、Q.仕事にのめり込んでいる（没頭）

## ■プレゼンティーズム・アブセンティーズム

相対的プレゼンティーズム ※1

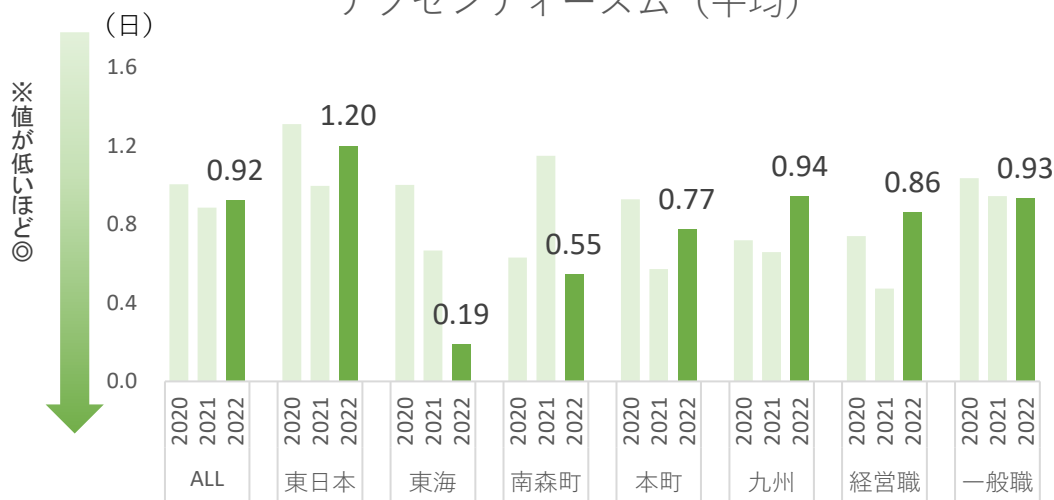


※1 相対的プレゼンティーズム = ② ÷ ①

① "0"があなたの仕事において誰でも達成できるような仕事のパフォーマンス、"10"がもっとも優れた勤務者のパフォーマンスとした0から10までの尺度上で、あなたの仕事と似た仕事において多くの勤務者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？

② 同じ0から10までの尺度上で、過去4週間（28日間）の間のあなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？

アブセンティーズム（平均） ※2



※2 Q.過去4週間（28日間）のうち、あなた自身の身体的、または精神的な健康問題によって丸一日または勤務時間の一部を休んだ日は何日ありましたか？



## 健康経営 関連データ（健康経営に関するアンケート調査）

## スコア

伝達の・批判的ヘルスリテラシー尺度(CCHL):  
Communicative and Critical Health Literacy、ヘルスリテラシー尺度

あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができますか。

Q:新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる。(情報収集力)

Q:たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。(情報選択力)

Q:情報を理解し、人に伝えることができる。(情報伝達力)

Q:情報がどの程度信頼できるかを判断できる。(情報判断力)

Q:情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。(自己決定力)

・「強くそう思う」5点、「まあそう思う」4点、「どちらでもない」3点、「あまりそう思わない」2点、「全くそう思わない」1点

・スコア=各項目の平均値(最小:1~最大:5)

※2022年 新規追加のため、2020年・2021年はデータなし

※スコアが高いほど◎

	情報収集力	情報選択力	情報伝達力	情報判断力	自己決定力	5項目平均
<b>ALL</b>	4.0	3.8	3.6	3.4	3.5	3.7
東日本	4.1	3.9	3.6	3.5	3.5	3.7
東海	4.0	4.0	3.6	3.4	3.4	3.7
南森町	4.0	3.8	3.6	3.5	3.5	3.7
本町	4.0	3.7	3.4	3.3	3.4	3.6
九州	4.0	3.8	3.5	3.4	3.6	3.7
役 経営職	4.2	3.9	3.8	3.6	3.5	3.8
職 一般職	4.0	3.8	3.5	3.4	3.5	3.7

## 各地区の主な取り組み -2022年度- (取組の一部をご紹介します)

## 東日本地区 (職員数：約260名)

## 【費用】

- ¥・・・0～5万円未満
- ¥¥・・・5～10万円未満
- ¥¥¥・・・10万円以上

## 健康

## 脂肪肝改善プロジェクト

- ・ 実施期間：2022/11/1～2024/3月末まで
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：54名 ※2022年度時点
- ・ 概要：脂肪肝改善のきっかけ作りとして、採血・エコー等を実施し、結果返却後に肝臓専門医による保健指導により行動変容を促す。半年毎に再度実施し、職員の行動変容の効果を測定する。

## 運動

## 「サントリー+」アプリ

- ・ 実施期間：2022/9月～(実施中)
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：106名 ※2022年度時点
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：自動販売機と連動した健康サポートアプリ「サントリー+」を活用し、運動を中心とした健康行動の習慣化を目指す。

## 運動

## 歩こうフェス

- ・ 実施期間：2022/11/1～11/30
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：58名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：チーム対抗のウォーキングイベント。「サントリー+」の歩数機能を使い、約1ヶ月間歩いた歩数を、2チームに分かれて競い合った。

## 食

## 朝食欠食セミナー

- ・ 実施期間：2022/11/25
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：32名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：外部講師の方をお招きし、朝食欠食による弊害、賢い食事の摂り方、時間栄養学などについてセミナーを実施。

## 食

## ベジチェック測定会

- ・ 実施期間：2022/10/25
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：129名(延べ人数)
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：手のひらをセンサーにあて、推定野菜摂取量を測定できる機器「ベジチェック」の測定会。今年度は同時にアンケートでも野菜の摂取状況を確認した。

## 食

## 朝食強化月間

- ・ 実施期間：2022/12/3～12/23
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：朝食を毎日食べる職員を増やすため、「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、啓発をおこなった。活動の一環として、手軽に食べられる栄養食品を配布。

## その他

卒煙セミナー  
禁煙周知

- ・ 実施期間：2022/11/10、11/14 ※セミナー
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：30名 ※セミナー参加者
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：禁煙支援士による卒煙セミナーを実施。また、各部署の朝礼で禁煙チームメンバーから禁煙について周知した。

## その他

## 地域の清掃活動

- ・ 実施期間：通年
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：普段は地域の方がボランティアで行っている事業所周辺の清掃活動について、安全衛生委員メンバーを中心に、毎月の会議の終了後に実施。

## 各地区の主な取り組み -2022年度- (取組の一部をご紹介します)

## 東海地区 (職員数：約20名)

## 【費用】

¥・・・0～5万円未満  
 ¥¥・・・5～10万円未満  
 ¥¥¥・・・10万円以上

## 健康

レコーディングダイエット  
企画

- ・ 実施期間：2022/8月～2023/2月
- ・ 対象者：腹囲が85cm以上の職員
- ・ 参加者数：2名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：  
腹囲が85cm以上の職員が、  
レコーディングダイエットを実施。  
1～2ヵ月に1回程度の腹囲・体重  
測定を実施し、経過をチェックした。

## 運動

## ヨガ教室

- ・ 実施期間：2022/11月～2023/3月  
(期間中、5回実施)
- ・ 対象者：東海地区 職員全員
- ・ 参加者数：平均12名
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：  
課題である肩こり・腰痛の改善を  
目的として実施し、各回50%以上の  
参加率だった。  
開催後、肩こり・腰痛の改善等につ  
いてアンケートを実施。

## 南森町地区 (職員数：約120名)

## 健康

ヘルスリテラシー向上  
「お口の健康」

- ・ 実施期間：2023/1/18
- ・ 対象者：南森町地区 職員全員
- ・ 参加者数：52名
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：  
保健師による講話と歯科衛生士に  
よる歯間清掃具の使用法レク  
チャーを実施。さらに、1か月分の  
歯間清掃具を配布し、口腔内の変化  
を実感してもらうよう促した。

## 運動

## ウォーキングイベント

- ・ 実施期間：2022/11月～2023/2月
- ・ 対象者：南森町地区 職員全員
- ・ 参加者数：113名
- ・ 費用：¥¥¥
- ・ 概要：  
健診前の数か月に、個人対抗で開催。  
事前に現在の平均歩数を測定し、  
参加者自身が目標を設定。ライフス  
タイルに合わせて、1,000～3,000歩  
UPを目指した。

## 運動

## ニコニコ体操教室

- ・ 実施期間：2022/4月～11月
- ・ 対象者：南森町地区 職員全員
- ・ 参加者数：平均10名
- ・ 概要：  
南森町地区の職員が講師となって、  
毎月1回30分ほどの体操教室を  
開催。YouTube配信も実施。  
テーマ例：  
筋トレ、腸腰筋のストレッチ、  
背中・股関節のストレッチ

## 食

## 栄養ワンダー

- ・ 実施期間：2022/7/6
- ・ 対象者：南森町地区 職員全員
- ・ 参加者数：66名
- ・ 概要：  
「食事バランスガイド」を利用し、  
食事の過不足を知るイベント。  
管理栄養士・保健師によるプチ相談  
会やキウイや野菜ジュース配布を  
おこなった。

## その他

## 2022スローガン作成

- ・ 実施期間：2022/4月
- ・ 対象者：南森町地区 全部署
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：  
各部署にて毎年4月に、健康経営  
に関するスローガンとポスターを  
作成。  
フリースペースにも掲示すること  
で、各部署の取組みに興味を持っ  
きっかけとなっている。

## 各地区の主な取り組み -2022年度- (取組の一部をご紹介します)

## 【費用】

- ¥・・・0～5万円未満
- ¥¥・・・5～10万円未満
- ¥¥¥・・・10万円以上

## 本町地区 (職員数：約90名)

## 運動

## 日本一周ウォーキングの旅

- ・ 実施期間：2022/10月～2023/1月
- ・ 対象者：本町地区 職員全員
- ・ 参加者数：120名
- ・ 費用：¥¥¥
- ・ 概要：  
動物占いの結果でチーム編成し、チームメンバーの歩数合計で日本一周達成を目標に設定。  
運動機会の促進+コミュニケーションの強化を目的として実施。

## その他

## 禁煙支援

- ・ 実施期間：2022/10月～2023/3月
- ・ 概要：  
2025年喫煙率0%を目指し、禁煙支援担当者向けツール「卒煙のミカタ」で喫煙者の心理理解と応援者の心得を事前に学習。  
喫煙者にはアンケートで状況把握後に面談。また、月に1度は禁煙のことを考える動機づけのため、『喫煙行動モニタリングシート』を実施。

## その他

## 健康経営通信

- ・ 実施期間：年3回発行
- ・ 対象者：本町地区 職員全員
- ・ 読み率：67.2%
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：  
睡眠、眼精疲労、歯科等の健康にまつわる情報を掲載した「健康経営通信」を年に3回発行。  
各課で誰もが読める場所へ掲示することで、多くの職員に周知した。

## 九州地区 (職員数：約100名)

## 運動

部署対抗  
ウォーキングイベント

- ・ 実施期間：  
2022/12/22-2023/2/28
- ・ 対象者：九州地区 職員全員
- ・ 参加者数：43名
- ・ 費用：¥¥¥
- ・ 概要：  
健康管理システムWellBisを利用して開催。取り組みの成果が確認できるよう、イベントの前後に体成分分析装置「InBody」を設置。

## 健康

## 予防歯科アップデート

- ・ 実施期間：2023/11/18
- ・ 対象者：九州地区 職員全員
- ・ 参加者数：34名
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：  
歯周病リスク検査「ADCHECK」実施後、歯周病や口腔ケアについて講話をおこなった。  
さらに、参加者には歯ブラシ・歯磨剤・フロスなど、口腔ケア用品を配布した。

## その他

## THANKSカード月間

- ・ 実施期間：2022/9月
- ・ 対象者：九州地区 職員全員
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：  
日頃のありがとうを伝える企画。  
5cm四方のカードを職員全員に配布。  
週1枚以上カードに「感謝している人の名前」と「その内容」を記載し提出。週単位で掲示し、表彰もおこなった。

# 補足資料：集計データ概要

## ■職員健診

- ・対象者： 社会保険加入者および社会保険未加入者のうち各事業部の基準に該当する職員  
※うち、社会保険加入者のデータを集計
- ・実施項目： 《対象者全員》  
身長、体重・腹囲、視力、聴力、血圧、心電図、問診、診察、尿検査（蛋白・潜血・糖）、血液検査、胸部X線（直接）、胃部内視鏡（管理者のみ保険診療実施）、大腸がん（便潜血）検査2回法、眼底検査  
  
《希望者のみ》腹部超音波  
《20歳以上女性・希望者のみ》子宮がん検診  
《25歳以上・希望者のみ》胃部X線（直接）、乳がん検診（乳房超音波・マンモグラフィー）
- ・対象者基準値：
  - 【ハイリスク】 下記の1～4のいずれかに該当
    - 1：脂質 HDL-C 30mg/dl以下、または LDL-C 220mg/dl以上
    - 2：血糖 HbA1c(N)8.0以上
    - 3：血圧 最高血圧160以上、または、最低血圧100以上
    - 4：血色素量 男性：11.0以下、女性：8.0以下
  - 【保健指導】 下記項目について定めた基準値のいずれかに該当
    - ・血圧、眼圧、AST(GOT) ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT、LDH(IFCC法)、総コレステロール、中性脂肪、HDL-C、LDL-C、クレアチニン、eGFR、空腹時血糖、HbA1c、白血球数、血色素量、血小板数、アミラーゼ、CPK、カリウム、腫瘍マーカー PSA、腫瘍マーカー その他、尿蛋白、尿糖

## ■ストレスチェック

- ・対象者： 常勤の社会保険加入者  
(正職員、マスタースタッフ、エリアスタッフ、パートスタッフ、エキスパートスタッフ他)
- ・実施方法： WEBによる回答

## ■人事データ

- ・対象者： 常時雇用の社会保険加入者のうち下記に該当する職員  
\*12ヵ月勤務あり（12ヵ月分データがそろわない職員は対象外）  
\*2021年4月時点で在籍区分が「在籍」かつ在籍状態が「通常勤務」  
※集計時点で休職、退職などの場合は対象外
- ・評価対象期間： 該当年度4月～3月の勤怠データ

## ■健康経営に関するアンケート調査

- ・対象者： 日本予防医学協会のメールアドレスのある職員全員  
上記以外の職員も雇用形態を問わず、健康経営の取組対象であることを案内し回答を求めた。
- ・回答率： 89.3%（回答者 434人/対象者 486人）
- ・実施方法： WEBによる回答