

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。

【2023年度 投票結果】

全体の投票率：75.9%（前回+12.7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	本町地区	

■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、ウォーキングイベントを実施。これまで各地区ごとに開催していましたが、2023年度は各地区での開催に加えて、全地区合同で開催しました。

2023年度 参加率 30.5%

■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 (管理職対象)
2023年度 参加率 100.0%

2025年までの目標

2025年までの目標

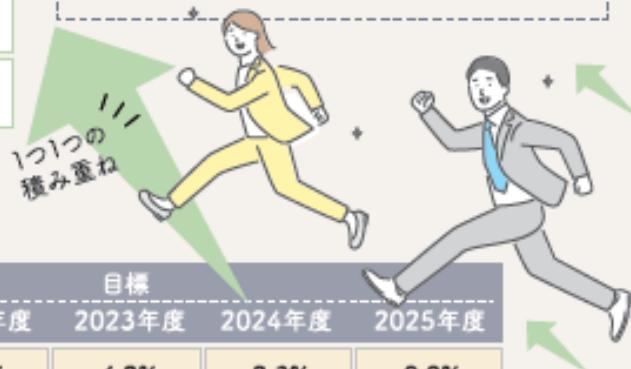
■ 中期目標

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%
がん検診 受診率 ※6	★歯科※5	76.5%	73.3%	70.1%	66.9%	63.7%
	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%
事後措置 など	子宮頸がん	55.5%	64.1%	72.7%	81.4%	90.0%
	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%	

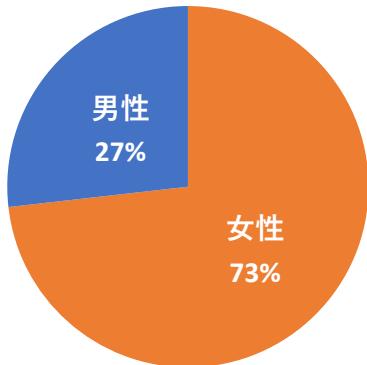
【注釈】

- ★：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

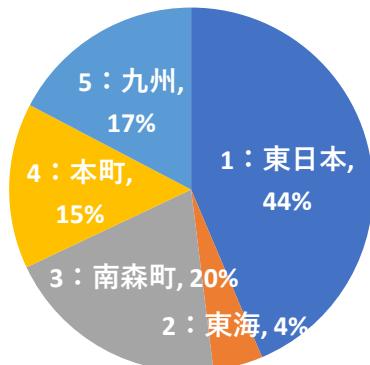
健康経営関連データ（職員健診）

基本属性

男女比



地区別対象者



定期健康診断 実施率

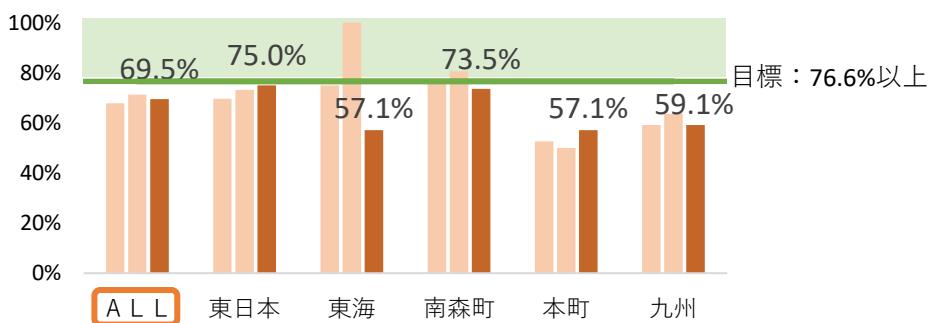
2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
100%	100%	100%	100%	100%

中期目標

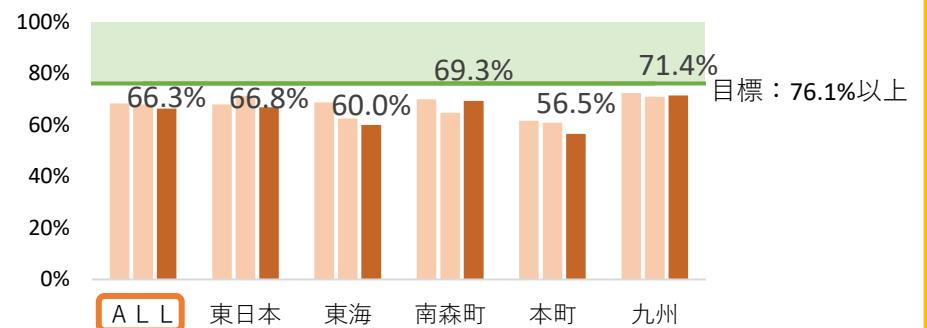
棒グラフは基準値内の対象者の割合を表しています。
※基準値の詳細は「[2025年までの目標](#)」を参照ください

■ 2021年 ■ 2022年 ■ 2023年 🏆 …2025年 目標達成！

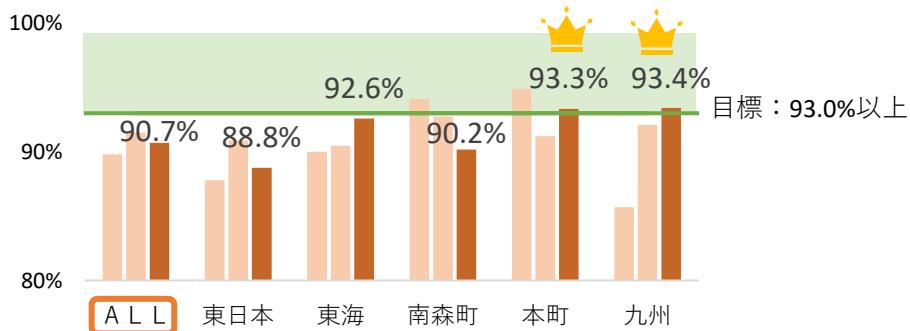
BMI 男性



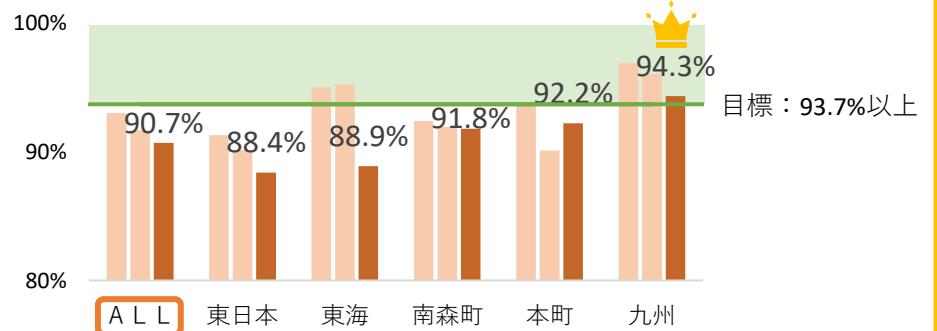
BMI 女性



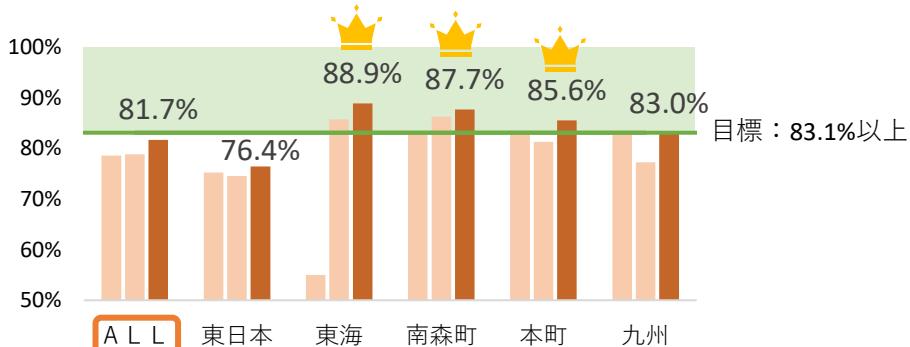
脂質



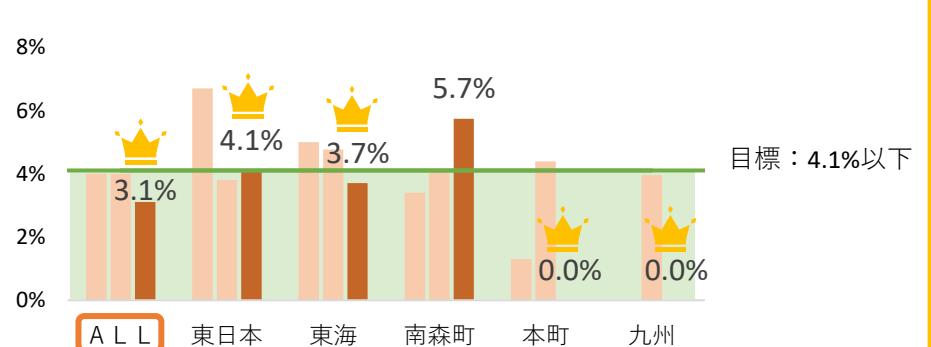
血糖



血压



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

■ 2021年 ■ 2022年 ■ 2023年

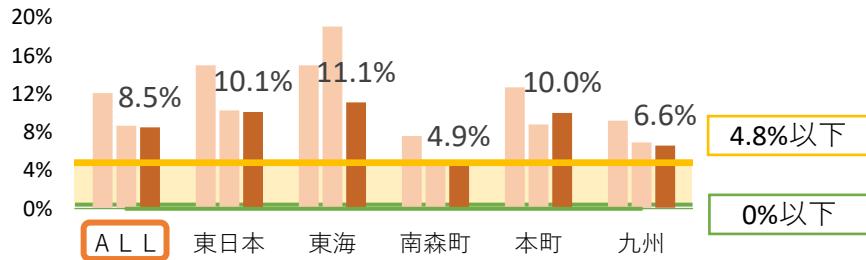
👑 …2025年 目標達成!

📊 …2025年 目標値

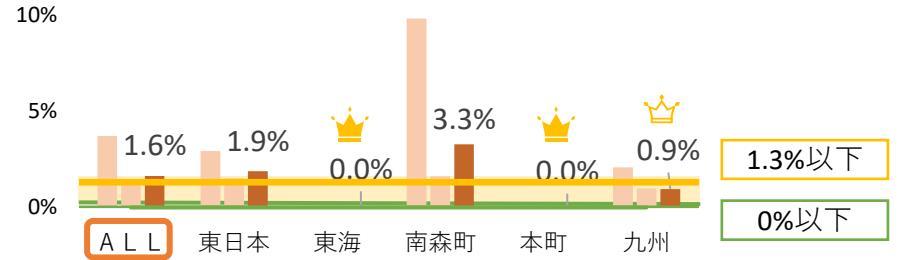
👑 …2023年 目標達成!

📊 …2023年 目標値

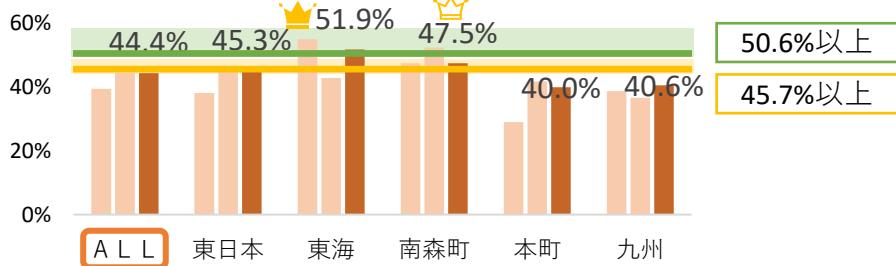
喫煙率



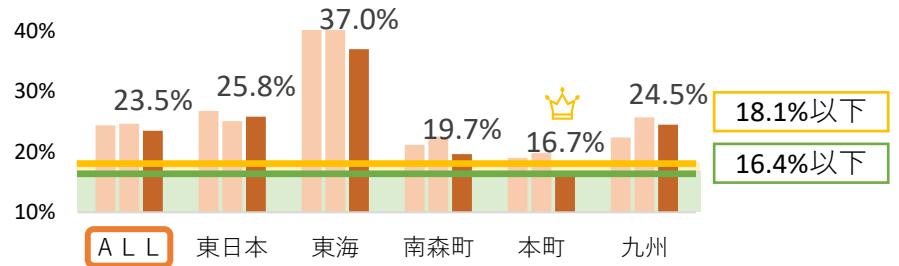
飲酒習慣 (多量飲酒)



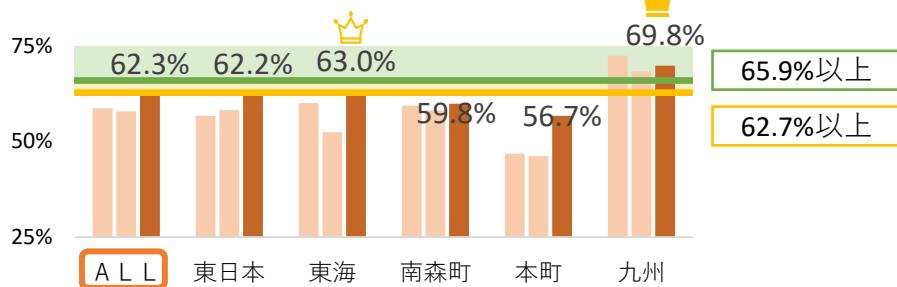
身体活動 (1日1時間以上)



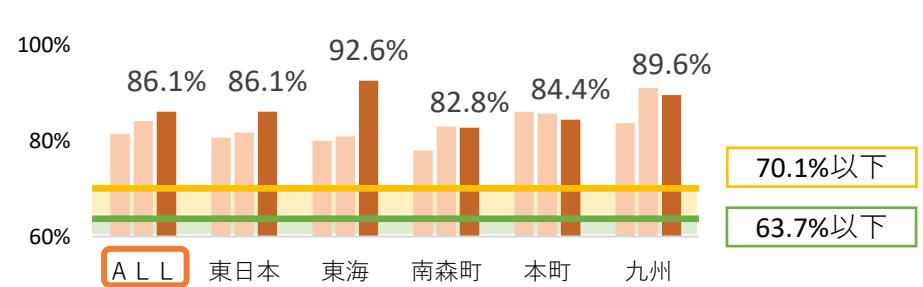
食習慣 (朝食欠食)



睡眠 (睡眠が十分取れている)



歯科 (間食や甘い飲み物)



健康経営 関連データ (職員健診)

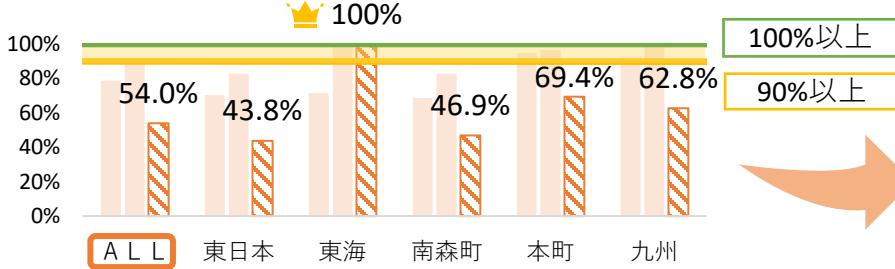
短期目標

事後措置など

2021年 2022年 2023年

👑 …2025年 目標達成! 100%以上
👑 …2023年 目標達成! 90%以上

2次検査受診報告率



2次検査受診報告 内訳 (2023)



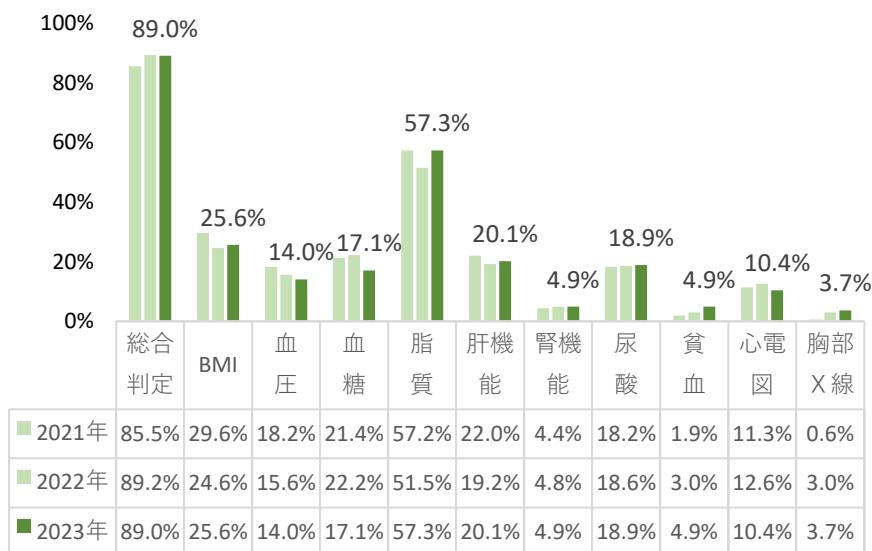
※ 基準値の詳細は「[2025年までの目標](#)」を参照ください
※ 2024年9月時点での暫定データ

保健指導実施率

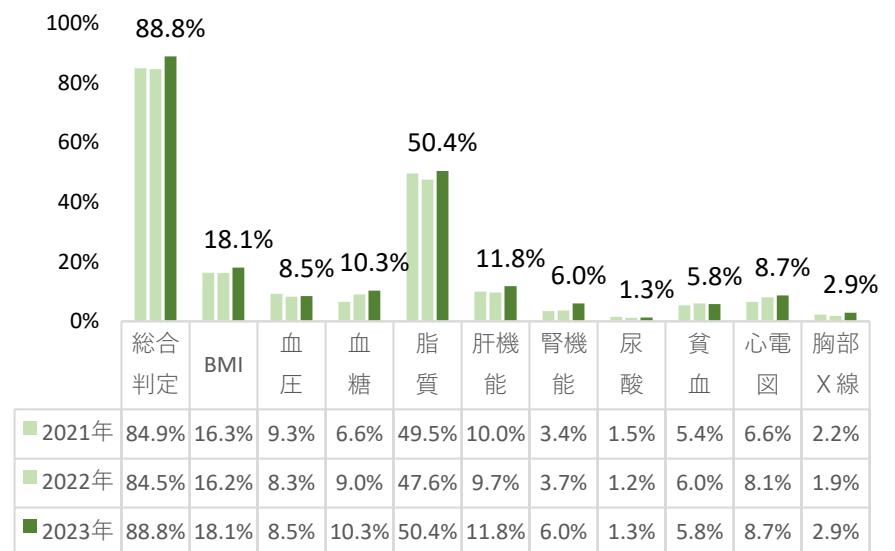


■有所見率^{※1}

有所見率 (男性)



有所見率 (女性)



■ハイリスク者の管理率

高血圧の人^{※2}のうち、血圧がコントロールされている^{※3}人数の割合

※2：高血圧で治療中の人⁽¹⁾+高血圧⁽²⁾だが未治療の人
(1)特定健診時の質問票で、「血圧を下げる薬を使用している」と回答
(2)収縮期血圧 160 mmHg以上または拡張期血圧 100 mmHg以上
※3：収縮期血圧 140 mmHg未満かつ拡張期血圧 90 mmHg未満)

年度	管理率
2023年度	68.2%

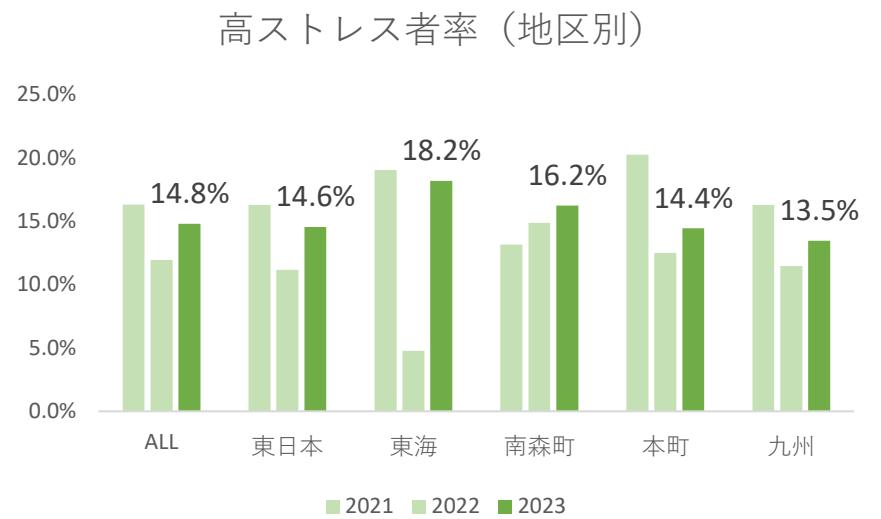
* 数値は2023年度のデータ

※1：有所見は下記の値をカウント

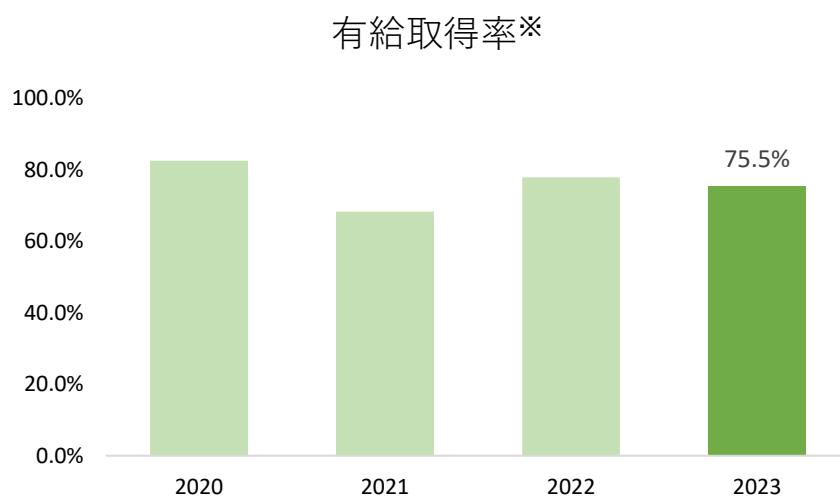
- ・総合判定・心電図・胸部X線：判定「B1」以上
- ・BMI：25以上
- ・血圧：SBP（収縮期）140mmHg以上またはDBP（拡張期）90mmHg以上
- ・血糖：BS100mg/dL以上
- ・脂質：TG150mg/dL以上またはHDL-c40mg/dL未満またはLDL-c120mg/dL以上
- ・肝機能：AST(GOT)41U/L以上またはALT(GPT)46U/L以上
またはγ-GT男性76・女性46U/L以上
- ・腎機能：eGFR60mL/分/1.73m²未満
- ・尿酸：UA7.1mg/dL以上
- ・貧血：Hb男性13.5・女性11.3g/dL未満

健康経営 関連データ（ストレスチェック、人事データ）

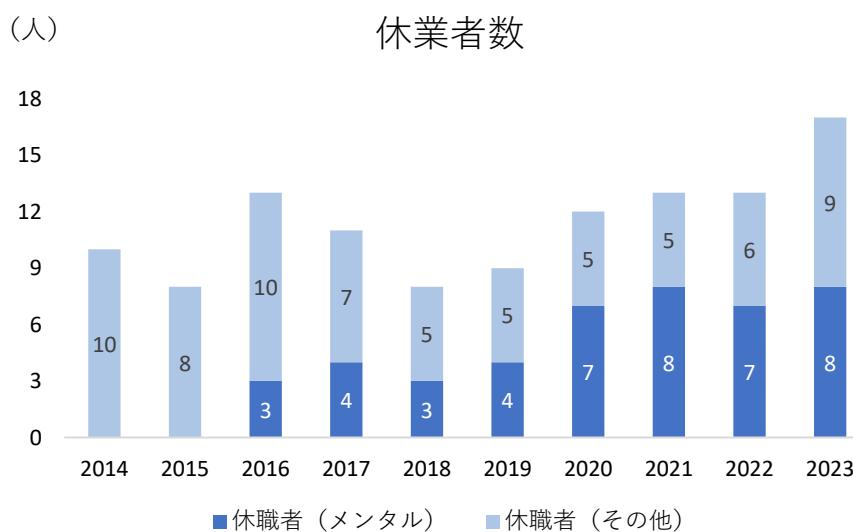
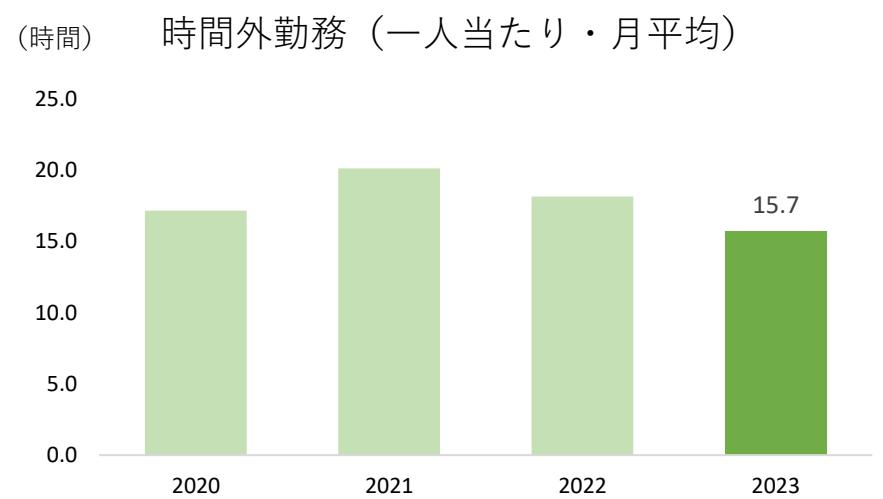
■ストレスチェック



■人事関連データ



※ 有給取得率 = 取得日数 / 付与日数



・離職率（2023年度）

	離職率	離職者の平均勤続年数
男性	4.5%	7.3年
女性	6.8%	3.9年
全体	6.2%	4.5年

・労働災害件数

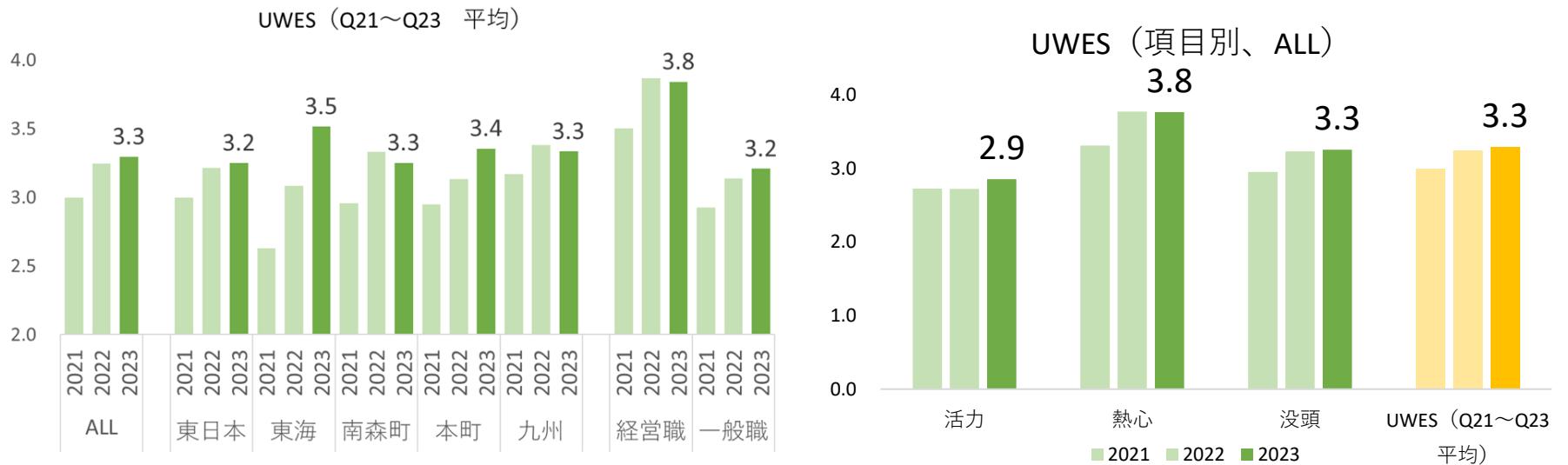
年度	業務労災	通勤労災	合計
2021	3件	3件	6件
2022	4件	3件	7件
2023	8件	6件	14件

健康経営 関連データ（健康経営に関するアンケート調査）

※詳細は「[補足資料：集計データ概要](#)」を参照ください

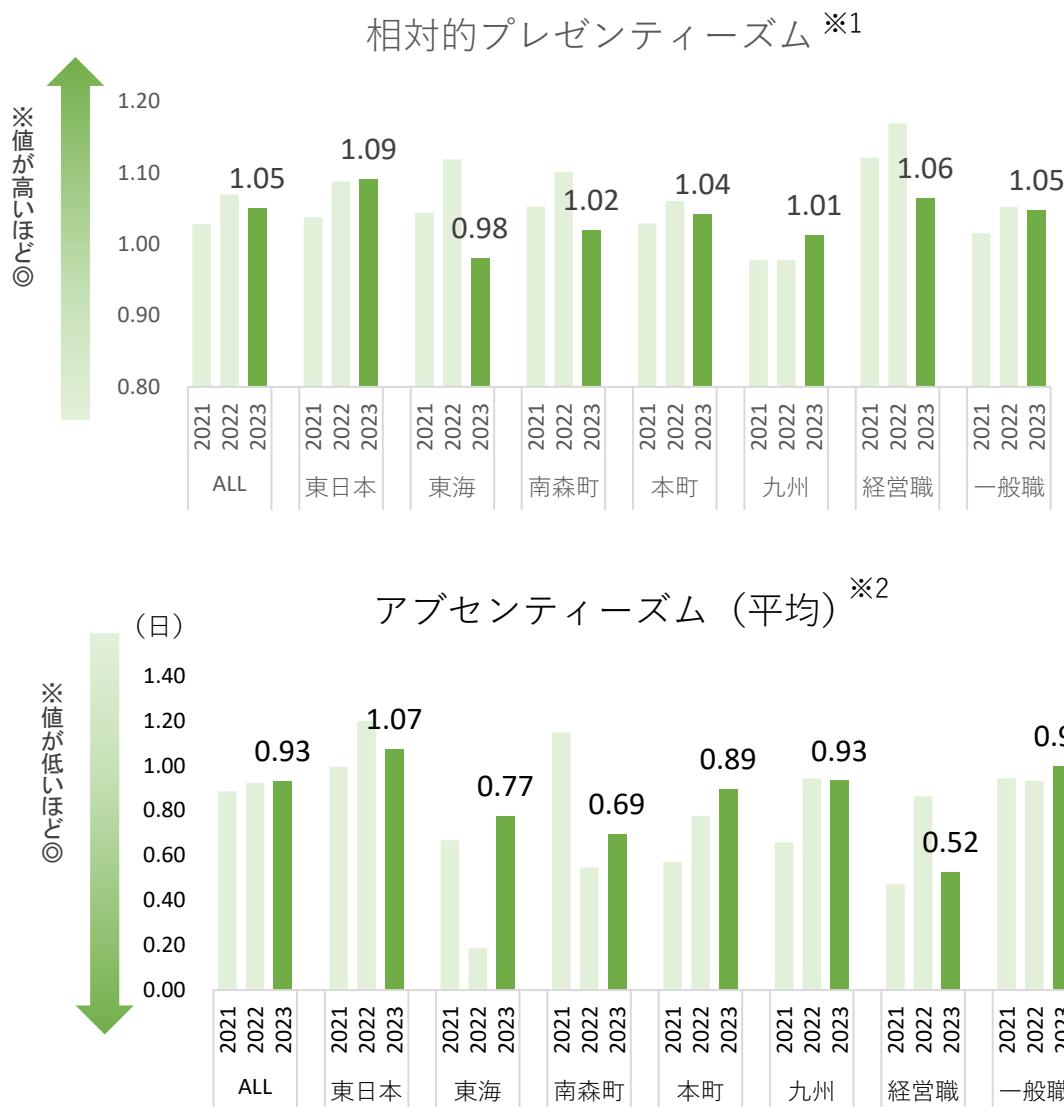
■ワークエンゲージメント（ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度（UWES））

※数値は2022のデータ
※スコアが高いほど◎



※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



※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？

※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

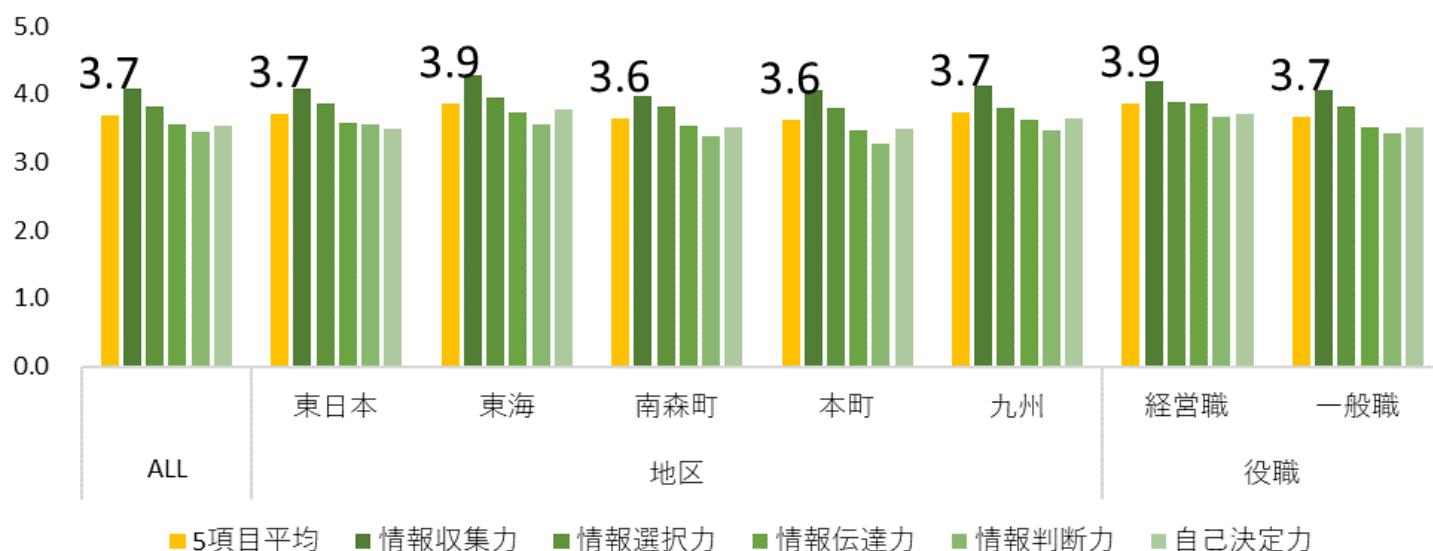
・スコア=各項目の平均値(最小:1~最大:5)

※2022年 新規追加のため、2020年・2021年はデータなし

ヘルスリテラシー：CCHL（Q31～35 平均） ※スコアが高いほど◎



ヘルスリテラシー：CCHL（Q31～35、2023年） ※スコアが高いほど◎



各地区の主な取り組み -2023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年11月～2024年3月
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：54名
- ・ 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した。

半年毎に再度実施し、職員の行動変容の効果を測定。

運動

体力測定イベント

- ・ 実施期間：2023年12月
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：71名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：

握力、長座体前屈、30秒イス立ち上がり、骨密度を測定。

同意が得られた参加書の測定値ランキングを実施した。

食

ベジチェック測定会

- ・ 実施期間：2023年12月
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：230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。

摂取レベルの低い人や希望者には、食生活改善・意識づけを管理栄養士からアドバイスをおこなった。

その他

健康意識向上
きっかけづくりウィーク

- ・ 実施期間：2023/12/4～12/8
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 参加者数：137名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：

ベジチェック測定会、卒煙セミナー、体力測定イベントを期間中に開催。

参加したイベント数によってプレゼントが当たる、スタンプラリーを実施した。

その他

卒煙セミナー
禁煙周知

- ・ 実施期間：2023年12月※セミナー
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：

禁煙支援士による卒煙セミナーを実施。禁煙外来医療機関リストや健保の補助制度の資料等を配布。

また、5月の「禁煙週間」に各部署の朝礼で禁煙について、改めて周知した。

その他

女性活躍推進チーム
プロジェクト

- ・ 実施期間：2024年4月～
- ・ 対象者：東日本地区 職員全員
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：

女性の健康・活躍に関するアンケート調査を実施。

アンケート調査結果をもとにした、受診勧奨策を実施。

その他、女性の健康に関するランチセミナーを開催した。

各地区の主な取り組み -2023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

運動

皆で (歩いて)
世界旅行企画2

- ・ 実施期間：2023年10月～2024年1月
- ・ 対象者：東海地区 職員全員
- ・ 参加者数：22名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：
2021年度企画の続編として、前回の最終ゴール地のイタリアから最終地点のブラジルを目指した、ウォーキングイベント。1日1時間の活動の目安として8,000歩を設定。

運動

歩行姿勢計測

- ・ 実施期間：2023年11月
- ・ 対象者：東海地区 職員全員
- ・ 参加者数：22名
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：
ウォーキングイベント開始前に、専用装置で歩行姿勢の測定及び歩行時の注意点を分析。
イベント開始前に、ウォーキングへの意識を高めた。

南森町地区 (職員数：約120名)

運動

ウォーキングイベント
(プラス10)

- ・ 実施期間：2023年11月～2024年2月
- ・ 対象者：南森町地区 職員全員
- ・ 参加者数：76名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：
前年度に引き続き、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

e-スポーツ大会

- ・ 実施期間：2023年12月
- ・ 対象者：南森町地区 職員全員
- ・ 参加者数：49名
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：
運動と従業員間のコミュニケーションの増進を目的として、家庭用ゲーム機を使用してe-スポーツ大会を実施。事後アンケートで、76.9%が満足と回答した。

その他

スローガン作成

- ・ 実施期間：毎年4月
- ・ 対象者：南森町地区 全部署
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：
各部署にて毎年、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つきっかけとなっている。

各地区の主な取り組み -2023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：2023年7月～2024年1月
- ・ 対象者：本町地区 職員全員
- ・ 参加者数：121名
- ・ 費用：¥¥¥
- ・ 概要：
ジブリ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。
地区のウィークポイント (BMI、血圧・血糖・脂質) を改善を目標として実施した。

健康

健康セミナー
「快眠のすすめ」

- ・ 実施期間：2023年9月・10月 (計2回開催)
- ・ 対象者：本町地区 職員全員
- ・ 参加者数：99名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：
不眠の関心度が高く、医師によるセミナーを実施。
事後アンケートでは、87%が「とても良い・良い」と評価した。

健康

健康セミナー
「歯科の基礎」

- ・ 実施期間：2024年1月
- ・ 対象者：本町地区 職員全員
- ・ 参加者数：100名
- ・ 費用：¥
- ・ 概要：
事前アンケートの結果から、歯磨きの仕方や種類、歯周病についてセミナーを実施。
事後アンケートでは、「歯磨きの仕方」について92.3%が「理解した・やや理解した」と回答した。

九州地区 (職員数：約100名)

運動

選べる！
夏の運動イベント

- ・ 実施期間：2023年6月～7月
- ・ 対象者：九州地区 職員全員
- ・ 参加者数：78名
- ・ 費用：¥¥¥
- ・ 概要：
「3週間コツコツコース」と「山笠散策ウォーキングコース」の2種類を設定し、運動習慣の定着を目指した。

健康

がん検診
受診率向上プロジェクト

- ・ 実施期間：2023年12月～2024年2月
- ・ 対象者：九州地区 職員全員
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：
各種がん検診受診率向上のため、それぞれの検診受診資格に該当する性別・年齢の職員を対象として、職員健診の申込時期にあわせてポスター掲示や、がん検診受診について朝礼での情報提供による普及啓発を実施した。

その他

印象アップ講座

- ・ 実施期間：2024年3月
- ・ 対象者：九州地区 職員全員
- ・ 参加者数：29名
- ・ 費用：¥¥
- ・ 概要：
印象アップのための表情の作り方や身だしなみについてセミナーを実施。
事後アンケートで、「健康経営への意識は高まったか」に対して、87%が「高まった・少し高まった」と回答した。

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)、 γ -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）
 - *2024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： 89.8%（回答者 439人/対象者 489人）
- ・実施方法： WEBによる回答