

従業員の健康づくりに積極的に関与し、健康増進の取組みをいっそう推進するための「MY健康宣言」を2017年10月に策定しました。MY健康宣言では、従業員の健康がすべての基盤であるとの認識のもと、以下の3つの取組みを掲げています。

生活習慣病への取組み

ポピュレーションアプローチ(従業員全体)とハイリスクアプローチ(従業員のうち高リスク層)に並行して取り組んでいます。

ポピュレーションアプローチでは、従業員のうち約27,000人が参加する4か月間のウォーキングイベント「健康チャレンジ!キャンペーン」を中心に、睡眠や腸内フローラ等のさまざまなテーマで生活習慣病の改善を目的とした「健康増進セミナー」を実施しています。

ハイリスクアプローチでは、腹囲・BMI等でリスク判定をし、対象者向けに「特定保健指導」を積極的支援プログラム・動機付け支援プログラムに分けて実施しています。加えて、「内臓脂肪測定会」においては、高リスク者に対し優先的に実施案内をするほか、希望者は、自身のリスク度にかかわらず内臓脂肪の測定・測定後の保健指導を受けられる体制を整えています。



メンタルヘルスへの取組み

職場や家庭に関する悩みや心の問題を専門医やカウンセラー、保健師に相談できる社内窓口を設けるとともに、社外のカウンセラーに相談できる窓口も併設することで、従業員が自発的に相談しやすい環境を整えています。

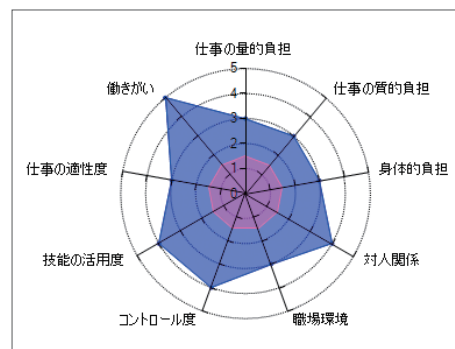
また、所属員のメンタルヘルスケアをサポートする「ラインによるケア」と、自分自身で心の健康を保つ「セルフケア」に配慮しています。

「ラインによるケア」としては、所属員の心の問題に適切に対処する方法を管理職に学んでもらうため、各種の研修等による定期的な情報提供を行なっています。「セルフケア」としては、改正労働安全衛生法やストレスチェックにかかる実務的な指針等の内容に沿って、全従業員を対象に「ストレスチェック」を毎年実施し、個人結果と改善アドバイスをフィードバックすることでストレスへの気づきを促しています。

なお、新入職員に対しては、「学生」から「職業人」へ、「学ぶ」から「働く」へ、という大きな環境変化に柔軟に対応できる「自分づくりの基礎」を学ぶことを目的として、メンタルヘルス研修を実施しています。

この研修によってコミュニケーションスキルやストレスマネジメントの方法を学びながら、「仕事力・人間力・生活力」を三本柱とする「社会人の基礎力」を高めていくよう支援しています。

ストレスチェック診断結果見本



女性の健康への取組み

2017年度より新たな取組みをすすめており、40歳以上の現役被保険者を対象に、人間ドックのオプション検査で乳がん検診を実施した際、費用補助を実施しています。喫煙対策についても、女性の喫煙者を対象に禁煙の啓蒙を目的としたリーフレットを作成し、禁煙外来の利用について勧奨・奨励金の支給をしています。また、従来行っていた各支社で開催する「健康セミナー」に女性向けのプログラムを追加し、健康づくりのノウハウを楽しみながら学ぶイベントも展開しています。