

## 健康経営を推進する目的

当組合は加入者一人ひとりの健康増進を目指した事業を行っておりますが、まず保険者として、当組合の職員の「健康に対する意識の向上」と「一人ひとりがいきいきと働くことができる職場づくり」を目的に健康経営を推進しております。

## 健康宣言



### 「健康宣言チャレンジ事業所」 認定

当健保は健保連愛知連合会の「2023年度健康宣言チャレンジ事業所」として認定されました。

当組合は職員が健康に対する理解を深め、様々な活動を通じて職場の健康増進を行ってまいります。

- 職員及び家族の健診に積極的に取り組みます
- 職員の健康課題の把握と必要な対策を検討・実施します
- 健康経営の実践に向けて環境を整えます
- 職員の心と身体の健康づくりに取り組みます

## 健康経営に関する認定



### 「健康経営優良法人2023(中小規模法人部門)」 認定

当健保は、2023年3月、経済産業省と日本健康会議が制定した健康経営優良法人制度において、「健康経営優良法人2023（中小規模法人）」に認定されました。(5年連続)

健康経営に取り組むことにより、組織の活性化をもたらし、組織としての価値向上へつながることができます。

今後も職員の健康保持・増進の事業運営に努めてまいります。



## 健康指標（実績と目標）

指標		目標	実績		
		2025年	2020年	2021年	2022年
受診率	定期健診受診率	100%	100%	100%	100%
	定期健康診断後精密検査受診率	100%	対象者なし	11%	対象者なし
	特定健康検査受診率	100%	100%	100%	100%
	特定保健指導対象者数	0人	0人	0人	0人
	任意健診受診率(がん検診)	100%	100%	100%	100%
生活習慣	運動習慣割合(1回30分以上 週2日以上)	100%	78%	78%	60%
	朝食欠食割合(週3日以上)	100%	100%	100%	100%
	睡眠休養充足割合(睡眠で休養が十分とれている)	100%	100%	100%	80%
	喫煙率	0%	11%	11%	10%
労働条件	所定外労働時間(平均)	10H	8H	10.74H	12.75H
	長時間労働者(月45時間 年360時間以上)	0人	0人	0人	0人

## 取り組み事例

### ①90日間チャレンジウォークに職員が参加

【背景】健康管理における運動の重要性はわかっているが「実践できない」「継続できない」という現状がある。

【目標】職員の運動習慣の定着

【取組内容】当健保で年2回(4月～7月と10月～1月)開催しているウォーキングイベント(90日間チャレンジウォーク)に職員も参加。90日間連続してウォーキングを行い合計60万歩以上を目標に実施している。

【取組結果】日常的に運動を意識する職員が増加した。

	対象人数	参加率	平均歩数	目標達成者
R2春	9	100%	103.9万歩	8人
R2秋	9	100%	106.9万歩	7人
R3春	9	100%	111.6万歩	8人
R3秋	9	100%	111.0万歩	9人
R4春	10	90%	111.6万歩	9人
R4秋	8	75%	136.6万歩	6人

### ②週1日のノー残業デー実施、毎月1日以上の有給休暇の取得

【背景】職員が家庭・趣味などプライベートな時間を充実させることで、仕事に対してもやりがいと充実感を持てることを考え、仕事重視の生活にならない勤務環境の整備の必要性を感じた。

【目標】①週1日のノー残業デー実施 ②毎月1日以上の有給休暇の取得

【取組内容】①毎週水曜日をノー残業デーに設定し、8時間以内の勤務を推奨している。

指定日に残業の場合は別の日をノー残業とし、1週間に1日のノー残業を促進している。

②毎月1日以上の有給休暇取得を推奨し、計画的な取得ができるように有給の計画を月初に作成している。取得ができない場合は翌月に取得をすることを推奨している。

【取組結果】週1日のノー残業デー実施と毎月1日の有給取得が定着。プライベートの充実を実感できる取組みとなっている。

### ③「ヘルスケア女性セミナー」への参加

【背景】女性の社会進出等の観点から、自身が女性特有のからだの変化や対処法を理解し、より健康・快適なコンディションで活躍し続けられる事を目指し母体企業と共同でオムロンによるセミナーを開催

【目標】女性の健康度向上・生産性向上を目指す

【内容】1)ライフステージと女性ホルモン  
2)プチ不調の原因  
3)冷えやすい女性のからだ  
4)PMS(月経前症候群)とプレ更年期  
5)セルフケア

【取組結果】当健保の女性職員全員が参加。

「働く女性のヘルスケア」について、改めて「気づき」や「動機づけ」の機会提供となった。

あなたは自分のからだのこと、ご存じですか?  
**オムロンヘルスケア女性セミナー開催**

現代女性が抱える体の不調のメカニズム、月経や更年期など女性特有のからだの変化と上手に付き合うためのセミナーです。

日程 ①2023年8月4日(金) 16:00~17:00  
②2023年8月7日(月) 10:00~11:00

会場 猿投工場GeoホールABに集合して視聴  
またはオンライン視聴 ※後日配信もあり

対象 トヨタ結婚で働く女性及び  
トヨタ結婚従業員のご家族(女性)

申し込みはコナラQ  
▼下記QRコードより登録

視聴後アンケートを提出された方にはプチギフトをプレゼント!!  
さらに!!会場参加の方にはハンドクリームやお飲み物等を配布!  
ぜひお気軽にご参加ください。

#### ④健康保険組合「合同ボーリング大会」への参加

【背景】 職場以外で職員同士が交流する機会が少ないので、職員同士のコミュニケーション促進につながる取り組みの必要性を感じている。

【目標】 職員間のコミュニケーション向上

【取組内容】 毎年6月に健保連あいち三河支部に加盟している健康保険組合の「合同ボーリング大会」が開催されており、当健康保険組合の職員も毎年参加している。

【取組結果】 職員間の交流の場として有意義な機会となっている