

2021年度 取り組み状況

《2021年度 健康管理目標》

- ・2年連続高ストレス職場※ゼロ
- ・疾病予防のための特定保健指導 100%実施

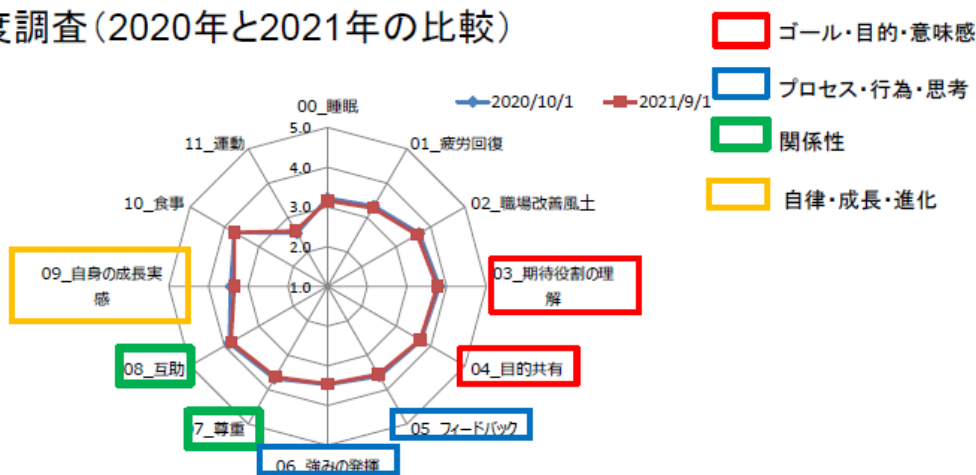
※「高ストレス職場」とは、総合健康リスク 120以上の職場であり、ストレスチェックの集団分析に基づき算定される。

1. 活力を生むウェルネス活動

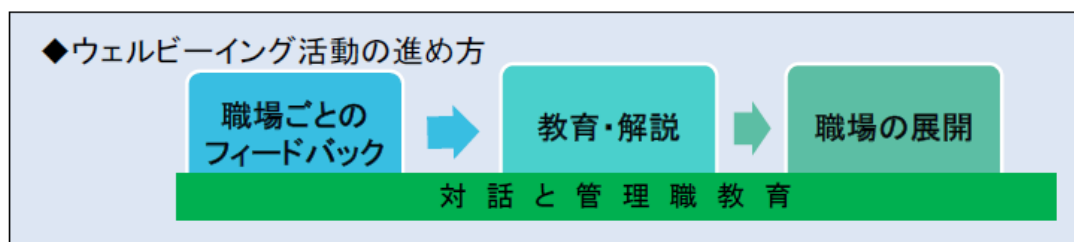
1) ウェルビーイング活動

- ・2020年から健康度調査を行い、職場の活性化の状態を可視化している。従業員の豊かな人生を目指すウェルビーイング向上のパイロット職場を選出し、職場と従業員一人ひとりのウェルビーイング実現に向けた施策を職場と人事、産業保健部門と連携しながら取り組んでいます。

健康度調査(2020年と2021年の比較)



◆ウェルビーイング活動の進め方



2) 食生活改善・運動促進への取り組み

- ・食生活や運動促進など、生活習慣の改善・向上、職場の健康文化の醸成を目的として、IHIグループ健康保険組合から提供されているポータルサイトを活用し、毎年10月からの2か月間は、全社で健康チャレンジキャンペーンを開催しています。

健康チャレンジ参加率	
2020年度	51.8%
2019年度	46.1%

カテゴリ	参加対象コース名 (1やることを追加する) から選択できます)
食	1 朝食を食べる
	2 こはんを普通皿にする・おかわりしない
	3 間食をやめる
	4 砂糖の入った飲み物を飲まない
運動	5 ストレッチをする ★NEWコース★
	6 階段を使う
	7 寝る前にスマホをみない ★NEWコース★
	8 筋力トレーニングをする ★NEWコース★
睡眠	9 就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする
音	10 1日3回以上歯みがきをする

3) 女性社員へ健康教育および婦人科がん検診の受診啓蒙

- ・女性社員に対して、E-ラーニング教育を行い、女性特有の病気や「乳がん検診・子宮がん検診」の重要性を教育し、女性特有の病気のケアやメンタルケアなど、女性が健康で働くための健康支援を行っています。

「働く人の健康管理」

◆実施開始: 2021年9月21日～

◆対象: 女性従業員249名

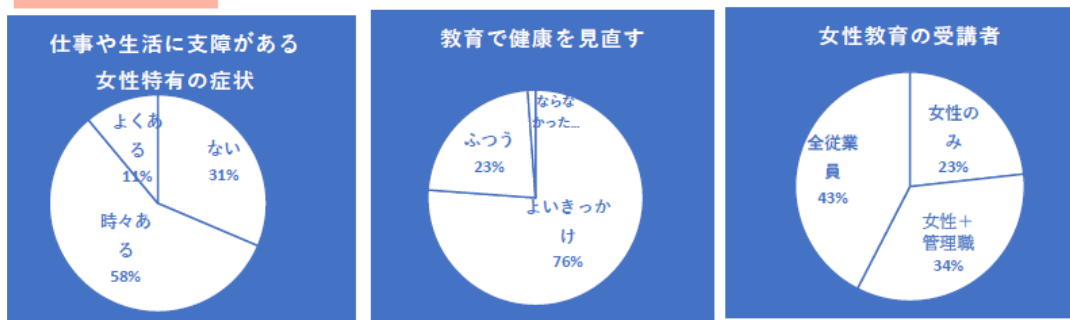
◆方法: eラーニング教育

◆受講者(アンケート回答者): 173名

◆教育内容

- ・「女性特有の病気」
- ・「心と体の整え方」
- ・「相談先の紹介」

アンケート結果



2. 基盤となるヘルスケアの継続

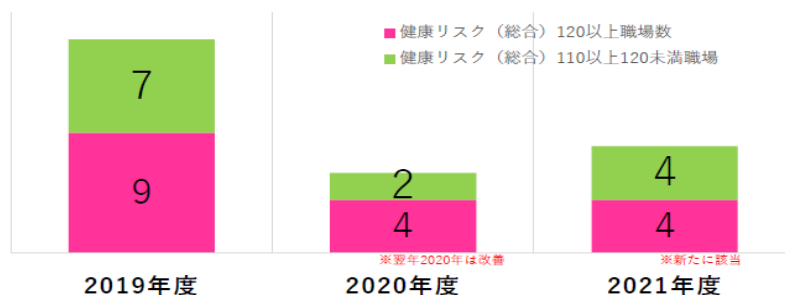
1) 健康診断の有所見者※減少への対策

- ・2020年度の健康診断の有所見率は79.9%であり、全国やIHIグループ会社の平均値より高い現状です。各事業所の保健師が集団指導や対面指導やICTツールの活用によるリモート面接による保健指導を行い、生活改善に向けた取り組みを行っています。特定保健指導実施率は、2019年36.0%から2020年56.3%と改善しています。※有所見とは弊社基準の「要経過観察者と要医療者」の合計

2) メンタルヘルス対策

- ・ストレスチェックの集団分析に基づき算定された総合健康リスク120以上の職場を「高ストレス職場」とし、高ストレス職場の改善活動に取り組んでいます。管理職の教育、職場の改善計画、職場の管理職と人事や保健師との対話を増やし、2021年10月の調査では、2020年の高ストレス職場はすべて改善しました。

高ストレス職場の推移 (2019年度・2020年度・2021年度の比較)



◆対策: 高ストレス職場(初回)と総合健康リスク110以上の職場
該当職場の管理者に対し、職場環境改善勉強会を実施
※全職場=70職場

5) 新型コロナウイルス予防対策

- ・新型コロナウイルス感染予防対策は、三密回避、席のパーティションを設けるなどの他に、原則、在宅勤務の期間をつくるなど感染予防対策のため従業員間の接触を避ける対策を行っています。
- ・2021年は、コロナ禍の従業員の健康状態を把握するため、コロナアンケートを行いました。その結果から、コロナ禍で精神的疲労を感じる人が増えているとわかりました。そこで、「コロナ禍のこころの健康について」の健康ニュースの発行をし、併せて産業医や保健師の相談先を紹介しました。

9月15日

コロナ禍生活のこころの健康管理について

1. ストレスとうまくつきあう

新型コロナウイルス感染症流行下においては、マスクの着用や外出自粛、染への恐れなどから、知らず知らずストレスをため込んでしまいがちです。な面で心身に影響を及ぼします。

ストレスのサイン

緊張	イライラ	不眠	不安	焦り	敏感
不安から緊張やイライラで気分が悪くなる	些細なことでもイライラしたり不安になる	夜中に朝早く目が覚め、熟睡できない	人間関係などで過度な緊張や不安が続いている	気持ちが押しつぶれそうになる	ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出しする

ストレスを発散させる

ストレスとうまくつきあうために、周囲の人に話を聞いてもらったり、気分転換などをして、ストレスをため込まず、発散させましょう。

それでも不安を感じる時は、保健師や産業医など専門家に相談することも大切です。

一人で閉じこもらずに、電話やオンラインミーティングなどで、誰かに自分の話をきってもらおう。オンライン飲み会にチャレンジしてみる。



PC操作や作業に没頭しすぎると、精神的に消耗することがあります。こまめに休む時間をつくりましょう。



不安になる情報ばかりを取り入れないように、スマホやパソコンから距離を置いてみる。

