

第127回 健康管理委員健康教室 特別開催

～健康経営・健康企業宣言を始めませんか～

取り組み事例紹介



2019年11月26日

TJKプラザ

TDCソフト株式会社

本日のアジェンダ

1.はじめに①～⑥

2.健康経営に取り組むきっかけ①～③

3.当社の取り組み①～⑨

4.今後に向けて①～③

1. はじめに③健康経営優良法人：健康優良企業 Shift to the Smart SI

通称	健康経営優良法人	銀の認定
ロゴマーク		
正式名称	健康経営優良法人（中小規模法人部門）	健康優良企業「銀」の認定
認定機関	日本健康会議（国）	健康保険組合連合会支部、他
制度設計	経済産業省	労働局と自治体
申請資格	従業員300人以下 & 所属する保険者が健康企業宣言等に参加	健康保険組合連合会支部や協会けんぽ支部に加入 & 加入保険者・自治体共に「宣言」に取り組んでいる
認定手順	保険者と連名で申請、認定（年1回） 必須5項目、その他15項目中7項目実施	健康優良企業宣言をした上で、半年以上取り組み、 実施結果を申請、 総合評価が80点以上 （随時）
評価項目	健康経営度調査 評価側面 絶対評価 1. 経営理念 2. 組織体制、 3. 制度・施策実行、4. 評価・改善	宣言事項 絶対評価 健診受診100%、健診結果の活用、職場環境、 職場の「食」「運動」「禁煙」「心の健康」
取組状況	2018年度 健康優良法人中小企業部門 776社 2019年度 健康優良法人中小企業部門 2501社	2019/11/22時点 <small>各ホームページより</small> 「銀」の宣言 連合：1916社 協会けんぽ：738社 うち「銀」の認定 連合：962社 協会けんぽ：175社

エビデンスが重要

1. はじめに④ ホワイト500：金の認定

通称	ホワイト500	金の認定
ロゴマーク		
正式名称	健康経営優良法人（大規模法人部門）	健康優良企業「金」の認定
認定機関	日本健康会議（国）	健康企業宣言東京推進協議会（各自治体）
制度設計	経済産業省	労働局と自治体
申請資格	幅広い大企業（従業員301人以上） & 「健康経営度調査」において一定基準を満たしている	健康保険組合連合会支部や協会けんぽ支部に加入 & 加入保険者：自治体共に「宣言」に取り組んでいる & 「銀の認定」取得済
認定手順	保険者と連名で申請した法人で原則上位500社から認定（年1回）	健康優良企業宣言をした上で、半年以上取り組み、実施結果を申請、総合評価が80点以上（随時）取得以降毎年更新審査あり
評価項目	健康経営度調査 評価側面 1. 経営理念・方針、2. 組織体制、 3. 制度・施策実行、4. 評価・改善	宣言事項 健診受診100%、両立支援、メンタルヘルス対策、 過重労働防止、感染症対策、健康経営、等
取組状況	2018年度 ホワイト500認定：527社/1239社 2019年度 ホワイト500認定：817社/1800社 2020年度 2020年2月発表予定	2019/11/22時点 各ホームページより うち「金」の宣言 連合：187社、協会けんぽ：59社 うち「金」の認定 連合：31社、協会けんぽ：10社

エビデンスが重要

相対評価

絶対評価

1. はじめに⑤銀の認定Point

健康優良企業認定を目指す上でのポイント

Point 1

コラボヘルス : T J K (健康保険組合) とコラボして行う
⇒ T J K の健康増進イベント等を社内に周知し、推奨する。

Point 2

エビデンス : 取り組みの 対象範囲 実施期間が評価される
⇒ 記録に残すやり方を検討

- いつ
- だれが
- だれに
- 何をした

⇒ メールや社内WEB掲示板の活用が有効

1. はじめに⑥銀の認定Point2

コラボヘルス&エビデンス

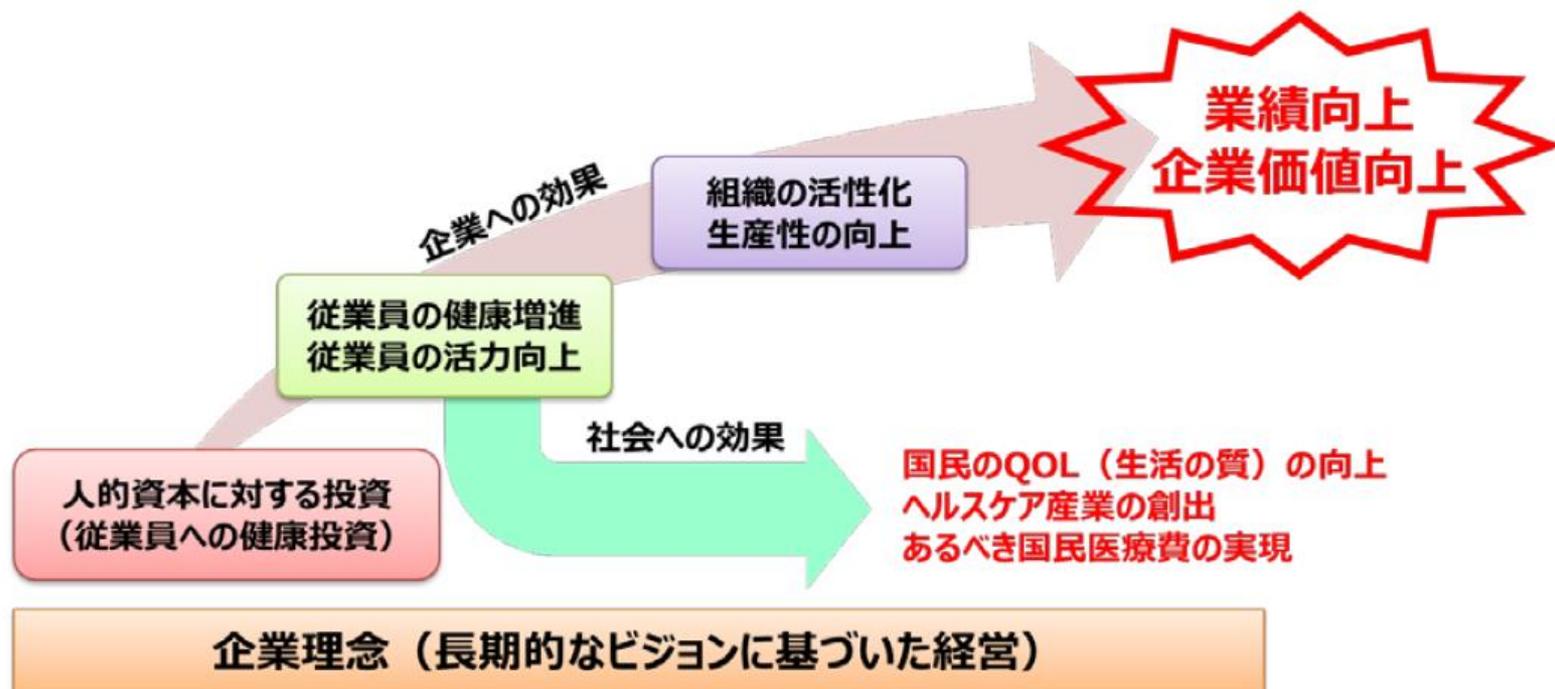
- ①健診受診100%
- ②40歳以上の従業員の健診結果を健保組合へ提供
- ③健診の必要性を従業員へ周知
- ④健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診勧奨
- ⑤特定保健指導となった該当者の保健指導受診
- ⑪従業員の工作中的の飲み物 ⑫日頃の食生活について声掛け
- ⑬始業前に体操やストレッチ ⑭階段の活用や歩数を増やす工夫
- ⑮タバコの害の周知活動 ⑰管理職などが開日従業員に声掛け

その他 体制等

- ⑥健康づくり担当者を決める ⑦従業員が健康づくりを話し合える場
 - ⑧健康測定器等を設置していますか ⑨職場の健康課題の整理
 - ⑩健康づくりの目標・計画を立てて実践
 - ⑯受動喫煙防止策 ⑱相談窓口
- 形は作れるけど、マインドが課題

2. 健康経営に取り組むきっかけ①

従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性を高める投資であるとの考えの下、従業員等の健康管理を戦略的に実践すること。



企業の「健康経営」ガイドブックより

弊社は従来より健康管理は経営の重要施策の位置付け、ですが・・・

2. 健康経営に取り組むきっかけ②

長時間残業は・・・

お客様事情
だから仕方ない

キーマン
だから仕方ない

通院が疎かになるのは・・・

納期間近で
それどころではない

トラブル対応
だから仕方ない

夕食が遅くなるのは・・・

遅くなっても良いから
家で食べたい

食べる時間が惜しい
少しでも作業を進めたい

「健康」「健康」って・・・

大事なのは分かるけど
効果ある？

保健指導時等でよく聞かれる声でした

2. 健康経営に取り組むきっかけ③

「メタボリックシンドローム」に着目した健診項目の変更で有所見者増加

2011年 「健康を大切にする職場作り」を 目指し、健康管理の基本的な考え方を提示

※2009年医療制度改革大綱

メンタル疾患による休職者の増加傾向が課題

2012年 「メンタルヘルス疾患が発症しにくい職場作り」を 目指し、メンタルヘルスWG立ち上げ

メンタルヘルスセミナー実施

一般社員 : セルフケア中心

管理職以上 : ラインケア中心

3. 当社の取り組み①

	～2015年	2016年	2017年	2018年～
健診受診	定期健康診断 100%の継続・人間ドック受診奨励			
	配偶者（婦人生活習慣病予防健診）受診奨励			
	長時間勤務者産業医面談			
保健指導等	「二次健診(D)」受診指導			
	「要医療(E2)」対象者向け医療機関受診指導			
	ウェルネスレポートの活用			
メンタル	新入社員向け教育：TJKストレスマネジメント講座			
	若手～新任管理職（昇級時）教育：メンタルヘルスセミナー（社内）			
	★2012年 全社員向けメンタルヘルスセミナー実施	★1月ストレスチェック義務化	ストレスチェック	
その他	インフルエンザ予防接種（本社）			
	時短推進			
	親睦イベント（ソフトボール大会・ボウリング大会・クラブ活動、等）			
		★本社リニューアル	コラボエリア開設	
		★産業保健スタッフの充実	健康相談室開設	

3. 当社の取り組み⑨ 各種キャンペーン

事前教育

健診実施 2ヶ月前にパンフレット配布
⇒カラフルなデザインで人目を引く
内容は固すぎず、できそうなことを

- 就寝以外で横にならないようにしよう！
- 1日に2回以上深呼吸をしよう！
- 午前中に1回、心拍数を上げてみよう！
(ハアハアするくらい)
- 踵の上げ下げを1日20回やってみよう！
- ずっと同じ姿勢でいないようにしよう！

目指せ！
正常範囲内！

- ★ 3日で増えた体重は・・・3日で戻す
- ★ 3日で戻らなければ・・・1週間で戻す
- ★ 1週間で戻らなければ・・・
身についた と思ひましよう・・・

健診間近!!

Stay healthy over the holidays!

1姿勢よく!
2血流(代謝)よく!
3体温上げる!

お正月、ハメを外してもタガは外さない!

- 就寝以外で横にならないようにしよう!
- 1日に2回以上深呼吸をしよう!
- 午前中に1回、心拍数を上げてみよう!
(ハアハアするくらい)
- 踵の上げ下げを1日20回やってみよう!
- ずっと同じ姿勢でいないようにしよう!

新年から71.3%の人がお正月太りに!
体重が2キロ増えた人が最多!

今年の調査結果

1位: 2kg増えた(25.3%)
2位: 1kg増えた(24.3%)
3位: 3kg増えた(14.4%)

「体重が増えなかった」人を含めた平均増量キログ数は1.53kg、
「増えた」という人だけの増加数は、平均2.14kgとなります。

参考: サニーヘルス インターネットリサーチより

目指せ!
正常範囲内!

- ★ 3日で増えた体重は・・・3日で戻す
- ★ 3日で戻らなければ・・・1週間で戻す
- ★ 1週間で戻らなければ・・・
身についた と思ひましよう・・・

TDCソフト健康増進キャンペーン
2016お正月ver~
~元気で活力ある企業を目指して~

4. 今後に向けて①課題

全社で様々な取り組みが実施されています

キーマン・・・キーマンを育成しよう、増やそう

お客様事情・・・お客様へ申し入れてみよう

トラブル対応・・・トラブルプロジェクトを無くそう、課題を可視化しよう

残課題

⇒意識・行動に働きかけるものが主

計画的な通院
規則的な食生活
「健康」の重み、優先度の改善

遅くなっても良い
から家で食べたい

納期間近で
それどころではない

食べる時間が惜しい
少しでも作業を進めたい

大事なものは分かるけど
効果ある？



4. 今後に向けて②健康経営方針

健康経営方針

TDCソフトグループは、

社員の健康を重要な経営資源の一つであると捉え、社員とその家族の健康活動に対する積極的な支援と、組織的な健康活動を推進することで「働きやすい、やりがいのある会社」づくりに取り組みます。

社員とその家族が心身の健康を保ち、最高のパフォーマンスを発揮することで、お客様に最適なサービスを提供するとともに、社会と共に発展することを目指します。



4. 今後に向けて③健康行動を促す支援

★ 健康でいたい気持ち + 効果的支援 ★

健康管理にプラスして生活習慣や働き方においてより健全であろうとする人を評価し、支援することでより活性化を目指します。

各種指標の相関評価

身体的指標

生活習慣指標

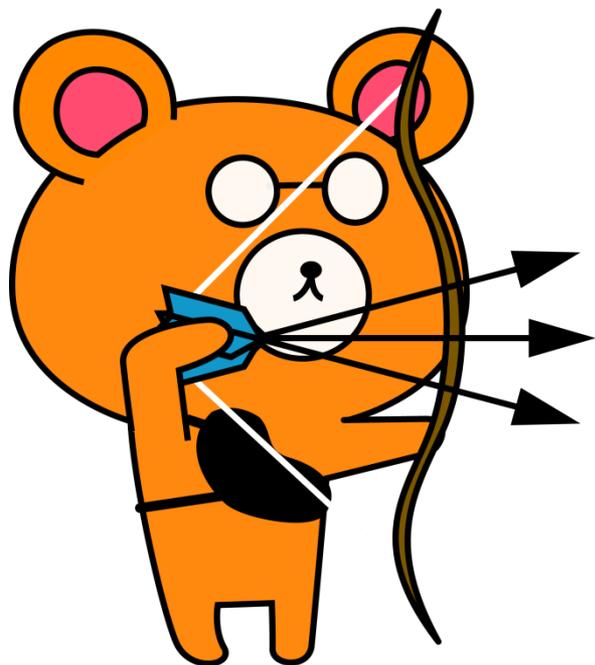
心理的指標

外部発信

個人が主体的に健康活動に取り組める環境の支援

ご清聴ありがとうございました

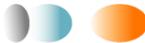
Shift to the **Smart SI**



社員の健康度 **UP** で

個人の価値も **UP**

企業価値も **UP**


TDCSOFT