



2024年度全社安全衛生管理活動計画【衛生編】

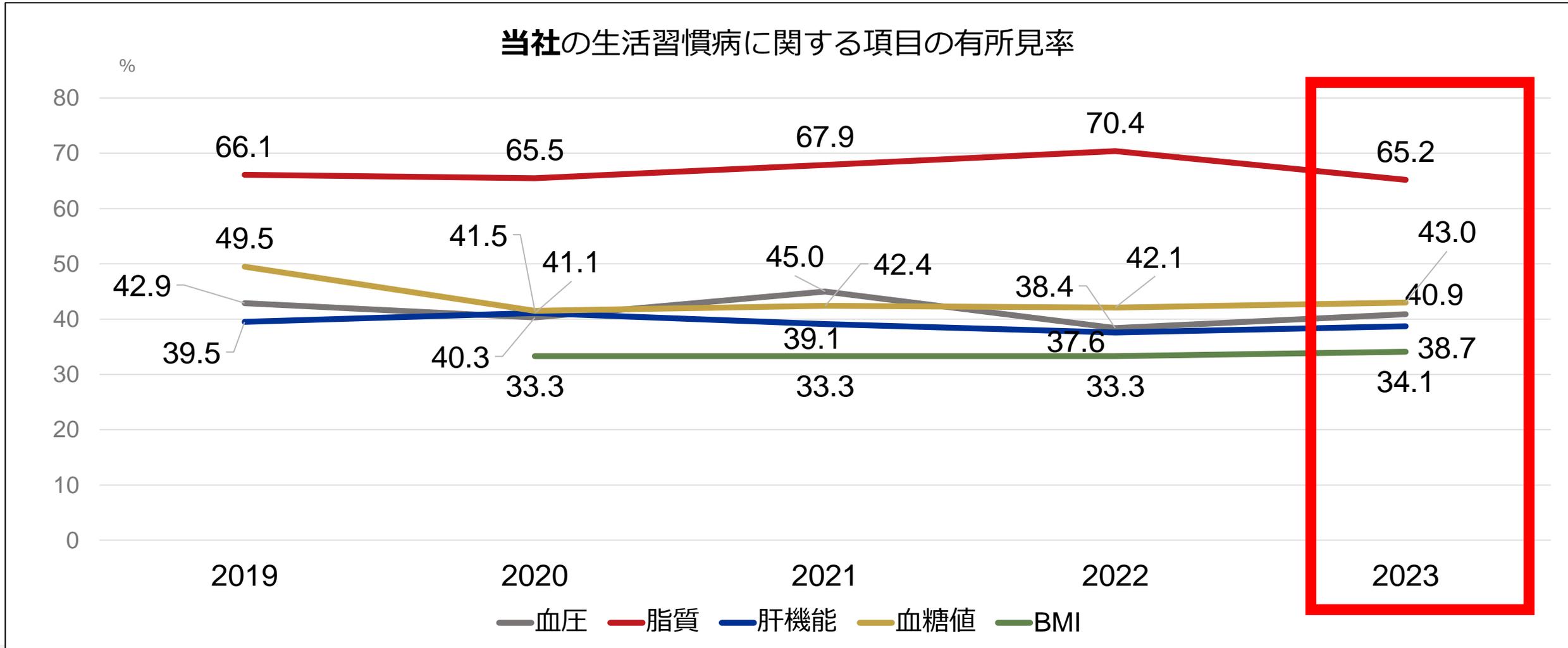
【2024年度いきいき健康づくり計画】
—社員が輝き前進し続ける会社を目指して（健康宣言より）—

1 現状分析

(1) 有所見者の傾向—定期健診結果における当社の有所見者率—



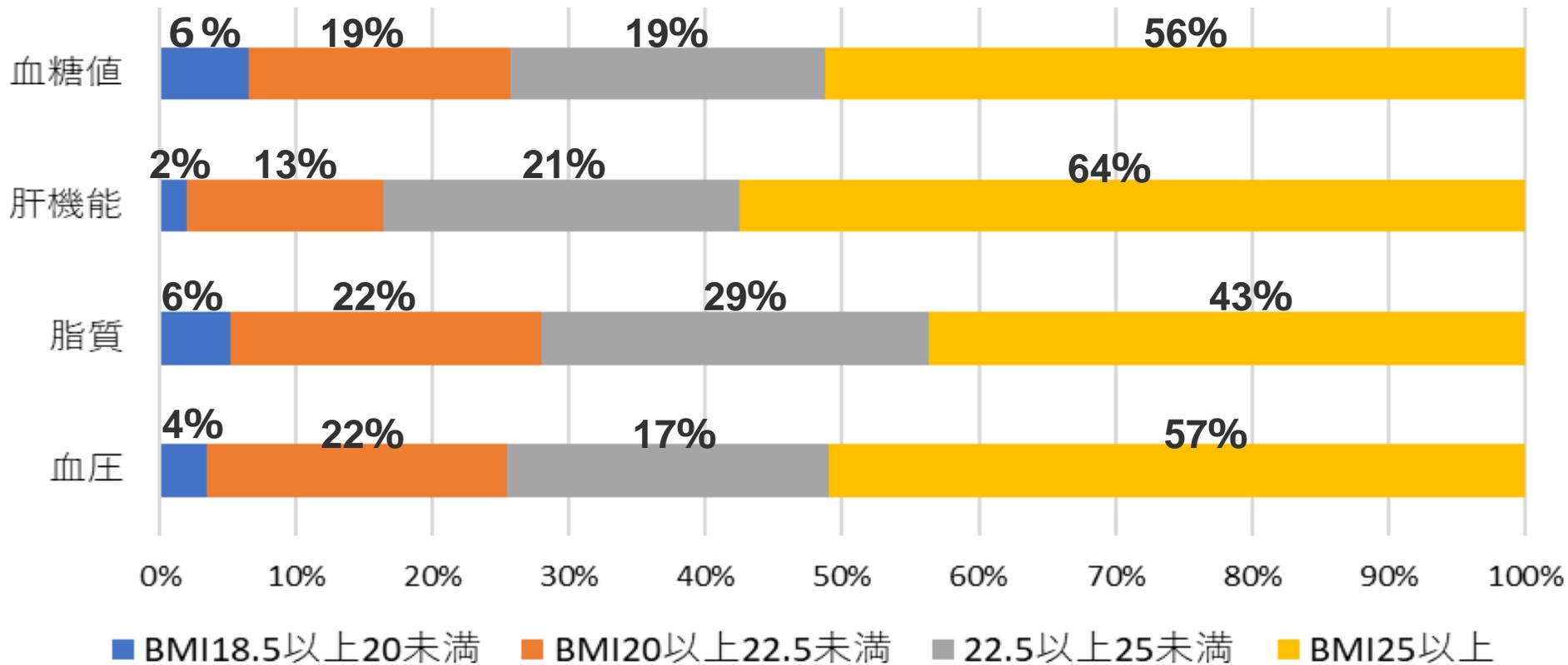
◆生活習慣病に関する5項目はほぼ横ばい。



(1) 有所見者の傾向—当社の有所見(血圧・脂質・肝機能・血糖値)とBMIの関係—

◆BMI25以上の肥満者が有所見者の大部分を占める。

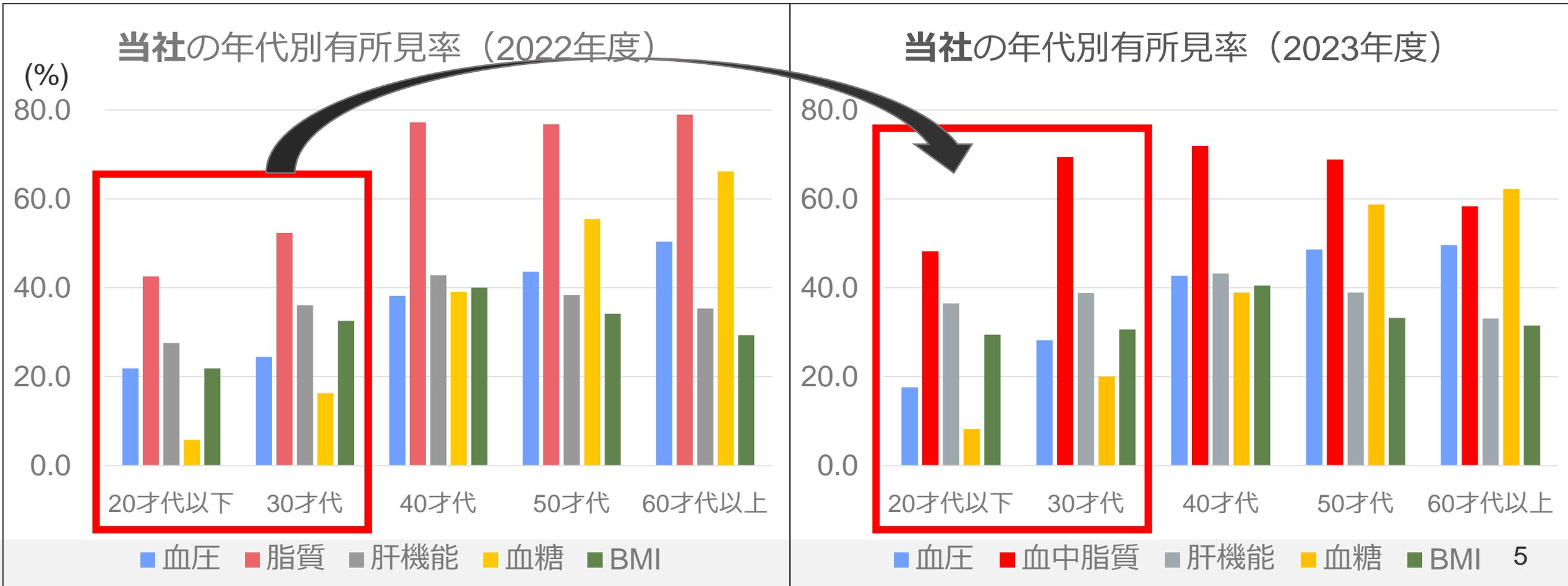
当社の有所見者のBMI比率 (2023年)



BMI	判定
18.5以上 25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

(1) 有所見者の傾向—当社の年代別有所見者率—

- ◆生活習慣病に関連する5項目についての年代別有所見率は、**血圧**、**血糖値**は年代とともに増加傾向。
脂質、**肝機能**、**BMI**は40才代がピーク。
- ◆**若年層（40才未満）**における有所見率も高い水準であり、脂質を中心に有所見者が大幅に増加。
⇒将来的に更に有所見者率上昇するリスクが高い。若年層の有所見者を重点的に保健指導を継続していく必要あり。

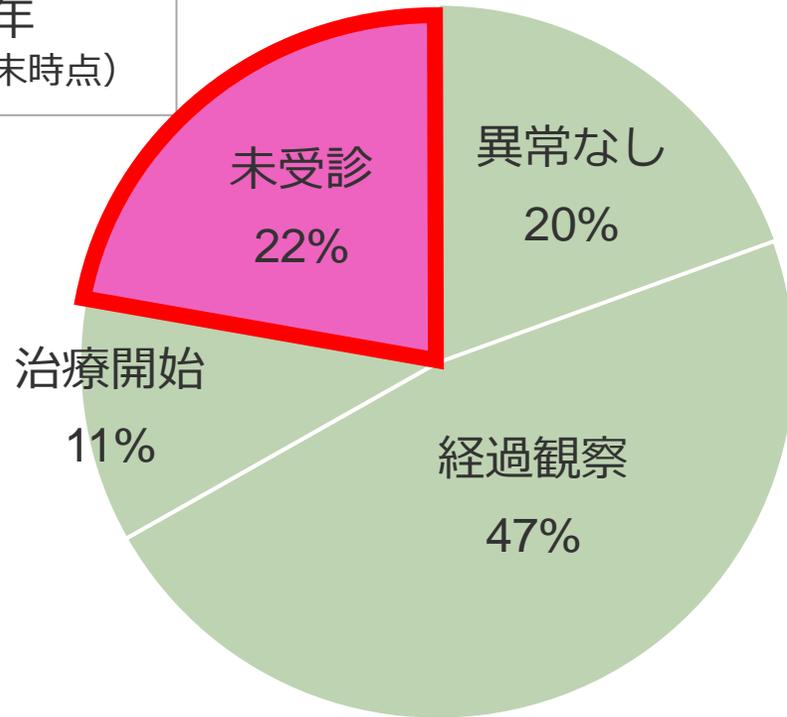


(2) 再検査・精密検査受診率

- ◆産業医により、再検査・精密検査が必要であると判断された、受診勧奨対象者 125名（昨年202名）のうち、受診者は105名（受診率84%）。未受診者は20名（未受診率16%）と減少した。受診結果の内訳は、下記グラフ参照。

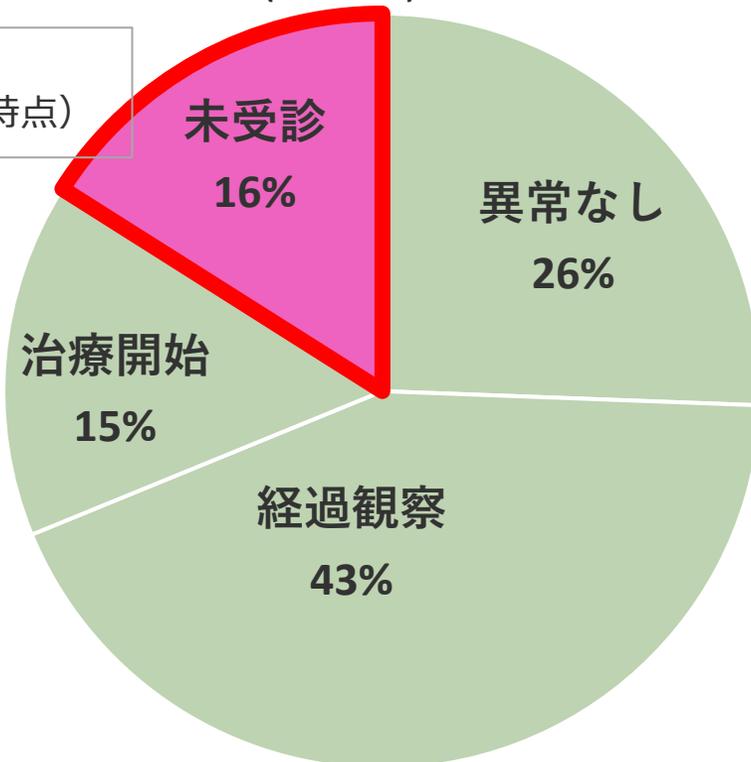
受診勧奨対象者(202名)の受診率と受診結果

2022年
(12月末時点)



受診勧奨対象者(125名)の受診率と受診結果

2023年
(12月末時点)

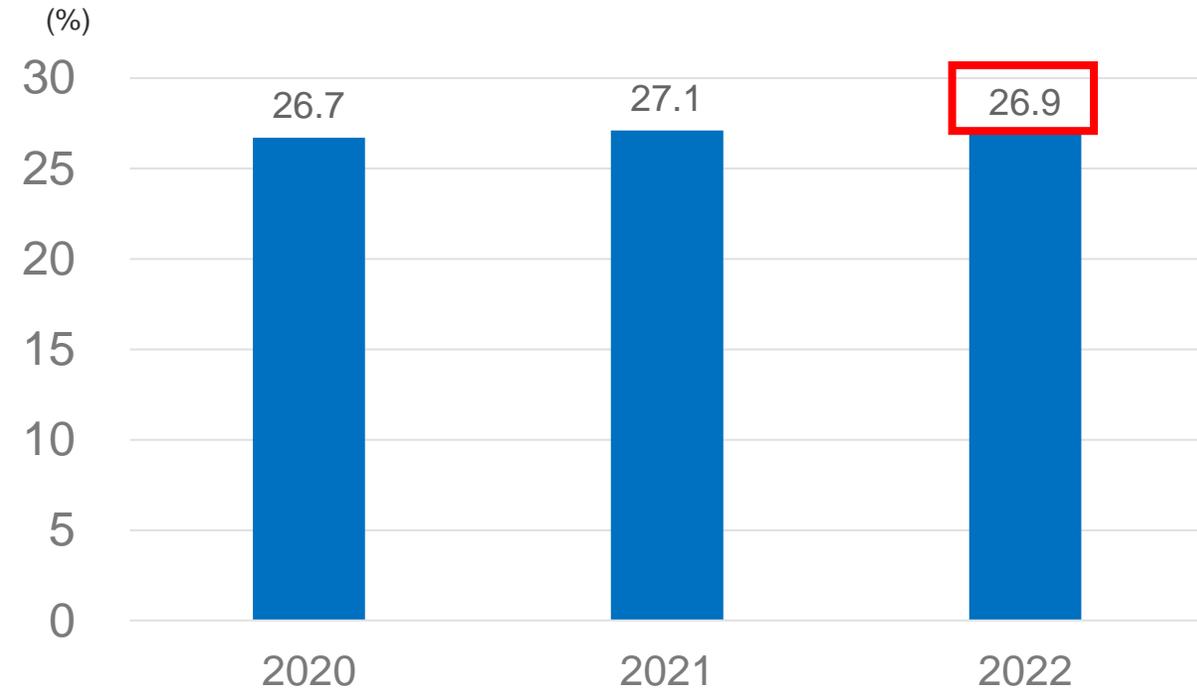


(3) 喫煙率—2022年度問診結果—

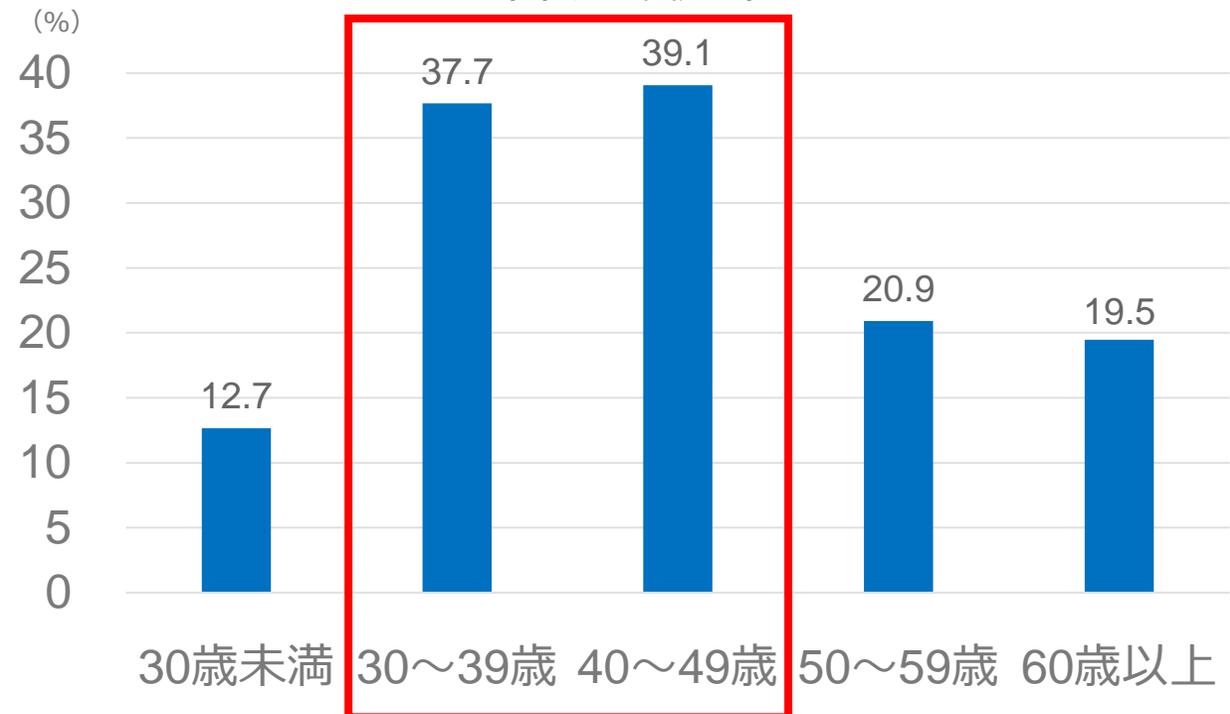


- ◆喫煙率は26.9%であり、2021年度と比較し横ばい。年代別では**30代—40代が35%以上と高値**。
⇒癌、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病等生活習慣病を発症することによる休務者・退職者の増加、生産性の低下へ繋がる可能性が考えられる。

喫煙率



年代別喫煙率



(4) 当社の特定保健指導実施率

- ◆ 特定保健指導実施率は、2022年度に比べ上昇。
⇒ 有所見者削減のため、さらなる実施率向上に努める。

	2021年度	2022年度	2023年度
当社 特定保健指導実 施率	75%	76%	92.9%
特定保健指導対 象者 (人)	100人	110人	112人

日程調整先を健康相談員⇒委託先へ変更。
辞退の申し出が激減し、実施率が高まった。

【特定保健指導対象者判断基準】※40歳以上

A 腹囲

男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上

B BMI

腹囲は基準未満だが
BMI **25** 以上

① 血圧

● 収縮期 **130mmHg**以上 または
● 拡張期 **85mmHg**以上

② 脂質

● 中性脂肪 **150mg/dl**以上 または
● HDLコレステロール **40mg/dl**未満

③ 血糖

● 空腹時血糖 **100mg/dl**以上 または
● ヘモグロビンA1c **5.6%**以上

④ 喫煙歴

上記①～③にひとつでも該当すればカウント

Aに該当し①～④が

2つ以上は **積極的支援**
1つは **動機付け支援**

Bに該当し①～④が

3つ以上は **積極的支援**
1～2つは **動機付け支援**

(5) 健康状態による影響・損失

- ◆ アブゼンティーズム（社員ひとり当たりの、健康問題による休養日数）は上昇。
ワークエンゲイジメントは横ばい。

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
アブゼンティーズム*1 （社員ひとり当たりの、 健康問題による休養日数）	3.50	2.63	2.06	3.27
ワークエンゲイジメント*2 （新職業性ストレスチェック のワークエンゲイジメントに 関する設問）	—	—	2.45	2.50

*1：仕事を欠勤・休職などにより、業務自体が行えない状態のこと

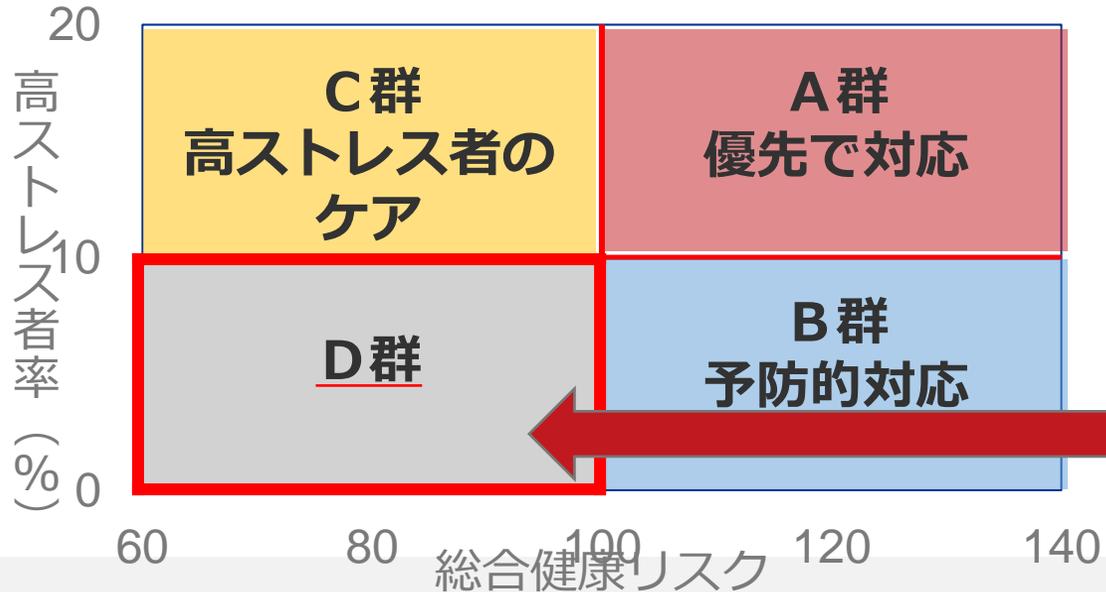
*2：仕事への意欲を持ち、満足している状態のこと

新職業性ストレスチェックの設問「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」、
「自分の仕事に誇りを感じる」から算出。

(6) ストレスチェック結果

① 全社 総合健康リスクと高ストレス者率

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
全社 総合健康リスク	82	81	77	79
全社 高ストレス者率	9.2%	9.8%	8.9%	8.4%



結果：「D群」
健康問題のリスクは「低い」。

2 2023年度活動に対する実績・評価（衛生編）

2023年度安全衛生管理活動計画（有所見者の削減）



【実施項目】	【項目】	【実施内容】	【目標】	【実施結果】	【評価】
健康保持増進	(1)有所見者の削減	(1)特定保健指導対象者（40歳以上）への受診の徹底。	(1)特定保健指導実施率：100% [2022年度実績：76%]	2023年度対象者112人 実施率92.9%	未達成 昨年度実施率76%より大幅に上昇したが、達成できなかった。 昨年度の策を継続して実施する。
		(2)ウォーキングラリーの実施（4,10月年2回） ※ポスター掲示、衛生担当者が参加を呼びかけ実施	(2)10月ウォーキングラリー 参加率：70%以上 [2022年度実績：41%]	参加率 4月50.3% 10月59.6%	未達成 各部署ごとにチームを結成し、参加率の向上を図ったが、目標値に到達できなかった。引き続き参加勧奨を行い、参加率向上に努める。
		(3)禁煙対策： ①禁煙外来への受診勧奨及び受診費用補助（上限1万）の実施 ②就業時間内の禁煙 ・世界禁煙デー(5月31日) ・禁煙週間(5月31日～6月6日) ・禁煙の日(毎月22日)	(3)禁煙対策 [対象者：約190名] ①喫煙者に対する禁煙外来受診推奨の実施：100% ②禁煙の日等（スワンスワンデー）就業時間内禁煙パトロールの実施：100% ③喫煙者に対する禁煙メールの配信（毎月）：100%	①未実施 がん対策講演会開催（参加者45名、そのうち喫煙者は5名） ②禁煙の日のパトロール実施：100% ③毎月配信：100%	①禁煙外来の費用補助を取り止め。喫煙者・非喫煙者双方に効果のある支援にするため、がん対策講演会（肺がん）を開催。 ② 達成 喫煙者の約4割が、禁煙を意識するようになった。 ③ 達成 喫煙者に禁煙メールを毎月配信した。
		40歳未満で生活習慣病発症リスクの高い人に対する継続的なフォローの実施 (1)面談等で生活指導の実施 (2)eラーニングの受講 (3)ウォーキングラリーの実施（年1回）	(1)健康相談員による保健指導実施率：100% (2)eラーニング受講率：80%以上 (3)ウォーキングラリー参加率：100%	(1)実施率100% (2) eラーニング受講率 50% (3)ウォーキングラリー参加率：5月39.1%、10月52.1%	(1) 達成 (2) 未達成 目標値の80%以上を達成できなかった。引き続き集団教育を継続し参加率向上に努める。 (3) 未達成 引き続き参加勧奨を行い、参加率向上に努める。

2023年度安全衛生管理活動計画（有所見者の削減）



	【実施項目】	【項目】	【実施内容】	【目標】	【実施結果】	【評価】
健康 保持 増進	(1)有所見者の削減	(2)重篤化予防対策	(1)産業医による要再検・精密検査者の判定および受診勧奨の実施 (2)受診勧奨未受診者に対して上長からの受診勧奨の徹底（受診するまでフォローを依頼）	再検査・精密検査受診率 100%	受診率84% (2023年12月末現在)	未達成 対象者への産業医面談や健康相談、メールでの指導、上長への受診勧奨の依頼を行うも目標達成できなかった。引き続き受診勧奨を行う。

2023年度安全衛生管理活動計画（メンタルヘルス疾患の削減）



【実施項目】	【項目】	【実施内容】	【目標】	【実施結果】	【評価】	
健康保持増進	(2)メンタルヘルス疾患者の削減	(1)自己管理によるメンタル不調予防対策（セルフケア）	セルフ体調確認テスト（旧セルフチェック）の実施（5、8、11、2月）（セルフケア習慣化を図る）	セルフ体調確認テスト（旧セルフチェック）実施率：100% 〔2022年度セルフチェック実施率：86%〕	セルフ体調確認テスト（旧セルフチェック）実施率88.3%（5月90.2%、8月88.0%、11月85.1%、2月90%）	未達成 実施率は88.3%と高い数値となったが目標の実施率100%は未達成。来年度も継続してセルフチェック習慣化に努める。
		(2)管理職によるメンタル不調予防対策（ラインケア）	全管理職へラインケア教育の実施・職場でのフォロー面談を確認する	職場でのフォロー面談実施率100% 〔【参考】職場での活用度79%〕	ラインケア研修参加率95.9% 研修受講後に、3か月経過後のフォローアンケートを実施予定。 1on1面談実施を促す。	未達成 高ストレス部署や幹部会時に1on1面談の実施推奨を行った。
			ストレスチェック集団分析結果の活用による改善策の検討	2023年度のストレスチェック集団グルーピング結果 :A群（高リスク部署）ゼロ	2023年度のストレスチェック集団分析結果、高リスク部署（A群）は6G。	未達成 A群（高リスク部署）ゼロは達成できなかった。来年度はストレスチェックを年2回実施し、よりフォローを充実させていく。
		(3)健康相談員によるメンタル不調予防対策	(1)高ストレス者に対する面談等の実施（年1回）※厚労省のストレスチェック (2)臨時健康診断（産業医面談）実施の徹底（60時間以上） (3)上長による時間外45時間以上の者との体調確認面談の実施確認	(1)高ストレス者に対する面談等の実施：100% (2)面談実施率：100% (3)上長による面談実施率：100%	(1)高ストレス者に対する面談等の実施率100% (2)臨時健診面談実施率100% (3)上長による面談実施率100%	(1) 達成 (2) 達成 (3) 達成

3

2024年度いきいき健康づくり計画

2024年度いきいき健康づくり計画（からだの健康）



からだの健康

【対象】	【実施内容】	【活動目標】	【成果目標（2026年度まで）】
全社員 	(1)ウォーキングラリーの実施 (4,10月 年2回) (2)禁煙対策： ①禁煙に関する講演会等 ②就業時間内の禁煙 ・世界禁煙デー(5月31日) ・禁煙週間(5月31日～6月6日) ・禁煙の日(毎月2日、22日) 全日就業時間内禁煙に向けた検討 【禁煙対策の目的】 禁煙アンケートの結果、非喫煙者の87%が、たばこ においが気になる、60%の人が受動喫煙による身体 の影響を感じている。また中電健保全体として5番目 に喫煙率が高く、 受動喫煙 ※を受けている社員も多い。 非喫煙者に対する身体の影響が大きいと考えられる。 このことから受動喫煙の機会を減らす目的を含め、禁 煙対策をすすめていく。 ※喫煙後45分間は、喫煙者の呼気中に含まれる揮発性 有機化合物が吐きつづけられる（産業医科大学）	(1)4・10月ウォーキングラリー参加 率：70%以上 [2023年度実績：59%] (2)禁煙対策 [対象者：約190名] ①禁煙に関する講演会等の実施 ②就業時間内禁煙パトロールの実施 (禁煙の日等) ③「受動喫煙」を減らすための健康 情報の掲示(2か月に1回)：100% ④新入社員等の若年層への喫煙に関 する有害性教育等の実施	・ 肥満者（BMI25以上）率： 30%以下 [2023年度34.1%] ※BMI計算『BMI=体重(kg)÷{身長(m)の 2乗}』 ・ 喫煙率：21%以下 [2022年度26.9%]
40歳未満で 生活習慣病発症 リスクの高い人 (40歳以上)	(1)集団教育の実施 (2)計るだけダイエット等の実施	(1)集団教育受講率：80%以上 (2)計るだけダイエット参加率80%以 上	
特定保健指導対 象者	特定保健指導参加の徹底	特定保健指導実施率：100% [2023年度実績：92.9%]	

からだの健康	【対象】	【実施内容】	【活動目標】
	全社員	(1)産業医による要再検・精密検査者の判定 および受診勧奨の実施 (2)受診勧奨未受診者に対して上長からの受診勧奨 の徹底（受診するまでフォローを依頼）	再検査・精密検査受診率：100% [2023年12月末時点：84%]

2024年度いきいき健康づくり計画（こころ×職場の健康）



こころ×職場の健康	【対象】	【項目】	【実施内容】	【活動目標】	【成果目標】
	全社員 ※②は対象者を限定	(1)自己管理によるケア（セルフケア）	①セルフ体調確認テストの実施(8・2月) ②マインドフルネスの実施(7～12月の半年間実施)	①セルフ体調確認テスト回答率：100% [2023年度セルフ体調確認テスト実施率：88.3%] ②高ストレス者率8%以下	<ul style="list-style-type: none"> ・高ストレス部署ゼロ ・メンタル休務率の削減 [2023年度1.4%]
	管理職	(2)管理職によるケア（ラインケア）	全管理職へラインケア教育の実施 ストレスチェック(5・10月、年2回実施)集団分析結果の活用による改善策の検討	ラインケア研修参加率：100% ストレスチェック回答率：100%	
	全社員×健康相談員	(3)健康相談員によるケア	(1)高ストレス者に対する面談等の実施(年2回)※厚労省のストレスチェック (2)臨時健康診断（産業医面談）実施の徹底(60時間以上) (3)上長による時間外45時間以上の者との体調確認面談の実施確認	(1)高ストレス者に対する面談等の実施：100% (2)面談実施率：100% (3)上長による面談実施率：100%	

