



# 2025年度全社安全衛生管理活動計画【衛生編】

【2025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）—

2025年3月12日  
働き方統括部

- 1 衛生管理活動方針
- 2 現状分析
- 3 2024年度活動に対する実績・評価（衛生編）
- 4 2025年度安全衛生管理活動計画

# 1

## 衛生管理活動方針

---

## 活動方針

### 【衛生】

健康宣言の『健康管理の3本柱』に基づき、  
従業員の健康の保持増進を目指す

#### 「健康管理の3本柱」

- ・ 疾病の重症化予防強化、健康の維持増進に積極的に取り組みます。
- ・ 従業員が自主的に健康管理に取り組めるよう、企業風土を醸成します。
- ・ 明るく元気な職場づくりを推進します。

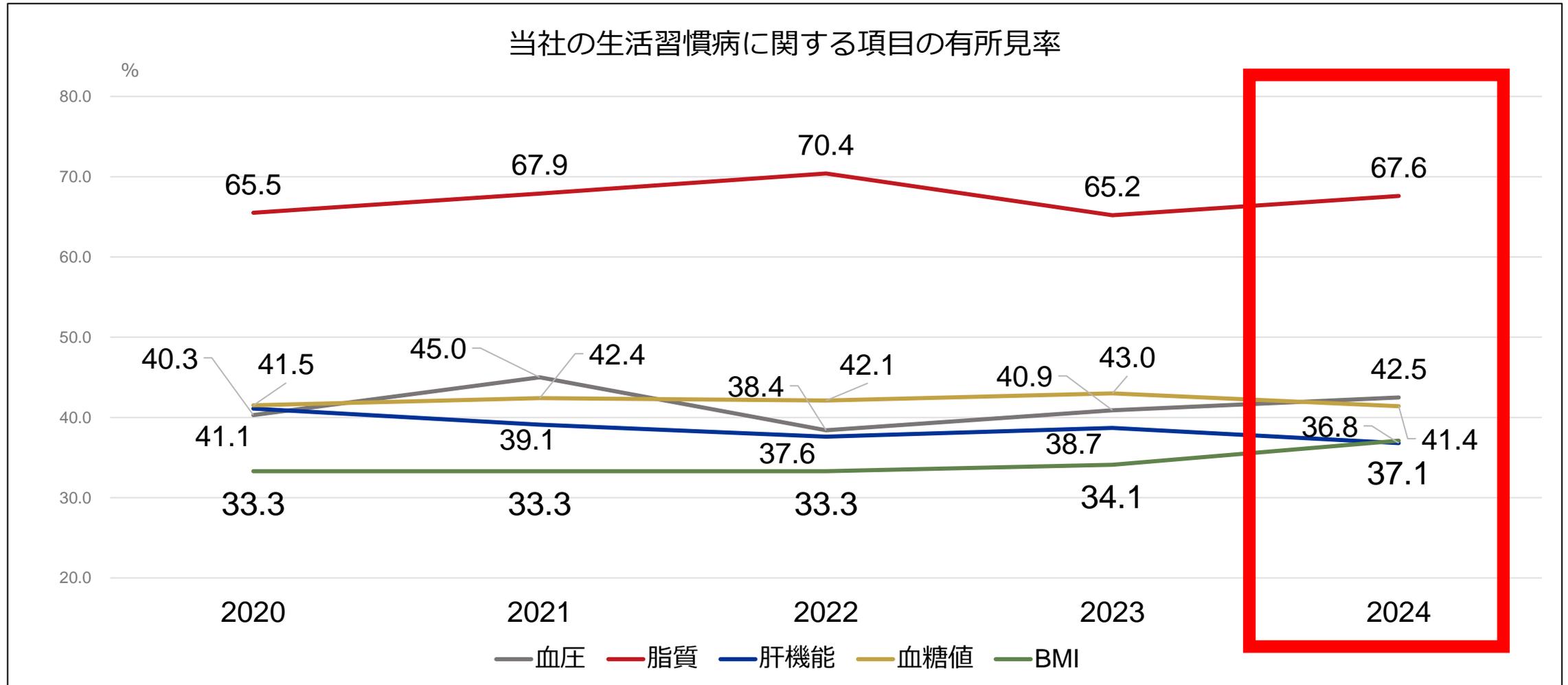
# 2 現状分析

---

# (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—

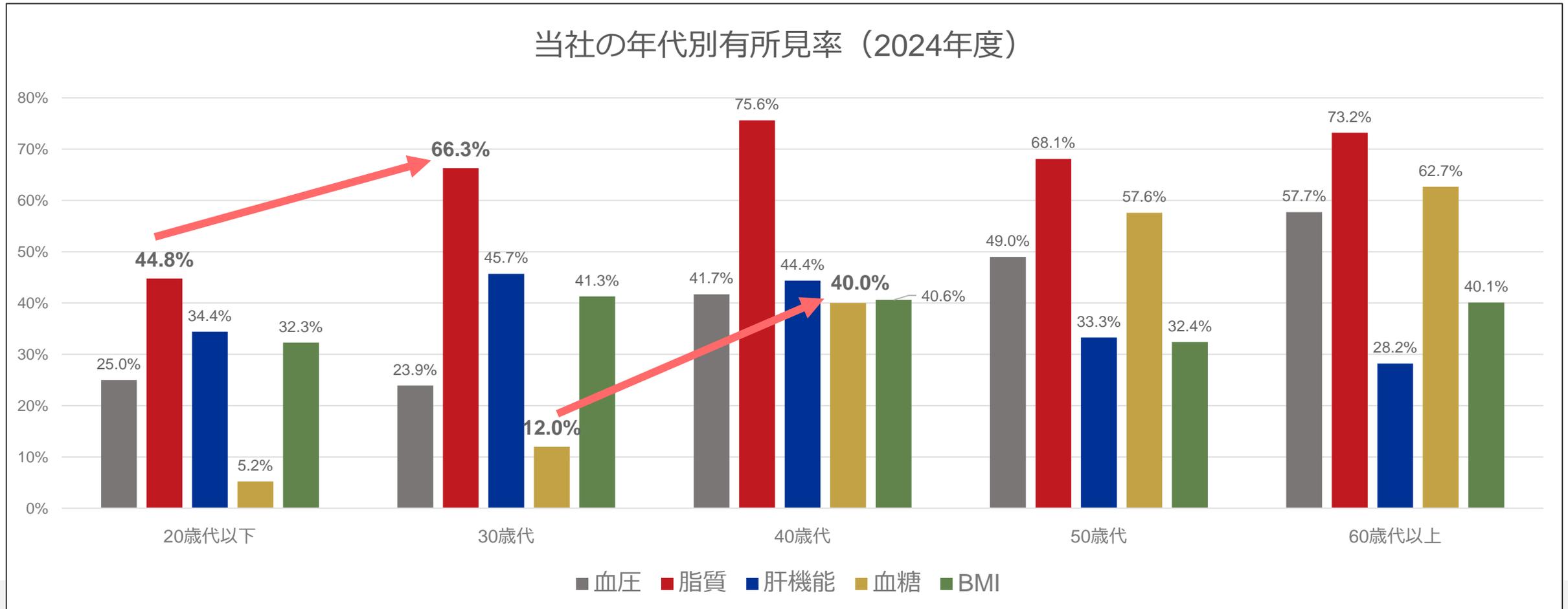


◆ BMI有所見者（25.0以上）の割合が増加しているが、5項目はほぼ横ばい。

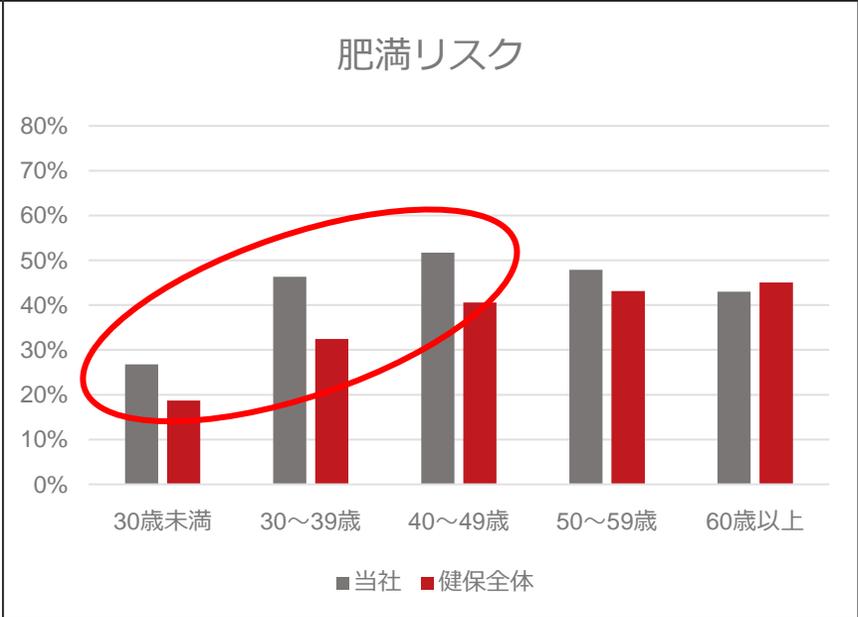
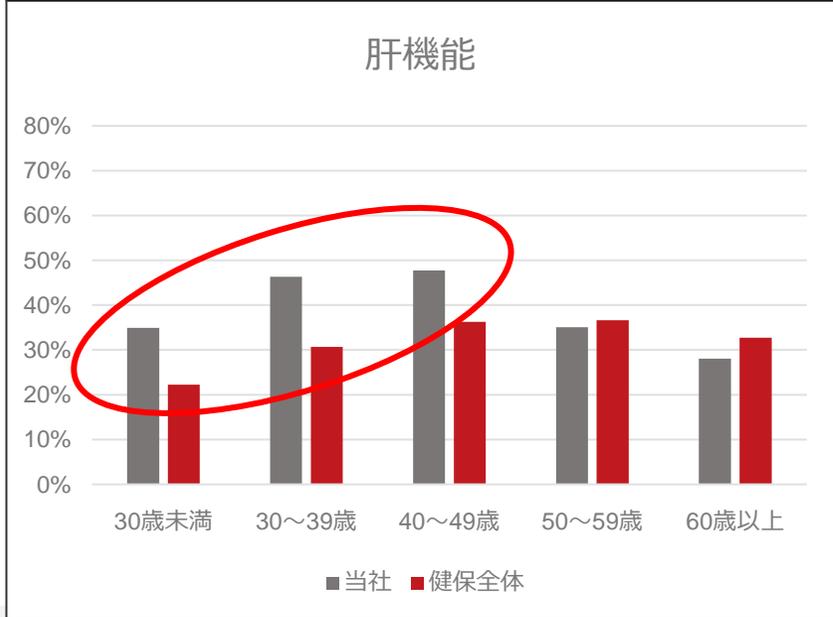
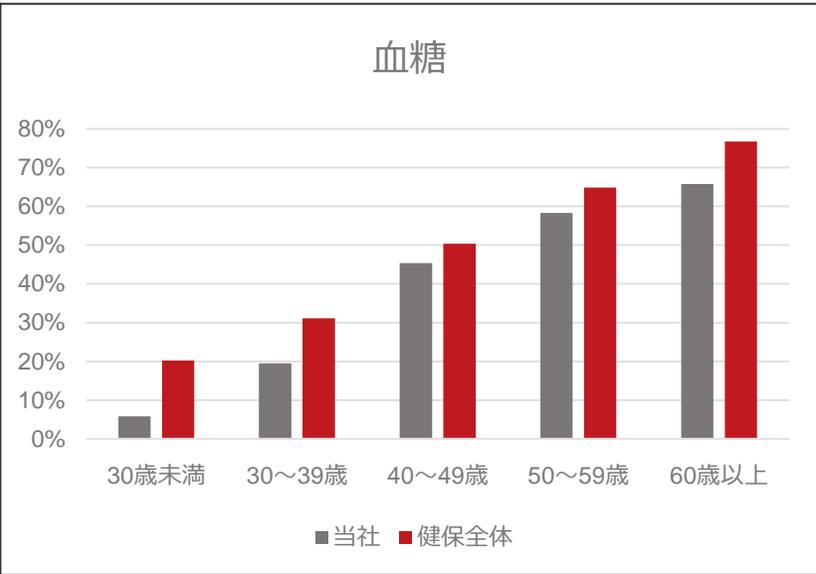
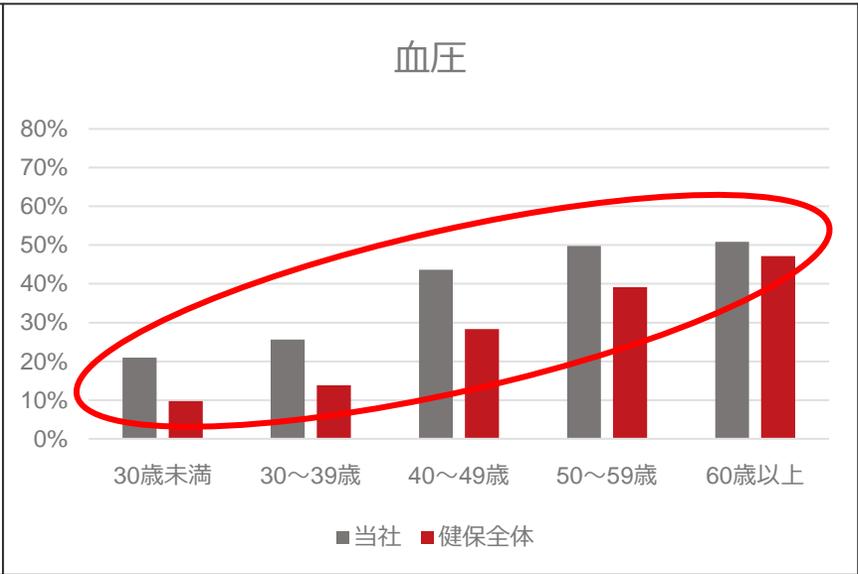
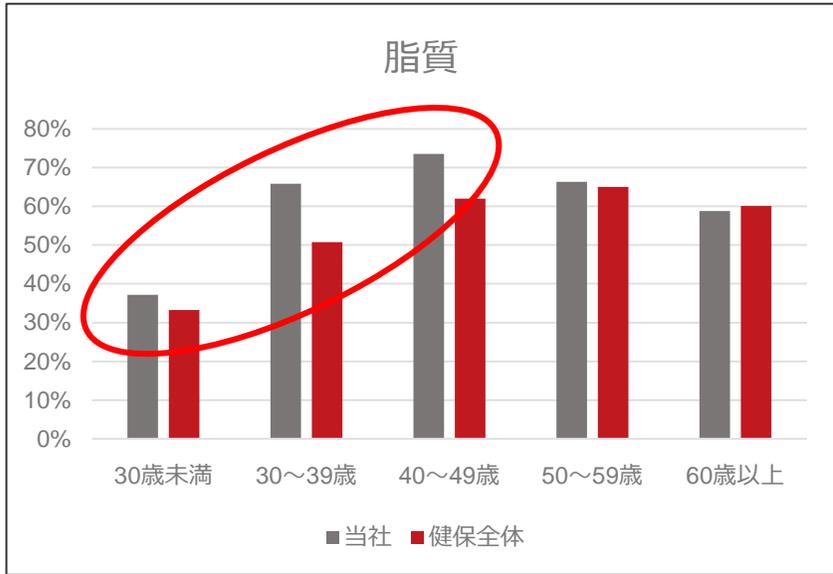


# (1) 有所見者の傾向—当社の年代別有所見者率—

- ◆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。
- ◆20代から30代にかけて脂質が高水準で増加。また30代から40代にかけて血糖値が大幅に増加している。  
⇒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。



# (1) 参考：有所見者の傾向—2023年度有所見者率の健保全体との比較—

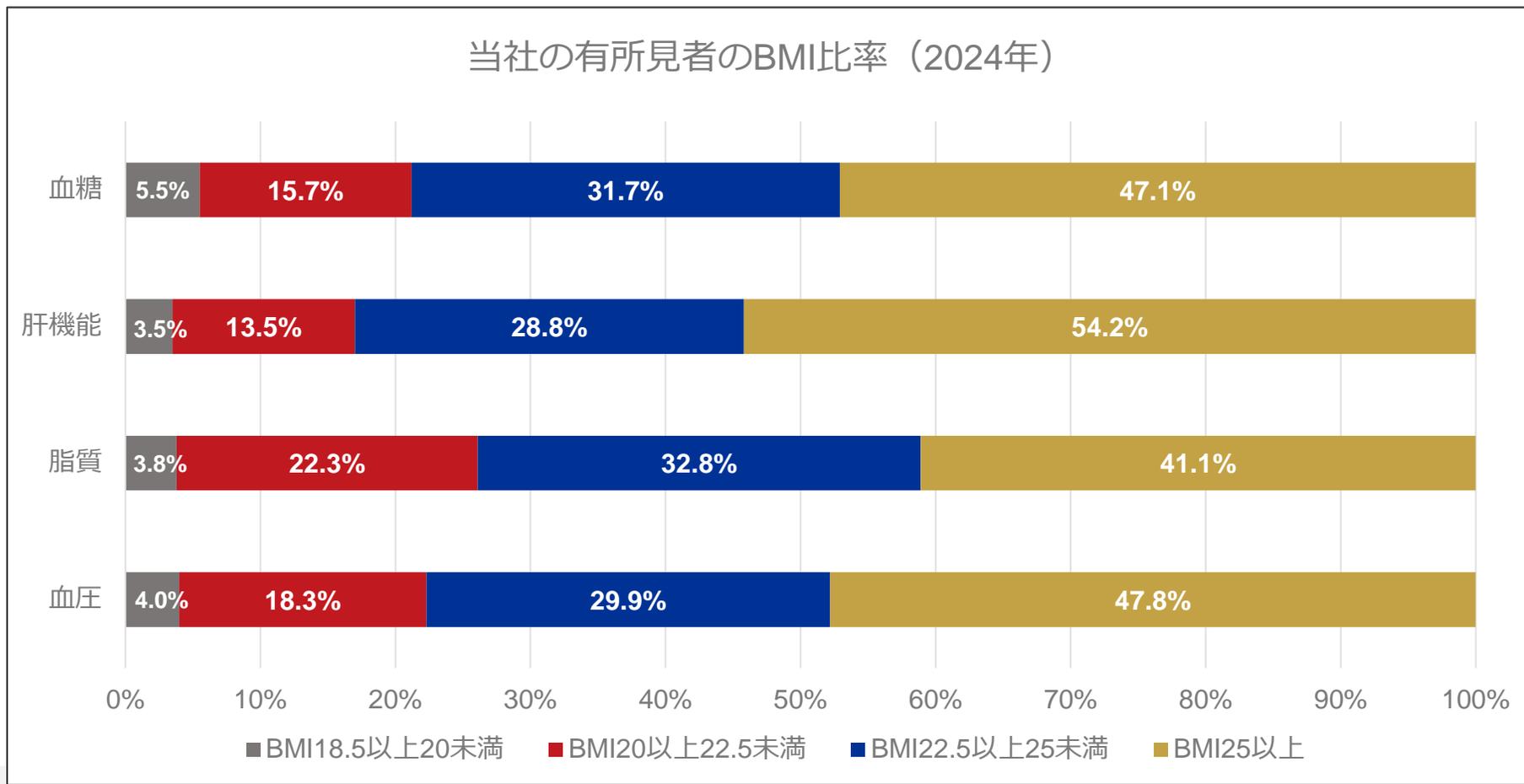


中電健保全体と比べ、**40歳代以下**の**脂質・肝機能・肥満リスク**が高い  
**血圧**は**全年齢層**で中電健保より高い

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



- ◆ 4項目で有所見者となった者のうち、BMI25.0以上（肥満）が半分近くを占めている。
- BMI値が高いと、有所見者となるリスク(高血圧、脂質異常、糖尿病等)の割合が高くなると考えられる。
- BMIを下げることが重要



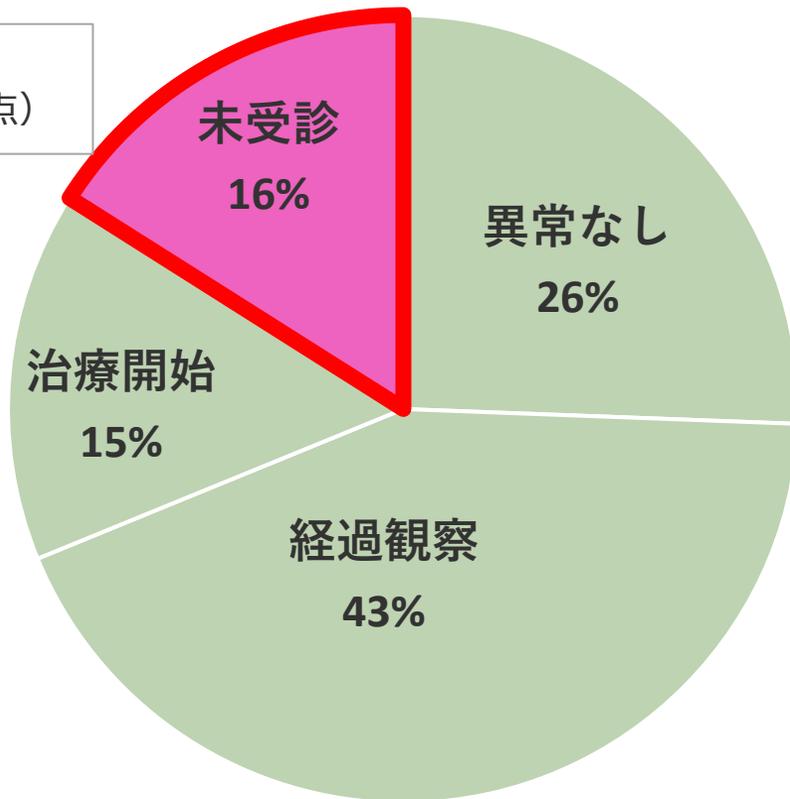
| BMI              | 判定   |
|------------------|------|
| 18.5以上<br>25.0未満 | 普通体重 |
| 25.0以上           | 肥満   |

## (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 **103名**（昨年**125名**）のうち、受診者は**72名**（受診率**70%**）、未受診者は**31名**（未受診率**30%**）
- ◆受診結果の内訳は、下記グラフ参照。

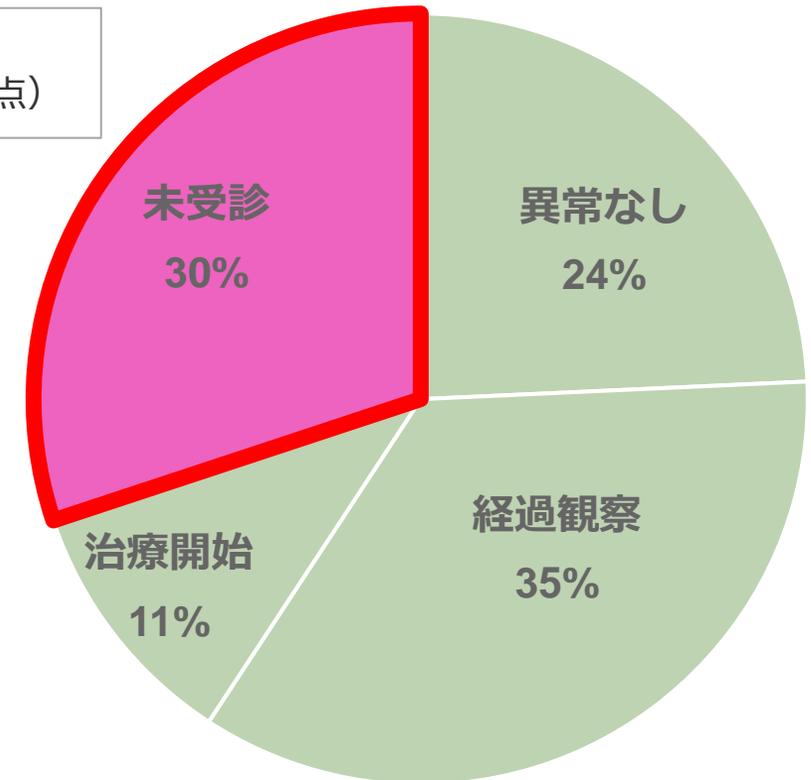
受診勧奨対象者(125名)受診率と受診結果

2023年  
(12月末時点)



受診勧奨対象者(103名)受診率と受診結果

2024年  
(12月末時点)



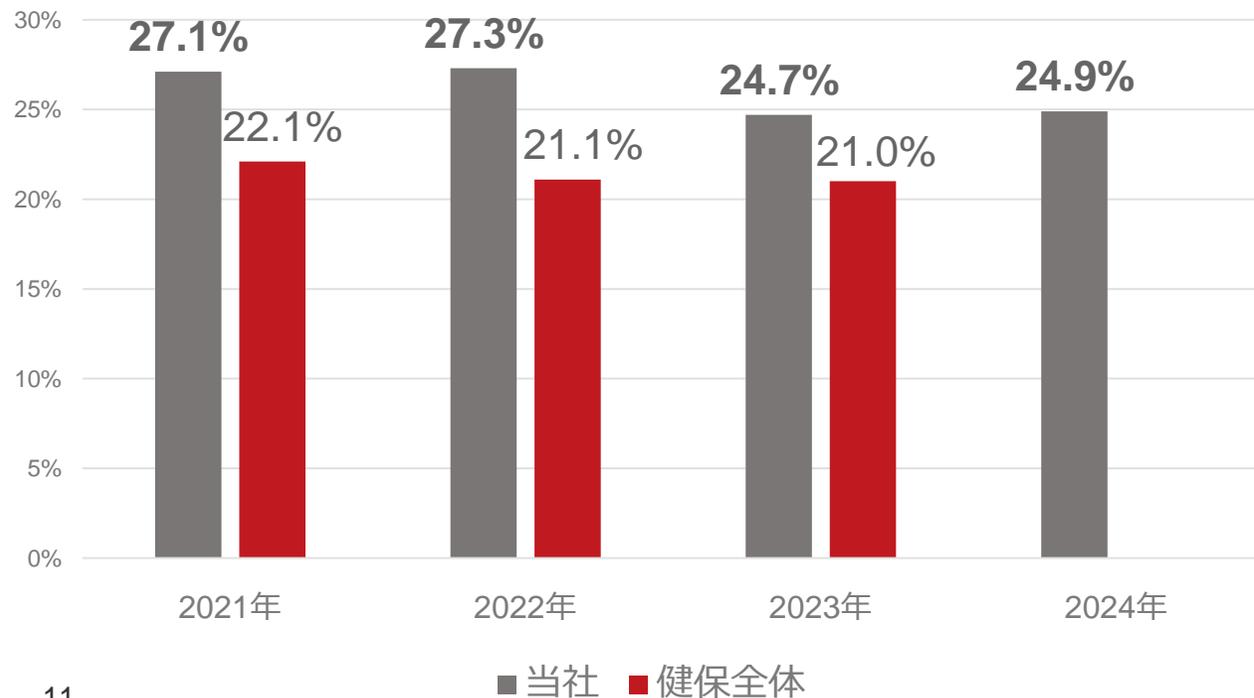
### (3) 喫煙率—2024年度問診結果—



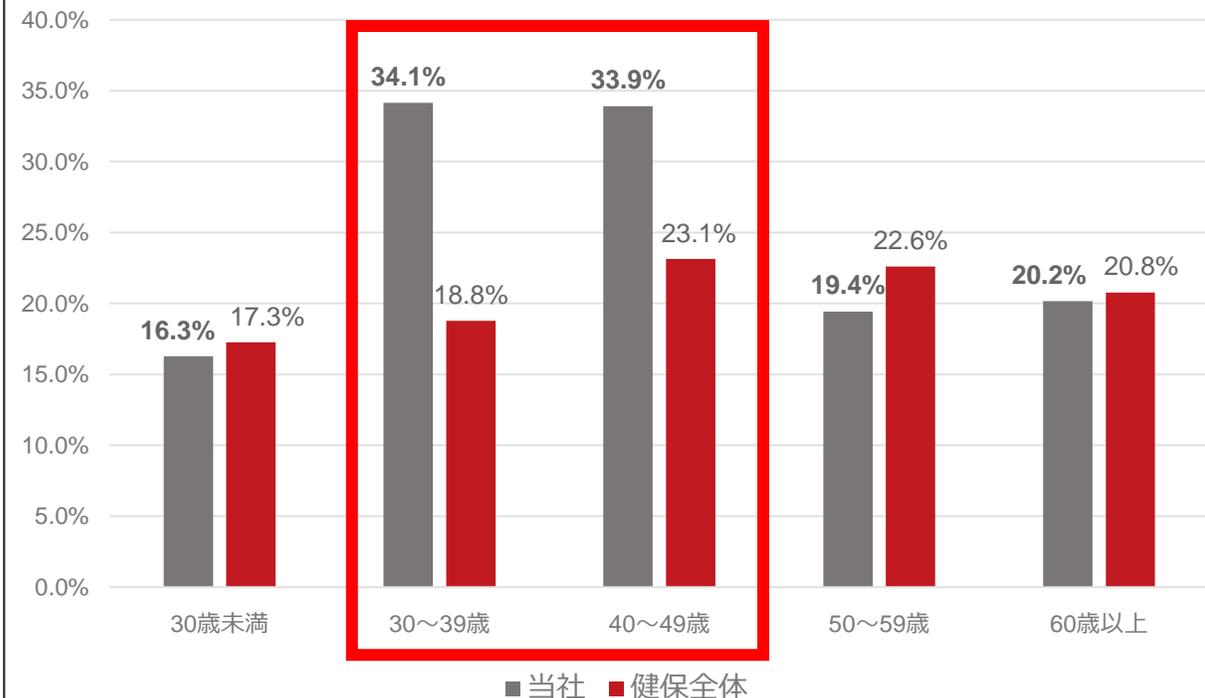
## 2024年度 喫煙率 24.9%

- ◆喫煙率について、中電健保全体と比較して高水準。年代別では、30代—40代が30%以上と高値である。  
⇒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の発症により休務者・退職者の増加、生産性の低下へ繋がる可能性がある。

#### 喫煙率（当社と中電健保全体の比較）



#### 年代別喫煙率（2023年度）



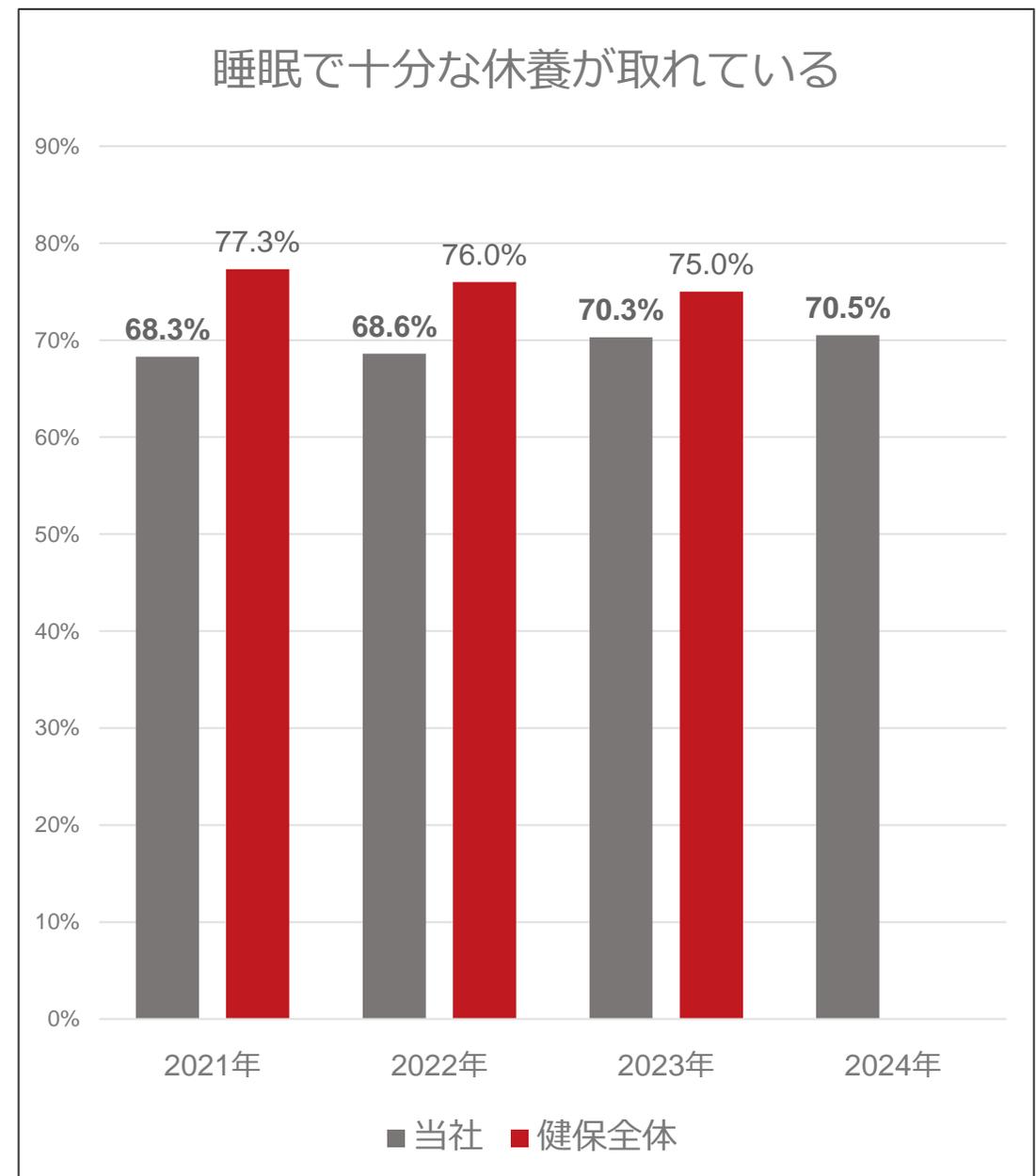
## (4) 睡眠－2024年度問診結果－

[睡眠で休養が十分とれている]で[はい]と回答したもの。

2024年度 十分な睡眠 70.5%

- ◆中電健保全体と比較して、  
当社は睡眠不足の割合が高い。  
⇒睡眠不足はフィジカル・メンタルともに大きな影響があり、生産性や労働災害にも繋がる。また、※「睡眠時間が短くかつ睡眠休養感のない睡眠」が将来の総死亡リスクの増加と関連していることも明らかになっている。

※2022年国立精神・神経医療研究センターによる報告



# (5) 当社の特定保健指導実施率



|                     | 2022年度 | 2023年度 | 2024年度     |
|---------------------|--------|--------|------------|
| 当社<br>特定保健指導実<br>施率 | 76%    | 93%    | <b>72%</b> |
| 特定保健指導対<br>象者 (人)   | 110人   | 112人   | <b>82人</b> |

**【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<br>血圧  | ●収縮期 <b>130mmHg</b> 以上 または<br>●拡張期 <b>85mmHg</b> 以上           |
| ②<br>脂質  | ●中性脂肪 <b>150mg/dl</b> 以上 または<br>●HDLコレステロール <b>40mg/dl</b> 未満 |
| ③<br>血糖  | ●空腹時血糖 <b>100mg/dl</b> 以上 または<br>●ヘモグロビンA1c <b>5.6%</b> 以上    |
| ④<br>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

## (8) 健康状態による影響・損失



◆プレゼンティーズムは2024年度から算出。アブセンティーズムと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 | 2024年度 |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| プレゼンティーズム*1   | —      | —      | —      | —      | 80%    |
| アブセンティーズム*2   | 3.21   | 2.25   | 1.75   | 3.33   | 3.56   |
| ワークエンゲイジメント*3 | —      | —      | 2.45   | 2.50   | 2.50   |

\*1：何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態

測定方法：SPQ(Single-Item Presenteeism Question 東大1項目版)

「病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください」の回答者平均

\*2：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

測定方法：社員1人当たりの健康問題による休養日数（連続1ヵ月以上）

\*3：仕事への意欲を持ち、満足している状態のこと

測定方法：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2項目

「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」の回答者平均（1点～4点）

# (9) 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

|            | 2021年度10月 | 2022年度10月 | 2023年度10月 | 2024年度5月 | 2024年度10月   |
|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-------------|
| 全社 総合健康リスク | 81        | 77        | 79        | 80       | <b>80</b>   |
| 全社 高ストレス者率 | 9.8%      | 8.9%      | 8.4%      | 9.1%     | <b>7.9%</b> |



結果：「D群」  
健康問題のリスクは「低い」。

# 3 2024年度活動に対する実績・評価（衛生編）

---

# 2024年度活動に対する実績・評価



からだの健康

全社員

40歳未満で生活習慣病発症リスクの高い人  
  
(40歳以上)特定保健指導対象者

| 【対象】                 | 【実施内容】                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【目標】                                                                                                                                               | 【実施結果】                                                                                                                                                                        | 【評価】                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 全社員                  | (1)ウォーキングラリーの実施<br>(4,10月 年2回)                                                                                                                                                                                                                                                                        | (1)4・10月ウォーキングラリー参加率：70%以上<br>[2023年度実績：59%]                                                                                                       | (1)2024ウォーキング参加率<br>4月参加率：78%<br>10月参加率：74%                                                                                                                                   | (1)達成                                       |
|                      | (2)禁煙対策：<br>①禁煙に関する講演会等<br><br>②就業時間内の禁煙<br>・世界禁煙デー(5月31日)<br>・禁煙週間(5月31日～6月6日)<br>・禁煙の日(毎月2、22日)<br><br>【禁煙対策の目的】<br>禁煙アンケートの結果、非喫煙者の87%が、たばこのにおいが気になり、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、 <b>受動喫煙</b> ※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 <b>受動喫煙の機会を減らす目的</b> を含め、禁煙対策をすすめていく。 | (2)禁煙対策 [対象者：約190名]<br>①禁煙に関する講演会等の実施<br><br>②就業時間内禁煙パトロールの実施 (禁煙の日等)<br><br>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%<br><br>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 | (2)禁煙対策<br>①がんセミナー内容の一部を喫煙とガンの内容で実施<br>②就業時間内禁煙、パトロールの実施 → 全社掲示板で掲示 (毎月2日、22日)<br><br>③受動喫煙情報の掲示 → 2か月に1回全社掲示板へ掲示 100%実施<br><br>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 → 新入社員・新任主任研修内で実施 | (2)<br>①達成<br><br>②達成<br><br>③達成<br><br>④達成 |
| 40歳未満で生活習慣病発症リスクの高い人 | (1)集団教育の実施<br><br>(2)計るだけダイエットの実施                                                                                                                                                                                                                                                                     | (1)集団教育受講率80%以上<br><br>(2)計るだけダイエット参加率80%以上                                                                                                        | (1)集団教育の代替えとして、個別で健康指導等を実施 (委託先含む)<br><br>(2)参加率50%<br>参加者の74%が体重減                                                                                                            | (1)未達成<br><br>(2)未達成                        |
| (40歳以上)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%<br>[2023年度実績：93%]                                                                                                                   | 実施率72%                                                                                                                                                                        | 未達成                                         |

# 2024年度活動に対する実績・評価



| からだの健康 | 【対象】 | 【実施内容】                                                                        | 【目標】                                      | 【実施結果】                                                          | 【評価】 |
|--------|------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
|        | 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<br>(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<br>受診率：100%<br>[2023年12月末時点：84%] | 2024年12月末時点：受診率70%<br>対象者へ面談やメールでの指導、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。 | 未達成  |

# 2024年度活動に対する実績・評価



| ワーク×職場の健康 | 【対象】             | 【項目】                | 【実施内容】                                                                                                   | 【目標】                                                               | 【実施結果】                                                                                                                                                                      | 【評価】                    |
|-----------|------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|           | 全社員<br>※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)<br>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%<br>[2023年度セルフ体調確認テスト実施率：88.3%]<br>②高ストレス者率8%以下 | ①セルフ体調確認テスト回答率：8月88.2%<br>②高ストレス者率：5月9.1%、10月7.9%                                                                                                                           | ①未達成<br>②達成             |
|           | 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<br><br>ストレスチェック(5・10月、年2回実施)<br>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%<br><br>ストレスチェック回答率：100%                            | 9月ラインケア研修参加率97%<br>12月に1on1ミーティングフォローアップアンケートを実施し、1on1ミーティング実施率76%（9月～12月）。<br>実施した者の内、45%は所属員との関係が良くなったと回答した。<br><br>・ストレスチェック回答率：100%（年2回実施）<br>・高ストレス部署について所属長を中心に改善策を検討 | 未達成<br><br>達成           |
|           | 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<br>(2)臨時健康診断（産業医面談）実施の徹底(60時間超)<br>(3)上長による時間外45時間超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%<br>(2)面談実施率：100%<br>(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%<br>(2)臨時健診面談実施率100%<br>(3)上長による面談実施率100%                                                                                                           | (1)達成<br>(2)達成<br>(3)達成 |

# 4 2025年度安全衛生管理活動計画（衛生編）

---

# 2025年度安全衛生管理活動計画（からだの健康）



|        | 【対象】                 | 【項目】               | 【活動目標】                                                                                                                                                            | 【成果目標（2026年度まで）】                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| からだの健康 | 全社員                  | (1)睡眠対策（新規）        | ①睡眠に関する講演会の実施<br>②健康情報（睡眠）の全社掲示（4カ月に1回）                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠で休養が十分とれている者の割合<b>75%</b><br/>[2024年度：70.5%]</li> <li>・肥満者率<br/>(BMI25以上)：<b>30%以下</b><br/>[2024年度：37.1%]<br/>※BMI=体重(kg)÷{身長(m)の2乗}</li> <li>・喫煙率：<b>21%以下</b><br/>[2024年度：24.9%]</li> </ul> |
|        |                      | (2)ウォーキングラリー（継続）   | ウォーキングラリーの実施(4月・10月)<br>参加率：80%以上<br>[2024年度実績：平均75%]                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        |                      | (3)禁煙対策（継続）        | ①就業時間内の禁煙<br>禁煙デーの実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・世界禁煙デー(5月31日)</li> <li>・禁煙週間(5月31日～6月6日)</li> <li>・禁煙の日(毎月2、22日)</li> </ul> ②新入社員等の若年層喫煙に関する有害性教育の実施 |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | 40歳未満で生活習慣病発症リスクの高い人 | 生活習慣病予防（40歳未満）（継続） | 計るだけダイエットの実施<br>参加率80%以上 [2024年度：50%]<br>平均体重減少率3% [2024年度：2.2%]                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|        | (40歳以上)特定保健指導対象者     | 特定保健指導（継続）         | 特定保健指導実施率：100%<br>[2024年度：72%]                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |

| からだの健康 | 【対象】 | 【項目】           | 【活動目標】                                                                                                                     |
|--------|------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 全社員  | 再検査・精密検査受診（継続） | (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<br>(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）<br><br>再検査・精密検査受診率：100%<br>[2024年12月末時点：70%] |

# 2025年度安全衛生管理活動計画（こころ×職場の健康）



| こころ×職場の健康 | 【対象】          | 【項目】                                                                                                                                                                        | 【活動目標】                                                                                                                  | 【成果目標（2026年度まで）】                                                                             |
|-----------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 全社員           | (1)自己管理によるケア（セルフケア）                                                                                                                                                         | セルフ体調確認テストの実施(8月・2月)<br>①セルフ体調確認テスト回答率：100%<br>[2024年度セルフ体調確認テスト実施率：88.2%(8月)]<br>②高ストレス者率8%以下<br>[2024年10月高ストレス者率7.9%] | ・高ストレス部署ゼロ<br>[2024年度10月]<br>・部/事業所単位：1職場<br>・G/課単位：5職場<br><br>・メンタル休務者率0.8%<br>[2023年度1.4%] |
|           | 管理職           | (2)管理職によるケア（ラインケア）                                                                                                                                                          | 全管理職ヘラインケア教育の実施<br>ラインケア研修の理解度100%<br><br>ストレスチェック(5・10月年2回実施)<br>集団分析結果の活用による改善策の検討<br>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<br>(年2回)※厚労省のストレスチェック<br>面談実施率：100%<br><br>(2)臨時健康診断（産業医面談）<br>実施の徹底(60時間超)<br>面談実施率：100%<br><br>(3)上長による時間外45時間超の者との<br>体調確認面談の実施確認<br>上長による面談実施率：100% |                                                                                                                         |                                                                                              |

