

株式会社アヤハ自動車教習所 健康経営

人生100年時代を迎え、人生をより豊かなものにするために健康であることはとても大切であるとの考えから、社員の健康をサポートするために、またこの「健康経営」活動が地域の皆様にも広がることを目指して、「健康な未来へ～元気をアヤハから～」をスローガンに、様々な施策に取り組み、健康経営を推進していきます。

健康宣言

アヤハ自動車教習所の最大の財産は、社員であり、社員が心身ともに健康で、個性や能力を最大限に発揮することが、企業の発展につながると考えます。社員のこころ豊かな生活を実現するため、明るく元気に生き活きと仕事ができる職場環境の整備を進め、社員の健康保持・増進に向けた「健康経営」を積極的に推進します。

株式会社アヤハ自動車教習所
代表取締役 織田 真一

健康宣言証に基づく主な取り組み

- ◇ **定期健診受診率100%**
35歳以上の社員の人間ドック受診、35歳未満の社員の定期健康診断受診を漏れなく実施します。
- ◇ **定期健診の結果、精密検査や治療が必要と判定された従業員への受診勧奨**
確実な診断結果の提出と受診勧奨を実施します。
- ◇ **ストレスチェックを実施し、メンタル不調者のない職場づくりを推進**
毎年のストレスチェックの実施及び集団分析結果に対する対応を行います。
- ◇ **禁煙プログラムへの参加者増に向けた具体的目標設定**
喫煙者を把握し目標を設定した上で、禁煙プログラムへの参加を促します。
- ◇ **年次有休取得日数増に向けた具体的目標設定**
確実な年間5日以上の有給休暇の取得を実施しています。
- ◇ **超過勤務削減に向けた具体的目標設定**
年間6カ月間における営業時間(約20時間/月)の削減を実施し、実労働時間の削減に努めます。
- ◇ **年次有給取得促進のための具体的な施策導入**
毎月の取得数の把握、取得できていない者に対して取得を促します。
- ◇ **日頃の食生活において、規則正しい栄養バランスのとれた食事の指導**
カップ麺の自動販売機を撤去し、健康的な食生活に向けて食生活に関連するセミナーや、eラーニングの受講を推進しています。
- ◇ **日々のラジオ体操やストレッチの実施**
毎朝、5分間のエクササイズを職員全員で実施しています。
- ◇ **従業員対抗歩数競争**
健康管理アプリも利用しながら、月平均8000歩を目指し競い合うことで、生活の中に運動を取り入れることを促しています。
- ◇ **就業時間内は禁煙する**
就業中はもちろん、休憩時も喫煙は禁止しています。
- ◇ **敷地内を禁煙にする**
事業所施設内はすべて禁煙にし、禁煙ポスターも掲示しています。
- ◇ **感染者の出勤停止や特別休暇認定制度の設置**
インフルエンザ等に感染した場合は、社員の安全を守るために特別休暇を認めることを制度化しています。
- ◇ **アルコール消毒液の設置やマスクの配布**
ロビー、フロント、トイレ、事務所、各教室、指導員室、廊下など必要各所に手指消毒用のアルコール消毒液を設置し、不織布マスクの配布を徹底しています。
- ◇ **超過勤務の削減に向けた具体的な計画が明文化されている**
経営計画の目標として明文化していて、労働組合とも協議を重ねています。
- ◇ **産業医や外部委託によるメンタル相談窓口の設置**
社内には相談窓口を健康推進室に設置し、産業医を交えて相談に対応しています。また外部にも電話・メール等での相談に対応できる窓口を設置します。
- ◇ **退職者の復職時のルールが明文化されている**
就業規則に明文化されています。

健康宣言 宣言証



▲毎朝行っているエクササイズの様子

健康課題と管理目標

従業員の過去の健診結果を基に自社が抱える健康課題を把握して、この課題に対応した施策・保健事業を計画し取組成果の評価と計画の改善を効果的に行うことが出来るように、管理目標を設定しています。

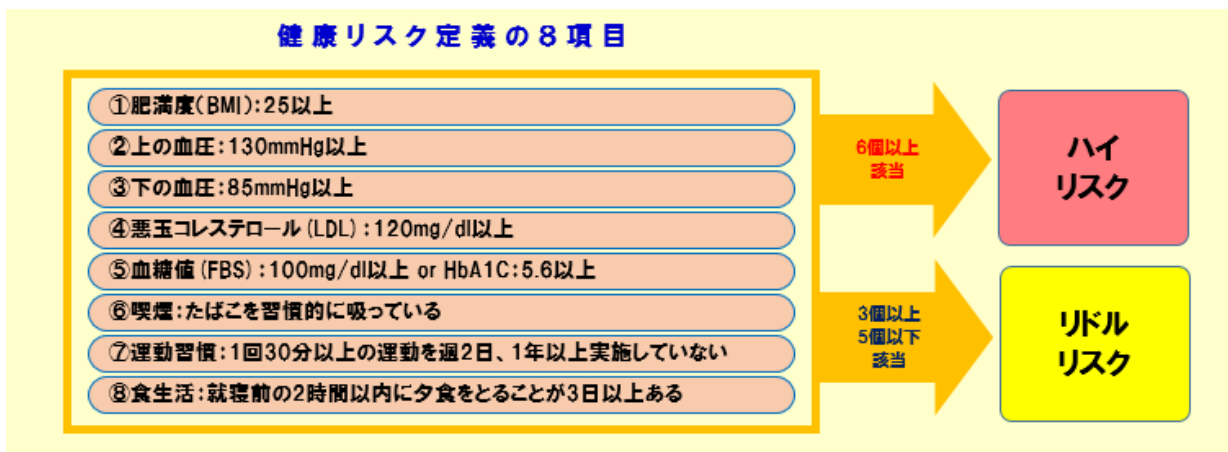
健康課題

- 1 男性で血圧・悪玉コレステロール(LDL)・血糖値の高い方が多い。
- 2 女性で悪玉コレステロール(LDL)の高い方が多い。
- 3 男性女性共に運動習慣不足の方が多。
- 4 男性女性共に就寝前2時間以内に夕食をとることが週3日以上ある方が多い。
- 5 男性でHighリスク(健康リスク6個以上)Middleリスク(健康リスク3個から5個)の方が多。

健康目標

2019年度健診結果を元に目標値を定め、2021年度での達成を目指します。

- 1 健康リスク定義の8項目において、1人の社員が1項目のリスクを減らします。



	2019年度健診結果			2020年度健診結果			2021年度達成目標		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
ハイリスク	12.2%	0.0%	10.2%	15.8%	0.0%	13.3%	4.9%	0.0%	4.1%
ミドルリスク	68.3%	37.5%	63.3%	60.5%	42.9%	57.8%	51.2%	12.5%	44.9%

- 2 メタボリック該当者・予備群の人数を5%減らします。(35歳以上)

	2019年度健診結果			2020年度健診結果			2021年度達成目標		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
メタボ該当者	13.2%	0.0%	11.6%	2.8%	0.0%	2.5%	10.5%	0.0%	9.3%
メタボ予備群	7.9%	0.0%	7.0%	13.9%	0.0%	12.5%	7.9%	0.0%	7.0%

- 3 喫煙者を10%減らします。

	2019年度健診結果			2020年度健診結果			2021年度達成目標		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
喫煙者	24.4%	0.0%	20.4%	23.7%	0.0%	20.0%	22.0%	0.0%	18.4%

- 4 「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施する」の非該当者を5%減らします。

	2019年度健診結果			2020年度健診結果			2021年度達成目標		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
運動不足	82.9%	87.5%	83.7%	68.4%	100.0%	73.3%	80.5%	75.0%	79.6%

- 5 「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある」の該当者を5%を減らします。

	2019年度健診結果			2020年度健診結果			2021年度達成目標		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
夕食頻度	53.7%	50.0%	53.1%	57.9%	57.1%	57.8%	51.2%	37.5%	49.0%

- 6 「朝食を週3回以上とらない」の該当者を5%を減らします。

	2019年度健診結果			2020年度健診結果			2021年度達成目標		
	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体
朝食不足	22.0%	0.0%	18.4%	21.1%	14.3%	20.0%	19.5%	0.0%	16.3%