

株式会社アヤハ自動車教習所 健康経営

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い。
- 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 男性で健康リスクを3個以上持つ方が多い。

健康目標

- 1 喫煙率を、2025年度までに男女平均 9.8%に減少する。

喫煙率	性別	2021年度実績	2022年度実績	2023年度実績	2025年度目標		
	男性	17.1%	17.9%	20.5%	12.2%		
	女性	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%		
	全体	13.7%	14.3%	16.3%	9.8%		

- 2 「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している」の非該当者率を、2025年度までに 51.0%に減少する。

非該当者率	性別	2021年度実績	2022年度実績	2023年度実績	2025年度目標		
	男性	58.5%	48.7%	56.4%	41.5%		
	女性	90.0%	80.0%	90.0%	90.0%		
	全体	64.7%	55.1%	63.3%	51.0%		

- 3 「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」の該当者率を、2025年度までに 25.5%に減少する。

該当者率	性別	2021年度実績	2022年度実績	2023年度実績	2025年度目標		
	男性	34.1%	33.3%	17.9%	22.0%		
	女性	40.0%	10.0%	10.0%	40.0%		
	全体	35.3%	28.6%	16.3%	25.5%		

- 4 健康リスクの総リスク数を、2025年度までに全体で 13.2%(19リスク)減少する。
※総リスク数(個人が持つ健康リスク数を全社員で合計した数)

健康リスク定義

- ① 喫煙(はい)・・・たばこを習慣的に吸っている
- ② 運動習慣(いいえ)・・・1回30分以上の運動を週2回、1年以上実施している。
- ③ 食生活(はい)・・・就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週3回以上ある
- ④ 肥満度・・・BMI ≥ 25
- ⑤ 収縮期血圧・・・≥ 130 mmHg
- ⑥ 拡張期血圧・・・≥ 85 mmHg
- ⑦ 脂質・・・LDL ≥ 120 mg/dl
- ⑧ 血糖値・・・FBS ≥ 100 mg/dl or HbA1C ≥ 5.6

総リスク数	性別	2021年度実績			2022年度実績			2023年度実績			2025年度目標		
		リスク数	対象者数	1人当たりリスク数									
	男性	122個	41人	2.98個	128個	39人	3.28個	125個	39人	3.21個	103個	41人	2.51個
女性	22個	10人	2.20個	14個	10人	1.40個	18個	10人	1.80個	22個	10人	2.20個	
全体	144個	51人	2.82個	142個	49人	2.90個	143個	49人	2.92個	125個	51人	2.45個	