株式会社アヤハ運輸倉庫　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い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拡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。

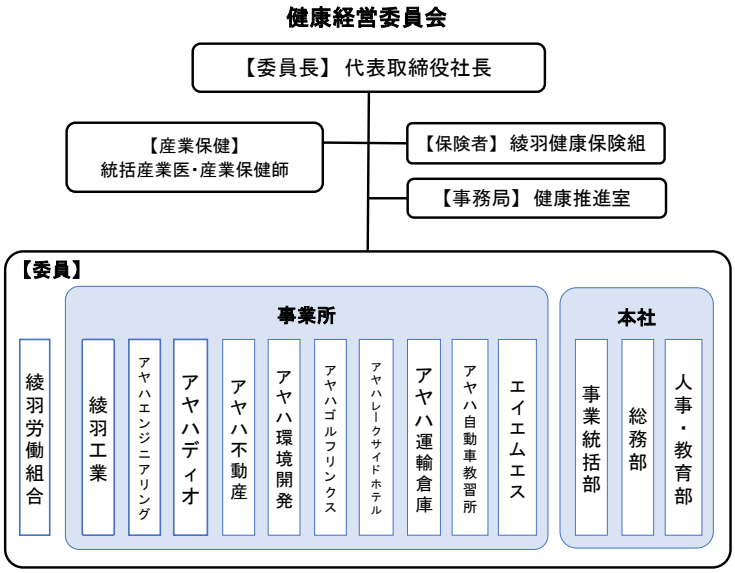
健康宣言

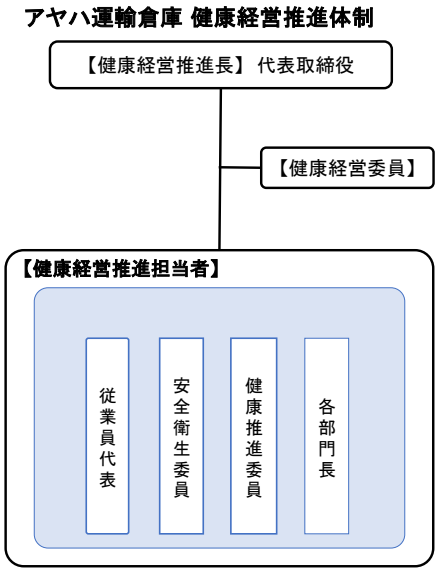
アヤハ運輸倉庫は従業員が心身ともに健康で、個性や能力を最大限に活かす事が事業の発展につながると考えています。快適な職場環境づくり、心身の健康維持・増進をすすめ従業員が長く安心して働き続けられる会社を目指す為に従業員一丸となって健康経営に取り組んでいきます。

株式会社アヤハ運輸倉庫
代表取締役　上野　泰輔

健康経営推進体制

健康経営の推進組織として、グループ各社が一体となり「健康経営委員会」を組織し、各社・健康保険組合・労働組合・産業医等と連携して、従業員の健康保持・増進を図るための施策等に取り組みます。





現在の健康経営の主な取り組み

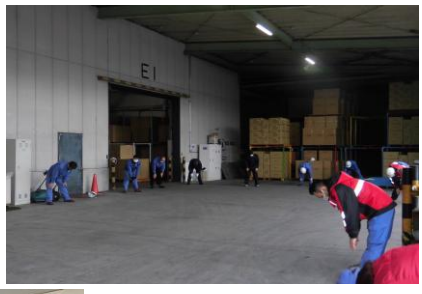
■ 健康宣言証の取り組み

健康保険組合連合会 滋賀連合会に健康宣言を行い、課題に取り組んでいます。

健康宣言 宣言証


健保連 SHIGA
健 康 宣 言
宣 言 証
アヤハ運輸倉庫株式会社 様
御社は健康経営の考え方に基づき従業員の健康増進を図るため下記の項目に取り組むことを宣言しましたので証します
2023年 4 月 18 日
健康保険組合連合会滋賀連合会
会長 夏原行平

毎朝始業前に行っている
ラジオ体操の様子





毎月の職場会での健康情報
提供・リテラシー向上のため
の勉強会の様子

■ 健康維持・増進

① 35歳以上の社員は、毎年の定期健康診断に代えて、契約医療機関の人間ドックを受診しています。一般検査以外に、胃がん・肺がん・大腸がん・肝がん及び女性には乳がんの検査を必須項目とし、各種がんの早期発見に努めています。

② 産業医による定期健康診断（人間ドック）後の事後措置を行い、健康診断結果判定基準に基づき、受診勧奨や就業制限等を適切に行っています。

③ 綾羽健康保険組合が実施する特定保健指導について、就業時間内の実施を認め、対面による保健指導やスマートフォンアプリを利用した保健指導を行い、受診率向上に努めています。

④ 健康推進室を設置し、健康に関する問い合わせ窓口としての対応を行っています。また、産業医と共に事業所の巡視を行い、安全・衛生について確認指導を行っています。

⑤ 産業保健師を選任し、弊社独自の保健指導を実施して、重篤化防止に努めています。

⑥ アヤハグループでは、毎年１回全事業所の社員を対象に「オータムフェスタ」と題したスポーツ大会を実施しています。当日は、一画に健康ブースを設置し、体組成測定・血管年齢測定・運動機能測定・理学療法士による相談等を行い、参加者の健康意識向上を図っています。

⑦ 医療機関が実施する生活習慣病改善プロジェクト「健幸くらす」に参加しています。年内3回実施する体組成と心血管リスク因子の評価、医師による個別指導と栄養士による食事指導、歯科衛生士による歯科指導及びプロのトレーナーによる運動指導等で、減量や生活習慣の改善に努めています。

⑧ 定年前従業員やシニア従業員を対象に、「定年前セミナー」「シニア健康セミナー」を実施しています。定年前セミナーでは、50代後半の社員を対象に、体調変化や病気、ケガの予防などを、シニア健康セミナーでは、シニア従業員が末長く健康で働くための土台づくりを、プロの講師から適度な運動を交えながら学びます。

⑨ 全社員を対象に、産業医を中心とした社内産業保健スタッフによるストレスチェックを実施し、面接指導の希望者には産業医による面接指導を実施しています。

⑩ 本社及び各事業所拠点にはAEDを設置し、社員のみならず、お客様や近隣住民の方々など、会社の近くで心肺蘇生が必要となった際、救命処置が行えるように講習を行っています。

⑪ スマートフォンを使った健康管理アプリを導入して、各自が自発的に健康増進や生活習慣の見直しを行い、モチベーションや健康リテラシー向上を図っています。

⑫ 職場での問題やプライベートに関することなど、社員が相談しやすい外部相談窓口を設置し、専門のカウンセラーによるカウンセリングを行い、社員の仕事へのモチベーションやパフォーマンスの向上を図っています。

⑬ 全従業員を対象に、生産性や組織の活性度を測るための調査を定期的に実施しています。
これらを健康指標の一つとして、いきいきと働ける職場を目指して取り組みを行います。

指標		単位	2024年
調査回答率		%	69.6
プレゼンティーズム	※1	%	72.5
アブセンティーズム	※2	日/年	1.8
ワークエンゲージメント	※3	点	2.80

※1　WHO-HPQ（絶対的プレゼンティーズム）：過去1～2年のあなたの普段のパフォーマンスとあなたはどのように評価しますか？　の回答値の平均
※2　アンケート調査結果：過去１年間で病気による休暇を取得したおおよその日数は何日ですか？　の回答日数の平均
※3　ユトレヒト・ワーク・エンゲージメントの尺度の活力・熱意・没頭に関する設問17問（最低0点～6点で、高得点ほど良好な状態を表す）の平均点



オータムフェスタと測定ブース


生活習慣病改善プロジェクト「健幸くらす」

■ こころとからだの健康づくり

① 健康目標の達成に向け、健康データ分析から施策への反映や健康度可視化、健康管理ツールの活用、運動習慣支援、食生活改善支援、健康セミナー、eラーニング、社外への情報発信、家族とのコミュニケーション　などの健康増進策を実施しています。

② メンタルヘルス対策として、外部相談窓口活用の促進や各種セミナーを実施しています。

③ 受動喫煙対策・禁煙推進として、喫煙者向けセミナーや禁煙プログラム等禁煙支援の実施、また「アヤハグループ受動喫煙防止対策ガイドライン」に沿った環境づくりに取り組んでいます。

■ 健康的に働きやすい環境づくり

① ワークライフバランス実現のため、育児支援（休職、復職フォロー、男性育休取得推進）や働き方の多様化（テレワーク、副業）に取り組んでいます。

② 職場の活性化のために、多様な人財（新卒、第二新卒、経験者、障がい者雇用等）の採用を行うとともに、個の成長を支援する制度（副業、公募制度等）や機会（キャリア教育、面談等）を提供し、従業員エンゲージメントの向上に取り組んでいます。

③ 過重労働対策として、労働時間管理の徹底（長時間労働者への面談）や有給休暇取得促進に取り組んでいます。

■ 重点健康増進施策

① オンライン禁煙外来の推奨と費用補助、リテラシー向上のためのセミナーを実施し、喫煙率の低減を目指します。

② 運動習慣を常態化する為の切っ掛けづくりとして毎朝就業前にラジオ体操を行います。

③ 定期健康診断受診率100%達成

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BMI・血圧・HbA1c又は血糖値の高い方が多い。
2 女性でHbA1c又は血糖値の高い方が多い。
3 男性女性共に喫煙者が多い。
4 女性全員が運動習慣不足。
5 女性で朝食を週3回以上とらない方が多い。
6 男性でメタボリック該当者・予備群の方が多い。

健康目標

1 喫煙率を、2025年度までに男女平均 38.9%に減少する。

	性別	2022年度実績	2023年度実績	2024年度実績	2025年度目標
喫煙率	男性	53.5%	48.8%	51.2%	44.4%
	女性	20.0%	27.3%	10.0%	11.1%
	全体	47.2%	44.4%	43.1%	38.9%

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 63.0%に減少する。

	性別	2022年度実績	2023年度実績	2024年度実績	2025年度目標
非該当者率	男性	76.7%	69.8%	68.3%	57.8%
	女性	100.0%	90.9%	80.0%	88.9%
	全体	81.1%	74.1%	70.6%	63.0%

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 25.9%に減少する。

	性別	2022年度実績	2023年度実績	2024年度実績	2025年度目標
該当者率	男性	58.1%	51.2%	51.2%	28.9%
	女性	10.0%	9.1%	20.0%	11.1%
	全体	49.1%	42.6%	45.1%	25.9%

4 健康リスクの総リスク数を、2025年度までに全体で 12.2%（22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	性別	2022年度実績			2023年度実績			2024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	リスク数	対象者数	1人当たりリスク数	リスク数	対象者数	1人当たりリスク数	リスク数	対象者数	1人当たりリスク数
	男性	159個	43人	3.70個	154個	43人	3.58個	151個	43人	3.58個	137個	45人	3.04個