

# 健康宣言策定と 健康経営の取り組みについて

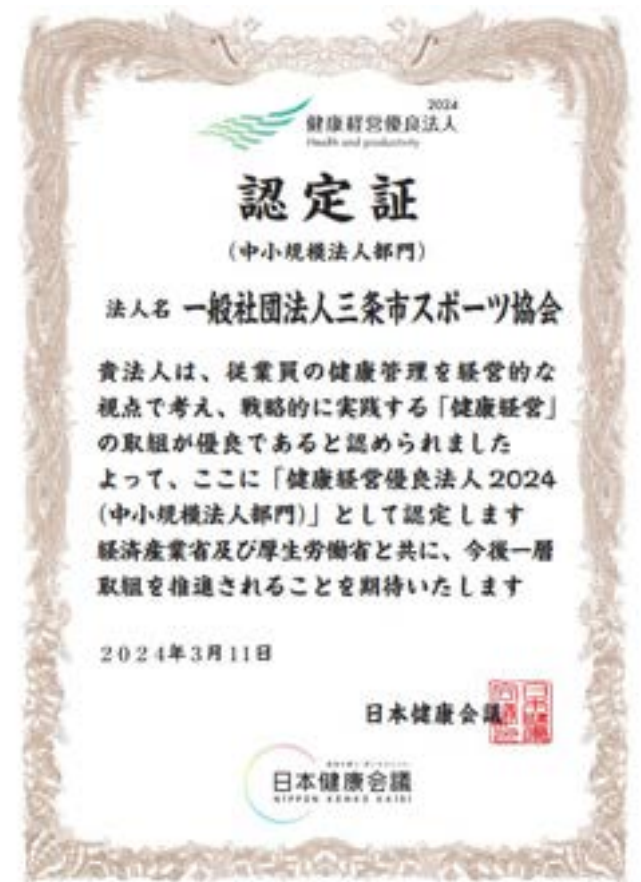


2022年より健康経営の取り組みを開始させたきっかけは、「業務生産性向上」はもとより、「スポーツ振興団体」としてスタッフ自らが模範を示すべきという考えから始まりました。

スタッフの心身の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組む事とし、2023・2024年に「健康優良法人」を取得しました。

この「健康優良法人」認定を通じて周知し、この地域の健康意識の向上につなげて行くためにも、健康宣言及び健康経営の取り組みを促進させる事と致しました。

2024年9月24日 策定





## 基本理念達成に向けた解決したい課題

- ・小さなチカラで大きな効果を生み出せるような人材・仕組みづくり／組織活性化
- ・「健康・スポーツ振興組織」として、地域に健康増進とスポーツのチカラを示す



## 課題解決に向けた『健康宣言』

私達は基本理念を追求する為に、スタッフひとりひとりの心身の健康が必要不可欠であり、「スポーツ・健康を推進する組織」として、率先して「健康増進」の模範を地域に示さなくてはなりません。

私達は、スタッフ一人一人が「地域振興のプロフェッショナル」として、活力ある職場環境を構築を目指し、スタッフの健康増進に寄与する事で、健康経営に取り組みます。

## 健康経営の取り組み



## スタッフの健康増進による期待する効果

- 0 これまでの取り組み
- 1 推進体制の構築
- 2 指標の策定
- 3 目標の策定
- 4 具体的な取り組み
- 5 効果検証・フィードバック

- ・スタッフの心身の健康増進による職場に活力を与える  
➡生産性向上
- ・スタッフの心身の健康増進による地域企業に模範を示す  
➡地域の健康増進に寄与する

# 健康経営推進の概略図



- ・スタッフの健康
- ・モチベーションUPにより
- ・活力ある職場環境の構築
- ・優秀人材確保

課題

健康宣言

地域貢献

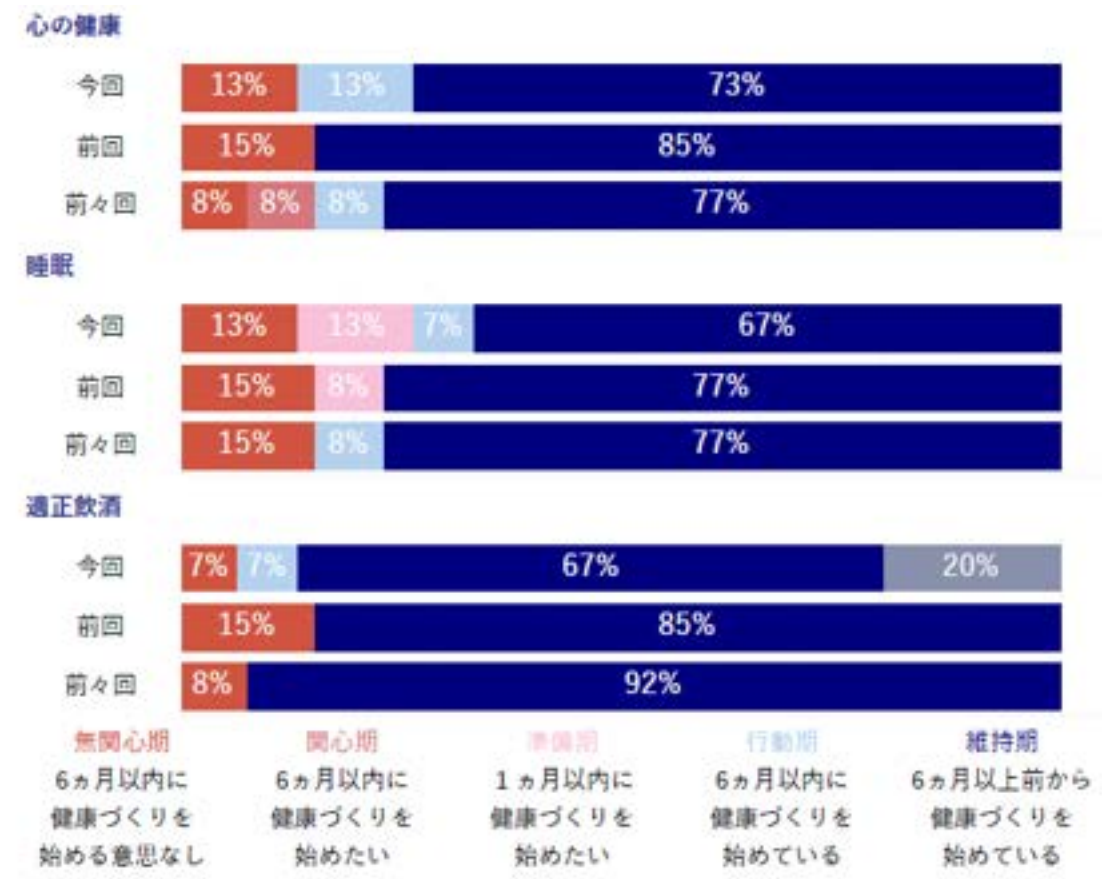
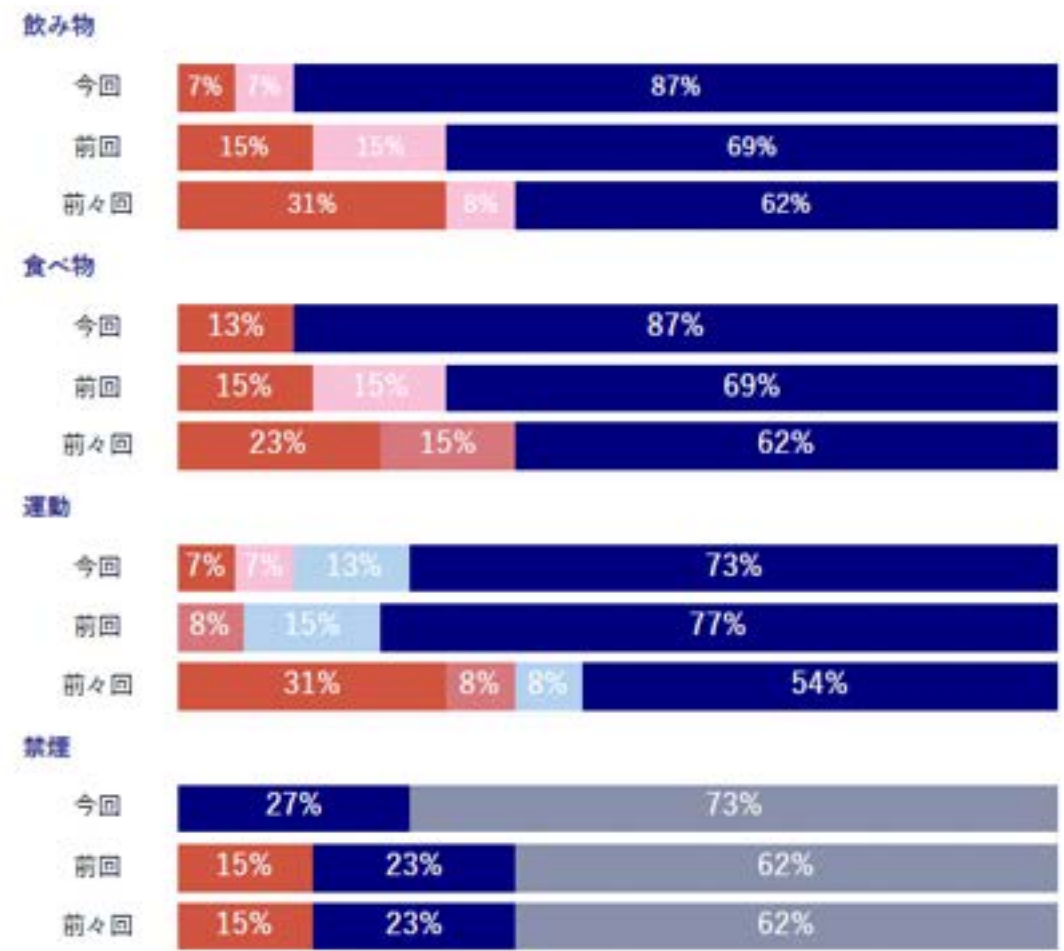
- ・プレゼンティーズムの減少
- ・ワーク・エンゲージメントの向上
- ・仕事満足度の向上

### 具体的な取り組み

- 1 推進体制の構築
- 2 指標の策定
- 3 目標の策定
- 4 具体的な取り組み
- 5 効果検証・フィードバック

# 2022年～2024年の経年評価

もともと健康面で意識が高く、普段からスポーツ、運動に親しむスタッフが多い現状。健康経営の取り組むことでさらに「健康」への興味・関心をもち、意識的に行動する傾向が見受けらる。



\*「喫煙」「適正飲酒」の非該当は、グレーで表示。  
 喫煙の非該当は「吸ったことがない」を選択した回答者、適正飲酒の非該当は「もともと飲まない(飲めない)」を選択した回答者



# 令和5年度の成果と効果検証



複数の取り組みが相乗効果を発揮し、意識や生活習慣の改善につながった結果となりました。

- もともと管理施設が全面禁煙施設ということもあり、就業時間内禁煙を定め、禁煙サポートアプリの推奨などの取り組みの効果により、健康課題の指標である**禁煙率が100%を達成**いたしました。
- 運動に対する意識向上のため、全スタッフに**管理施設内にあるトレーニングルーム無償利用**と、三条市総合型地域スポーツクラブの**フィットネスプログラムへの無償参加**を福利厚生の一環として奨励しております。
- **8割以上のスタッフが「スポーツ協会が健康づくりに熱心である」と回答していることから、健康経営の取り組みへの理解の深まりを実感しています。今後は利用率の向上のための取り組みを行って参ります。**
- 毎年の健康習慣アンケートにより測定している生活習慣において、健康行動を行っているスタッフ(5ステージモデルによる行動期と維持期の割合の合計)は**飲食に関する健康意識が前年比+18%**と前年を大きく改善いたしました。

# 健康経営宣言書

当社は全国健康保険協会新潟支部「いがた健康経営宣言」事業に参加し、従業員の健康づくりに取り組むことを宣言します。

事業所実践メニュー

## 1日 8,000 歩 歩く



健康宣言日 令和4年7月25日

事業所名 一般社団法人三条市スポーツ協会

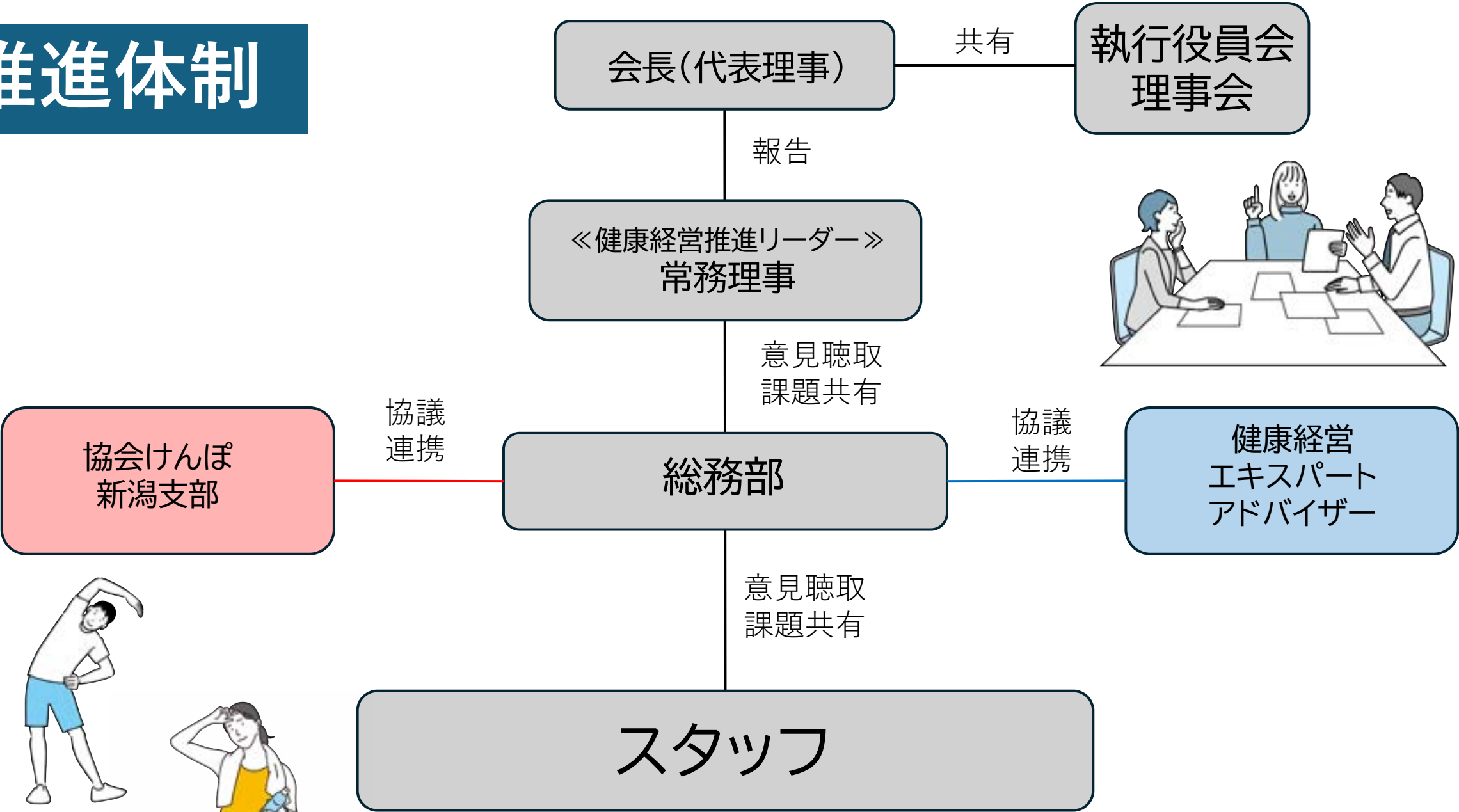
代表者氏名 中條 耕太郎

自治体が提供している「グッピーヘルスケア」アプリを活用して、ウォーキングを推奨しています。  
県や協会けんぽ主催のや独自主催の「ウォーキングイベント」を2022年から、年2回実施しています(基本的には全員参加)  
目標達成者には、インセンティブを付与しモチベーションアップ!

- 2024.9月歩数アプリ使用率80%(23人/28人)
- 2022年10月初イベント実施の平均歩数9,000歩に比べ、2024.3月イベント期間中の平均歩数9,600歩と平均歩数が増えました!  
また、アプリではリアルタイムに歩数のランキングが確認できるため、スタッフ同士のコミュニケーション活性化の面でも効果がありました。



# 推進体制

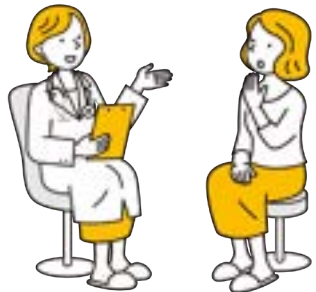


## 健康経営の指標



スタッフの主体的な健康づくりの促進や環境づくりを通じて、健康で活力あふれ、一人ひとりがパフォーマンスを最大限発揮できるよう、以下の重点指標の改善に取り組んでまいります。

1. 高血圧症の改善
2. 定期健診ならびに再検査の受診率
3. 運動実施率
4. アブゼンティーイズム（年間一人あたりの病気による平均欠勤日数）
5. プレゼンティーイズム（病気やケガによる労働生産性の低下率）
6. ワーク・エンゲイジメント（スタッフの働き甲斐）
7. 仕事満足度



### <スタッフにみられる健康経営における課題>

- ・生活習慣病リスク保有率高い数値を示している
- ・半数以上が適度な運動を習慣化できていない
- ・ワーク・エンゲイジメントは低くはないが、さらに高める必要あり。



## 健康関連指標の変化と目標値

生産性の低下	2022	2023	2024	目標
<b>アブセンティーズム</b> 年間一人あたりの病気による平均欠勤日数 ※数値が大きいほど悪い方を表す	0.4日	6.3日	3.5日	3日以下
<b>プレゼンティーズム</b> 過去4週間の病気やケガによる労働生産性の低下率 ※0%に近い方がよい状態を表す	-13%	-18%	-19%	-10%

健康リスク該当率	2022	2023	2024	目標
健康診断受診率	100%	100%	—	100%
血圧リスク保有率	36.4%	63.6%	—	20%
特定保健指導実施率	50%	100%	—	100%
喫煙習慣	15%	15%	0%	0%
<b>仕事満足度が低い</b> (満足していますか?に「ちがう」「ややちがう」と回答した割合)	8%	23%	13%	5%
ワークエンゲージメント(従業員の働きがい)	2.9	3.0	3.1	4

ワークエンゲージメントとは、①仕事をしていると活力がみなぎるように感じる、  
 ②自分の仕事に誇りを感じるの2項目の平均値 数値が大きい方がよい状態を表す

具体的な取り組み 1/2

項目	取り組み内容
健康診断	秋頃実施 実施100% 出勤(外出扱い)
健康教育	2024年:生活習慣アンケートのフィードバックセミナーの実施
ウォーキングイベント参加	年2回(春・秋) 「1日平均8,000歩、歩く」を目標に、楽しみながら日常にスポーツを取り入れます。年に2回ウォーキングイベントを行い(協会けんぽ主催のイベントに参加や当協会独自でイベントを開催)、目標達成者にはインセンティブを付与しています。
メンタルヘルス対応	アクサ生命24時間電話相談
施設の利活用	健康増進のため、福利厚生として、施設の利用を促進しています ・スタッフ有資格者(健康運動指導士、健康運動実践者)による運動フォロー(随時) ・1時間単位有休休暇の導入
健康情報配信 1回/月	健康経営ワンポイントアドバイス(アクサ生命)や協会けんぽ通信の回覧
受動喫煙対策	就業時間内禁煙 禁煙サポートアプリの推奨
男性育休制度導入	実績あり

具体的な取り組み 2/2

項目	取り組み内容
年休制度	1時間単位有休休暇の導入 (通院・育児などに充当、有給休暇の柔軟化)
睡眠指導	睡眠に対する意識向上、十分な休息時間確保のため、 スタッフ有資格者(睡眠健康指導士)による相談・指導(随時)
研修会参加補助	スタッフの研修会参加や資格取得を全面的に補助 ※2023年度実績(三条商工会議所社員資格取得支援事業活用) <ul style="list-style-type: none"> <li>●(一社)スポーツリズムトレーニング協会リズムトレーニングディフューザー</li> <li>●日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員共通科目 I</li> <li>●公認スポーツ施設運営士</li> <li>●(一社)国際ウェルネスケア協会認定チェアヨガインストラクター</li> <li>●(一社)日本睡眠教育機構 初級睡眠健康指導士</li> </ul>
コミュニケーション促進	①役員面談 ②職員ミーティング(月1回) ③事業進捗確認ミーティング(週1回) ④方針発表会&懇親会(年1回) ⑤朝礼での3分間スピーチ(健康に関する話題など)
熱中症対策	屋外作業の際は、時差出勤を推奨

# 健康経営の取り組み 5\_効果検証・フィードバック

