【阪神電気鉄道　健康経営戦略マップ】

2024年７月 一部改訂

当社における健康課題
（2023年度もしくは2024年度の実績データをもとに分析）

【生活習慣病】
・特定保健指導対象者の指導プログラムへの参加率が33.3%と低く、生活習慣改善への意識が薄い。
・適正体重を維持している者の割合が59.9%であり、全国平均よりも低い。
・血圧リスク者が1.6%、血糖リスク者が0.7%と一定割合存在する。
・定期的な運動習慣のある社員の比率が全国平均を下回っており、デスクワーク中心の部署は特に比率が低い。

【喫煙による健康障害】
・喫煙率が約20%と全国平均(16.7%)よりも高く、喫煙率の減少率も低位に推移している。

【がん】
・毎年一定数の罹患者が発生している。
・がん検診への関心が低く、定期健診の便潜血受診対象者の受診率が100%に到達していないほか、胃部検査の利用者が少数である。

【精神系疾患】
・高ストレス該当者が、増加（2022年度　9.1%→2023年度　11.0%）している。
・精神系疾患による長期欠勤者・休職者が慢性的に発生している。

【長時間労働による健康障害】
・時間外労働及び休日労働の合計が月80時間を超過している者（面接指導の対象者）が2023年度8人（延べ16人）発生している。
・睡眠により休養がとれていると感じる社員の割合が35.8%と低い。

健康投資

【生活習慣病の予防対策】
・定期健診の受診徹底
・特定保健指導対象者への指導参加勧奨
・BMI30以上の者に対する保健師による保健指導の実施
・定期健診の結果に基づく産業医による受診勧奨
・運動習慣比率の向上を目指し、各部室の担当者に健保組合が実施するウォーキングイベントへの参加・集客を要請
・運動会等のスポーツイベントを開催
・社内での健康測定会の実施
・社員食堂でのヘルシーメニューの提供等（ベジチェック測定会+野菜摂取メニュー）
・知識向上のためのE-learningの実施

【喫煙習慣の改善対策】
・医療機関での禁煙外来治療費の自己負担分補助を実施
・健保組合と共同で、オンライン禁煙支援ができるメニューを提供
・禁煙に関する意識向上のため、セミナーを実施
・本社終日禁煙デーの設定（週１回）
・知識向上のためのE-learningの実施

【がんの早期発見対策】
・健保組合が提供する人間ドックの受診案内を実施
・大腸がん対策として、定期健診における便潜血検査（35歳以上）の実施
・胃がん対策として、胃内視鏡検査・胃部X線検査に対する費用補助を実施
・知識向上のためのE-learningの実施
・女性特有のがん対策として、健保組合が提供する婦人科検診を周知することに加え、婦人科検診を定期健康診断に組み込んで実施

【精神系疾患の予防対策】
・階層別研修等において、セルフケアやラインケアに関する研修等を実施
・管理職向けにメンタルヘルスマネジメント研修を実施
・無料で利用できるカウンセリングルームを設置、周知の強化
（社内：隔週１回/水曜日PM、社外：社外相談室と提携）
・診療所において、精神科医による診療を実施（隔週１回/金曜日PM）
・本社10階にマッサージルームを設置
・知識向上のためのE-learningの実施
・ハラスメント相談窓口の設置
・仕事・職場等に関するアンケートの結果分析等を活用した職場環境の改善を実施

【長時間労働による健康障害の防止対策】
・毎週水・金曜日にノー残業デーを実施（本社）
・時差出勤の活用（一部部署）
・基準（１か月80時間）を超える長時間労働者に対して面接指導を徹底
・業務棚卸による業務の洗い出しや業務の平準化の実施
・都市交通事業本部各部における仮眠室の個室化
・睡眠計測デバイスを使用した睡眠改善プログラムの実施

健康投資効果

健康投資施策の取組状況に関する指標

- 定期健診受診率 100%の維持
- 産業医による保健指導対象者への指導実施率　100%の維持
- 健保組合による特定保健指導対象者への指導実施率 60%以上（2025年度）
- 各施策への参加率・参加者の満足度の向上
- 各施策への参加率・参加者の満足度の向上
- 検診受診率の向上・がん対策費用補助利用者数の増加
- がん予防に関する知識の向上（E-learning回答率・回答者の理解度の向上）
- カウンセリングルームの認知度・利用率向上
- マッサージルームの認知度・利用率向上
- 各施策への参加率・参加者の満足度の向上
- ハラスメント窓口への相談件数の増加
- 働き方の改善
- 睡眠環境の改善

従業員等の意識変容・行動変容に関する指標

- 食習慣の改善
- 運動習慣の定着
- 禁煙の促進
- がんの早期発見
- ストレスの軽減
- 心身の状態の改善
- 長時間労働者の減少
- 睡眠時間の増加

健康関連の最終的な目標指標

- 適正体重を維持している者の割合の継続的な増加
- 血圧リスク者率・血糖リスク者率の継続的な減少
- 運動習慣者比率の継続的な向上
- 喫煙率 15%以下（2025年度）
- ストレスチェックにおける高ストレス者の減少
  - 高ストレス該当者10%以下
- 長期欠勤者・休職者の減少
- 時間外労働及び休日労働の合計が月80時間を超過している者の年間発生人数10人未満
- 「睡眠により十分な休養が取れている人」の割合を10pt増加（2025年度）

アブセンティーイズム（欠勤）の低減

プレゼンティーイズム（出勤時の不調）の低減

従業員満足度の向上（継続的に前回調査を上回る）

健康経営で解決したい経営課題

社員一人ひとりが心身共に健康である結果、多様な個性や能力を最大限に発揮できることで、お客様に「安心・快適」そして「夢・感動」をお届けする。

【保健指導とは】対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援すること。血液検査等の結果に所見が認められ、産業医が必要と判断した場合に診療所にて指導を行う。
【特定保健指導とは】生活習慣病（メタボリックシンドローム）に着目した指導であり、国が定める特定保健指導対象者の基準に該当する者を対象にしている。生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すために行われる。