

関東 I T ソフトウェア健康保険組合

健康推進の活動について

# 1.健康推進に向けた目標値と実績

職員の健康推進に向けた目標値を定めています。

## 【健診結果】

	目標値	2018年度	2019年度
健診受診率	100%	100%	100%
特定保健指導実施率	100%	50.0%	実施中
喫煙率	8.5%	17.6%	10.2%
肥満リスク BMI25又は腹囲:男85cm,女90cm以上割合(該当者数/受診者数)	16.3%	19.1%	18.1%
高血圧リスク 収縮期血圧130又は拡張期血圧85以上割合(該当者数/受診者数)	13.5%	14.4%	15.0%
糖尿病リスク 空腹時血糖100又はHbA1c5.6%以上割合(該当者数/受診者数)	25.3%	29.9%	28.1%

## 【問診結果】運動習慣

	目標値	2018年度	2019年度
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施(はい)	16.3%	14.1%	14.8%
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施(はい)	33.3%	24.7%	30.3%
ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速い(はい)	54.1%	49.4%	49.2%

## 【問診結果】食事習慣

	目標値	2018年度	2019年度
人と比較して食べる速度が速い(速い)	23.5%	29.4%	26.2%
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある(はい)	17.7%	24.7%	19.7%
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している(毎日)	18.4%	12.9%	20.5%
朝食を抜くことが週に3回以上ある(はい)	14.7%	22.4%	16.4%

# 2-1.健康推進に向けた具体的な取組

## ■ 生活習慣改善

(糖尿病リスク者割合減少、食事習慣の改善を目的とする)

- 1.ヘルシーランチ摂取の推進  
『美活ランチ 血糖スパイクを防ぐ野菜たっぷりメニュー』
- 2.糖質ゼロ飲料の自動販売機の設置
- 3.セミナーの実施
  - ・コンビニ間食活用術セミナー
  - ・食を見直してパフォーマンスアップ！

## ■ コミュニケーションの促進

(職員間のコミュニケーションの促進を目的とする)

- 1.スマ歩ウォーキング (年2回)  
健康保険組合で実施している期間限定のアプリを活用した歩数イベントへの参加を促進します。  
チーム賞上位には、景品を贈呈します。
- 2.同好会設立の奨励  
職員間の親睦を深めることを目的に、同好会の設立を推奨しています。  
また、既存の同好会への加入促進も随時行っています。

	参加人数	平均歩数	チーム参加人数
H30歩Fes	91人	8,461歩	69人
H31春歩Fes	85人	8,827歩	66人
R01秋歩Fes	93人	8,917歩	74人

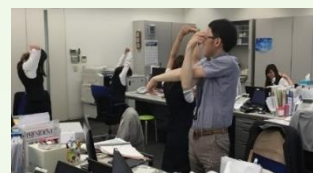


# 2-2.健康推進に向けた具体的な取組

## ■ その他の取り組み

### 1.5分間ストレッチ（毎日）

就業時間内の16時から5分間、執務室内に音楽を流しストレッチタイムとしています。



〈5分間ストレッチ〉

### 2.教育・情報発信

職員の負担にならないよう短い時間でのセミナーの開催や健康情報を掲載した「コラボヘルスジャーナル」を毎月職員へ発信し、ヘルスリテラシー向上を目指します。

#### ①セミナー開催

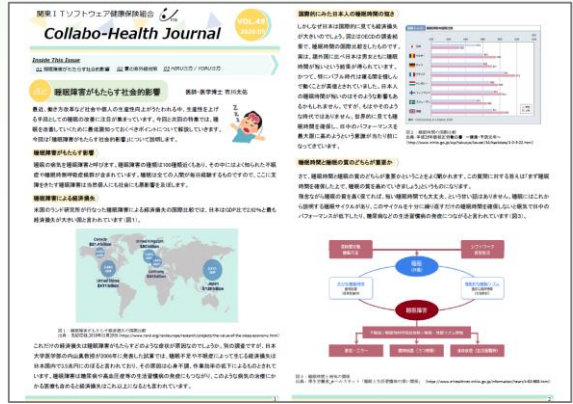
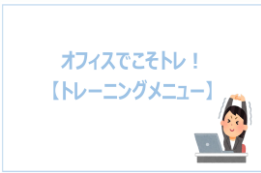
食以外の睡眠・女性の健康など、身近にあるものを知ることができる短時間でのセミナーを定期的で開催しています。

#### ②健康情報発信

医師監修の健康情報を掲載した「コラボヘルスジャーナル」毎月職員へ発信しています。掲載内容は季節に合わせた情報です。（※コラボヘルスジャーナルは、当組合が健康経営に積極的に取り組んでいる加入事業所への情報発信ツールとして作成しています。）



〈健康LIVEセミナー〉



〈コラボヘルスジャーナル誌面〉

## 2-3.健康推進に向けた具体的な取組

### 3.女性職員への健康支援

①婦人科オプション検査の費用補助

②ヨガ教室開催

「女性のためのヨガ教室」を開催します。健保会館で実施することで移動時間も短縮でき、また女性のための教室とし参加しやすい体制を整えています。

### 4.感染症予防対策

①インフルエンザ予防接種の費用補助

②マスクの備蓄

③手指用消毒液の設置

④物品用消毒液の設置

⑤検温システムによる検温の実施

⑥デスク間のパーティションの設置

⑦共有部の定期的な消毒

⑧Web会議用iPad等、物品の貸出

⑨時差通勤の奨励



〈女性のためのヨガ教室〉

### 3.健康優良企業・健康経営優良法人認定

これまで取り組んできた活動が評価され、関東ITソフトウェア健康保険組合は2018年7月4日「健康優良企業 銀の認定」を取得しました。2019年には、健康経営優良法人認定制度において「健康経営優良法人認定（大規模法人部門）」に認定されています。



# 4-1.健康経営の普及活動

健康保険組合が実施するデータヘルスと企業が実施する「健康経営」は、一体で取り組むことが重要視されていることから、当組合では加入事業所への普及活動を行っています。

## 1. 「健康企業宣言」の参加を推進

加入事業所へ健康経営の入り口として「健康企業宣言」の参加を推進しています。

①HPの掲載 ②機関誌TOCOTOCOの掲載 ③健康企業宣言説明会の実施

【参加状況】2020.9.1時点

 参加事業所数	249社
 銀の認定取得	127社
 金の認定取得	5社



〈健康企業宣言説明会〉



健康企業宣言説明会では、事業所内のヘルスリテラシー向上に利用いただけるよう、当組合が実施する「健康経営サポート事業」の健康啓発セミナーを実施しました。

## 2. 「ITSコラボヘルス」の開催

「ITSコラボヘルス」は、データヘルス計画の効率的、かつ、効果的な実施に寄与することを目的とし、参加事業所約50社で構成され、年3回開催しています。

【ITSコラボヘルスの取り組み】

- ① コラボヘルス参加事業所の健康分布や健康課題を明確にし、情報の発信と共有化
- ② 情報共有（情報の横展開）  
各社で展開している、ヘルス事業などの実施状況、体制等に関するアクションプラン、事例などの情報をご提供いただき、成功事例や課題を共有する。
- ③ セミナー等の開催  
セミナー等の開催有識者（産業医、臨床心理士などの有資格者・専門事業者など）より、データヘルス計画や健康投資その他メンバーで共有すべき優先順位の高い課題に沿う、セミナーを開催する。

# 4-2.健康経営の普及活動

3. 「ITSヘルススコアリングレポート」の作成  
 健康企業宣言、ITSコラボヘルス参加の事業所へ、健康課題の抽出や従業員の予防・健康づくりの取組みに役立てていただける「ITSヘルススコアリングレポート」を作成し、配付しています。



## 「ITSヘルススコアリングレポート」とは

健診・特定保健指導の実施率、健康状況、生活習慣、医療費について組合全体と比較した、事業所ごとのレポートです。

4. 「健康経営サポート事業」の実施  
 健康企業宣言、ITSコラボヘルス参加の事業所へ、健康経営として保健事業と相関性の高いセミナーをご用意し、事業所の規模に応じて、セミナー費用の半額を補助しています。「食」「睡眠」といった身近なものから、「働く女性」をテーマにしたセミナーや管理職向けのラインケアセミナー、運動実技を取り入れたセミナーなど、幅広くラインナップしています。

5. 健康経営優良法人認定制度 加入事業所へのサポートについて  
 申請に必要な当健康保険組合が保有する数値を提供しています。  
 また、申請に関する変更点や注意点、記入方法をとりとまとめた資料を作成し、情報提供しています。

### 【加入事業所の認定状況】

	健康経営優良法人2019	健康経営優良法人2020
大規模法人部門（ホワイト500）	13社（同時に認定されたグループ会社31社）	12社（同時に認定されたグループ会社17社）
大規模法人部門		17社（同時に認定されたグループ会社12社）
中小規模法人部門	23社	34社



## 4-3.健康経営の普及活動

令和元年度体力づくり優秀組織表彰「文部科学大臣賞」を受賞しました

令和2年2月7日、令和元年度体力づくり優秀組織表彰が行われ、地域や職場における保健・栄養の改善及びスポーツ・レクリエーションの普及運動（体力づくり運動）を推進している組織として、当健康保険組合が「文部科学大臣賞」を受賞しました。

「体力づくり優秀表彰」とは、文部科学省スポーツ庁において、毎年度、地域、職域で健康・体力づくりを組織的に推進し、顕著な成果を挙げている組織を顕彰する制度です。

組合設立以来、被保険者とその家族が健康で生き生きと生活するため健康を支える活動を行ってまいりました。今後とも、疾病予防と健康増進を両軸に、皆さまの健康のため、保健事業を強力に推進してまいります。



左: 東尾公彦理事長 右: 鈴木大地スポーツ庁長官