

関東 I T ソフトウェア健康保険組合

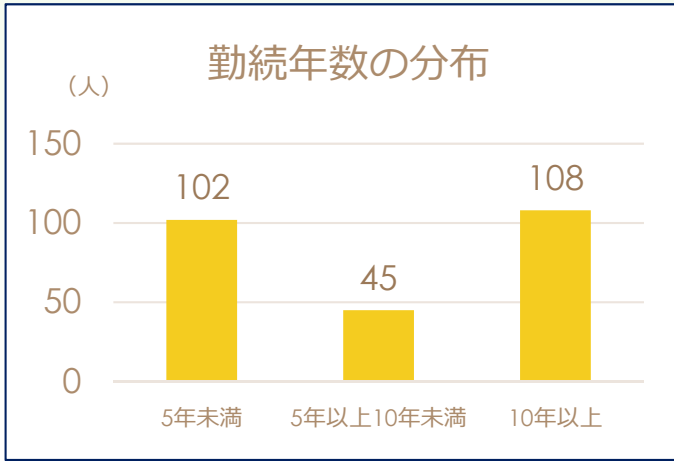
健康推進の活動について

健康経営の戦略

1. 組合が一丸となって進める働きやすい職場環境づくり

当組合は「職員が心身ともに健康で自らの持てる力を最大限発揮することが、組合の活性化や発展につながり、さらには組合員とその家族の皆様へのより良いサービスの提供につながる」という基本方針のもと2018年より健康経営に取り組んでいます。職員のニーズに合った健康施策を実施すべく、一般職員も推進体制に参画し、組合が一丸となり働きやすい職場環境づくりを目指しています。

当組合職員（事務職・医療職）の平均勤続年数は10.1年。女性職員の割合は78%と女性が多く活躍している職場です。年次有給休暇取得率は91.2%。時間外労働の平均は約1時間/月。職員全員にとっての働きやすい職場を目指し、職員の意見を聞きながら日々改善を図っています。



健康経営の戦略

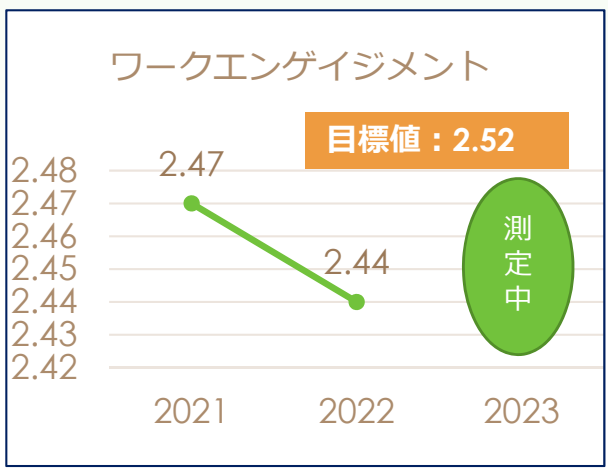
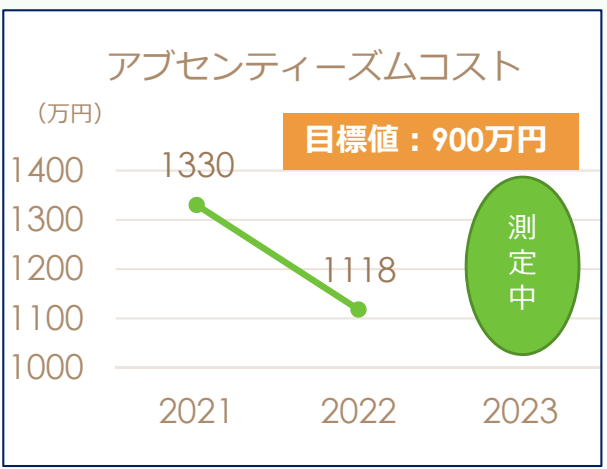
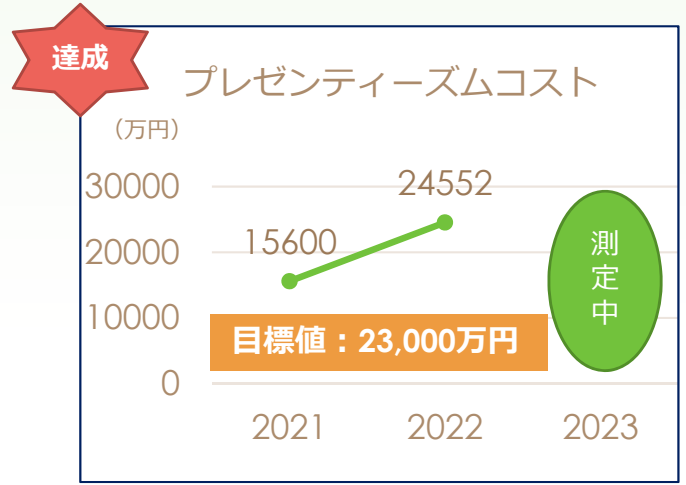
2. 生産性や組織の活性度に関する指標の活用

2021年度より定期的に職員の生産性や組織の活性度を測定しています。具体的には、①SPQ（東大1項目版）を用いたプレゼンティーズムコスト、②病欠日数を調査し総報酬日額×病欠日数から算出したアブセンティーズムコスト、③ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度を用いたワークエンゲイジメントです。

プレゼンティーズムとは、出勤はしているものの体調が優れず生産性が低下している状態をいい、具体事例として肩こり、腰痛、睡眠不足、眼精疲労、PMS、メンタル不調、花粉症をはじめとするアレルギー症状などがあげられます。このプレゼンティーズムによって企業には労働生産性の低下による経済損失が発生しており、その額は医療費や欠勤・休職に係る費用よりも大きいと言われています。

ワークエンゲイジメントとは、仕事に対してのポジティブで充実した心理状態を指し「活力」「熱意」「没頭」の3つの要素が満たされている状態をいいます。

当組合が掲げる健康経営で解決したい経営上の課題、『組織の活性化』においてもワークエンゲイジメントの数値改善が重要であることから、ワークエンゲイジメント数値を全国平均2.52に近づけることを健康経営全体の目標にしています。

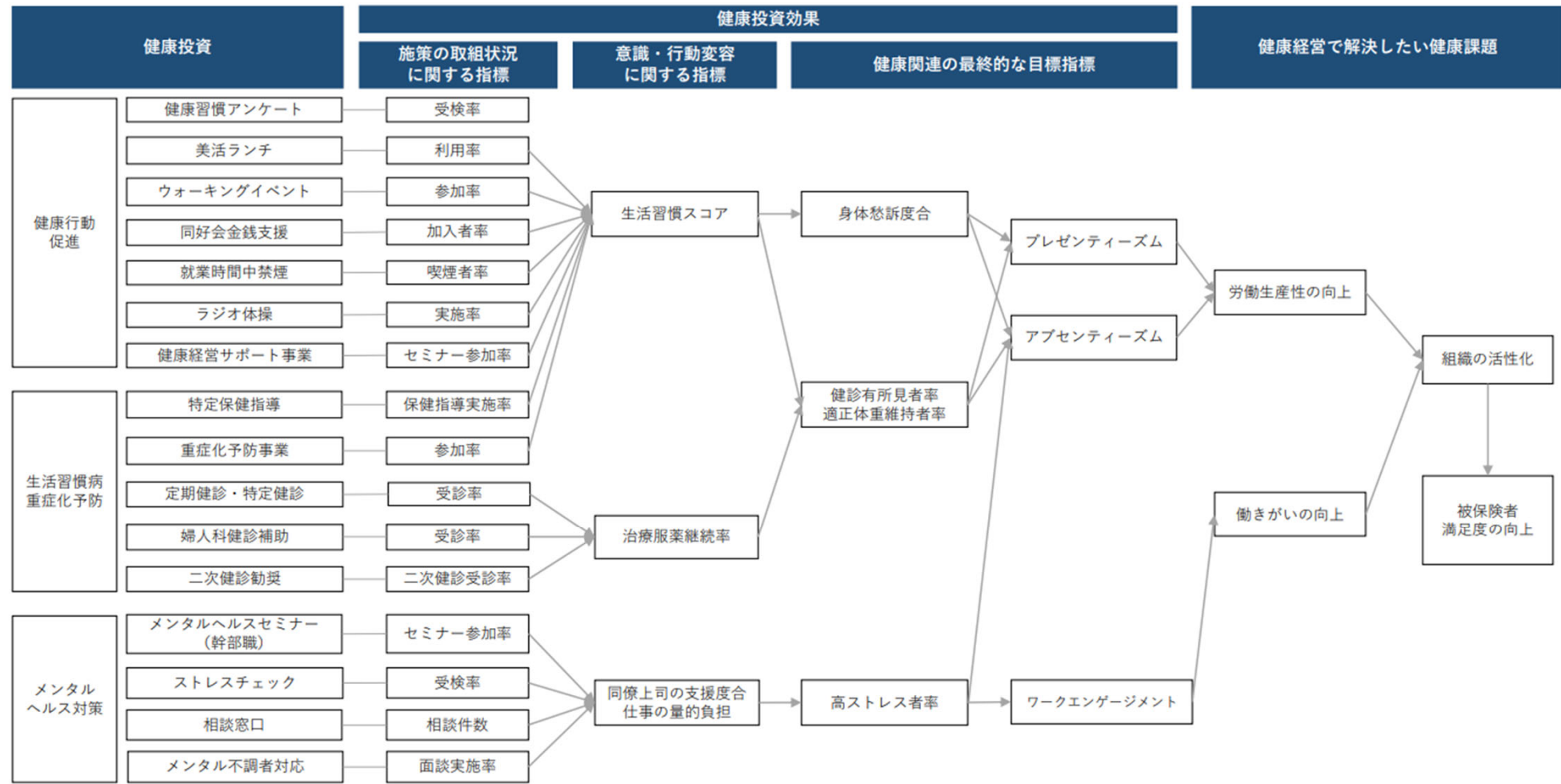


健康経営の戦略

3. 戦略マップ

令和5年10月更新

【関東ITソフトウェア健康保険組合 戦略マップ】

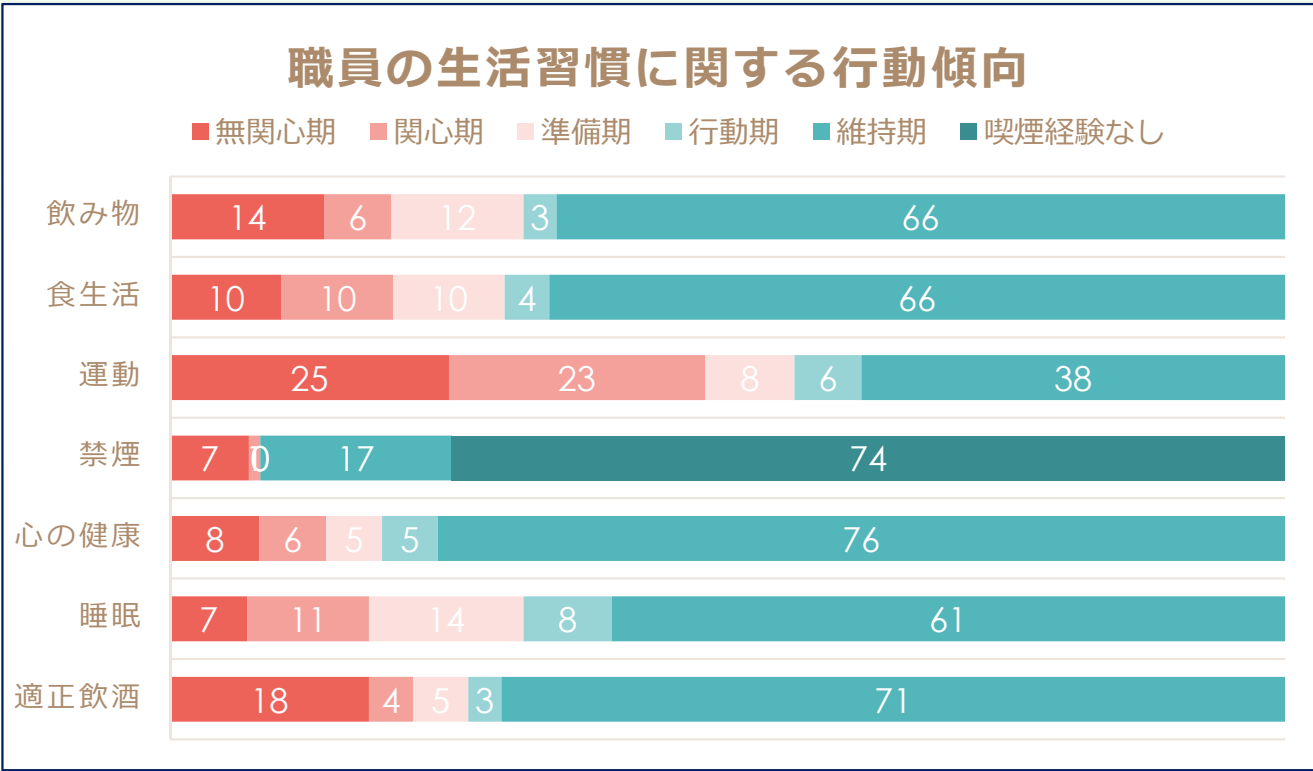


職員の健康課題と健康施策

1. 職員の健康課題

職員の健康に関する意識や行動を把握し職員のニーズに合った施策を実施するため、2021年度より定期的に健康習慣に関するアンケートを実施しています。このアンケートでは職員の生活習慣に関する7つの項目（飲み物・食生活・運動・喫煙・心の健康・睡眠・適正飲酒）に対する傾向だけでなく、職場の健康づくりに関する職員の認識や生産性（アブセンティーズム・プレゼンティーズム）、働き方に関する要望などを調査し、集計分析しています。

当組合は7つの健康習慣の中で「運動」習慣がある職員の割合が少ないため、運動習慣定着のための施策を中心に実施しています。



職員の健康課題と健康施策

2-1. 健康施策 ～運動～

■ ITSウォーキングラリーの参加奨励

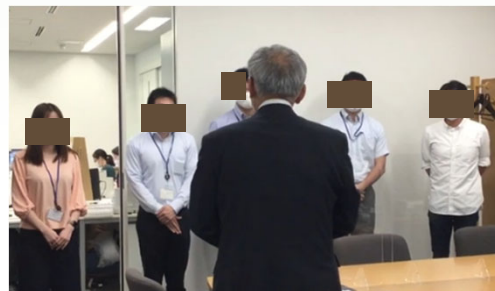
加入事業所向けに個人向け健康ポータルサイト「Pep Up」を活用したウォーキングイベントを年2回開催しています。スマートフォンアプリから歩数やチームのランキングが確認でき、楽しみながら歩くことができるウォーキングイベントです。個人戦とチーム戦を設け、期間内の平均歩数によってアプリ内で使用できるポイントが付与されます。当組合も1事業所として参加しており、イベントを通じてコミュニケーションが増えたという声も多く、職員の満足度も高く好評のイベントです。イベントが盛り上がるよう参加者ランキング上位者に表彰を行います。

【保険者開催の参加実績】

| | 参加人数 | 平均歩数 | チーム参加人数 | 参加率 |
|-------|------|--------|---------|-------|
| 2021春 | 152人 | 8,876歩 | 132人 | 58.2% |
| 2021秋 | 145人 | 8,748歩 | 113人 | 54.5% |
| 2022春 | 157人 | 8,770歩 | 116人 | 63.8% |
| 2022秋 | 151人 | 9,417歩 | 114人 | 57.2% |
| 2023春 | 155人 | 8,752歩 | 118人 | 58.3% |

【参加者の声】

毎回チームで参加しています。課や役職が様々入り混じっているチームのため、歩フェスの時期は普段あまり会話する機会のない職員の方々とも話すことが増え、親交が深まっていくのを感じます。



(表彰式の様子)



ウォーキング期間中は頻りに歩数を確認するので、普段どれだけ歩かないかを実感する機会と同時に、運動する習慣のない私には歩くことで少しだけ運動不足の解消になったいい1カ月でした。

職員の健康課題と健康施策

2-1. 健康施策 ～運動～

■ ラジオ体操の実施

2021年度より毎日16:00に音楽を流してラジオ体操を実施しています。健康経営に取り組み始めた2018年当初は「ストレッチタイム」と称して音楽を流し、各自ストレッチ等を行うようにしていましたが部署ごとに実施具合に偏りがありました。ストレスチェック結果から「肩こり」や「目の疲れ」を感じている職員が半数以上いることが分かり、対応策を検討していたところ、社員の健康増進と職場の一体感の醸成を目的に健康経営施策としてラジオ体操が取り入れられていることを知り、当組合もラジオ体操を導入することとしました。

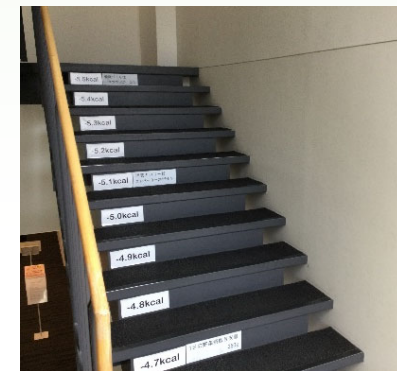
ラジオ体操は3分13秒という短時間、簡単な13種類の動きですが全身の400以上の筋肉を動かすことのできる『究極の運動』です。現在も部署によって実施状況の偏りはありますが、ラジオ体操強化月間を設けたり、セミナーで効果的な動きのポイントを伝えながら職場全体が実施しやすい環境づくりを目指しています。



〈ラジオ体操の様子〉

■ 階段へカロリー表示シールの設置

2022年度より階段へカロリー表示シールを設置し、職員へ階段の利用を奨励しています。大久保にある健保会館の1階から7階まで上った消費カロリーは約15kcalです。一見消費カロリーは少なく感じますが、階段を上り下りするときに使うエネルギーはスクワットなどのトレーニングをしたときと同じと言われています。運動習慣があまりない職員でも取り組みやすいよう、目で見て楽しめる工夫をしています。



〈階段消費カロリーシール〉



職員の健康課題と健康施策

2-2. 健康施策 ～食事～

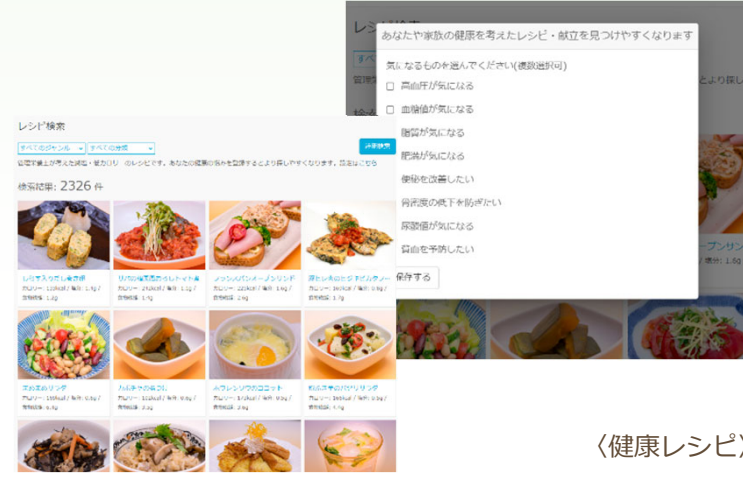
■ヘルシーランチの提供（R5.7月より再開）

2019年より職員向けに提供しているランチに、糖質量を通常メニューの半分に抑えた美活ランチを提供しています。新型コロナウイルス感染症予防のため中止していましたが、令和5年7月より再開いたしました。糖質を一度に食べると血糖値の急上昇が起こり、これを繰り返すと動脈硬化のリスクが高まります。血糖値の急上昇で起こる症状は「強い眠気」や「イライラ」「集中力の低下」など生産性低下にもつながるため、美活ランチの提供に合わせてベジファーストや食後の軽い運動などのポイントを伝え、職員への利用を奨励しています。

■個人向け健康ポータルサイト「Pep Up」の活用

加入事業所向けに提供している、個人向け健康ポータルサイト「Pep Up」では食生活改善のための情報やコラムを配信しています。管理栄養士が考えた減塩・低カロリーのレシピが検索できる「健康レシピ」では自身の健康の悩み(高血圧・血糖値・脂質等)の設定もできるので、職員自身や職員の家族の健康状態に合わせたヘルシーなメニューが閲覧できます。当組合では「Pep Up」の様々な機能を広報し、職員への登録を奨励しています。

2023年4月～
「MY HEALTH WEB」
から「Pep Up」へ移行



〈健康レシピ〉

職員の健康課題と健康施策

2-3. 健康施策 ～ヘルスリテラシー向上～

■セミナーの開催

健康習慣に関するアンケート結果を踏まえ、健康につながるポイントに関する20分の短時間セミナーを開催しています。長時間のセミナーの参加が難しい部署もあることから20分という短時間で開催し、参加形式もオンラインと会場から職員の参加しやすい方法を選択できるようにしています。

| 年度 | テーマ | 実施日 | 参加率 |
|------|--|-------|-------|
| 2021 | ぽっこりお腹撃退レッスン | 4/30 | 13.6% |
| | パフォーマンスUPの睡眠技術 | 5/25 | 9.9% |
| | 体に優しい飲酒術 | 6/8 | 4.6% |
| | 疲れ目に効く！セルフケアセミナー | 8/27 | 4.9% |
| | 食事でストレス対策 | 9/27 | 4.6% |
| | 歩くだけで健康なカラダに！ | 10/29 | 3.8% |
| 2022 | スポーツトレーナーが教える 実はすごいラジオ体操の効果とは!? | 6/30 | 16.4% |
| | スポーツトレーナーが教える 実はすごいラジオ体操の効果とは!? -実践編- | 7/7 | 19.8% |
| | 心も体もスッキリ！カラダが変わる呼吸法 | 9/16 | 19.1% |
| | 正しい歩き方を身に付けて健康的なカラダに！ | 10/28 | 20.5% |
| | 体幹を鍛える最強の歩き方 | 11/4 | 22.0% |
| | 翌日に疲れを残さない！体に優しい飲酒術 | 2/17 | 12.8% |



〈健康LIVEセミナー実施の様子〉



スポーツトレーナーが教える
実はすごい！
ラジオ体操の効果とは!?

3分13秒で行う究極の運動

13種類
約400以上の筋肉

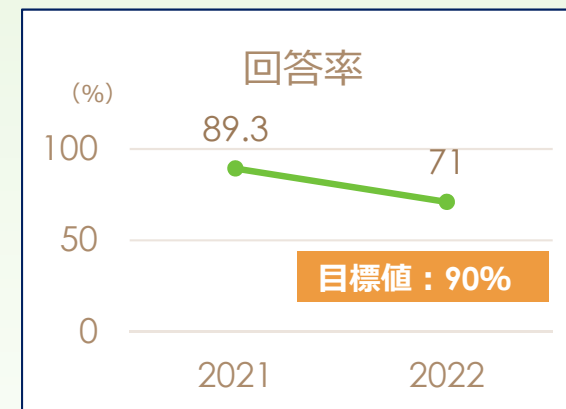
職員の健康課題と健康施策

2-3. 健康施策 ～ヘルスリテラシー向上～

■健康イーラーニング

健康に関するテーマについて動画視聴の上、簡単なテストを実施しています。

| 年度 | テーマ | 実施月 | 回答率 |
|------|---|-----|-------|
| 2021 | 女性の健康づくり ～女性ホルモンと自律神経バランス編～ | 7月 | 93.5% |
| | メンタルヘルス・セルフケア編 ～心の健康に関する正しい知識を身につける～ | 8月 | 85.0% |
| 2022 | 睡眠の基礎知識～良質な睡眠で健康的な毎日を～ | 8月 | 74.6% |
| | 働く誰もが理解しよう女性の健康 | 9月 | 66.7% |
| | 働く人のための健康管理 ベストなコンディションを保ち生産性低下を防ぐ | 12月 | 70.5% |
| | フォローアップ コミュニケーションを変え、ストレス要因を減らす | 1月 | 75.0% |
| | 吸わない人にも知ってほしい 喫煙と健康 | 3月 | 68.4% |



■定期的な健康情報の発信

医師監修の季節に合わせた健康情報「コラボヘルスジャーナル」を毎月職員へ発信しています。（※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。）



〈コラボヘルスジャーナル誌面〉

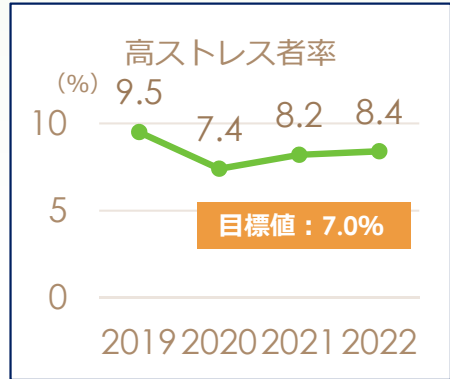
職員の健康課題と健康施策

2-4. 健康施策 ～メンタルヘルス～

■ 幹部職員を対象としたセミナーの開催

健康経営及びストレスチェックの事後フォローを目的とした幹部職員向けセミナーを定期的で開催しています。セミナー満足度も高く、高ストレス者率も減少傾向にあることから今後も継続して実施していく予定です。

| 年度 | テーマ | 実施日 | 参加率 |
|------|--|-----------|-------|
| 2021 | 2020年度ストレスチェック結果を踏まえた組合の傾向と健康職場のポイント | 2/17 | 92.6% |
| | 管理職のための職場のメンタルヘルス研修 | 5/12 | 96.3% |
| | 管理職のためのストレスマネジメント研修 | 8/12 | 79.4% |
| | 管理職のためのハラスメント研修 | 11/10 | 71.4% |
| | 2021年度ストレスチェック結果を踏まえた組合の傾向と健康職場のポイント | 2/9 | 58.3% |
| 2022 | これから我々の目指すべき「健康」とは？ | 4/19 | 92.3% |
| | 部下のやる気を引き出すコミュニケーション～タスクのためのアサーション～ | 6/8 | 78.4% |
| | 部下に関心を持つことから始める～メンテナンスのためのコミュニケーション～ | 10/12 | 65.8% |
| | 2022年度ストレスチェック結果を踏まえた組合の傾向と健康職場のポイント | 3/8 | 75.0% |
| 2023 | これから我々の目指すべき「健康」とは？ | 4/17 | 89.7% |
| | ワークエンゲージメントに基づく部下のマネジメント～いきいき働くための仕事の意義～ | 6/7 | 89.7% |
| | ストレスチェック報告及び職場環境づくり研修 | 3/6 予定 | |



職員の健康課題と健康施策

2-5. 健康施策 ～女性の健康課題～

■女性の健康推進チームの活動

当組合の女性職員は約8割と多く活躍しています。職場の大半を占める女性職員の健康のため、2021年度より一般職員から女性の健康推進チームを発足し活動しています。取組内容の具体事例として、女性特有の健康課題に対する二次予防の観点から定期健診時に自己負担だった婦人科オプション検査の費用補助を提案し、承認されました。今後も女性職員の健康保持増進を目的に活動していきます。

| 補助対象オプション検査 | 対象者 |
|----------------|------------|
| 子宮頸がん・子宮卵巣検査 | 全女性職員 |
| 乳がん検査（超音波） | 全女性職員 |
| 乳がん検査（マンモグラフィ） | 40歳以上の女性職員 |



■女性のためのヨガ教室の開催

2019年度より女性の健康課題に特化した「女性のためのヨガ教室」を開催しています。PMS症状でもある肩こりや、頭痛による目の疲れなどに効果的なポーズを中心にヨガ講師を招いたレッスンを行っています。女性職員からの満足度も78%と高く好評のイベントです。

コロナ禍によって開催できない期間もありましたが、職場環境やライフスタイルに配慮し誰でも無理なく参加できるように、2022年度はレッスン時間を短縮し、着替えも不要な椅子ヨガを開催しました。



〈女性のためのヨガ教室〉

職員の健康課題と健康施策

2-6. 健康施策 ～その他の取り組み～

■ 感染症予防対策の徹底

- ・ インフルエンザ予防接種の費用補助
- ・ 検温システムによる検温の実施
- ・ Web会議用iPad等、物品の貸出
- ・ マスクの備蓄
- ・ 物品用消毒液の設置
- ・ 手指用消毒液の設置
- ・ うがい薬の設置
- ・ 共有部の定期的な消毒






■ 喫煙対策

- ・ 就業時間内の禁煙の実施
- ・ 事業場敷地内の喫煙所撤廃



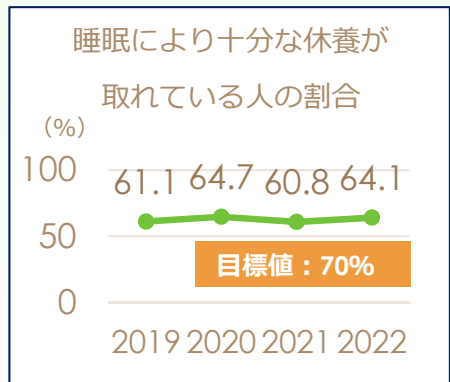
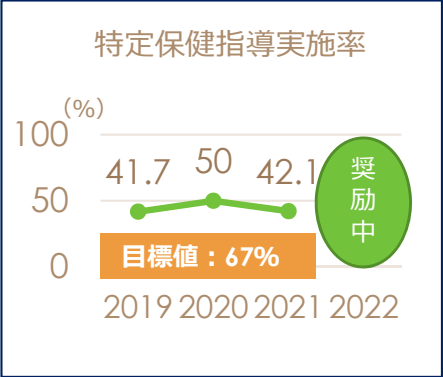
■ 同好会の設立奨励

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。現在活動している同好会は3つあり、当組合が保険者として開催しているスポーツイベントに参加するなど活発に活動をしています。

| | | | |
|---|--------|-----|-------------|
|  | 野球同好会 | 16名 | |
|  | ゴルフ同好会 | 20名 | |
|  | テニス同好会 | 21名 | (令和5年10月時点) |

取り組みの効果と数値目標

1. 健康診断に関する実績値と数値目標



取り組みの効果と数値目標

2. 健康優良企業・健康経営優良法人の認定

これまでの取り組みが評価され、各種認定制度を取得しています。健康保険組合連合会東京連合会が実施する「健康企業宣言」には2018年から毎年申請し、6年連続で「健康優良企業 銀の認定」を取得しています。また、経済産業省が実施している「健康経営優良法人認定制度」は2019年度より毎年申請し、4年連続で「健康経営優良法人（大規模法人）」の認定を受けています。

今後も継続してこれらの認定制度を活用しながら、当組合の健康経営における最終目標「組織の活性化」と「被保険者満足度の向上」に向け取り組みを進めてまいります。



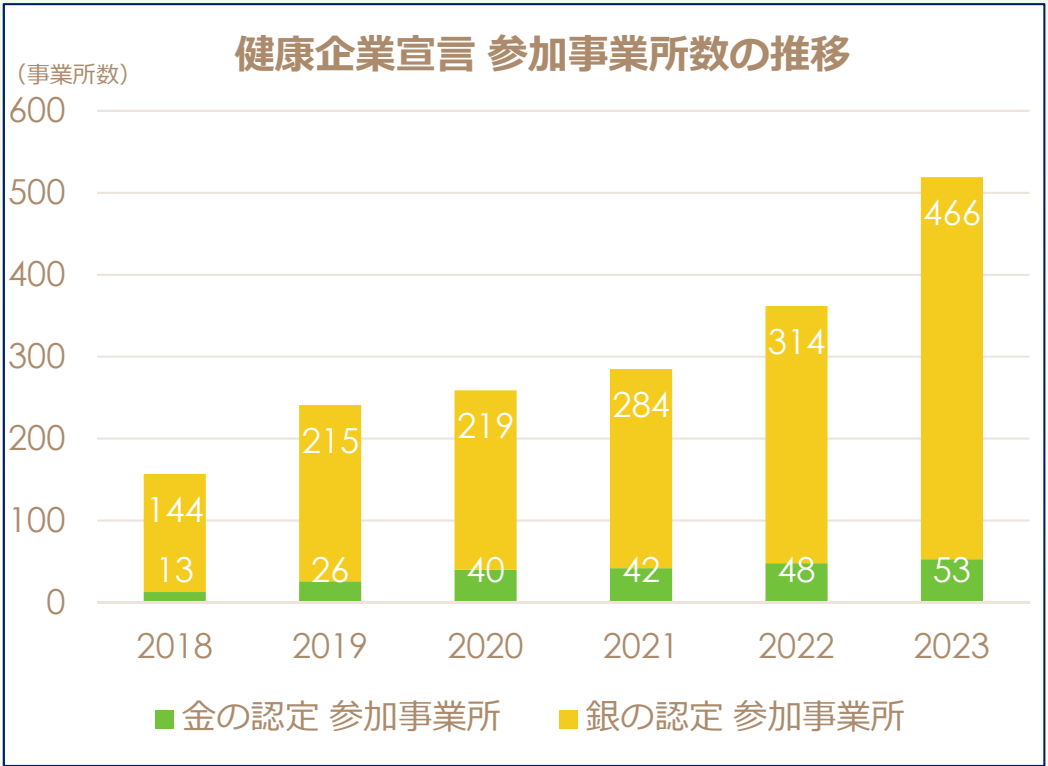
健康経営の普及活動



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編入事業所への参加促進（チラシ配布）



| | |
|--|------|
|  参加事業所数 | 519社 |
|  銀の認定取得 | 261社 |
|  金の認定取得 | 13社 |

2023.10.1時点

健康経営の普及活動

2. 「健康企業宣言」の参加事業所への説明会開催

認定制度の概要・項目ごとの説明、健康経営の具体的な取組内容など、健康経営推進に役立つ情報を発信しています。

2023年度実績報告

- Webセミナー形式による「健康企業宣言 担当者説明会」を開催しました。
- 当日は、「健康企業宣言 銀の認定」から「健康経営優良法人 中小規模法人認定」の流れ、「銀・金の認定」と「中小規模法人認定」の内容解説と申請資料の作成、当組合からのサポートについて説明しました。また、健康経営エキスパートアドバイザーによる「事例を含めた健康経営の実践的な取り組みに向けたセミナー」の実施、「健康企業宣言 金の認定」及び「健康経営優良法人 中小規模法人部門」を取得したコガソフトウェア株式会社より、情報共有として健康経営の具体的な取り組み内容をお話いただきました。

【当日スケジュール】

| | | |
|-------------|---|---------------------------------|
| 14:00~14:05 | 開会のあいさつ | 事務局 |
| 14:05~14:20 | 表彰制度の現況について | 健保連東京連合会 |
| 14:20~14:30 | A 銀の認定から中小規模法人認定までの流れ B 特定保健指導対象者等データの共同利用について | 事務局 |
| 14:30~15:00 | 「やってみよう、健康経営！実践的な取り組みに向けて」 | 健康経営エキスパートアドバイザー アクサ生命保険株式会社 |
| 15:00~15:10 | 休憩 | |
| 15:10~15:40 | C 銀の認定 ポイント解説 | 事務局 |
| 15:40~16:20 | 健康経営の情報共有 | コガソフトウェア株式会社 |
| 16:20~16:30 | D 金の認定 ポイント解説 | 事務局 |
| 16:30~ | 閉会のあいさつ | 事務局 |

令和5年度 健康企業宣言担当者説明会
Today's Program

| | | |
|-------------|---|----------------|
| 14:00~14:05 | 開会のあいさつ | (事務局) |
| 14:05~14:20 | 表彰制度の現況について | (健保連東京連合会) |
| 14:20~14:30 | A 銀の認定から中小規模法人認定までの流れ B 特定保健指導対象者等データの共同利用について | (事務局) |
| 14:30~15:00 | 「やってみよう、健康経営！実践的な取り組みに向けて」 | (アクサ生命保険株式会社) |
| 15:00~15:10 | 休憩 | |
| 15:10~15:40 | C 銀の認定 ポイント解説 | (事務局) |
| 15:40~16:20 | 健康経営の情報共有 | (コガソフトウェア株式会社) |
| 16:20~16:30 | D 金の認定 ポイント解説 | (事務局) |
| 16:30~ | 閉会のあいさつ | (事務局) |

おの備かし
宣言書の制度概要を以下に取り扱います。

| 2023 | 健康企業宣言 |
|---|--|
| 中小規模法人部門 従業員数：300人以下 売上：100億円以下 資本金：500万円以下 専任役員：2人以上 専任役員：100人以上 | Step1 (銀の認定) 健康経営宣言書の作成・提出 健康経営宣言書の作成・提出 健康経営宣言書の作成・提出 |
| Step2 (金の認定) 健康経営宣言書の作成・提出 健康経営宣言書の作成・提出 健康経営宣言書の作成・提出 | 健康経営宣言書の作成・提出 健康経営宣言書の作成・提出 健康経営宣言書の作成・提出 |

健康経営の普及活動

3. 「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の共有
- ③ 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の開催

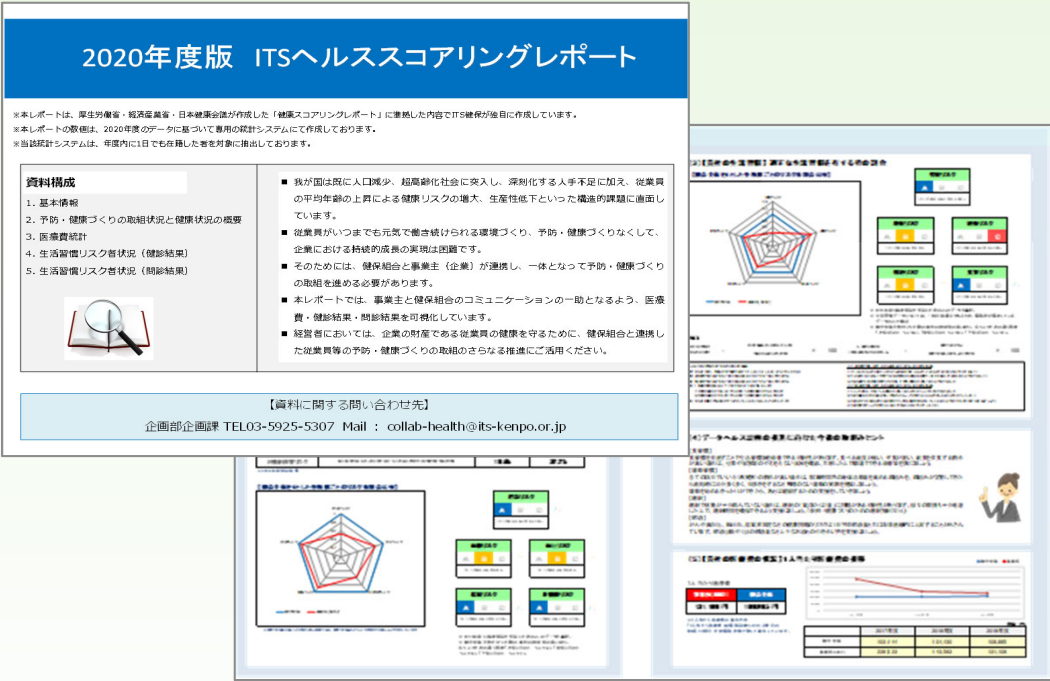
〈ITSコラボヘルス実績〉

| | | |
|------|-------------|--|
| 2022 | 2022年8月31日 | <ul style="list-style-type: none">・睡眠と生産性・健康リスク管理に関するセミナー 株式会社サスメド・歯科健診受診の重要性に関するセミナー 日本歯科大学・健康経営優良法人認定2023に関する情報共有・健康経営優良法人認定2023に係る数値提供について |
| | 2022年12月19日 | <ul style="list-style-type: none">・新たな健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」のご紹介 株式会社JMDC・マインドフルネスで心身をリフレッシュ！：セミナー 株式会社保健同人フロンティア |
| | 2023年3月22日 | <ul style="list-style-type: none">・令和5年度データヘルス計画について・健康経営優良法人2023、健康経営銘柄2023公表結果について・「セルフメディケーションの有効な利用法」：セミナー 医学博士 |
| 2023 | 2023年7月28日 | <ul style="list-style-type: none">・健康経営優良法人2024に係る事務連絡・コラボヘルスセミナー「食事でストレス対策」 株式会社パソナ・健康経営推進に係る取り組み施策のご紹介・健康経営推進に係る情報共有について ウイングアーク1st株式会社 |

健康経営の普及活動

4. 「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。

5. 「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。

健康経営の普及活動

6. 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、記入方法を取り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2021 | 健康経営優良法人2022 | 健康経営優良法人2023 |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 大規模法人部門 (ホワイト500) | 10社 (同時に認定されたグループ会社7社) | 10社 (同時に認定されたグループ会社7社) | 8社 (同時に認定されたグループ会社7社) |
| 大規模法人部門 | 27社 (同時に認定されたグループ会社13社) | 53社 (同時に認定されたグループ会社13社) | 67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 (ブライト500) | 9社 | 6社 | 6社 |
| 中小規模法人部門 | 44社 | 57社 | 81社 |