関東ＩＴソフトウェア健康保険組合

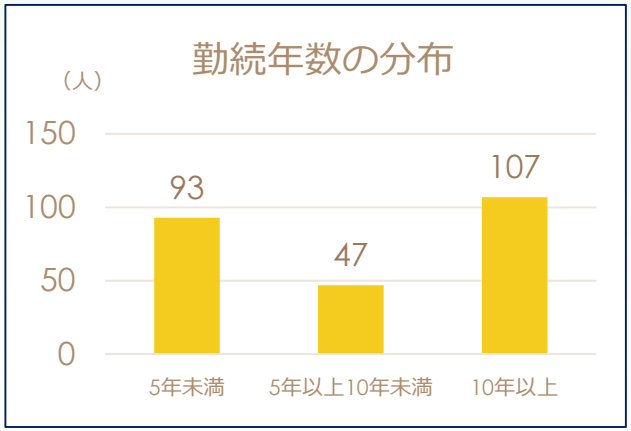
健康推進の活動について

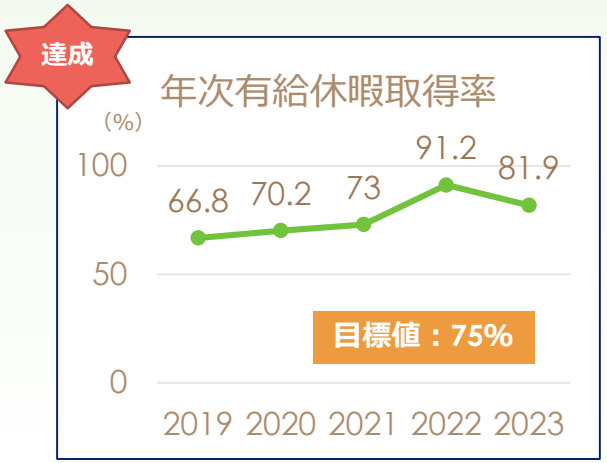
健康経営の戦略

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11.3年。女性職員の割合は81.1%と女性が多く活躍している職場です。年次有給休暇の取得率は81.9%。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

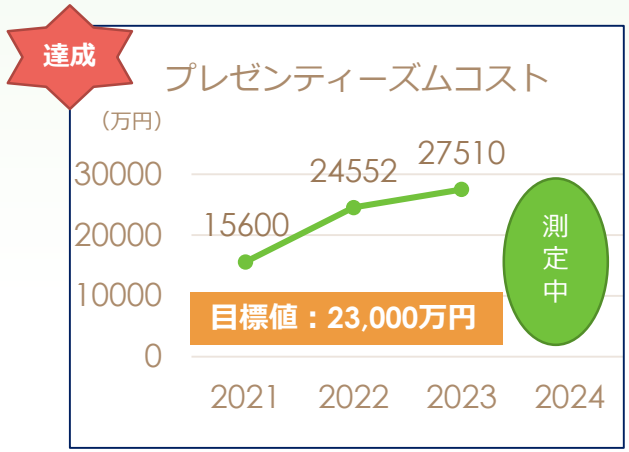
2．生産性や組織の活性度に関する指標の活用

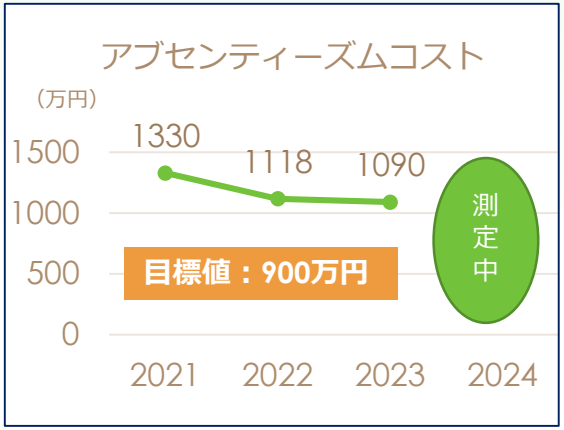
2021年度より定期的に職員の生産性や組織の活性度を測定しています。具体的には、①SPQ（東大1項目版）を用いたプレゼンティーズムコスト、②病欠日数を調査し総報酬日額×病欠日数から算出したアブセンティーズムコスト、③ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度を用いたワークエンゲイジメントです。

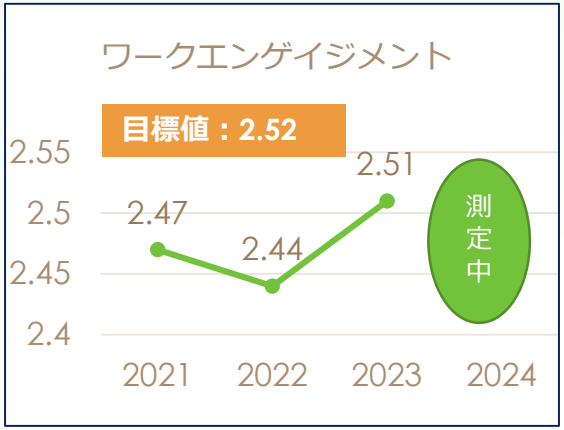
プレゼンティーズムとは、出勤はしているものの体調が優れず生産性が低下している状態をいい、具体事例として肩こり、腰痛、睡眠不足、眼精疲労、PMS、メンタル不調、花粉症をはじめとするアレルギー症状などがあげられます。このプレゼンティーズムによって企業には労働生産性の低下による経済損失が発生しており、その額は医療費や欠勤・休職に係る費用よりも大きいと言われています。

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。





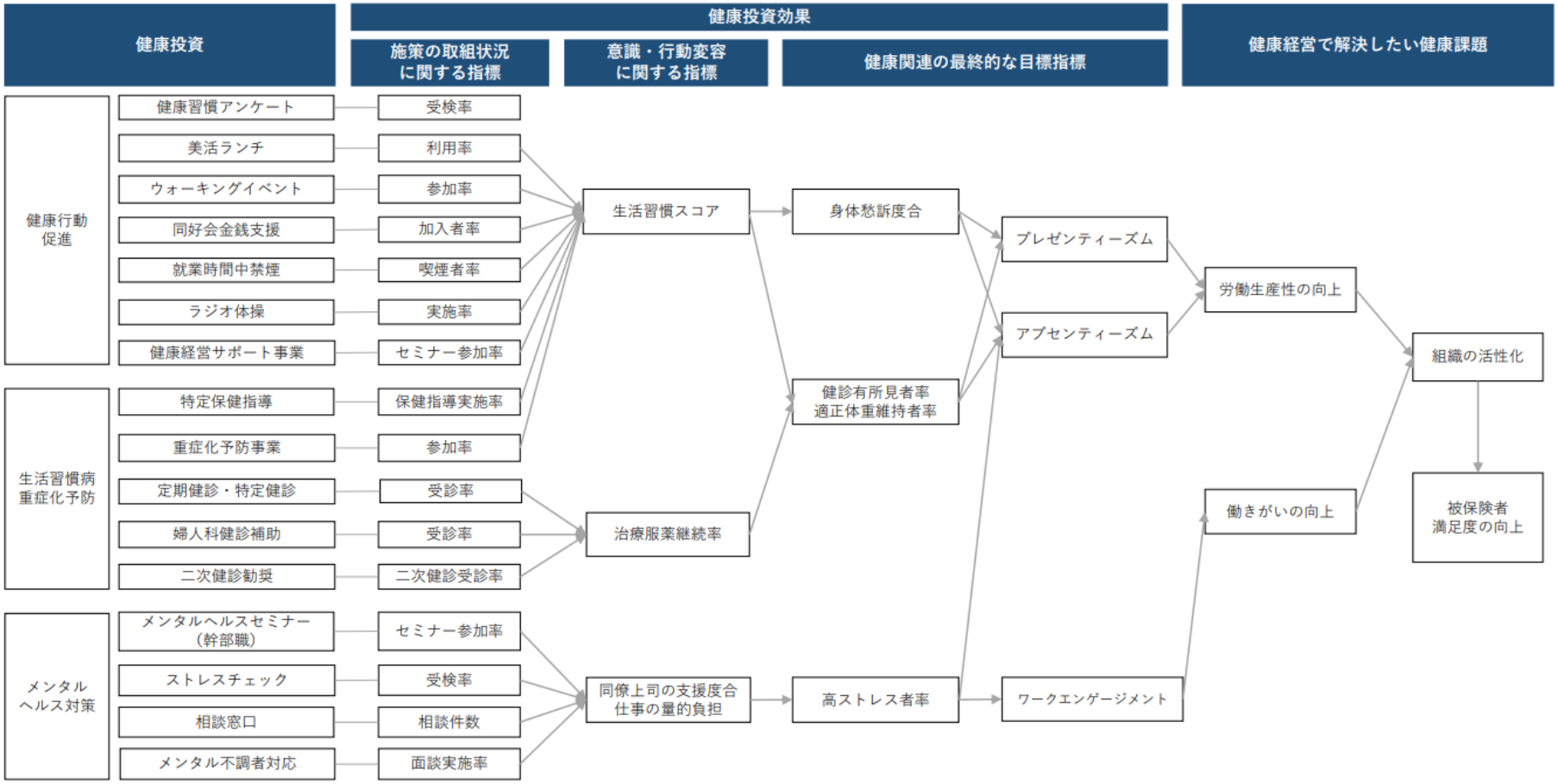


健康経営の戦略

3．戦略マップ

令和6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】

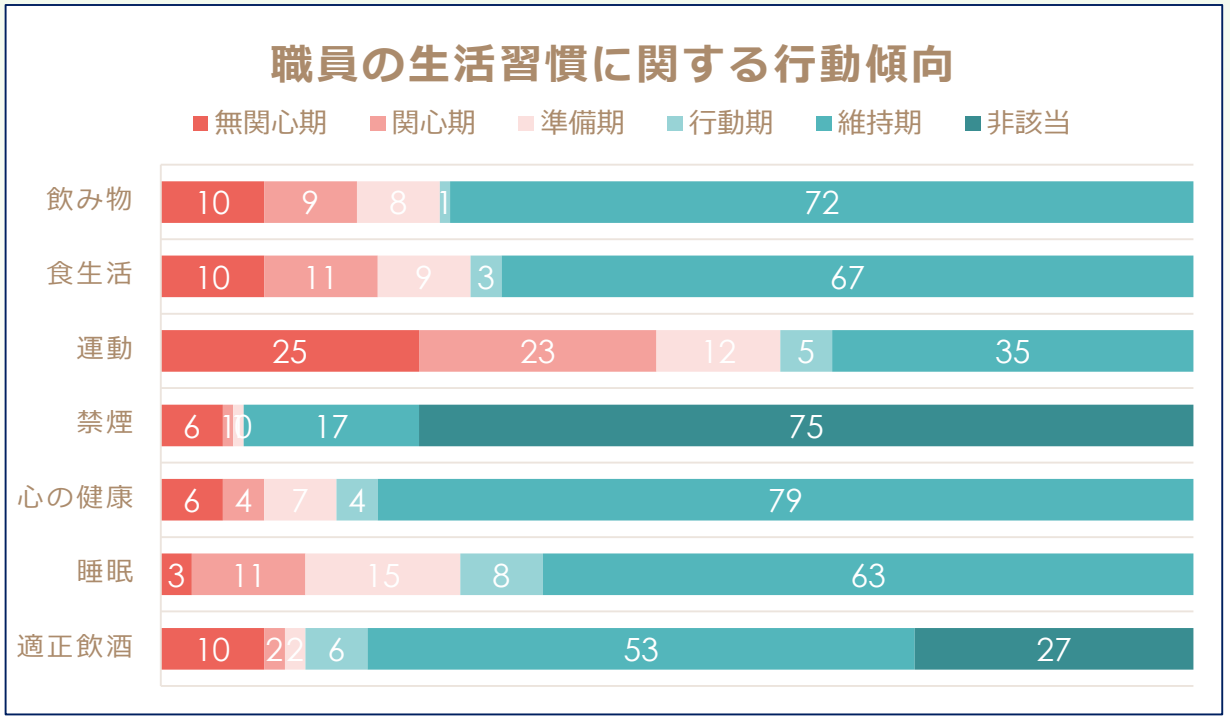


職員の健康課題と健康施策

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67.3%と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
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%
2023秋	162人	8,634歩	124人	61.1%
2024春	176人	8,801歩	128人	66.7%

【参加者の声】

ウォーキングイベントに参加すると周りの方々とも会話が増えコミュニケーションがとれるのでとても楽しいです。またいつもは歩かない場面でも歩こうと思えるので運動をする習慣がない自分にとっては良い期間だと思います。

今回初めての参加でしたが、キャラクターも可愛いし、みんなとの会話がはずんで楽しかったです。思っていたより参加しやすく、普段より運動も心掛けられるので参加して良かったです。

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、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～

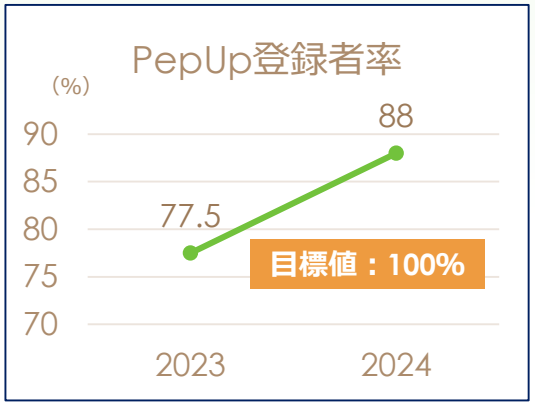
■ヘルシーランチの提供

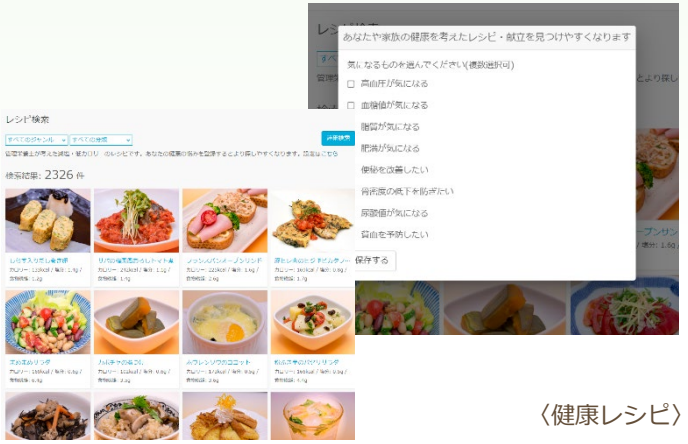
2019年より職員向けに提供しているランチに、糖質量を通常メニューの半分に抑えた美活ランチを提供しています。糖質を一度に食べると血糖値の急上昇が起こり、これを繰り返すと動脈硬化のリスクが高まります。血糖値の急上昇で起こる症状は「強い眠気」や「イライラ」「集中力の低下」など生産性低下にもつながるため、美活ランチの提供に合わせてベジファーストや食後の軽い運動などのポイントを伝え、職員への利用を奨励しています。

■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〉

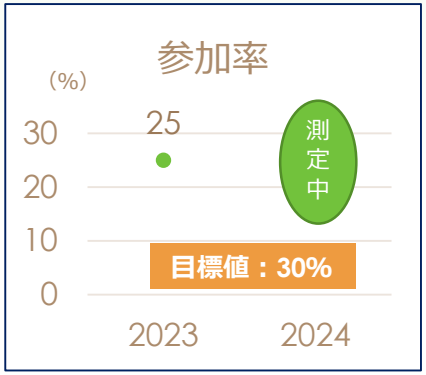
職員の健康課題と健康施策

2－3．健康施策　～ヘルスリテラシー向上～

■セミナーの開催

健康企業宣言、ITSコラボヘルス参加事業所が健康保険組合の半額補助を利用してセミナーを開催できる「健康経営サポート事業」を2023年度より実施しています。職員が自分事として主体的に健康経営にかかわる体制作りのため、セミナーを企画･運営する部署を決め取り組んでいます。テーマによって、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
2023	ヨガ	9/29	8.8%
	マインドフルネスヨガ	2/5	41.2%
2024	ヨガ	6/13	58%
	ストレスに負けない食生活セミナー	10/9 予定	-



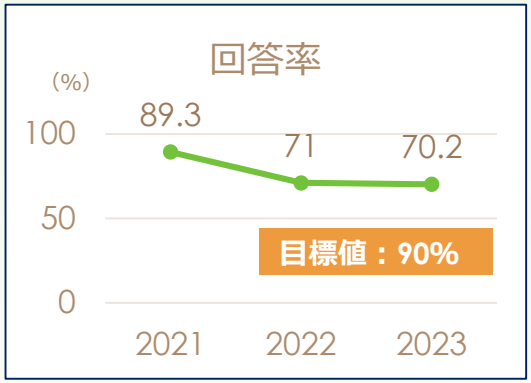
職員の健康課題と健康施策

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%
	フォロワーシップ 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%
2023	女性の健康 ～月経困難症・PMS～	11月	70.2%



■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〉

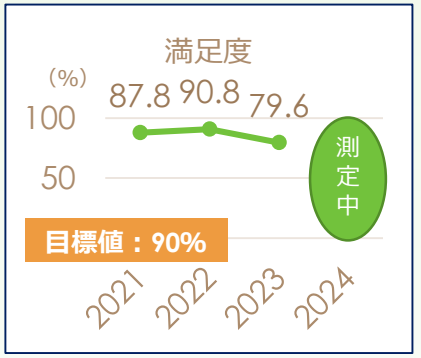
職員の健康課題と健康施策

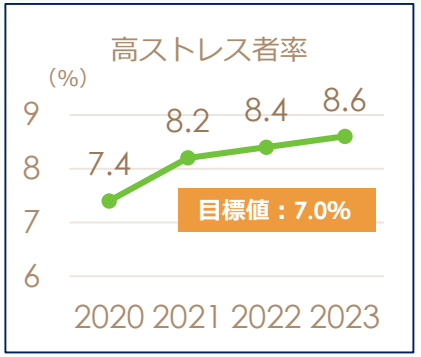
2－4．健康施策　～メンタルヘルス～

■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に開催しています。
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
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	87.2%
2024	これから我々の目指すべき「健康」とは？	4/15	90.2%
	アンコンシャス･バイアスが部下の モチベーションを下げる	6/5	90.0%
	ストレスチェック報告及び職場環境づくり研修	3/5 予定	-





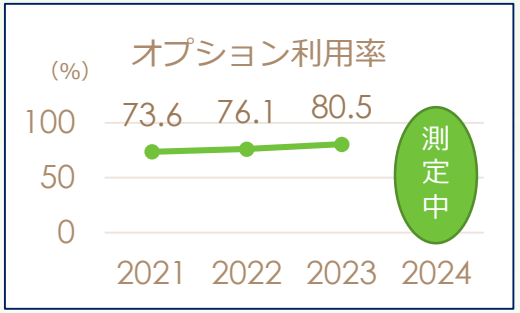
職員の健康課題と健康施策

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



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
・マスクの備蓄
・手指用消毒液の設置
・うがい薬の設置
・検温システムによる検温の実施
・物品用消毒液の設置
・共有部の定期的な消毒
・Web会議用iPad等、物品の貸出

■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。

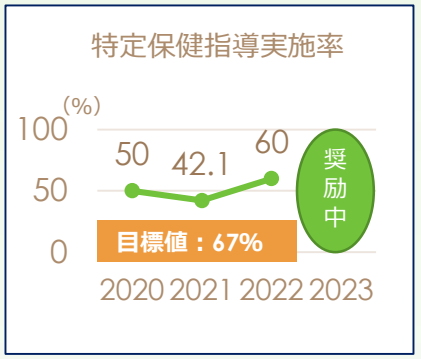
野球同好会　18名

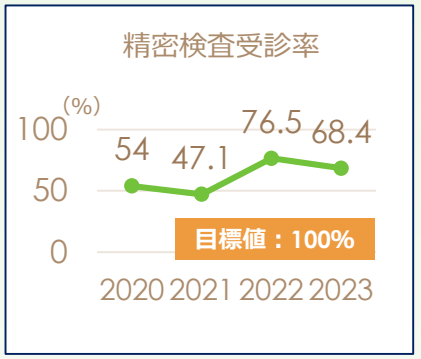
ゴルフ同好会　24 名

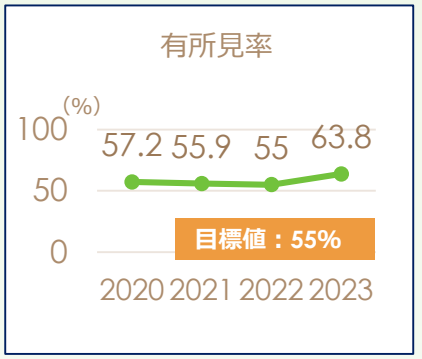
テニス同好会　21 名　（令和6年10月時点）

取り組みの効果と数値目標

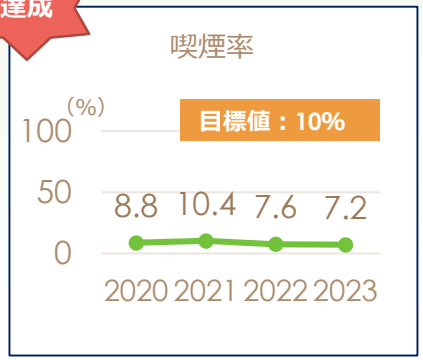
１．健康診断に関する実績値と数値目標

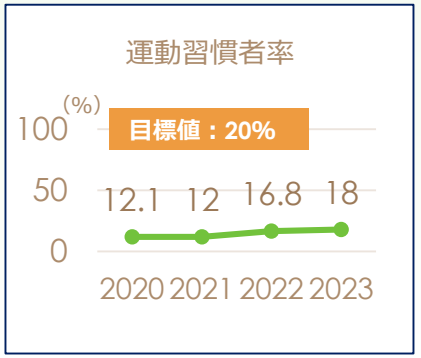


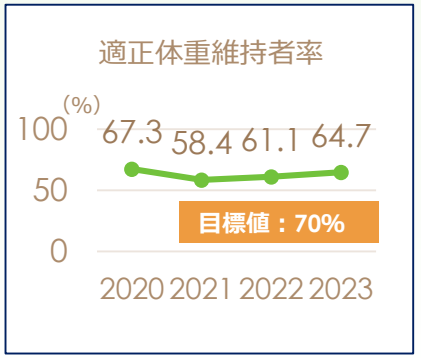




達成







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。

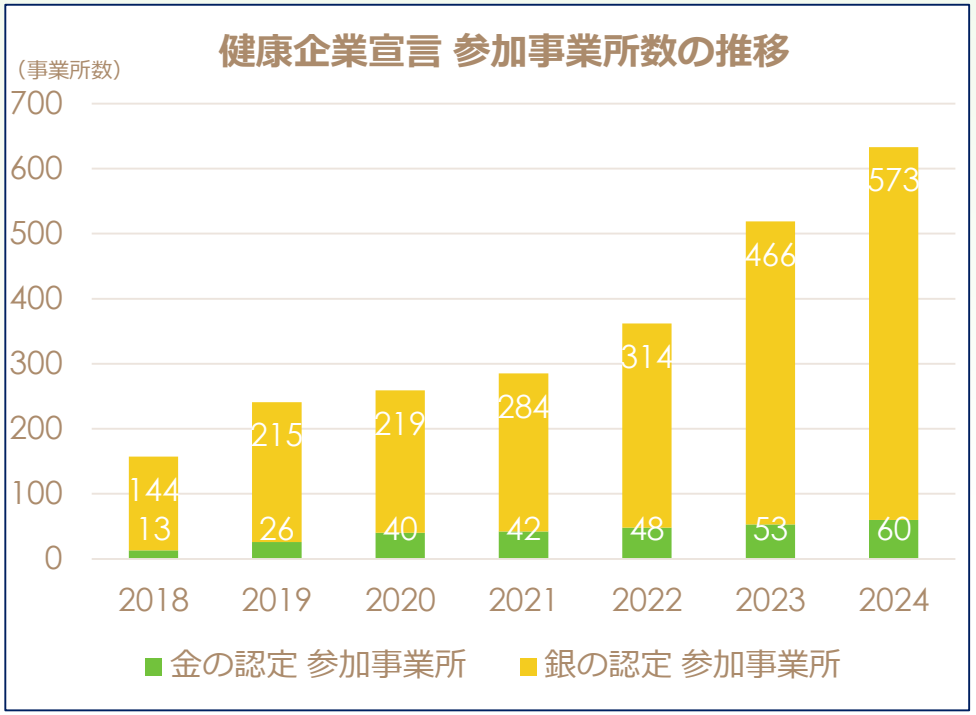
今後も継続してこれらの認定制度を活用しながら、当組合の健康経営における最終目標「組織の活性化」と「被保険者満足度の向上」に向け取り組みを進めてまいります。

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	633社
銀の認定取得	335社
金の認定取得	20社

2024.10.1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。

2024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、「健康企業宣言 銀の認定」及び「健康経営優良法人 中小規模法人部門ブライト500」を取得した株式会社FiNC Technologies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しいただきました。

【当日スケジュール】

13：30～13：35	開会のあいさつ	事務局
13：35～13：50	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
13：50～14：20	C　銀の認定　ポイント解説	事務局
14：20～14：50	健康経営の情報共有	株式会社FiNC Technologies
14：50～15：00	休憩	
15：00～15：15	D　金の認定　ポイント解説	事務局
15：15～15：45	事務局からのご案内	事務局
15：45～	閉会のあいさつ	事務局

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60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

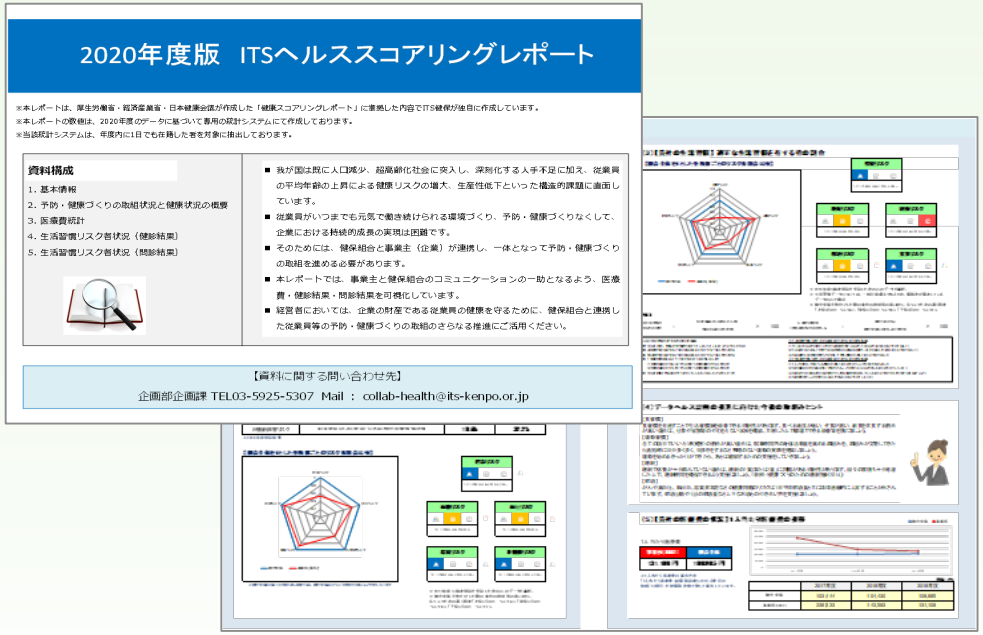
〈ＩＴＳコラボヘルス実績〉

2023	2023年7月28日	・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
	2023年12月22日	・コラボヘルスセミナー「1Minute 1Action」　株式会社イブキ ・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　株式会社*MiXi* ・事務連絡
	2024年3月18日	・令和5年度*ITS*コラボヘルスの組織状況 ・令和6年度データヘルス計画について ・健康経営優良法人*2024*、健康経営銘柄*2024*公表結果について ・コラボヘルスセミナー「目の疲れスッキリ！新習慣でパフォーマンスアップ！」　合同会社Spotlight ・事務連絡
2024	2024年9月11日	・令和6年度ITSコラボヘルスの組織状況 ・健康経営優良法人*2025*に係る事務連絡 ・コラボヘルスセミナー「デスクワークが多い人が知っておくべきサルコペニアとフレイル：日常生活でできる運動のすすめ」　株式会社キバロク ・事務局からのご案内

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、記入方法をと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2022	健康経営優良法人2023	健康経営優良法人2024
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）	８社 （同時に認定されたグループ会社７社）	１１社 （同時に認定されたグループ会社５社）
大規模法人部門	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）	６８社 （同時に認定されたグループ会社１１社）
中小規模法人部門（ブライト500）	６社	６社	６社
中小規模法人部門	５７社	８１社	１１３社