

『明るく・楽しく・元気よく、そして前向きに』なるための

健康レポート2022

三菱食品株式会社

健康経営の歩み

～健康増進から健康経営へ～

【10月】健康経営推進プロジェクトキックオフ

【1月】健康増進宣言を対外発表
ウォーキングイベントトライアル実施



2017年度

【2月】日本健康マスター検定の団体受験開始
「健康アンケート」の実施運用開始

【10月】「健康チャレンジキャンペーン」実施

【4月】健康増進プロジェクトとして本格始動

健康寿命は、のばせる。

健検

日本健康マスター検定

2018年度

【3月】「健康経営優良法人2020」に認定
ウォーキングラリー【団体戦】〈三島市編〉

【11月】当社ホームページにて健康増進の取り組みを公表開始

【9月】ダイヤモンドフェア2019にて取り組み紹介

【7月】禁煙タイムの導入

【6月】ウォーキングラリー【個人戦】〈江戸幕末編〉

【5月】「からだ改善モニター」の実施

【4月】各本部支社に「健康増進担当」を設置

2019年度

【3月】「健康経営優良法人2021」に認定
ウォーキングラリー【個人戦】〈北海道編〉

【10月】「からだ改善モニター」の実施

【4月】CHO(Chief Health Officer)を新設

タバコを止めるべき100以上の理由

その 98

DON'T LET TOBACCO

TAKE YOUR BREATH AWAY

タバコ煙には、3種類の温室効果ガス
二酸化炭素、メタン、窒素酸化物が
含まれており、屋内と屋外の空気を
汚染しています。

© 2020 日本健康マスター検定協会
http://www.jshk.jp/health/kyokai/kyokai.html

2020年度

【4月】人事グループへ健康増進業務を移管

【5月】「タバコを止めるべき100以上の理由」連載
KPIの設定(2023年度まで)

【9月】睡眠セミナーの開催
健康増進宣言の更新

【6月】「歩きやすい靴」での勤務推奨

【11月】「歩きやすい靴」での勤務推奨

【12月】ウォーキングラリー【オープン参加】〈イタリア編〉

【1月】女性特有の健康セミナー開催

【2月】アンコンシャスバイアスセミナー開催



2021年度

【3月】健康ハンドブック「ウエルビーガイド」の公開
介護と仕事の両立セミナー開催
「健康経営優良法人2022」に認定
5分エクササイズ動画連載
残業学セミナー開催

2021年度の活動報告

～新体制での取り組みを開始～

2017年度よりプロジェクトを立ち上げ、関係部署が連携して主にポピュレーションアプローチに取り組んでいましたが、2021年度からハイリスクアプローチを担う人事部門に業務を移管しました。これにより、ポピュレーション、ハイリスクの両輪での対応を行う体制へと変更しました。

～新・健康増進宣言、KPIを再設定～

新KPI(2023年度目標)

項目	数値目標
 適正体重維持者率 (BMI 18.5以上～25未満)	70%以上 (現状61.7%)
 運動習慣 (1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上行う)	36%以上 (現状25.5%)
 喫煙率	12%以下 (現状26.7%)
 良質な睡眠の取得 (睡眠により疲労回復出来ている)	70%以上 (現状65.9%)

2021年度に新しく中期経営計画や代表取締役交代に伴い、従来掲げていた健康増進宣言及び、健康におけるKPIを改めて見直し致しました。新たに、様々な健康に影響を及ぼす睡眠の観点「良質な睡眠の取得」を追加項目として設定致しました。

～健康経営優良法人2022の認定～

経済産業省と日本健康会議が共同で顕彰する「健康経営優良法人2022(大規模法人部門)」に認定されました。2020年の初認定より、3年連続での認定となりました。



2022
健康経営優良法人
Health and productivity

2021年度の活動報告

～卒煙に向けての取り組み～

KPIの達成に向けて、5月31日の世界禁煙デーに喫煙ルームへの啓蒙ポスターの掲示や、社内イントラネットに、世界保健機関(WHO)が提唱する「タバコを止めるべき100以上の理由」を毎日連載等で、アナウンスを実施しました。また、加盟する健康保険組合が取り組む卒煙プログラムへの参加を募り、禁煙外来を受診して喫煙率の低下に資する活動を行ってまいりました。

タバコを止めるべき100以上の理由

その 98

タバコ煙には、3種類の温室効果ガス
二酸化炭素、メタン、窒素酸化物が
含まれており、屋内と屋外の空気を
汚染しています。

WHO作成/日本禁煙学会 訳より引用・編集
<http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/essay/WHO20210222.pdf>



～エクササイズ動画連載～

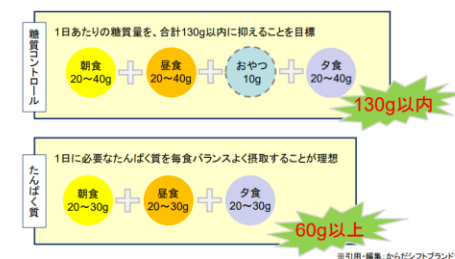
オフィスでもできる5分完結のエクササイズ動画を社内イントラネットに掲載し、運動習慣定着やプレゼンティーズムの解消における施策として、実施案内しました。

～健康ハンドブックでの学習推奨～

役職員が自分自身の健康課題を見つけ、積極的に取り組んでいくためにはまず、健康リテラシーの向上が必要と考え、健康ハンドブックを作成しました。全役職員へe-ラーニングツールでの学習を案内し、健康リテラシーの強化を図ります。

食事 ～糖質コントロール、たんぱく質摂取～

わが社の健康ブランド「からだシフト」シリーズでは、「糖質コントロール」、「たんぱく質」シリーズが展開されています。糖質とたんぱく質の摂取について考え方をおさえます。



2021年度の活動報告

～「歩きやすい靴」での勤務を推奨～

積極的な運動機会を促進し、役職員の身体的健康の増進を図ることでプレゼンティーズム及びアブセンティーズムの低減につなげることを主な目的に通勤だけでなく、オフィス内での「歩きやすい靴」での勤務推奨を開始しました。併せて、エレベーターを使わず、階段の積極的利用も促進しています。



～各種セミナーを開催～

2021年度は、健康リテラシーを向上させるため、4つのセミナーを開催しました。

「睡眠セミナー」

日常のパフォーマンス向上、生産性向上に直結するそれぞれの睡眠課題解決につながるヒントを解説

「女性特有の健康セミナー」

ビジネスパーソンとして社会的にも家庭的にも役割が多様化する中で、どのように自分の身体と付き合っていけばいいのか。産婦人科医より分かりやすく解説

「アンコンシャスバイアスセミナー」

固定観念ゆえに自分には見えていない現実・事実があることに気づき、より多様な視点をもつことの重要性やメリットについて解説

「仕事介護の両立セミナー」

介護の心構え・介護に対する理解を深める事を目的に、「介護の基礎知識」「仕事と介護の両立のポイント」「介護にかかる費用」等を解説

健康実績数値

	2019年実績	2020年実績	2021年実績
定期健康診断受診率	100.0%	100.0%	100.0%
二次検査受診率	—	33.6%	30.8%
特定保健指導受診率	21.8%	32.1%	31.5%
適正体重維持者率 (BMI18.5以上25未満)	2023年度までのKPI：70%以上 63.4%	61.7%	61.5%
血圧リスク者率 (収縮期血圧 180mmHg以上または拡張期血圧 110mmHg以上)	0.6%	1.1%	0.7%
糖尿病管理不良者率 (HbA1cが8.0%以上)	1.2%	1.4%	1.1%
喫煙率	2023年度までのKPI：12%以下 29.3%	27.6%	26.3%
運動習慣者比率 (1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続)	2023年度までのKPI：36%以上 18.9%	17.8%	22.1%
睡眠により十分な休養が取れている人の割合	2023年度までのKPI：70%以上 62.7%	58.6%	69.7%
飲酒習慣比率 (毎日飲むと回答した割合)	28.3%	25.8%	29.5%
ストレスチェック受検率	94.4%	97.0%	94.9%
ストレスチェック高ストレス者率	11.2%	10.1%	11.0%

健康実績数値

	2019年実績	2020年実績	2021年実績
月平均総労働時間	171hr.※1	171hr.	172hr.※1
平均年次有給取得率※2	56.3% 50.6%	55.9% 51.5%	55.2% 50.6%
離職率	1.8%	2.0%※3	2.7%※3
アブセンティーズム (傷病による長期欠勤・休職者の割合)	1.4%	1.2%	1.3%
プレゼンティーズム※4 (出勤はしているものの、健康上の問題によって完全な業務パフォーマンスが出せない状況)	—	—	23.4%
ワークエンゲイジメントの状況 (組織風土調査結果より「社員エンゲイジメント」における肯定的な割合)	64%	63%	62%
従業員のヘルスリテラシーの状況 (ウェルビーガイドe-learning受講率)	—	—	39.2%※5

※1. 2022年6月から9月まで掲載していたデータに誤りがあり更新

※2. 上段：当社では前年度分の年次有給休暇が残存した場合は、年次有給休暇とは別に、ワーク・ライフ・バランス推進有給休暇（WLB休暇）として積み立てる（最大40日）ことができる制度があり、このWLB休暇を含めた取得率。

尚、算出方法の変更に伴い、データを更新

下段：WLB休暇を含まない有給休暇取得率。

※3. 2022年6月から2023年6月まで掲載していたデータに誤りがあり更新

※4. WHO-HPQ（社員のプレゼンティーズムを計測する代表的な指標）で測定

※5. 実施期間が年度を跨いだ為、2022年5月17日時点の修了者数（2022年5月31日メにて再集計予定）

これまで掲載していた「運動習慣」「喫煙率」「良質な睡眠の取得」の現状値は、役職員向けに行う“健康アンケート”のデータから算出していましたが、今後は“定期健康診断の間診票”のデータを使用致します。