

健康経営 レポート

2022

2021年4月～2022年3月

CONTENTS

- はじめに
- 健康経営宣言
- 健康経営推進体制
- 重点施策
- 取組み内容
- 社内活動
- 健康経営実施計画

はじめに

旭カーボンの皆さま、まず初めに、「健康経営」について説明します。

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組みは「将来的に会社の成長に繋がるものである」との考えに基づき、経営的視点から計画的に取り組んでいく活動です。

健康投資とは、健康経営の考え方に基づいた具体的な取組みであり、経営理念の実現に向けて従業員の健康保持・増進に取組み、結果として活力向上や生産性向上等の組織の活性化をもたらし、働きやすさと働きがいを両立した組織としての価値向上へ繋がることを期待されます。

2019年4月1日以降、順次施行されている「働き方改革関連法」も健康経営の普及に追い風となって長時間労働対策、多様な働き方等、親和性が高く、経営課題解決に向けて前向きに取り組んでいく時代となっています。

今後も更なる取組みを続けていきますので、積極的にご参加頂きたいと思います。

そして、健康経営度を客観的に評価するために各種認定の取得も予定しています。

また、健康経営レポートを発行し、活動内容の報告も行っています。

今後も、「社員一人ひとりが活躍できる職場の実現」に向けて、皆さまと一緒に活動していきましょう。

代表取締役社長

吉田 浩



社会やお客様に必要とされ、従業員が誇れる会社へ

健康経営宣言

健康経営方針

当社は従業員を大切に作る安心安全で生き活きとした職場を目指します。

社員一人ひとりが心身共に健康で仕事も家庭も充実した生活を送ることができるよう社員の健康維持・増進をサポートします。

企業理念「最高の品質で社会に貢献」、社是「良い品質 信頼の旭」の実現に向けて、自らが考え、オーナーシップを発揮しながら課題にチャレンジしていく活気のある職場環境を実現していきます。

健康宣言

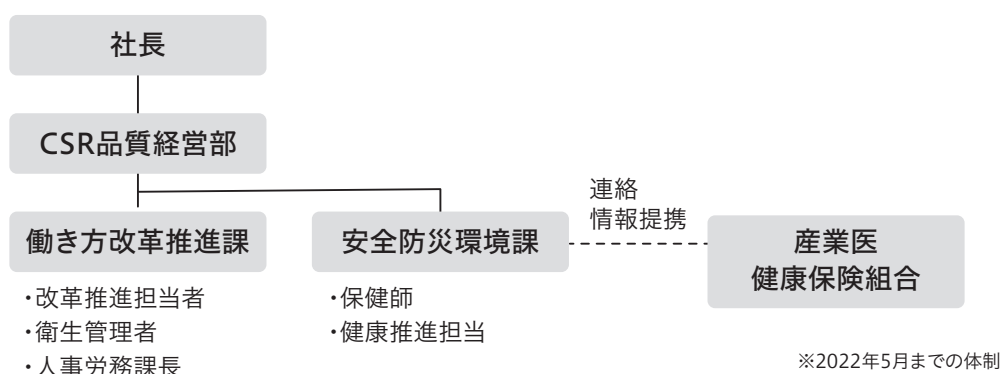
1. 健診を 100% 受診します。
2. 健診結果の活用をします。
3. 健康づくり環境を整えます。
4. 「食」に取り組めます。
5. 「運動」に取り組めます。
6. 「禁煙」に取り組めます。
7. 「心の健康」に取り組めます。

健康経営の目標

- ・ 疾病による休職等の低減・
健康的で活力ある人材増加による生産性向上
- ・ 将来的な医療費（＝健康保険料）の低減
- ・ 企業価値向上への貢献（外部からの評価向上）

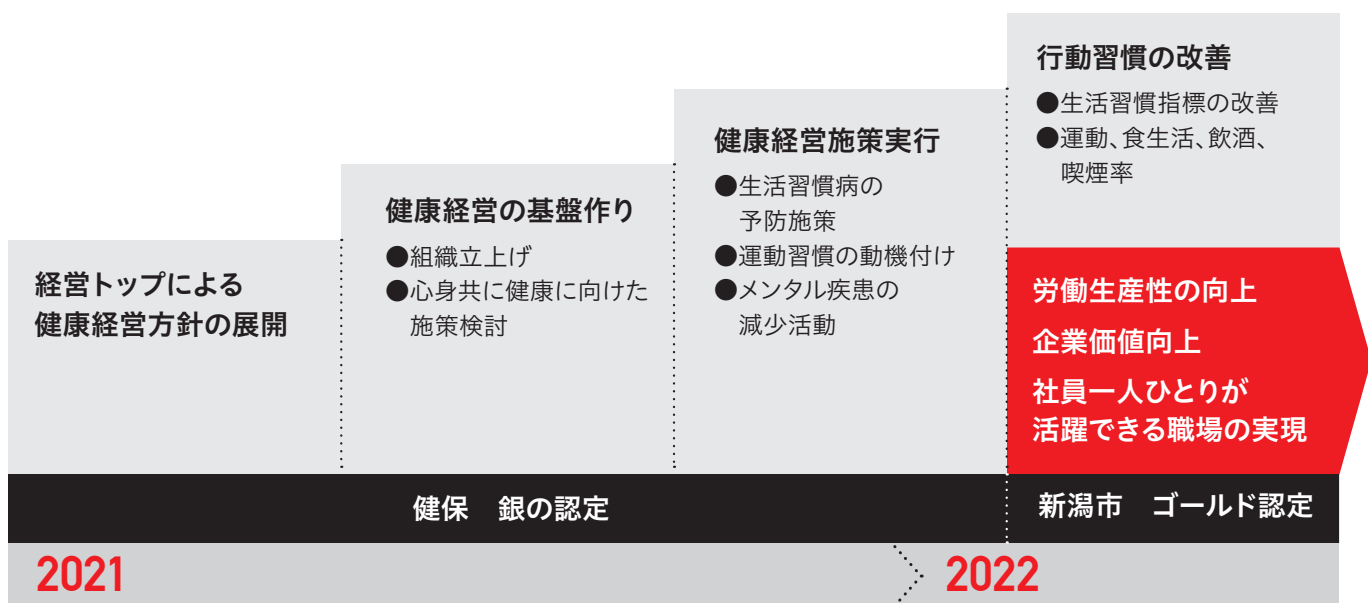
健康経営推進体制

2020年10月に健康宣言を行い、専属の部署を設置する組織体制を確立しました。具体的には、代表取締役社長のもと、CSR品質経営部長を健康推進担当責任者とし、働き方改革推進課に改革推進担当者、衛生管理者、人事労務課長を配置し、安全防災環境課に保健師、健康推進担当を配置。産業医や健康保険組合とも連携します。



活動のステップ

社長方針に基づき、課題を明確にして施策を行い、健康経営推進活動のPDCAを回して、健康維持・増進を図ります。また、各機関の健康経営認定を受け、取組み活動の客観的な評価を得ることで、各機関との連携強化、活動のレベルアップを図っています。



重点施策

当社は男性従業員が9割を占めており、
 ほぼ全員が車通勤で運動習慣がある人が少なく、喫煙者が多いことが課題となっていました。
 そこで、健康経営に取り組むにあたり、「喫煙対策」「がん対策・健診充実」「生活習慣病対策」
 「メンタルヘルスケア」「感染症対策」「健康関連事業との連携」の6つを重点施策に掲げ、
 2021年より本格的に活動を開始しました。

施策の方向性

- 産業保健スタッフ・健康保険組合と連携、一元化した施作の推進
- 従業員一人ひとりのヘルスリテラシー（健康への関心、健康管理能力）の向上
- 6つの重点施策への取り組み

今期の取り組み結果

2020年度の実績から2021年度の目標を定め、有所見者数の減少と生活習慣の改善を目指しました。2021年度は重点施策に基づいた数々の取り組みにより、生活習慣での多くの改善効果が得られました。

▼主な検査項目の有所見者人数

年度	2020実績	2021目標 (²⁰ ACA -1%)	2021実績	目標対比	2022目標	2023目標	2024目標
					ACA(²⁰ ACA -2%)	ACA(²⁰ ACA -3%)	ACA(²⁰ ACA -4%)
BMI25以上	32.1%	31.1%	36.6%	▶ 5.5%	30.1%	29.1%	28.1%
HDLコレステロール 40未満	10.9%	9.9%	9.2%	▶ -0.7%	8.9%	7.9%	6.9%
LDLコレステロール 140以上	30.1%	29.1%	32.0%	▶ 2.9%	28.1%	27.1%	26.1%
中性脂肪 150以上	26.9%	25.9%	26.1%	▶ 0.2%	24.9%	23.9%	22.9%
肝機能 GPT31以上	32.1%	31.1%	37.3%	▶ 6.2%	30.1%	29.1%	28.1%
肝機能 γ-GTP51以上	23.1%	22.1%	22.9%	▶ 0.8%	21.1%	20.1%	19.1%

▼主な生活習慣

年度	2020実績	2021目標 (²⁰ ACA -2%)	2021実績	目標対比	2022目標	2023目標	2024目標
					ACA(²⁰ ACA -3%)	ACA(²⁰ ACA -4%)	ACA(²⁰ ACA -5%)
週2 1回30分以上の運動習慣あり	23.7%	25.7%	33.3%	▶ 7.6%	26.7%	27.7%	28.7%
1日1時間上の歩行等の活動あり	36.5%	38.5%	43.1%	▶ 4.6%	40.5%	42.5%	44.5%
食べる速度が速い	35.9%	33.9%	36.8%	▶ 2.9%	32.9%	31.9%	30.9%
喫煙あり	33.3%	30.3%	30.1%	▶ -0.2%	20.3%	12.3%	8.3%

※赤字が目標対比で悪化項目

取組み内容 ①

重点施策

1

喫煙対策

- ▶ 主な実施項目
就業時間内禁止、構内喫煙場所の廃止、喫煙率報告
- ▶ 結果
喫煙率10%減

従業員の喫煙率が高いことが大きな課題となっていました。段階的に喫煙所を減らし、2021年に完全廃止に踏み切ったことで2017年から10%の減少に繋がりました。

当社では保健師が常駐しており、従業員の健康相談に乗っています。毎月、喫煙状況をヒアリングしたり、禁煙のメリットを説明するなど地道な声かけ、健保と協力して禁煙補助プログラムの実施を継続して少しずつ喫煙者の意識改革を図り、その効果が数値にあらわれています。

※近況1か月 部署別喫煙状況報告

部署	人数	2021年10月		喫煙率
		喫煙者数	喫煙率	
総務部	15	1	6.7%	4.0%
営業部	15	1	6.7%	3.8%
生産部	15	1	6.7%	3.8%
品質保証部	15	1	6.7%	3.8%
開発部	15	1	6.7%	3.8%
生産管理部	15	1	6.7%	3.8%
総務部	15	1	6.7%	3.8%
営業部	15	1	6.7%	3.8%
生産部	15	1	6.7%	3.8%
品質保証部	15	1	6.7%	3.8%
開発部	15	1	6.7%	3.8%
生産管理部	15	1	6.7%	3.8%
合計	150	15	10.0%	10.0%

▼ 各プログラムの詳細はこちら ▼
プリヂェン健保では、プログラムの提供を通じて、あなたの健康を応援します。
あなたはどれを選びますか？

禁煙補助プログラム

ニコチン依存症の3日間の禁煙補助

禁煙補助期間：10月24日～10月26日

参加費：無料

自力で禁煙プログラム

マンガが楽しくわかる禁煙補助

禁煙補助期間：10月24日～10月26日

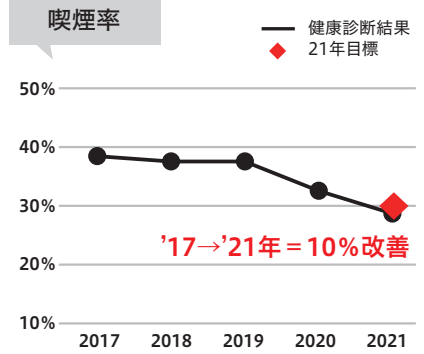
参加費：無料

禁煙補助プログラム

禁煙補助期間：10月24日～10月26日

参加費：18,150円

▲プリヂェン健保の禁煙プログラム



重点施策

2

がん対策・検診充実

- ▶ 主な実施項目
がん検診の項目追加実施(胃がん/肺がん/大腸がん/前立腺がん)
2020年～子宮頸がん/乳がんを追加
- ▶ 結果
精検受診率100% ※2020年

オンラインでの保健指導のeラーニング配信や要精密検査未受信者への受診勧奨、がん関連の情報発信などを実施。段階的に検診項目を増やし検診の充実を図りました。

2021年4月からがん検診の費用補助項目が拡充されます！
～がん検診項目の追加・見直しをお願いします～

胃がん：50歳以上 毎年(年度末年齢 偶数年齢)実施
大腸がん：35歳、40歳以上 毎年実施
前立腺がん：50歳以上の男性 毎年実施

ABC検診：35歳以上 毎年実施
子宮頸がん：20歳以上 毎年実施

▲がん検診項目の追加・見直しの案内

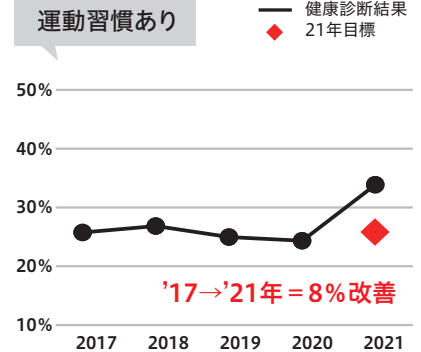
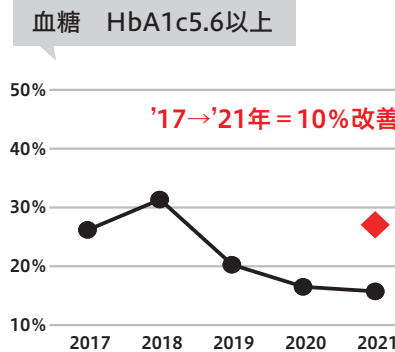
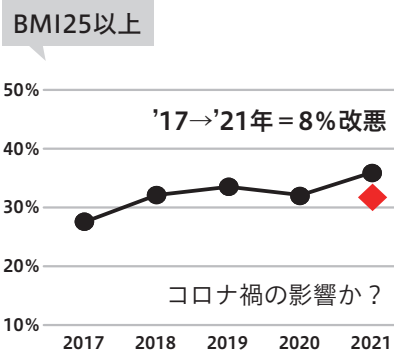
重点施策

3

生活習慣病対策

- ▶ 主な実施項目
ウォーキングイベントの開催、食に関する掲示、オンラインセミナー
- ▶ 結果
運動習慣率8%増

ウォーキングイベントの開催、食や運動に関するポスター掲示、健康機器の増設などにより健康意識の向上が図られ、運動習慣や健康診断結果の改善につながりました。しかし、残念ながらBMI25以上の割合はコロナ禍のテレワーク等の影響があつてか、増加に転じてしまいました。



取組み内容 ②

重点
施策

4

メンタルヘルスケア

- ▶主な実施項目
メンタルヘルス相談窓口の設置、
eラーニング
- ▶結果
2021/4以降、新規休職者0人



▲保健師による健康相談



▲メンタルヘルス相談窓口

健康管理室の利用を呼びかけると共に、メンタルヘルス研修(管理職・一般職)のeラーニング配信を実施。その他にも挨拶運動の継続や社内報「健康のとびら」での情報発信などでメンタルヘルスケアに対する意識づけを目指しました。

重点
施策

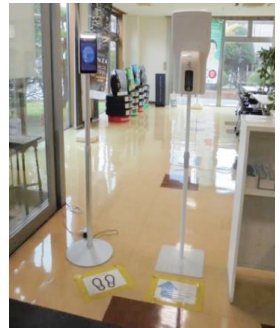
5

感染症対策

- ▶主な実施項目
ロビーに非接触式体温計の設置、
食堂、事務所の分散化
- ▶結果
コロナ感染陽性者0人 ※2021年まで



◀会議室や事務所に
飛沫感染防止の
パーテーションを設置



▲正面入り口に非接触体温計を設置

職場に感染症がまん延し、欠勤者の発生により業務が回らなくなることを防ぐために、飛沫感染防止のためのパーテーションや非接触体温計を設置。フレックスタイム制やテレワークの実施、執務室を分散することで密にならないようにするなどの試みにより、コロナウイルス感染症対策を徹底しました。また、社内のワクチン接種状況を適時アナウンスし、接種率の向上に取組みました。

重点
施策

6

健康関連事業との連携

- ▶主な実施項目
健保イベントへの参加、新潟市チャレンジ支援
- ▶結果
銀の認定取得、新潟市ゴールド認定



◀新潟市
「健康経営優秀賞」
受賞

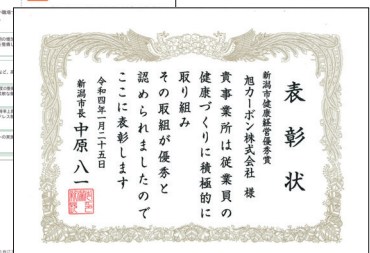
健保や新潟市などが主催する健康セミナーへの積極的な参加を促すと共に、自社の取組みについて客観的な評価を得ることで、従業員のモチベーションアップを期待し、健康経営に関わる認定取得を目指しました。2022年には当社の活動が評価され、新潟市「健康経営優秀賞」を受賞し、吉田社長がパネルディスカッションで活動内容を発表しました。

健康経営 登録認定

- 2021年 7月 健康保険組合連合会東京連合会「銀の認定」を取得
- 2021年 9月 新潟市「にいがたヘルスパートナー」に登録
- 2021年10月 新潟県「にいがた健康企業推進企業」に登録
- 2022年 1月 新潟市「健康経営優秀賞」を受賞
- 2022年 3月 新潟市「健康経営認定制度 ゴールド認定」を取得
※認定期間:2022年4月1日から2025年3月31日まで



▲受賞企業が掲載された「市報にいがた」



社内活動 ①

一人ひとりの健康増進を目的に年間を通して多彩な活動を行うことで、健康に対する意識向上と従業員同士のコミュニケーションアップにつながっています。

ウォーキング

「ブリヂストンKEN歩」「新潟市ウォーキングチャレンジ」に今期は3回参加し、少しずつ体を動かすことの習慣化を促しました。多くの人に参加してもらうために、参加賞を用意するなど工夫を凝らし、回を重ねるごとに参加者が増えています。



▲イベント告知チラシ



▲昼休み 歩きながらのゴミ拾い

ラジオ体操

兼ねてから行っていた毎朝のラジオ体操を継続して実施しています。2021年4月に「ラジオ体操の効果」を伝えるポスターを掲示、また安全衛生委員会の場でその効果を改めて社内に周知しました。



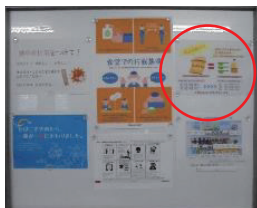
▲始業前のラジオ体操



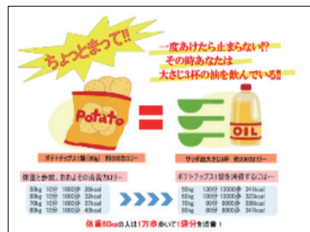
▲ラジオ体操の効果伝えるポスター

生活習慣病予防ポスター

生活習慣病予防対策として、毎日の食生活に役立ててもらえるよう健康管理室前、中央計器室、発電室の3か所に食に関するポスターを掲示しました。また、社内電子掲示板でもポスターの紹介や健康に関する情報提供を発信しました。



▲健康管理室前に掲示したポスター

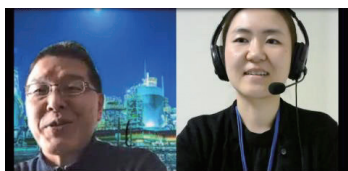


健康セミナー

2021年度は健保主催のオンラインセミナーを7月～9月に6回開催しました。また、同年7月には安全衛生環境大会の場で産業医の三間医師より、「健康で生き生きとした職場づくり」についてご講義いただきました。翌年1月には新潟市のチャレンジ支援を利用し、事前アンケートの結果から、新潟市の目標を下回っていた項目である「食事・栄養」についてオンラインにてご講義いただきました。



▲健保主催セミナーの告知



▲オンラインセミナーにて吉田社長が新潟県労働衛生医学協会 菊地さんとディスカッション

喫煙イベント

2020年に就業時間内禁煙を実施し、翌年、敷地内全面禁煙としました。2021年には「BS禁煙キャンペーン」について開催を告知。同年、旭カーボン独自でも仲間同士タッグを組んで禁煙にチャレンジする「旭禁煙2WEEKS」を開催しました。また、2021年8月からは喫煙者にモニタリングを行い、毎月の喫煙状況を報告して卒煙を促し、翌年3月に卒煙者の成功談を全員ミーティングで紹介しました。



▲禁煙を促す情報を掲示



▲禁煙を促す独自のポスター

感染症対策

感染防止対策として、会議室や事務所にパーテーション・CO₂モニター・除菌液・消毒液を、正面入り口には非接触体温計を設置しました。また、フレックスタイム制やテレワークの実施、執務室の分散により密の抑制に努めました。その他、新潟県の警戒基準およびACAの感染状況に応じて、ACA独自の警戒レベルを設定しロビー、事務所、食堂に表示しました。



▲パーテーションを設置した事務所



▲食堂に設置した除菌スプレー



社内報による「健康情報」の発信

隔月で発行している社内報の紙面で「健康のとびら」というコーナーを設け、毎回健康に関する耳寄りな情報を発信しています。紙面に目を通すことで、健康に対する知識を深め、日常に役立ててもらえるように促しています。

▼2021年4月号

健康のとびら ⑥2

健康診断項目について ～コレステロール～

今年は健康診断にテーマを絞って、皆さんに健康に関する情報をお届けしたいと思います。今回は健診項目の一つ、コレステロールについてです。

コレステロールとは？

脂肪の仲間です。細胞膜を作ったりホルモンや胆汁酸等の材料となります。体内のコレステロールの7～8割は肝臓で合成され、残り2～3割が食事から調達されます。また、同じ食事を摂っても、コレステロールの吸収率には20%～80%と大きな個人差があります。

LDLコレステロールとHDLコレステロールの違いは？

ごくごく簡単に言うと、LDLコレステロールはコレステロールを全身に運ぶ役割。血

管壁に入り込むと動脈硬化の原因となります。なので、悪玉。HDLコレステロールはコレステロールを回収する役割。血管からもLDL(悪玉)を引っ張り出し、回収して肝臓に戻します。なので、善玉。

LDL(悪玉)コレステロールを減らすにはどうしたらいいの？

まず、食物繊維の多い食品をとりましょう。食物繊維はコレステロールの再吸収を阻害し、体外に排泄します。次に、コレステロールをため込むことにつながる肉の脂身やバター、チョコレート、ポテトチップ

スなどを減らすこと。これらの食品には飽和脂肪酸が多く含まれ、コレステロールを排泄しにくくします。

HDLコレステロールを増やすには？

運動によって、中性脂肪値が下がるとともに、HDLコレステロール値はあがります。逆に、喫煙や運動不足によって、HDLコレステロール値は下がります。

と、ここまで読んでいただいておりますが、「なーんだ、今まで聞いたことと同じじゃないか!!」

そうです。同じです。コレステロール値が高くなるのは、食事だけでなく色々な要因が絡み合っているのですが、自分でできる対策は、まず食事と運動を見直してみることです。諸悪の根源となる動脈硬化を防ぐため、地道にコツコツ頑張りましょう。

▼2021年7月号

健康のとびら ⑥3

～血圧～

皆さん、お元気ですか？ 健康診断項目について。今回のお題は血圧です。

血圧。このとらえどころのない厄介なもの。

皆さんも身をもって経験していると思いますが、血圧はかなりの範囲で変動します。時間、場所、季節、食事、会話、ストレス etc. 平気で10位は変化します。なので、1回だけの数字に振り回されないようにしてください。

高血圧とは？

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。

正常値：120以下 80以下

I度高血圧：140～159 かつ/または 90～99

II度高血圧：160～179 かつ/または 100～109

III度高血圧：180以上 110以上

III度高血圧は、正常血圧に比べ脳卒中のリスクが8.5倍です。

個人的には、1回でもⅢ度の血圧が出たら、受診します。させます。

血圧を下げるにはどうしたらいいの？

本来、血圧は食生活の改善や運動などによるメタボ改善で比較的速やかに低下します。生活習慣病を治すには生活習慣を改善する。なんと単純なこの論理。わかっていただけますよね。

必要ならば、薬の力を借りよう

すでに高血圧の状態にあるのなら、血圧を下げる薬の力を借りましょう。「でも、一旦飲んだらやめられない…」いやいやいや。そんなことはありません。食生活の改善や運動などで体重が適正化し、血圧が下がったら、要らなくなります。でも、それまでは勝手にやめなさい。

高血圧は余程のことがない限り痛くも痒くもありません。しかし、脳卒中の最後の一押しをするのは、ご自身の血圧かもしれません。くれぐれもご注意ください。

～参考資料 新潟市医師会HP 白根緑が丘病院 小池哲雄医師記事より

▼2021年9月号

健康のとびら ⑥4

健康診断項目について ～血糖値～

皆さんお元気ですか？ 健康診断項目について。今回のお題は血糖値です。

血糖値

通常、健康診断では、血液中の糖の量を測る血糖値と、過去1～2か月の血糖値の状態を反映するHbA1cを調べます。

健診での基準値は

空腹時血糖 99mg/dl以下 HbA1c 5.5%以下

この基準をクリアするとA判定＝異常なし、とされます。

血糖値が慢性的に高い＝糖尿病のリスク

糖尿病とは血糖値が慢性的に高くなる病気のことです。糖尿病は、通常そのままでは命に直結しません。でも、生活の質そのものに影響を与えることが多い病気です。例えば、三大合併症と言われる、網膜症＝失明のリスク、腎不全＝透析のリスク、末梢神経障害＝足の切断のリスクなどです。他にも、糖尿病を発症すると免疫力が下がるので、風邪などの感染症にかかりやすく、更に、重症化し易かったり、傷が化膿し易くなります。しかし、

糖尿病は良好な血糖コントロールができていれば、普通の人と変わらない健康な生活を送ることができます。治療の基本は、食生活や運動習慣の乱れを直すことです。それでも十分に血糖値が下がらないときは薬物療法やインスリン治療がおこなわれます。

予防＝糖尿病にならないために

まずは適正体重を目指しましょう。適正体重の目安はBMI 22。

BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

そして、健康診断を受け、血糖の状態を確認しましょう。C判定(要経過観察)なら、日常生活の見直しを。E判定(要精密検査)なら、受診し詳しい検査を。D判定なら、受診し医師の指導を受けること。

血糖は、数値が高くて多くは自覚症状がありません。しかし、放っておくと徐々に糖尿病へと進行し、日常生活に大きな支障をきたす可能性があります。ご注意ください。

*糖尿病には、膵臓のトラブルで発症するタイプのもありますが、今回は、生活習慣が原因とされる2型糖尿病を想定して説明させていただきました。

安全衛生委員会を通じた報告

労働安全衛生法に基づいた安全衛生委員会を設置し、ここでの活動が、健康経営推進の基盤となっています。

健康経営実施計画

当社では、定期健康診断、特殊健康診断等を必ず受診し、
自らの健康状態を知ることからスタートし、
より健康な体になるための環境整備、健康イベントの積極的な参加を呼びかけています。
2022年度の取組みは以下のとおりです。

喫煙対策

- 喫煙者数のモニタリング
- 禁煙プログラムの推進

がん対策、健診の充実

- 女性ガンネットワーク健診の紹介
- 特定保健指導の実施推進
(かかりつけ医、リモート)
- ストレスチェックの解析結果の対策

生活習慣病対策

- 適切な食生活の推進
(情報提供、弁当カロリー)
- 血管年齢測定
- 運動習慣の定着

メンタルヘルスケア

- 外部相談窓口の設置
- メンタルヘルス推進体制の構築
- セルフケア、ラインケア研修の実施

感染症対策

- 基本感染症対策の維持、推進
(手洗い、うがい、3密対策、換気)
- ワクチン接種

健康関連事業との連携

- Pep upの全員登録(派遣者、長欠者含む)
- Pep upのイベントへの積極参加
- 新潟市のイベントへの積極参加

健康経営認定

- 経産省 健康経営優良法人
(中小企業) への認定
- 銀の認定 更新申請
- にいがた健康経営推進企業登録
- にいがたヘルスパートナー登録



旭カーボン株式会社

新潟市東区鷗島町2番地
TEL 025-274-1211 FAX 025-271-4658
<https://www.asahicarbon.co.jp/>

