

取り組みと実績

● 長時間労働対策

長時間労働対策として、タイムカードシステムを導入し、入退社の時間を把握しています。法人独自で基準を設け、衛生委員会で長時間労働者を把握し、部署の対応を検討するほか、健康面での支援として産業医による指導・勧告や保健師による疲労状態の確認や面談をおこなっています。

職場全体での、継続的な業務改善により、毎年着実に時間外労働は減少傾向となっています。

・ 時間外労働者 発生状況

		2018年度	2017年度	2016年度
年間延べ発生人数	月45時間超	78名	108名	125名
	月80時間超	0名	4名	0名

● ワークライフバランスの充実

当法人では、子育て世代の職員が多く在籍することもあり、職員のニーズを制度として利用可能なものにするためにさまざまな検討をおこなっています。

半日有休制度の導入（導入前に比較し有休消化率が8.9%向上）、時短制度
通常保育・病児保育・警報発令時の保育の実施

など

● ストレスチェックをいかした職場づくり

当法人のストレスチェックでは、昨年より事業所・部門・職種別の集団分析を始めました。集団分析結果をさらに活用してもらうため

- ① 管理・監督者向けに集団分析結果の解釈についての研修開催
- ② 部署ごとのよい点、改善が求められる点を分かりやすく記載したものを各部署へ配布するなどの取り組みを開始しました。

次年度はストレスチェック実施率をさらに上昇させていくことを重点課題として取り組んでいきたいと考えています。

・ ストレスチェック実施状況

	2019年度	2018年度
実施率	81%	90%
高ストレス者割合	14.2%	12.5%
総合健康リスク値	89	85
プレゼンティーイズム(WLQ-J)	94.1%	94.1%

● ワークエンゲージメントを高める取り組み

資格取得のために学習をおこない日々の業務スキルの向上を促す目的で資格取得奨励金制度を設けています。専門職としてこれからの医療・介護を担う若い世代からの申請が多く、働き続けるための職員自身の士気の向上、キャリア支援の一助にもなっています。

● 健診及び自己管理について

健康診断で要検査・要治療と判定された職員へ対して、積極的に受診勧奨をおこなっています。特に産業医の視点から受診が必要とされた職員については、その後の受診だけでなく経過も含め確認をおこなっています。

疾病の予防・早期発見早期治療をおこなっていくため、今後も定期健診受診率 100%を維持継続するための取り組みを実施していきます。

また新たな取り組みとして、適正体重から逸脱した職員の中から希望者をつのり、体重の定期的なチェックをおこないながら日常生活や食生活改善のための意見交換をおこなうことを始めました。

● 健康診断結果

	2018年度	2017年度	2016年度
定期健診受診率	100%	100%	99.5%
精密検査受診率	36.9%	22.9%	11.9%
適正体重維持率 (BMI 18.5~25未満)	70.9%	68.2%	70.3%
特定保健指導実施率	17.1%	8.1%	11.1%
喫煙率	19.5%	19.6%	21.0%
運動習慣者率	40.1%	54.3%	17.0%
良好な睡眠比率	69.1%	68.0%	71.0%

「健康増進月間」

職員の健康意識を高め職員とその家族の健康保持増進のため毎年 9 月を「健康増進月間」と決めました。

● 周知活動

啓発活動のため、ポスターを作成し周知をおこなっています。

減塩おすすめ

自分の1日の塩分摂取量を気にしたことはありますか？
厚生労働省指定の『日本人の食事摂取基準』(2015)では、1日当たりの塩分摂取量は、男性が9g未満、女性が7g未満、すでに高血圧の方は、6g未満が目標とされています。
しかし、現在の日本人の1日当たりの塩分摂取量は平均 男性10.8g、女性9.1gとなっています。
(2017年国民栄養調査)

食べ物の塩分量例
 ●塩飴 1切れ(80g)甘塩 : 2.2g ●ハンバーグ デブ30g×2 : 3.8g
 ●乾干し 1握 : 2.2g ●カッス焼きそば : 5.6g
 ●醤油ラーメン(汁含む) : 7.1g ●コンビニおにぎり(鮭) : 1.4g
 ●カッスラーメン(汁含む) : 6.4g ●食パン 6枚切り1枚 : 0.8g

できることを少しづつ。。。
 味噌汁は一杯あたり1.2gの塩分が含まれています。量を調整しましょう。
 ドレッシング量は適切ですか？大さじ1杯 約0.4g~1.0gの塩分
 カレーライスなど塩分が高いものを食べるときは他の食事の塩分量を抑えるなど、一日の中で調整することをオススメします。

山盛りにつけていませんか？
 (食室)の漬物 10gあたり0.4gの塩分が含まれています。
 0.4g
 2.5g~
 0.4g

発行：産業科×健康管理室

健康増進月間

厚生労働省の定める健康増進月間を併せて、当法人では9月を「健康増進月間」といたします。
 この機会に自分の健康と生活習慣を見直し、
 勤務時間内に受診が可能であることは、当法人で働くメリットでもあります。

発行：健康管理室

ハラスメント

抑うつ
 体調不良
 ストレス
 長時間労働
 欠勤

職場環境のお悩み、お気軽にご相談ください。

健康管理室 内線6020 直通991-3127

ハラスメント学習シール

モンスター上司
 押しつけ
 STOP! パワハラ
 部下つぶし
 怒鳴りちらし
 NO! パワハラ

ハラスメントに関するご相談は、健康管理室 991-3127 (内線 6020)まで。