

2022年度 三重スバル健康経営の取り組みについて

I 三重スバル「健康宣言」

当社は以下の「健康宣言」を掲げ、健康増進に取り組んでまいります。

＜三重スバル 健康宣言＞

私たち三重スバル自動車は、スバル特有の安全思想に基づいたスピリットを通じて、お客様に「安心とゆしさ」をお届けし、人を大切にするクルマ社会を目指し、地域社会と共に発展して参りたいと願っております。
そのために従業員とその家族、当社に関わる全ての人が心身ともに健康で働けることが重要であると考え、労働組合・健康保険組合・産業医と力をあわせ健康づくりに取り組みます。

「社員の健康が会社の財産」

社員の健康が最大の経営資源であるとの考えのもとに、社員が健康でイキイキ働き、笑顔と活気あふれる最高のサービスをご提供し、お客様に笑顔になっていただく。
三重スバルに関わるすべての人の心身の健康と笑顔をつくり続けるために会社として何ができるかを積極的に考え、実行してまいります。

II 健診結果等各種データから見える、三重スバル社員の生活・健康上の課題

1. 喫煙者が多い

2018年度の三重スバル従業員の喫煙率は43.3%。

2018年度の健保連調査数値で全国平均27.3%の喫煙率と比較すると当社の喫煙率の高さがわかります。

2. 運動習慣のある人が少ない

2018年度の三重スバル従業員の運動習慣比率は12.1%。2018年度の健保連調査数値では、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合は全国平均21.2%。2021年度では13.6%と改善はされましたが当社の運動習慣比率はまだ低いことがわかります。

3. 脂質・血糖リスクが高い

脂質をとりすぎると、肥満、心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを高める可能性があります。

また、脂質が多い食品を中心とする食生活は、結果として飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂取量を増やすこととなります。これらは血液中のLDLコレステロールを増加させ、このことも循環器疾患のリスクを高めます。

血糖値は、高すぎても低すぎても私たちの身体に障害をもたらします。好きな物ばかりをたくさん食べる食生活は、病気になるやすい身体を作っているのと同じです。

III IVの課題を踏まえた、健康増進（健康リスク低減）の取り組み

上記Ⅲを踏まえ、健康増進（健康上のリスクを低減）を目指した下記取り組みを推進致します。

尚、本取り組みは、「健康経営優良法人」認定取得後も継続し、取り組み内容の追加や変更もあります。

1. 喫煙率減少に向けた取り組み

下記事項に取り組み、2022年度末時点での喫煙率目標を**32%**と致します。

- ・喫煙者を対象に健康保険組合主導のオンラインセミナーを実施。
- ・希望者には禁煙補助薬の提供がございます。
- ・禁煙の意志があり、「禁煙外来」を利用し禁煙に取り組みたい喫煙者に対し、費用補助を致します。
但し、禁煙外来利用後半年以内に再喫煙の場合は全額返還いただきます。
喫煙者而非喫煙者との公平性を保つため全額ではなく半額補助と致します。

2. 運動習慣の改善

運動習慣比率 12.1%を向上させるべく、下記事項に取り組み、2022年度末時点での運動習慣比率目標を**18%**と致します。

- ・運動習慣を取り入れるため、公私に関わらず徒歩での近場への買い物や商業施設等での階段利用、ウォーキングの実施を推奨する取組みを展開致します。
- ・休憩時間に手軽に運動、ストレッチが出来るよう店舗毎にバランスボールを常設します。
- ・デスクワークが多く運動不足になりがちな本社部門については、まずは健康経営推進委員会 責任者・主担当・副担当が率先して椅子の代わりにバランスボールを数十分/1日使用します。

3. 生活習慣病予防

- ・会議、研修でお弁当が必要な場合は「スマートミール」認証を受けたお弁当、お茶は「トクホ」をご用意します。
- 【スマートミールとは】 健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事のことで、審査・認証を受けたもののみ「スマートミール」を名乗ることができます。



- ・腹八分目運動として毎月「8」のつく日を「腹八分目運動」と定め「腹八分目の食事」と「よく噛んで食べる」を意識する日と致します。
- ・毎朝朝礼時に実施しているラジオ体操について、「全員参加で」「本気で」実施することとします。

Ⅳ その他、健康増進への取り組み

健診・人間ドッグでの再検査・精密検査、特定保健指導の受診率向上

- ・健康診断・人間ドッグで再検査・精密検査に該当した方に対する二次検査のご案内及び事後フォローを強化し受診率の向上、疾病の早期発見、早期治療につなげます。⇒新型コロナの影響で低下した再受診率を向上させ2022年度目標値を60%に設定し、最終目標(2025年度以降)を100%とします。
- ・特定保健指導対象者に対する受診勧奨案内を強化し、受診率を向上させ生活習慣の改善につなげます。
- ・また特定健診（40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診）の対象年齢となる40歳以前から早期に生活習慣改善の取り組みができるよう、35歳～39歳の従業員で特定保健指導受診の基準に該当する方について特定保健指導に準ずる生活習慣改善の支援を行います。

「健康経営だより」の配信

従業員の健康増進のための情報を毎月1回配信。

「女性の健康に関するリーフレット」の配信

女性の健康に関するリーフレットを偶数月に配信。

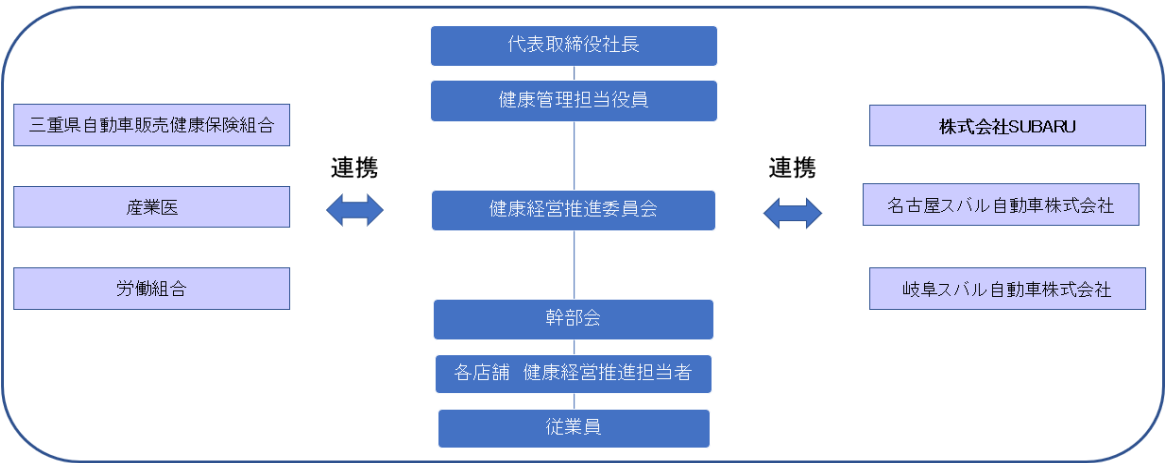
※各取り組みの詳細については取り組み毎に別途ご案内を展開致します。

Ⅴ 健康経営推進体制

健康経営に関する各種取り組みを推進するため下記メンバーを選任しました。
健康経営の各種取り組みに関するご意見・ご要望は下記スタッフまでお知らせください。

健康経営推進委員会	氏名	社内役職・所属
健康経営推進委員会 責任者	鳥居 彰	取締役 営業部長
主担当者	坂口 基典	支援課課長
副担当者	諸岡 香織	支援課（四日市）
副担当者	西田 亜美	支援課

三重スバル自動車株式会社 健康経営推進体制



健康推進事業所認定証

三重スバル自動車株式会社 殿
(三重県自動車販売健康保険組合 加入)

貴事業所は、社員が心身とも
元気に働ける職場をめざして、
健康づくりへの積極的な取り組
みを推進すると宣言されました
ので、健康推進事業所として
認定いたします。

令和4年8月19日

健康保険組合連合会三重連合会

会長 谷口 弘幸

健康宣言書

私たち三重スバル自動車は、スバル特有の安全思
想に基づいたスピリットを通じて、お客様に「安心
とゆしさ」をお届けし、人を大切にするクルマ社会
を目指し、地域社会と共に発展したいと願っており
ます。

そのために従業員とその家族、当社に関わる全て
の人が心身ともに健康で働けることが重要である
と考え、労働組合・健康保険組合・産業医と力をあ
わせ健康づくりのため下記の事項に取り組みます。

1. 「健康事業所宣言」を社内外へ発信します
2. 定期健康診断を実施し、健診受診率を100%に
します（求めに応じ、法定健診データを提供し
ます）
3. 法令を遵守します
4. 社員の健康課題の把握と必要な対策の検討を行
います
5. 健康経営の実践に向けて環境を整えます
6. 社員の心と身体の健康づくりに取り組みます

令和4年8月19日

三重スバル自動車株式会社

代表取締役 沼 耕一