



健康経営への 取組みと効果検証 ～心とからだの健康づくり～

2023年度

エムケー精工株式会社



2023
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

社員の生活習慣や
心身の健康度の改善
による生産性の向上



多様な人材の
確保と定着



中長期的な
企業価値向上

各種健診と保健指導

- ・ 各種がん検診
- ・ 被扶養者健診
- ・ 一般・特定保健指導

喫煙対策

- ・ 禁煙外来費用補助
- ・ 禁煙セミナー
- ・ 健康推進キャンペーン

こころの健康づくり

- ・ ストレスチェック
- ・ こころの教育
- ・ 職場巡回個別面談

食生活改善

- ・ ベジチェック
- ・ 管理栄養士による指導
- ・ まいつき健康チャレンジ

運動習慣喚起定着

- ・ 握力で体力チェック
- ・ 健康推進キャンペーン
- ・ まいつき健康チャレンジ

その他の施策

- ・ 女性の健康推進
- ・ エイジフレンドリー推進
- ・ 健康助成金制度

長野県機械金属健康保険組合とのコラボヘルス

	目標値 2023年度	2022年度	2021年度	2020年度	2019年度	2018年度
喫煙率 *1	20%	28.4%	28.4%	29.4%	32.2%	33.5%

● 目標 喫煙率20%（達成期限2023年度末）

2024年度から敷地内全面禁煙化を実現

- かつては、禁煙を喫煙者の自覚に頼っていたため、喫煙率は全国平均を大きく上回っており、喫煙率の低下が課題である。
- 「社内禁煙化計画」を立案し2019年度より取り組む中、徐々に改善はされてきたが、完全禁煙化に向けてさらに取り組む必要がある。*1：35歳以上について集計

【具体的な取組内容】

- ✓ 現在、「第二次社内禁煙化計画」（2022～）を実行中
- ✓ 禁煙外来費用の全額補助の継続
- ✓ 段階的な喫煙場所の統合・屋外化・廃止 ⇒ 敷地内全面禁煙化
- ✓ 喫煙者を対象とした「禁煙セミナー」を2022年度にまず管理職を対象に開始
セミナーの実施後アンケートで、参加者の54.2%が「今後禁煙に取り組む」と回答するなど、効果が認められたことから、2023年度内に全喫煙者に対し展開

禁煙セミナー	2022年度	2023年度（9月末現在）
実施回数	3回	2回
参加率	96.5%	99.2%

	目標値 2024年度	2022年度	2021年度	2020年度	2019年度	2018年度
定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	100%	98.5%
精密検査受診率	65%以上	54.1%	51.7%	56.4%	52.9%	52%
メタボリックシンドローム該当者・予備軍割合*1	25%以下	29.8%	31.7%	31.2%	29.3%	31.0%
適正体重維持者率*2	65%以上	63.9%	61.7%	63.5%	64.6%	64.5%
高血圧のうち治療中率*1	100%	91.5%	72.9%	79.1%	—	—

*1：35歳以上について集計
*2：40歳以上について集計

- 精密検査全体の受診率は伸び悩みだが、高血圧者は治療につながり、治療中率が改善した。

	目標値 2024年度	2022年度	2021年度	2020年度	2019年度	2018年度
運動習慣者比率*1	25%以上	20.1%	19.8%	19.9%	19.6%	19.7%
睡眠により十分な休養が とれている人の割合*1	65%以上	56.0%	56.3%	59.9%	55.6%	60.2%
健康推進キャンペーン 参加率（コラボヘルス）	20%以上	15.0%	7.6%	7.5%	—	—
上記の達成率	60%以上	60.0%	57.8%	特定保健指導実施率は高い水準を 保っているものの、生活習慣の 改善（行動変容）は大きな課題 である		
ヘルスリテラシー （CCHLスコア）*2	—	3.44	—			
特定保健指導実施率	90%以上	—	90.1%*	80.0%*	71.1%	64.3%

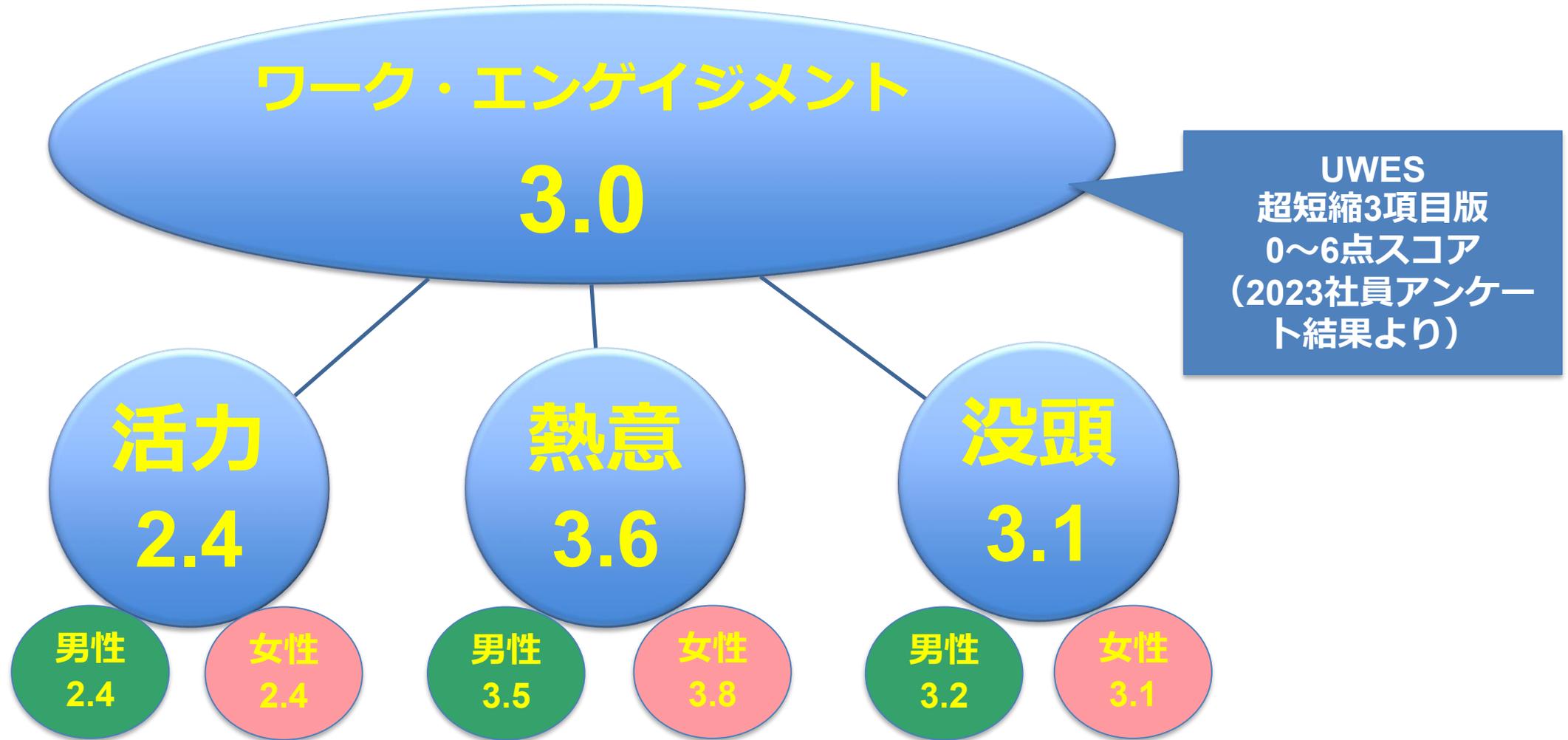
*1：40歳以上について集計、*2：社員アンケート結果より、
* 特定保健指導実施率：スコアリングレポートより（2019年度以前は健保による集計値）

	目標値 2024年度	2023年度	2022年度	2021年度	測定方法等
ストレスチェック 受検率	95%以上	93.3 %	95.4%	88.6%	
高ストレス者率	0.7以下	1.0	0.89	1.0	2021年度を1.0とした指数
プレゼンティーズム*1	85%以上	81.8%	82.2%	82.2 %	東大1項目版
アブセンティーズム*1	減少	2.97日	2.46日	1.87日	社員アンケート
ワーク・エンゲイジメント①*2	増加	2.3	2.3	2.3	新職業性簡易ストレス調査結果
ワーク・エンゲイジメント②*1	増加	3.0	—	—	UWES3項目版 0~6点スコア

*1 社員アンケート結果より（2023年：回答638人・回答率72%）

*2 ストレスチェック（80項目）結果より（2023年：回答828人・回答率93.3 %）

	2022年度	2021年度
女性の健康セミナー参加状況 (女性社員)	全女性従業員の 46%	前女性従業員の 55%
女性の健康セミナー参加状況 (管理者)	全管理者の 79%	全管理者の 49%
平均残業時間 (時間) *1	16.3	15.0
平均勤続年数 (年) *1	男性17.2 女性14.1	男性16.8 女性14.4
傷病による休職者数 (人)	2	2
*1 : 正社員		



今後の取組み

- 生活習慣改善に向けて、2023年度より「まいつき健康チャレンジ」を開始した。「毎日体重測定」「歩く」など、毎月ごとの「チャレンジテーマ」に取り組みながら、健康的な生活習慣を身につけていこう、というものである。
- 健診受診などの健康行動や生活習慣改善に取り組むためのきっかけづくりになるような施策を今後も展開していく。