

# 健康経営への取組みと効果検証 ～こころとからだの健康づくり～



2024

健康経営優良法人

Health and productivity

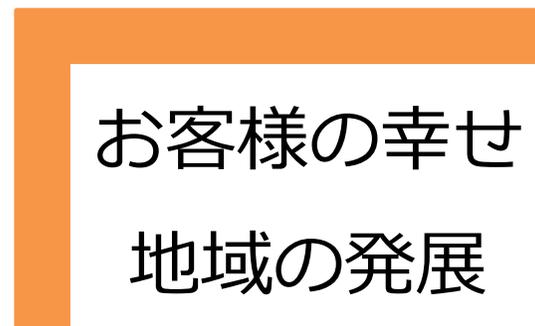
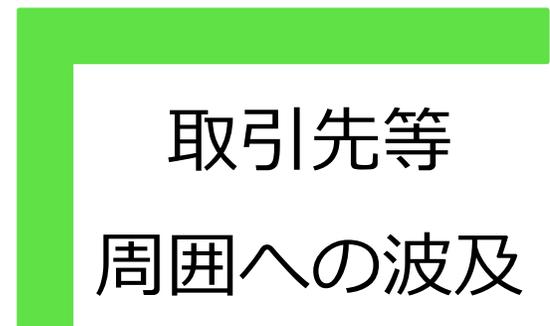
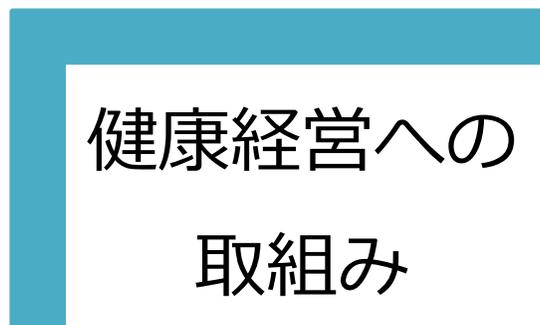
ホワイト500

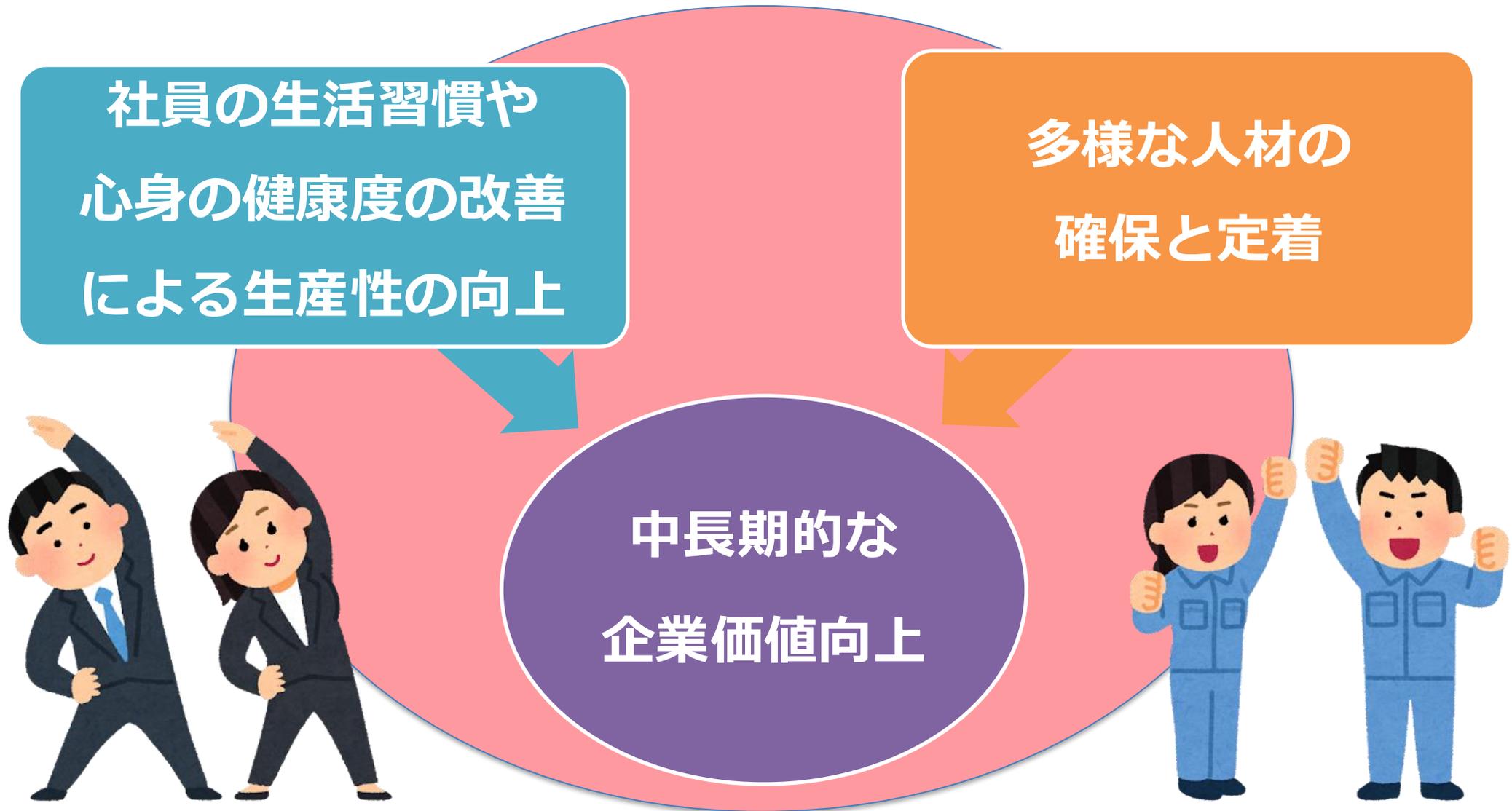
2024年度

エムケー精工株式会社



2024  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500





## 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
- ・ 禁煙チャレンジ
- ・ 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
- ・ こころの健康教育
- ・ メンタルヘルスマネジメント検定

## 食生活改善

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

## 運動習慣の喚起・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 など

長野県機械金属健康保険組合とのコラボヘルス

	目標値 2024年度	2023	2022	2021	2020	2019	2018
喫煙率 *1	20%	27.1%	28.4%	28.4%	29.4%	32.2%	33.5%

## ● 目標 喫煙率20%（達成期限2024年度末）

### ● 2024年度から敷地内全面禁煙化

### ● 社用車禁煙化は2024年12月末までに実現予定)

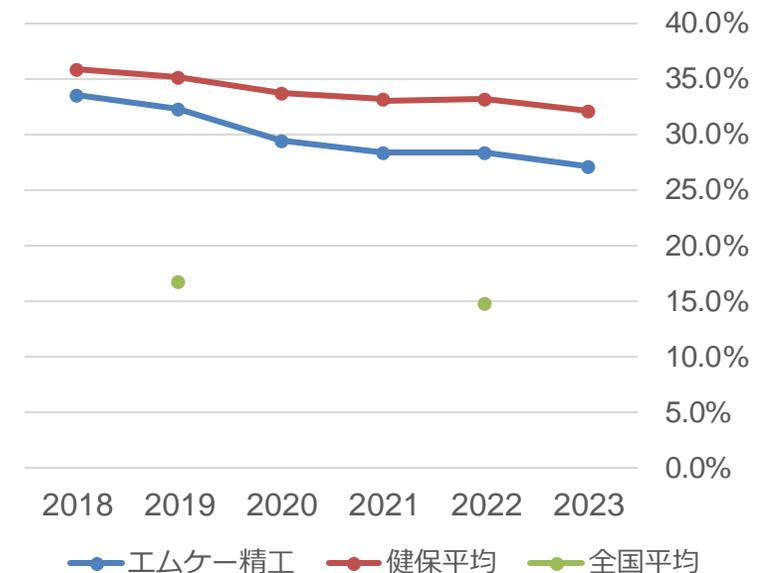
✓ 喫煙率は、年々低下しているが、いまだに全国平均値を大きく上回っており、継続的な課題。

\*1：35歳以上について集計

健保：長野県機械金属健康保険組合被保険者（35歳以上）

全国平均値 14.8%「国民健康・栄養調査」（2022）

喫煙率推移



## 【具体的な取組み内容】

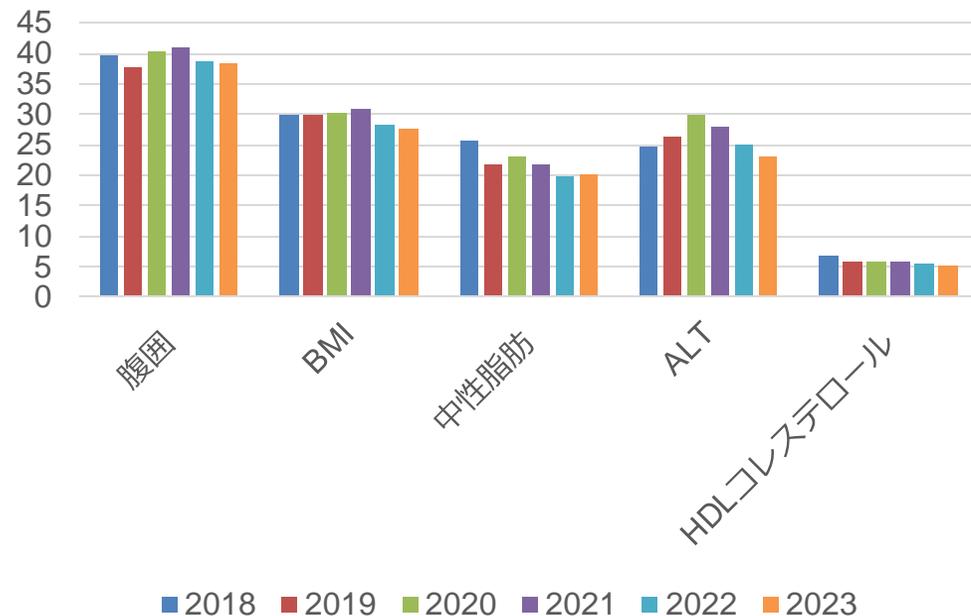
- ✓ 現在、「第二次社内禁煙化計画」（2022～2024）を実行中
- ✓ 禁煙外来費用の全額補助の継続
- ✓ 段階的な喫煙場所の統合・屋外化・廃止 ⇒ 敷地内全面禁煙化
- ✓ 喫煙者を対象とした「禁煙セミナー」を2022年度にまず管理職、2023年度には全喫煙者に対し展開
- ✓ 2024年度からは、「禁煙チャレンジ」を開催、達成者を表彰

禁煙セミナー	2022年度	2023年度
実施回数	3回	2回
参加率	96.5%	99.2%

禁煙チャレンジ	2024年度
実施回数	1回
禁煙達成率	100%

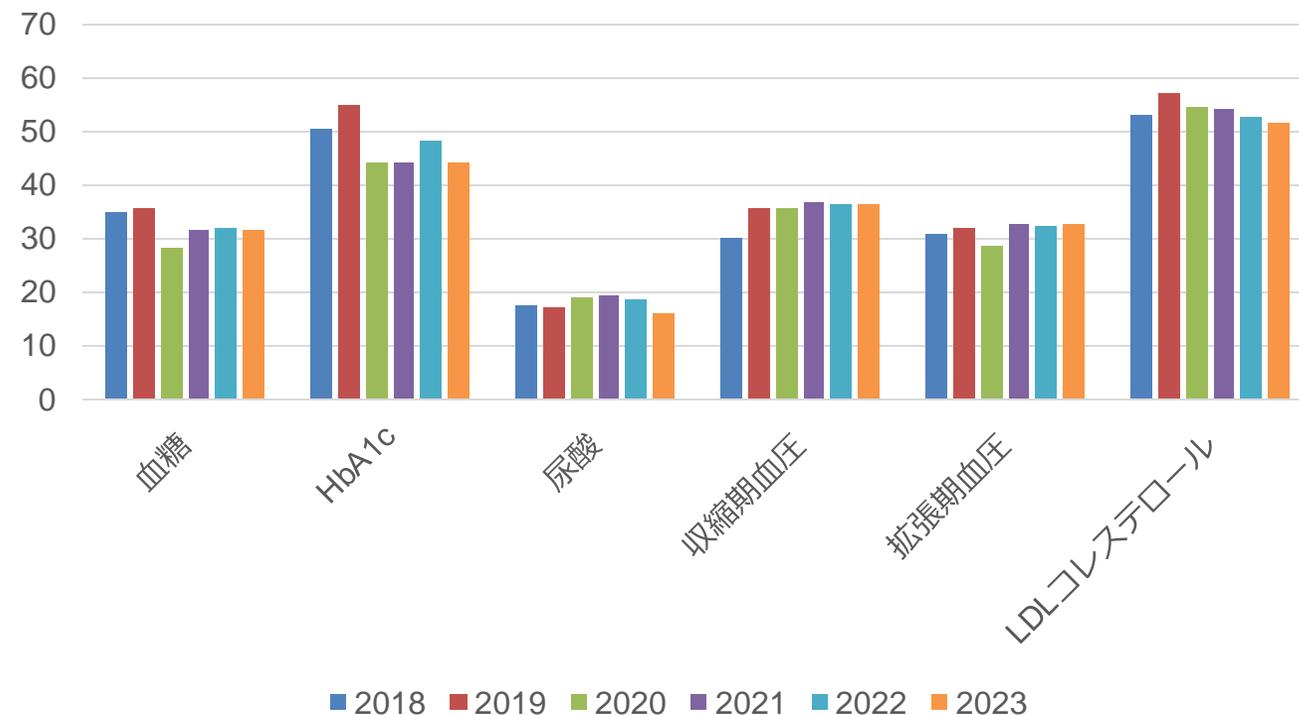
	目標値 2024 年度	2023	2022	2021	2020	2019	2018
定期健康診断受診率	<b>100%</b>	<b>100 %</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	98.5%
精密検査受診率	<b>65% 以上</b>	<b>65.5% 目標達成</b>	54.1%	51.7%	56.4%	52.9%	52%
メタボリックシンド ローム該当者・予備軍 割合*1	<b>25% 以下</b>	30.6%	29.8%	31.7%	31.2%	29.3%	31.0%
適正体重維持者率*2	<b>65% 以上</b>	<b>65.2% 目標達成</b>	63.9%	61.7%	63.5%	64.6%	64.5%
高血圧のうち治療中率 *1	<b>100%</b>	73.4%	76.1 % *修正済	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		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">                     精密検査受診率はようやく目標値に達したものの、                      実際的な各指標の改善には、まだ至っていない                 </div>					

摂取エネルギーの過剰  
(有所見者割合)



当社では、2018年度から健康経営に取り組み始めた。健康診断の結果では、大きな変化は見られないものの、項目によっては若干の改善傾向が認められる。

血管を傷つける要素 (有所見者割合)



長野県機械金属健康保険組合提供資料より作成

	目標値 2024年度	2023	2022	2021	2020	2019	2018
運動習慣者比率*1	<b>25%以上</b>	18.6 %	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	<b>65%以上</b>	56.2%	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）	<b>20%以上</b>	10.8%	15.0%	7.6%	7.5%	—	—
上記キャンペーン達成率	<b>60%以上</b>	<b>83.5% 目標達成</b>	60.0%	57.8%	業務繁忙だった2023年度では、運動習慣者割合やキャンペーン参加者が減少してしまったが、キャンペーンでは目標達成率が上昇した		
ヘルスリテラシー（CCHLスコア）*2	—	3.38	3.44	—			
特定保健指導実施率	<b>90%以上</b>	—	85.5%*	90.1%*	80.0%*	71.1%	64.3%
ベジチェック実施件数	—	1292	—	本社食堂にベジチェックを通年設置するほか、健診や個別健康相談時に実施を促し、保健指導に活用している			

\*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）

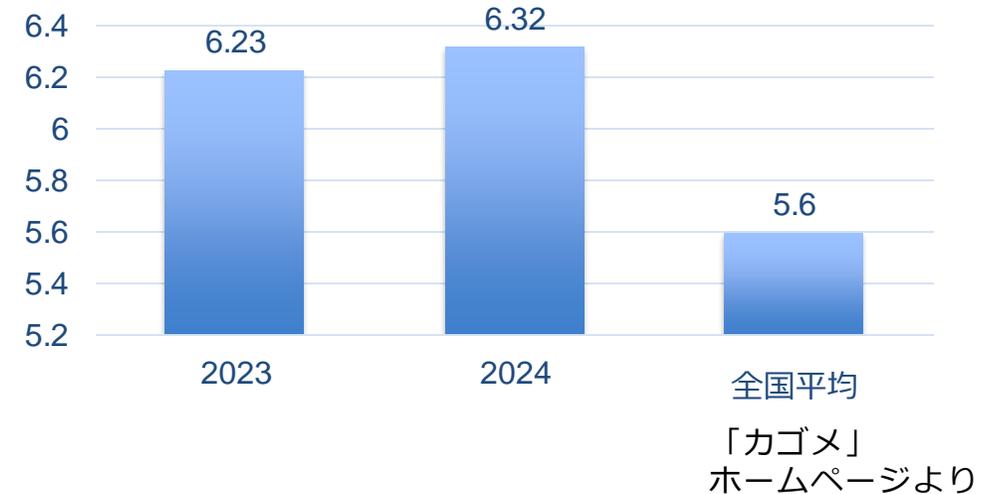
- 社員全員に向けた、「まいつき健康チャレンジ」や「健康推進キャンペーン」など生活習慣改善への取組みのほか、健康相談・保健指導でのベジチェック（カゴメ）を活用した個別支援等を継続しながら、ヘルスリテラシーレベルの向上と個々のヘルスリテラシーに合わせたアプローチを続けている。

## 朝食頻度

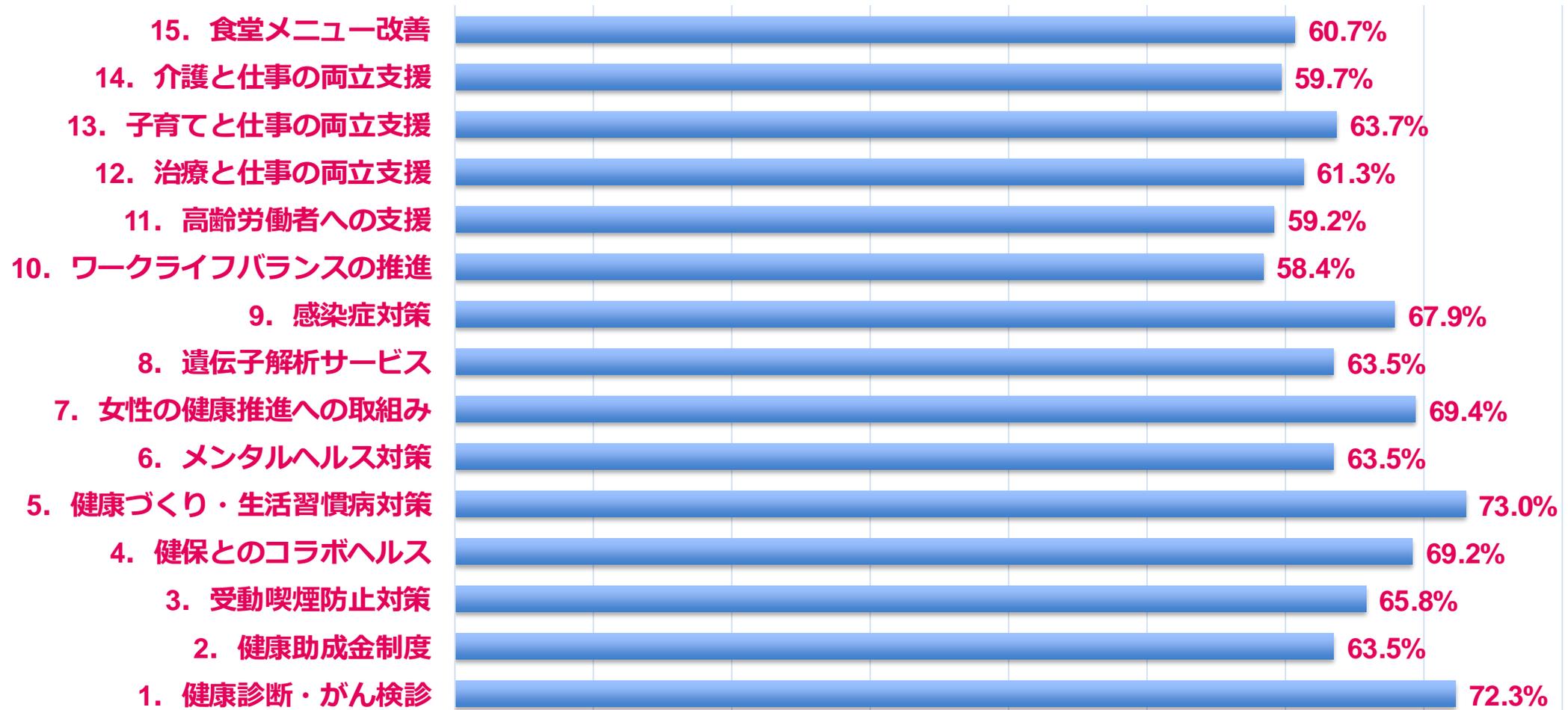


社員アンケート結果より作成

## ベジチェック野菜摂取レベル



## 各施策への満足度（2024年社員アンケート結果）

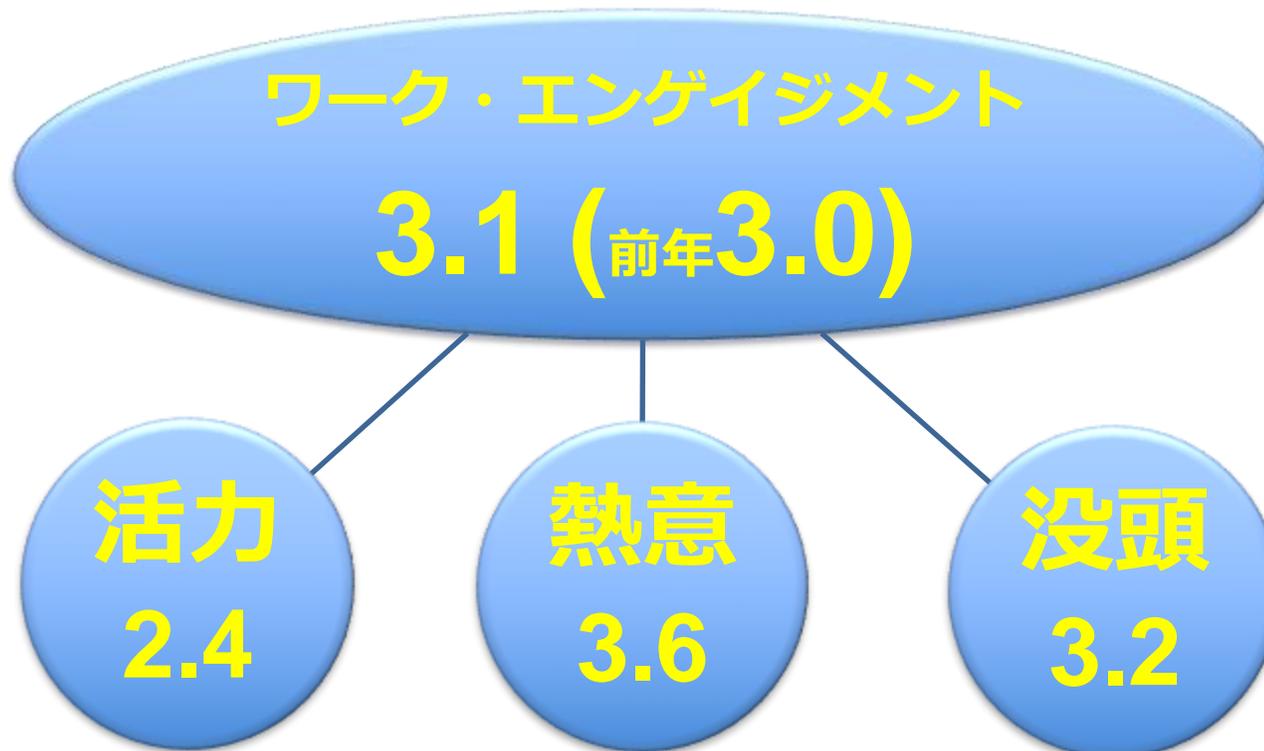


\* 割合は、肯定的回答の合計

	目標値 2024年度	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	<b>95%以上</b>	94.2%	93.3 %	95.4%	88.6%	
高ストレス者率	<b>0.7以下</b>	0.84	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	<b>85%以上</b>	80.2%	81.8%	82.2%	82.2 %	東大1項目版
アブセンティーズム*1	<b>減少</b>	3.21日	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	<b>増加</b>	2.3	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	<b>増加</b>	3.1	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474人・回答率54%）

\*2 ストレスチェック（80項目）結果より（2024年：回答832人・回答率94.2 %）



UWES  
超短縮3項目版  
0~6点スコア  
(2024 社員アンケート)

- 活力  
「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」
  - 熱意  
「仕事に熱心である」
  - 没頭  
「私は仕事にのめり込んでいる」
- 女性の「いきいき」が向上

2024年度	活力	熱意	没頭	平均
男性 (昨年度)	2.3 (2.4)	3.5 (3.5)	3.1 (3.2)	3.0 (3.0)
女性 (昨年度)	2.7 (2.4)	4.2 (3.8)	3.5 (3.1)	3.5 (3.1)

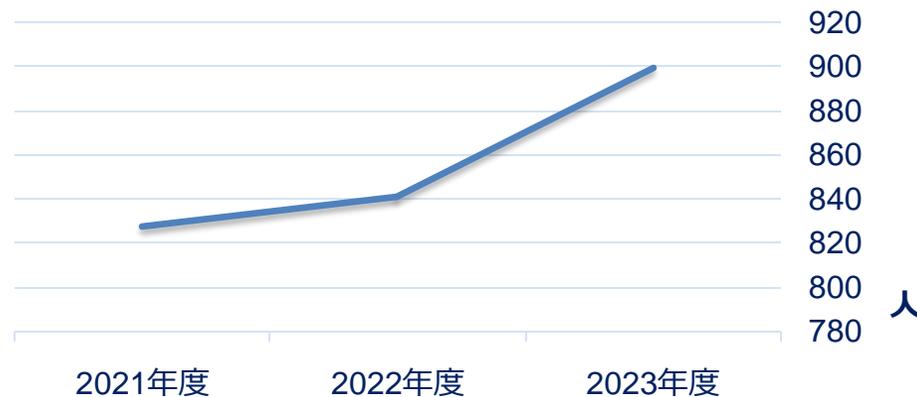
	2023	2022	2021
女性の健康セミナー参加状況 (女性社員)	全女性従業員の 35.4%	全女性従業員の 46%	全女性従業員の 55%
女性の健康セミナー参加状況 (管理者)	全管理者の 59.4%	全管理者の 79%	全管理者の 49%
管理者の「女性検定」取得率	30.8% (41名)	部長職以上41名のほか役員は全員取得	
平均残業時間 (時間) *1	15.2	16.3	15.0
平均勤続年数 (年) *1	男性16.6 女性13.7	男性17.2 女性14.1	男性16.8 女性14.4
傷病による休職者数 (人)	4	2	2

\*1：正社員

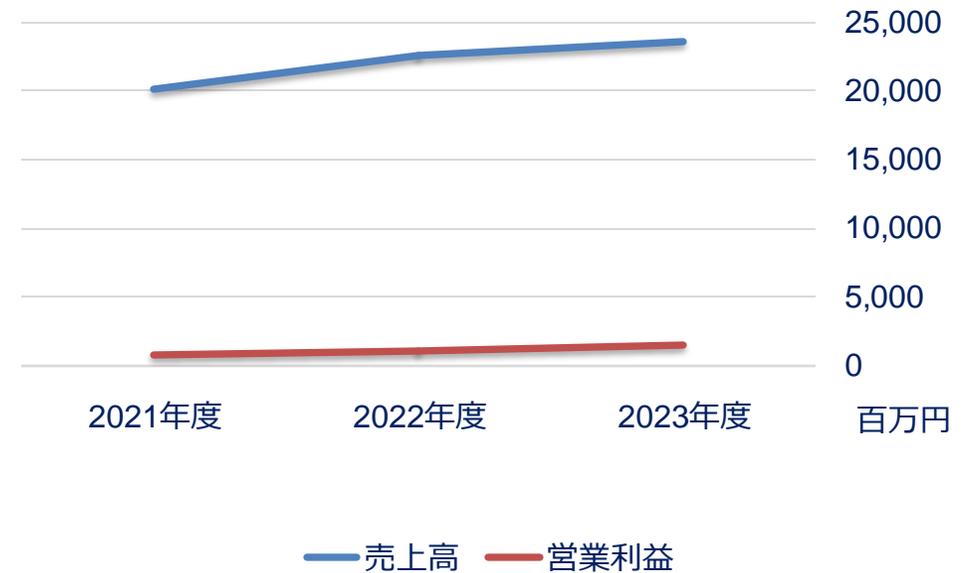
## 企業価値向上を目指して

- 社員の心身の安全と健康を守る取組みを継続していくことで、今後も企業価値の向上を目指していきます。

### 社員数推移



### 企業業績推移



近年の業績は好調で、企業規模も拡大しています。

- 健康診断結果やストレスチェック、社員アンケート、また社員からの直接の声を踏まえながら、各施策のブラッシュアップを図る。
- 自社内のみならず、関係他社等に向け「健康経営の輪」を広げる活動を推進する。

