

ジャルパック健康経営の取り組み

- 働き方改革推進メンバーによる委員会 WHIP（Work and Holiday Innovation Project）を立ち上げ、柔軟な働き方と心身の健康増進の両輪の取り組みを推進していきます。
- 重点項目として「生活習慣病」「がん」「メンタルヘルス」「たばこ対策」「女性の健康」を掲げます。
- さらに「食生活」「睡眠」「運動」における個人の健康意識向上に向けた積極的な働きかけを行います。
- 健康診断、ストレスチェックの結果を踏まえ、社員が必要なサポートを積極的に行います。
- 専門家による食生活・運動・喫煙・こころの健康に関する座学研修を全社員を対象に定期的を実施します。

●働き方改革

【課題】：繁忙期の時間外勤務が心身の負荷となり、有給休暇を十分に取得できない。

【取組内容】

以下の勤務制度を導入

- ① 在宅勤務：自宅で会社と同じ環境で仕事を行うことが可能
- ② 3か月清算によるフレックスタイム制：繁忙期に応じた始業時刻を社員に委ねた柔軟な働き方。従来の単月から労働時間管理の幅を広げ、旅行商品の造成業務など複数月にまたがる繁忙期への調整も可能に
- ③ コアタイム(11:00-15:00)の部署選択制：働き方に応じてコアタイムの有無を部署選択制とし、約半数の社員がコアタイム無しの“スーパーフレックスタイム制”で勤務
- ④ テレワーク：自宅以外で業務効率や生産性向上が見込まれる場所（図書館など）での勤務が可能
- ⑤ ワークেশョン：帰省先や旅行先などで一部時間をテレワークにより勤務することで、より連続した有給休暇の取得が可能
- ⑥ 勤務時間帯選択制度：始業時間を午前7:00～11:00の間、全15勤務帯から選択が可能
- ⑦ 時間単位年次有給休暇：有給休暇を1時間単位で取得することが可能
- ⑧ 営業時間外の緊急時を除く、会議・電話・E-MAILを控える

【取組による効果】

- ① 総実労働時間（年間一人平均）：2017年度:1,916時間→2018年度:1,880時間（2%減）
- ② 時間外勤務（月間一人平均）：2017年度:11.0時間 → 2018年度:10.3時間（6%減）
- ③ 有給休暇取得率（年間一人平均）：2017年:17.0日→2018年:19.4日（14%増）
- ④ ワークেশョンの実施回数：2018年度 約200回

●生活習慣病および感染症対策

【取組内容】：以下の施策を実施

- ① 「女性の健康」「がん対策」「感染症対策」「アルコールの影響」についての座学研修およびeラーニングによる研修を実施（受講率100%）
- ② 女性の健康に関するセミナーを専門家を招き実施
- ③ 婦人科健診（乳がん・子宮がん）を自己負担なしで実施

●喫煙対策

【取組内容】：以下の施策を実施

- ① 事務所内の喫煙場所の廃止（2016年4月）
- ② 就業時間内完全禁煙の実施（2018年5月より）
- ③ 毎月22日をスワンデーとし、禁煙を啓蒙する。
- ④ 喫煙の影響についての座学およびeラーニングによる研修実施（受講率100%）

【取組目標】 喫煙率の低下を目指す：2018年度 15% ⇒ 2020年度目標 12%

●社員の健康意識向上

【取組内容】

- ① 全社員対象のアンケートを毎年実施し専門会社が分析。それを踏まえた生活習慣（食事・運動・睡眠・こころの健康等）に関する座学研修を実施（受講率100%）
- ② アルコール検知器を全社員に配布し、各自が飲酒後のアルコール残留量を把握、健康面への影響や健全な状態で業務にのぞむよう意識を向上
- ③ 全社朝礼で専門家を招き体操教室を実施

【取組による効果】

- ① 健康診断受診率の向上 2017年度：99.8% → 2018年度：100%
- ② ストレスチェック実施率の向上 2016年度 93.0% → 2019年度 98.0%
- ③ 一人当たりの傷病による休暇日数減（アブセンティーズム）
2017年度：4日 → 2018年度：3日

【取組目標】

- ① 健康診断受診率 100%の維持
- ② ストレスチェック実施率向上 2018年度 94.5% → 2020年度 100%
- ③ 社員の傷病による生産性低下（プレゼンティーズム）の改善
2018年度 16% → 2020年度 13%

●スポーツを通じた健康づくり

☆令和元年度東京都スポーツ推進企業(スポーツエールカンパニー)に認定☆

【主な実施内容】

- ① ラジオ体操教室（全社員対象）
- ② 全社朝礼でのラジオ体操（月1回）
- ③ 椅子に座ってできるヨガ教室（希望者対象）
- ④ 立ちミーティング席導入
- ⑤ 階段のススメ（近隣のフロアへは階段を利用）



今後も経営者の強い推進力と社員一人一人の意識向上で、更なる健康経営に取り組んでまいります。