ジャルパック健康経営の取り組み

- ジャルパックは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研修を全社員対象に定期的に実施します。

1. 健康経営の目的

1)健康経営で解決したい経営上の課題

ジャルパックは、企業理念の実現に向け、社員と家族の心身ならびに社会的な健康の増進、健康で笑顔にあふれる職場づくり、疾病・メンタル不調による生産性低下の防止による個人と組織のパフォーマンス向上を目指しています。

2)健康経営の期待効果

「健康経営」を通じて、健康で活力あふれる社員が育まれることで、社員一人ひとりがパフォーマンスを最大限発揮できるよう、環境の整備と健康づくりに取り組みます。

このため、健康経営全体の目標指標を以下の通りとし、2023 年実績値を基準に 2025 年までの中期経営計画において設定した目標の達成を目指すこととしています。

・アブセンティーイズムの改善

・プレゼンティーイズムの改善

・ワーク・エンゲイジメント

2. 当社の健康課題と取組方針

パフォーマンス低下につながるリスクがある健康課題は以下の通りです。

・高ストレス者比率が高い。特に女性の高ストレス者割合が高い。

ストレスチェック受検率向上と高ストレス者対応の推進、総労働時間の短縮と法定を超える休暇取得の推進、テレワーク・ワーケーションの促進、セルフケア研修の実施に取り組みます。

・50 歳以上の社員において特定保健指導実施対象者割合が高い。

高リスク者の重症化予防対応ならびに生活習慣病の発症リスク低減のため、全社員を対象に生活習慣改善の取り組みを推進します。

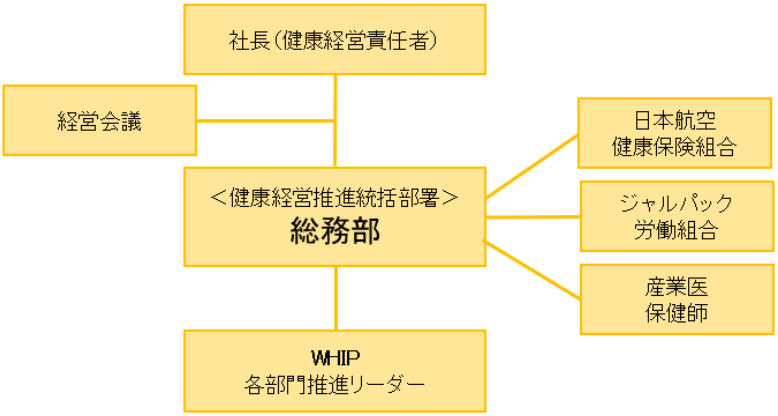
3. 健康経営の推進体制

・社長を健康経営責任者とし、経営会議は健康経営の目的・前者方針・目標・取り組み・評価改善など PDCA 全体に関与し、意思決定を行います。

・日本航空健康保険組合との密接な連携を図るとともに、ジャルパック労働組合との定期的な情報共有、協議を行い、効果的な健康経営の実践を推進します。

・すべての部門で WHIP(*)メンバーを健康推進リーダーとして任命し、職場への浸透を促進します。

(*)WHIP・・・Work and Holiday Innovation project を結成し健康経営に関する取り組みを行っています。



4. 健康経営の取り組みの状況

- 生活習慣病

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。それをふまえた生活習慣（食事・運動・睡眠・こころの健康）に関する全社員対象の e ラーニング研修を実施（2023 年 9 月　参加率：86%、参加満足度：70.3%）

② 特定保健指導実施率向上への取組み

③ ハイリスク者への保健師面談の実施を継続（2023 年度実施率：約 95%）

④ ハイリスク者治療継続率（2023 年度：73.7%）

⑤ 扶養家族の健康診断受診の促進

⑥ 「脱メタボ対策」に関する e ラーニング研修を実施（2023 年度実施　参加人数：2 名）

- メンタルヘルス

① 保健師による「健康診断結果・ストレスチェック結果のフォローアップ」実施

② ストレスチェック結果に基づき各部門ごとに打ち手を策定し、PDCA を回し結果を分析

③ 産業医・保健師による希望者への面談実施（週 1 回）

④ 外部相談窓口の設置

⑤　メンタルヘルスセミナー実施（2023 年 9 月　参加人数：15 名）

- 女性の健康
  ①　女性の健康セミナー実施（2023 年 10 月　参加人数：13 名）
  ②　女性健康プログラム（ルナルナオフィス）実施（2023 年 6-8 月　参加人数：6 名）
  ③　婦人科健診（乳がん・子宮がん）を自己負担なしで実施

- たばこ対策
  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
  ⑤　JAL グループ禁煙サポートプログラム「WEB禁煙外来」への参加啓発実施

- 睡眠
  ①　パワーナップを社内啓蒙（メルマガ配信、社内掲示等）
  ②　睡眠に関する全社員向け e ラーニング研修実施(2024 年 1 月　参加人数：512 名　参加率：98%)

- 運動
  ①　「ZOOM de ラジオエクササイズ！　」を毎月第 1・第 3 金曜日に実施
  ②　「Amep 体操」(*)を毎月実施
  ③　「体力測定」を全社員向けに実施（2024 年 6 月　参加人数：96 名）
  (*)5 分でできるストレッチ。毎月内容を変更して実施。

5.　労働安全衛生の取り組み

①　不定期で健康をテーマにメルマガを配信。
②　福利厚生サービス（スポーツクラブへの入会割引やエクササイズ動画の配信、健康相談などのサービスを含む）への加入
③　安全衛生委員会の開催（月１回）及び、内容の全社報告を実施
④　新任管理職に対してのハラスメント教育の定期的な実施（2023 年度研修参加率 100%）
⑤　総労働時間：2023 年度目標　1,850 時間　実績　1,816 時間
⑥　寒冷地区新規着任者に対し、雪道での事故に備えた自動車学校での講習を実施。
⑦　労働災害件数：0 件（2023 年度実績値）
⑧　感染症対策として、執務室に消毒液、ペーパータオル、空気清浄機を設置。（投資額約 80 万円）

6. 取り組みによる効果

さまざまな取り組みを行うことで、毎年少しずつ効果が出てきています。例えば、産業医、保健師による保健指導や精密検査受診率の向上等の施策を通じて生活習慣の改善を促すことで、特定保健指導実施対象者の割合について 2025 年度 10%以下への改善を目指します（2023 年度実績：14.8%）。

女性向けの取り組みとしては自己負担なしの婦人科健診受診率が年々増加しており、女性の健康に対する意識が高まっていると言えます。また、「ルナルナオフィス」を利用したプログラムを継続実施することで、心身の健康に寄与し続けています。

また、ストレスチェックの結果に基づき各部門で打ち手を考え PDCA を回すことで、高ストレス者割合が 2022 年度と比べ約 4%減少しています。専門会社が分析する年に一度のアンケート結果も参考にしながら、社員のメンタルヘルス向上に努めています。

7. 取引先に対する健康経営の実践支援の取り組み

以下の取り組みを行っています。

・当社の取り組み施策の具体的な実施方法を提供

・取引先との健康経営に関する勉強会の実施

ジャルパックはこれからも一人ひとりの働きやすさを追求し続け、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。