

# 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を行います。
- 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。

## ● 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 「感染症」「アルコール（飲酒）」「食生活」に関する e ラーニング研修を全社員対象に実施
- ② 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 e ラーニング研修を実施
- ③ 婦人科健診（乳がん・子宮がん）を自己負担なしで実施
- ④ 「JAL 本気のラジオ体操」を毎週金曜日に実施
- ⑤ 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
- ⑥ 特定保健指導実施率向上への取組み
- ⑦ ハイリスク者への対応継続
- ⑧ 扶養家族の健康診断受診の促進

## ● 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
- 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

【取組効果】 喫煙率の低下を目指す： 2019 年度 15.0 % ⇒ 2021 年度 9.0%

## ● 社員の健康意識向上

【取組内容】

- ① 健康をテーマに月 1 回の「健康通信」を社内報で発信
- ② 健康にテーマに「役員・社員・保健師の座談会」を開催
- ③ 保健師による「健康講和」動画配信の実施
- ④ 保健師による希望者への面談実施
- ⑤ 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
- ⑥ 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

#### 【取組目標】

- ① 健康診断受診率 2019年度実績 99.0% ⇒ 2022年度目標 100%
- ② ストレスチェック実施率向上 2019年度実績 98.1% ⇒ 2022年度目標 100%
- ③ 高ストレス者の割合 2020年度実績 12.2% ⇒ 2022年度目標 10.0%
- ④ 特定保健指導実施率 2021年実績 60.0% ⇒ 2022年目標 75.0%
- ⑤ 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  
2019年度実績 16.0% ⇒ 2022年度目標 10.0%

#### ● スポーツを通じた健康づくり

☆令和3年度東京都スポーツ推進企業 および スポーツエールカンパニー2022に認定

##### 【主な実施内容】

- ① ウォーキングキャンペーン（希望者対象）
- ② ZOOMによるラジオ体操（週1回）
- ③ 椅子に座ってできるヨガ教室
- ④ スタンディング形式のミーティングエリアの導入
- ⑤ 階段のススメ（近くのフロアへは階段を利用）

#### ● 健康経営取組の支援

##### 【取組内容】

弊社は健康経営の普及促進の一環として、弊社における健康経営の取組みに関する情報提供等を通じて、弊社の取引先における健康経営の取組みを支援しています（2021年度実績 取引先1社）

**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。**