

日本郵政グループ
健康白書

2022

(2021年度実績)

日本郵政グループの健康経営

日本郵政グループでは、社員一人ひとりが持てる能力を存分に発揮し生き生きと働くためには心身の健康が大切であるとの認識の下、「日本郵政グループ健康経営推進体制」を構築し、「長時間労働の抑制」「生活習慣病の予防・改善に向けた保健指導」「メンタルヘルスケア」などの健康保持・増進施策に取り組んでいます。また、2022年5月には「日本郵政グループ健康宣言」を制定し、グループ一体となって健康経営を推進しています。

《日本郵政グループ健康宣言》

私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す経営理念の実現に向けて、まず、社員が心身ともに健康であることがその基盤であると考えています。

社員自身が「健康な心とからだ」の維持・増進を実践し、会社はそれをサポートする職場環境づくりを推進していきます。

そして、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し生き生きと働くことにより、社員の幸せ、ひいてはお客さまの幸せを実現することを目指します。

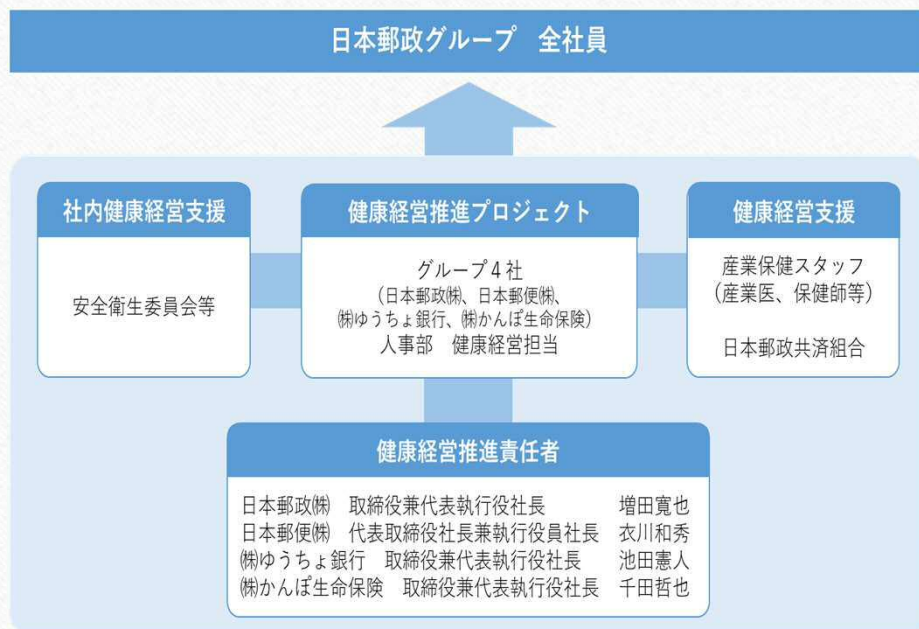
2022年5月
日本郵政グループ



日本郵政株式会社
取締役兼代表執行役社長
増田寛也

日本郵政グループ 健康経営推進体制

グループ4社社長を「健康経営推進責任者」とし、産業保健スタッフや日本郵政共済組合、また、社内の安全衛生委員会等と連携しながら、各社人事部の健康経営担当からなる「健康経営推進プロジェクト」が中心となって日本郵政グループの健康経営を推進しています。



健康経営の推進はJPビジョン2025 (中期経営計画)の人事戦略の一つ

日本郵政グループ中期経営計画「JPビジョン2025～お客さまと地域を支える「共創プラットフォーム」を目指して～」における「人事戦略～社員視点に立った働き方改革の推進～」の一つとして『健康経営の推進』を掲げ取り組んでいます。

「JPビジョン2025～お客さまと地域を支える

「共創プラットフォーム」を目指して～」

(日本郵政グループ中期経営計画)

人事戦略

人事戦略とは

日本郵政グループの新たな成長に向け、社員は日本郵政グループ発展の原動力であり、社員を大切にする企業として、社員視点に立った働き方改革を推進します。

健康経営

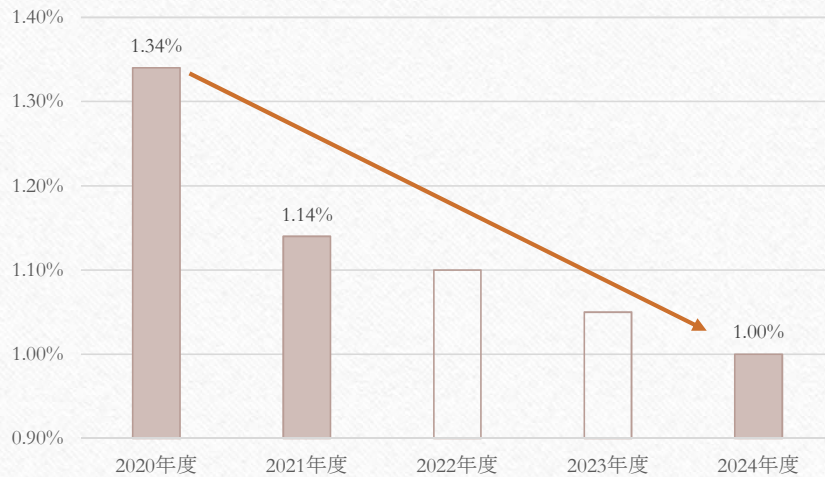
- 経営戦略の一つと位置付け
- 社員一人ひとりが持てる能力を存分に発揮し生き活きと働くためには、心身ともに健康であることが必要

日本郵政グループ 健康経営KPI

健康経営の推進に当たり、社員の健康に関する数値目標として現状を分析し課題を把握した上で「日本郵政グループ健康経営KPI」を設定し、評価・分析を繰り返して次の取組に活かしています。

《ハイリスク者※の社員割合1%以下（2024年度まで）》

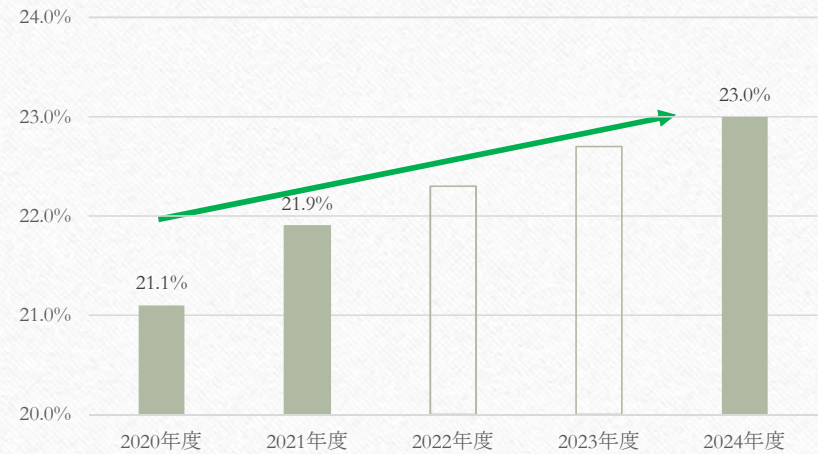
定期健康診断結果の高度分析により、効果的な保健指導を実施することにより1%以下を達成



※ハイリスク者：医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者

《特定保健指導脱出率※23%以上（2024年度まで）》

ICTを活用したりリモートでの保健指導を導入し、指導対象者を拡大することにより23%以上を達成



※特定保健指導脱出率：前年度特定保健指導（メタボ指導）対象だった者のうち、翌年度同対象とならなかった者の割合。

健康経営の主な取組①

健康診断結果に基づいて全社員の健康状態を把握し、健康リスクに応じて、健康リスクの高い社員に対するハイリスクアプローチ、また、健康な者も含めた全社員に対するポピュレーションアプローチを実施しています。

ハイリスク者

- 医療機関への受診勧奨の徹底、未受診者への就業上の措置
- 糖尿病重症化予防に向けた取組（継続的な受診状況確認、保健指導）

ハイリスク予備軍

- 複数リスク（血圧・血糖・脂質）保有者への保健指導
- ハイリスク予備軍へのリーフレット配布

生活習慣改善

- 若年層の肥満改善（30歳・BMI25以上の者への保健指導）
- 生活習慣改善が必要な者へのリーフレット配布

40歳以上の メタボリスク

- 特定保健指導（メタボ指導）の実施
- 遠隔事業所に対するICTを活用した特定保健指導の実施

職場復帰支援

- メンタルヘルス不調者等に対する「職場復帰支援プログラム」の策定

▼保健指導の様子



健康経営の主な取組②

長時間労働削減

- 関係法令の遵守と過度な長時間労働削減方針の策定
- 適切な労働時間管理、業務効率化、職場風土改革

健康増進サービス

- 全社員がアクセス可能な健康ポータル「マイヘルスNavi」の開設
- 株式会社かんぽ生命保険が提供する健康アプリ「すこやかんぽ」の利用勧奨

喫煙対策

- 建物内の全面禁煙、空間分煙
- 禁煙啓発、禁煙指導、禁煙デー（毎月22日）の実施

ストレスチェック

- 社員数50人未満の事業所を含む全ての事業所を対象にストレスチェックを実施

各種研修 相談窓口

- セルフケア・ラインケア研修の実施
- 心とからだの健康相談、社外相談窓口の設置

健康意識醸成

- 安全衛生委員会等を活用した健康情報の周知啓発
- 各職場での健康増進施策の実施

▼安全衛生委員会での禁煙啓発

5/31は世界禁煙デー (5/31~6/6は禁煙週間)
～ 毎年5月31日はWHO（世界保健機関）が定める世界禁煙デー～

今年の本任期間のテーマ
「たばこの健康影響を知ろう！～若者への健康影響について～」

たばこは「吸う人だけでなく、吸わない人にも健康被害リスクが生じる」と言われています。

たばこは「直覚あつて一刻なし」
約300種類以上の化学物質、約70種類ものがんを発生させる物質が含まれ、がん以外にも心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、その他さまざまな健康被害の原因となります。

吸いたばこは命を奪っていきません
「WHOより」(受動喫煙者の健康被害が予防可能なレベル)と報告されています。

禁煙成功の秘訣 教えます!
禁煙を始める前の準備
①禁煙開始日を設定する
②禁煙期間を決定する
③吸いたい気持ちを耐える対応法を考えておく
④感情的にたばこを吸おうとしない
⑤禁煙期間のうちにたばこを吸ってしまうのをやめる
⑥禁煙状態に打ち勝つ方法を把握しておく

禁煙を続けるためのコツ
①吸いたばこの量について自分なりのイメージを持つ
②禁煙指導や禁煙中の努力を思い返せる
③禁煙してよかったことを考える
④喫煙必須時や禁煙を続ける
⑤禁煙できたことに自信を持つ
⑥周囲の人に禁煙をすすめる

喫煙者のうち約3割が「職場ではたばこの喫煙に強い抑圧感を感じることがある」と回答。たばこの喫煙は、喫煙者の衣服や髪などに残留します。それが原因となり、二次喫煙が発生する可能性があります。部屋で過ごす時間が多い場合は、二次喫煙による喫煙者が増える恐れがあります。

日本禁煙学会「禁煙指導マニュアル for Benefit」での「禁煙-喫煙に関するアンケート」結果より(2021.2~4)

それでもダメなら…医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すること。
禁煙はニコチン依存症の治療。ニコチン依存症は一部の条件を満たせば、禁煙薬で治療可能です。

＜全日本禁煙外来 禁煙クリニック＞
http://www.roommate5.jp/roommate5.html

※出典：日本禁煙学会 禁煙したい禁煙知識 https://www.roommate5.jp/Roommate5.html

▼事業所内喫煙所の一時閉鎖（本社・支社等）

世界禁煙デー及び禁煙週間期間につき
喫煙所閉鎖中

【喫煙所閉鎖日時】
世界禁煙デー：5月31日（火）終日 9時～17時45分
世界禁煙週間：6月1日～6月6日 午前中 9時～12時

※当日は日本禁煙学会「禁煙指導マニュアル」で定められた禁煙指導を行います。
喫煙中に喫煙指導員が巡回し、たばこの喫煙を促すことはありません。
※本日は禁煙指導です。禁煙料：禁煙料は0円です。禁煙料は禁煙料は禁煙料です。禁煙料は禁煙料です。

取組事例紹介

健康ポータル「マイヘルスNavi」



<主な機能>

- ・健康情報
- ・健康診断結果（経年）
- ・健康リスク予測



保健指導

▼若年層肥満者への生活改善リーフレット

放置すると危険！

日本人は内臓脂肪型の肥満になりやすく、糖尿病をはじめとした生活習慣病になりやすいといわれています。

肥満の原因は、食事などの摂取エネルギーが、活動をする消費エネルギーより上回っていることによります。



- ◆ 30歳という若く早い時期から肥満を解消し、標準体重を維持しましょう。

肥満に関連する病気

肥満(食べすぎ)は、高血圧、高血糖、脂質異常症といった生活習慣病を引き起こし、最終的に脳卒中や心筋梗塞で命を落とす危険性が高まります。



食事が大切！以下のことに注意しましょう

① 腹八分を心がけましょう

- 1日3食、腹八分目にしましょう。
- 和食をベースとした食事がお勧めです。
- 魚・野菜・海藻をとり、動物性脂肪は少なめにしましょう。



- 食事のカゴリーについては別途の資料を参考にしてください。

② 食物繊維を多くとりましょう

- 野菜・キノコ・海藻は食物繊維を多く含みます。これらの食品をとることにより、脂肪の吸収を妨げます。



③ ゆっくりよくかみましょう

- 早食いは満腹感を感じる前にたくさん食べてしまいます。また、血糖値も急上昇しやすくなります。

④ 夕食の時間や食べ過ぎに気をつけましょう

- 夕食は可能な限り20時までにすませましょう。体内時計の関係から遅い夕食や、夜にたくさん食べると脂肪が蓄積されやすくなります。



⑤ アルコールや甘いものは控えましょう

- 甘いものやアルコールはカロリーが高いのでとりすぎに注意しましょう。

たばこは肥満の共犯者

たばこは肥満
たばこは生活習慣病と密接な関係があります。血管を収縮させ、動脈硬化を進行し、血柱もできやすくなります。



コラボヘルス※の推進

※コラボヘルス

健康保険組合等の保険者と企業が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（社員・家族）の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること

日本郵政グループは、日本郵政共済組合と積極的に連携し、社員とその家族の健康増進及び医療費削減に向けて、効果的で効率的な健康経営推進に取り組んでいます。

特定保健指導

日本郵政共済組合では、40歳以上の組合員及び被扶養者に対し、特定保健指導を実施しています。



費用助成

日本郵政共済組合では、組合員及び被扶養者に対し人間ドック検診費助成等、各種費用助成を実施しています。

- 人間ドック検診費助成
- がん検診費助成（胃がん、肺がん、大腸がん など）
- 脳ドック検診費助成

相談窓口

カウンセラーや専門の相談員がお答えする相談窓口を設置しています。

- メンタルヘルス相談
- 健康相談 など

健康経営プロジェクトとの連携

日本郵政グループ4社の健康経営プロジェクトと連携し、様々な施策を実施しています。

- スコアリングレポートに基づく課題の共有
- 禁煙施策（卒煙プログラム等）
- 医療費データの分析及び日本郵政グループの経営会議報告

▼卒煙プログラムの募集リーフレット

日本郵政共済組合加入者限定 as cure 卒煙

禁煙プログラムを利用した卒煙挑戦者 募集中!

週1回メールを読んで、今年度のうちにタバコを卒業!

「禁煙に挑戦してみたいけどきっかけがない」
「通院などではなく手軽に禁煙のサポートを受けたい」
「自分に合った禁煙に関する情報を知りたい」

参加費 無料!

そんなあなたはぜひこのプログラムをご活用ください!
禁煙チャレンジコンテンツとサポートアドバイスを週1回メールで配信、メールまたは電話による個別の質問・相談も可能です。

申し込み受付期間 : 2021年10月1日（金）から 2021年11月7日（日）まで
プログラム開始時期 : 2021年11月24日（水）予定

<プログラム申し込み方法>
下記のweb申し込みフォームよりお申し込みください。
下記のURLにアクセス、もしくはQRコードをスマホで読み込むと、web申し込みフォームのページにアクセスができます。
※2021年10月15日以降アクセスしてください。

▼申し込みフォームURL
<https://forms.gle/5QFGLfQzGRdva17>

※申し込み状況について詳細なお問い合わせ先は、健康経営プロジェクトチームへお問い合わせください。
※本フォームにてお申し込みいただいた後、健康経営推進部による個別のサポートと連携させていただきます。
※詳細は本報についてはお問い合わせください。

健康経営優良法人・スポーツエールカンパニー認定

日本郵政グループにおいて、特に優良な健康経営を実施している法人として、日本郵政株式会社は「健康経営優良法人2022（大規模法人部門）」、株式会社ゆうちょ銀行および株式会社かんぽ生命保険は上位法人として「健康経営優良法人2022（大規模法人部門 ホワイト500）」に認定されています。

また、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業として日本郵政グループ4社（日本郵政株式会社、日本郵便株式会社、株式会社ゆうちょ銀行、株式会社かんぽ生命保険）は「スポーツエールカンパニー」に認定されています。

▼ラジオ体操指導員によるワンポイントレッスン



▼高井戸レクセンター（東京都杉並区）



<日本郵政株式会社>



<株式会社ゆうちょ銀行>
<株式会社かんぽ生命保険>



<日本郵政グループ4社>



TOPIC

新型コロナウイルスワクチン職域接種の実施

日本郵政グループは、ワクチン接種に関する自治体の負担を軽減し、接種の加速化を図るという政府方針に協力するとともに、当グループ社員の健康安全を確保し、当グループが担う各種サービスの安定的提供を図るため、日本郵政グループ関連企業に勤務するすべての社員とその家族を対象に、新型コロナウイルスワクチンの職域接種を実施しました。

	接種状況
初回接種	全国12会場において、45,800人に接種 (2回目接種人数)
追加接種	全国7会場において、9,847人に接種 (3回目接種人数)



データ編

日本郵政グループ健康経営プロジェクトでは社員の健康データを把握し、健康経営施策のPDCAの実行や社員の健康をサポートする職場環境づくりを行っています。

定期健康診断等結果	2021年度
血圧 有所見率対前年比	1.6ポイント改善
血糖 有所見率対前年比	0.2ポイント改善
脂質 有所見率対前年比	1.1ポイント改善
肥満（BMI25以上）率対前年比	女性 0.4ポイント改善 男性 0.6ポイント改善
喫煙率対前年比	女性 0.3ポイント改善 男性 0.7ポイント改善
ストレスチェック受検率 ※社員50人未満の事業所を含む全事業所で実施	93.8%

保健指導	2021年度
ハイリスク者受診勧奨率	100%
特定保健指導受診率	44.6%（継続中）
30歳BMI25以上の者に対する 保健指導等の実施率	86.1%
働きやすい職場づくり	2021年度
残業時間（月平均、正社員）	11.3時間
年休取得日数（年平均、正社員）	18.8日