西肥自動車株式会社

健康経営宣言

西肥自動車株式会社は、従業員を大切な財産と考え、心身ともに健康で安心して働く事のできる職場環境づくりを目指しています。地域公共交通の担い手として、より一層安全で快適な輸送を実現していくためには、従業員の健康こそが、重要な経営資源であると考えております。そして、従業員の健康の維持向上に努める事で、よりよいサービスの提供や企業の発展に繋がっていくと確信しております。
今後も、従業員が末永く生き生きと働き続けられる環境づくりと、健康管理に積極的に取り組み、地域の皆様に選んでいただける企業となれるよう努力していく事をここに宣言いたします。

【重点取組項目】

私たちは、「安全・安心・快適な輸送サービス」を提供するため、従業員の心身の健康が重要であるという認識のもと、代表取締役社長を責任者とし、以下の重点項目を定めて取り組みを推進いたします。

① 健康診断結果及び、基礎疾患治療者に対してのフォローアップを基本とし、生活習慣の改善や受診・コントロール状況の把握・指導に努め、疾病の予防と重症化防止及び、従業員のヘルスリテラシーの向上を図ります。

➡＊保健師による結果説明及び保健指導、健康教育の実施
＊受診・治療状況の追跡、指導実施
＊保健だよりの定期発刊
＊特定保健指導や被扶養者の健康診断等における、協会けんぽ長崎支部との連携協力

② 心の健康問題の特性を考慮し、関係者に対する情報提供や教育に努めるほか、ワーク・ライフ・バランスへの取り組みを推進する事や、専門職による相談体制の充実によって、メンタルヘルス対策が適切かつ効果的に実施できるよう努めます。

➡＊従業員や管理職向けの健康教育、啓発の実施
＊保健師によるメンタルヘルス巡回相談の実施
＊過重労働防止対策の充実
＊ストレスチェックの実施と結果を踏まえた職場改善への取り組み
＊ハラスメント防止対策の推進、相談窓口の設置

③ 健康増進法に基づく受動喫煙対策を遵守し、禁煙に対するさらなる意識・行動の変革に取り組みます。

➡＊屋内禁煙の実施
＊従業員に対する啓発や禁煙指導の充実

④ 脳血管疾患や睡眠時無呼吸症候群、感染症等安全なバス運行を阻害しかねない疾病の予防に向け、管理体制の充実に会社全体で取り組んでいきます。

➡＊運転士に対する脳 MRI 健診及び SAS（睡眠時無呼吸症候群）簡易検査を3年に1回実施。SAS 対策においては、精密検査や治療費の助成を行う。

＊視野障害対策として、運転士に対し、眼底検査や眼のセルフチェックを実施

＊受診・治療状況の定期的な確認、指導を実施。

＊安全管理部門と連携し、健康起因防止に向けた継続的な教育の実施

⑤ スポーツイベントの企画等、健康増進活動の促進と従業員の交流の場づくりに努めます。

➡＊社内ボウリング大会やウォーキング大会の実施

＊1日8000歩、階段使用等運動に対する啓発促進

＊就業前のラジオ体操実施

＊企業対抗運動会やマラソン大会等のスポーツイベントへの積極的な参加

＊定期的な社員旅行等交流事業の実施

⑥ 仕事と治療の両立支援、長期療養者の復職支援に力を入れ、働きやすい環境づくりに努めます。

➡＊主治医・産業医と連携し、体調を考慮した就労環境づくりに取り組む。

＊関係機関や社会資源との協力・活用

⑦ 女性が安心して働き続けられるような仕組みづくりの推進と、相談体制の充実を図ります。

⑧ 感染症対策等、健康危機管理対策の充実を行います。

➡新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風疹、ノロウイルス対策などの社内体制づくりの強化及び従業員の啓発教育の実施。

消毒液の設置、インフルエンザワクチン接種の費用助成、状況に応じた、web会議の導入など、社内での感染拡大防止に努めます。

⑨ 人材定着や採用力向上についての取組みを強化します。

➡人材開発支援室を設置し、地域の様々な資源を活用、連携しながら採用力向上や採用活動の強化を図ります。バス運転士や整備士の不足を解消し、魅力ある職場づくりを推進し、人材定着を図ります。

以上のような、健康管理体制の構築と、健康経営上の課題に対する取り組みを強化するべく、一層努力してまいります。

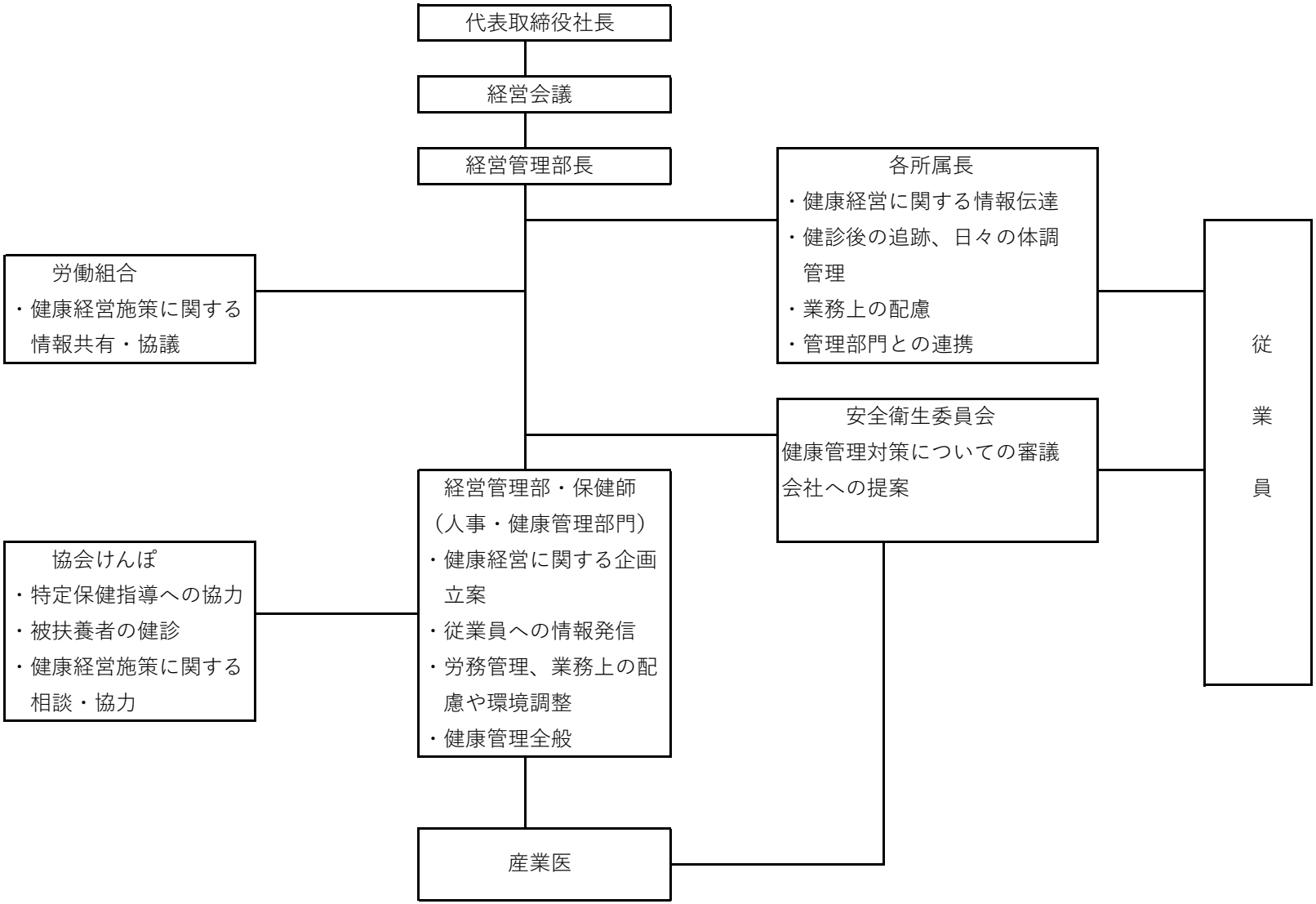
2023年10月6日

西肥自動車株式会社

代表取締役社長　山口　健二

健康経営推進体制

西肥自動車株式会社



データから見る西肥の健康

（単位：%）

	2022年度	2021年度	前年比較
定期健康診断受診率	100	100	変化なし
定期健診有所見率	71	58.4	増加
定期健診後の精密検査受診率	55	65.1	減少
メタボリックシンドローム該当率	22.1	21.5	増加
ストレスチェック受検率	95.1	96	減少
ストレスチェック高ストレス群の割合	9.8	11.5	減少
特定保健指導実施率	64.2	52.2	増加
従業員平均年齢（単位：歳）	51.2	50.1	増加
運動習慣者率	21.1	17.6	増加
健康イベント（ウォーキング大会）参加率	56	58	減少
飲酒習慣がある人の割合	32.8	33.2	減少
良質の睡眠がとれている人の割合	62.7	60.1	増加
喫煙者率	34	36.3	減少

令和4年度健康ウォーキング大会実施について

目 次

1．健康ウォーキング大会in西肥の概要について　P1～3

西肥グループ

1. 令和4年度健康ウォーキング大会in西肥の概要

目　的

①従業員の健康増進と疾病予防。将来的な医療費の削減に繋げる事を目的とする。
②**楽しく取り組めるイベント**を通し、従業員の健康管理意識の向上を図る。
③社を上げて健康増進に取り組む事によって、健康経営を推進し、生産性の向上に繋げる。

健康経営優良法人の認可を受けており、当社の健康経営の3本の柱
①社内健康ボウリング大会（現在コロナ禍で中止）
②健康メディカルシューズ販売
③全従業員に向けてウォーキングイベント実施（R2年度より実施）

実施時期

令和４年１１月～令和５年２月　**（4か月間実施）**

2022
健康経営優良法人
Health and productivity

対象者

全従業員を対象とする（エントリー不要）➡2月までの実績報告者を参加者と認定する。
※ウォーキング大会の告知は通達にて実施する➡10月中旬頃、通達発出予定。

イベント内容

全員佐世保市が作成した健康管理アプリ**「健康サセボーン」**をダウンロード
※参加表明と、アプリのダウンロードは、期間中いつからでも可。

（ウォーキング大会の約束事）
＊健康サセボーン　アプリが万歩計になっているので、毎日歩数を自動的に記録。
（日・週・月別にグラフ化が自動でできる）
スマートフォンではない方は、万歩計等を使用して、専用の用紙に毎日の歩数を記録。

＊歩いていなくても、なるべく1日1回はアプリを開く。
（**6日以上開かないと、歩数がゼロになるので注意**）
＊期間中は、所属長が各対象者の画面や用紙を見ながら実施状況確認。継続推奨をする。
＊毎月所属長が、各参加者の期間中歩数合計を確認し、一覧を作成して経営管理部へ提出。
＊経営管理部は、毎月初めに前月の個人順位（歩数）を通知する。
＊**4か月間の総歩数合計が100万歩を超えたら**、目標達成とする。
＊途中で挫折してもペナルティーはなしだが、不正行為を行った場合は失格となる。
例）歩く人に携帯や万歩計を預けるとか、歩数について嘘の申告をするなど。
＊目標達成者全員に、「目標達成証書」を発行。
＊**賞品は、後述。**

3. 賞品

賞品について

【令和3年度実績】 総額６３万円	① 団体賞/ 上位5団体(500円クオカード15万円分) ② 個人賞/ 100万歩達成賞50名クオカード1,000円分/5万円 ③ 個人賞/ がんばったで賞3名/3万円 ④ 個人賞/ 下2桁ゾロ目賞16名/29万円 ⑤ 個人賞/ ピタリ賞5名/8.5万円 ※③～⑤の賞品はギフト券、さいひ果実村、たびもの撰華(旅行社)の組合せ

【令和4年度予定】

- 今年度は、個人賞に限定 ➡ 賞品総額64万円/前年比同水準(予算65万円)
  ① <前年同様> 100万歩達成賞50名⇒ オリジナルクオカード1,000円分
  ② **<新設>** 60万歩達成賞150名(見込)⇒ ギフト券3,000円分
  ③ **<新設>** 参加賞400名(見込)⇒ オリジナルタオル@350円

【新設する賞品のコンセプト】

- 「60万歩達成賞」の新設 ⇒ 前年参加者の1日当たり平均歩数は5,500歩(4ヶ月間で66万歩)。日頃の生活では1日5,000歩は意識しないと到達しない歩数でもあり、ここにインセンティブ(3,000円)を設定することで、１日5,000歩未満 (前年実績100位未満)参加者のモチベーションを引上げ、歩数増加=健康増進を企図する。
- 「参加賞」の新設 ⇒ 昨年は個人賞を延べ73名が受賞(参加者245名の3割)。受賞者が増加した半面、非受賞者より参加賞も設定してほしいとの声も多く、ウォーキング参加に対する意識向上を図る目的で今回新設。

受賞者		内容	賞品
個人	① 100万歩達成賞(５０名)	● 100万歩達成上位50名‥オリジナル1,000円QUOカード進呈	5万円(1千円×50名)
	② 60万歩達成賞(150名/見込)	● 60万歩を達成した参加者全員‥ギフト券3,000円分	45万円(1千円×150名)
	③ 参加賞(400名/見込)	● 4ヶ月間、実績を報告した参加者にオリジナルタオル進呈	14万円(@350円×400名)
合計			**64万円**

「令和4年度 健康ウォーキング大会in西肥」実施結果について

目 次

1. 実施結果報告　　P1
2. 参加者アンケート　　P2～3

西肥グループ

1. 実施結果報告

（１）実施結果

✓ 昨年１１月より開始した「第３回健康ウォーキング大会ｉｎ西肥」の実施結果を報告する。

	今回(3回)	2021年(2回)	2020年(1回)
100万歩達成者	35名	43名	46名
60万歩達成者	108名	100名	78名
最高歩数	3,241,566歩	3,262,010歩	2,587,027歩
平均歩数	578,439歩	660,278歩	591,475歩
参加者	265名	245名	222名

- 今年度の参加者は265名とこれまでで最大となった。平均歩数、最高歩数は参加者増もあり、共に前年実績を下回る結果となった。
- 100万歩達成者は35名と前年より減少する一方、60万歩達成者は賞品設定の効果もあり、これまで最大の108名が達成。

（２）受賞者、賞品

✓ 今回は個人賞のみの設定。参加記念として今回より参加賞を設定。(賞品は３月最終週に配布済み)

各賞	受賞者数	賞品
① 100万歩達成賞	35名	➢ 当社オリジナル¥1,000 QUOカード
② 60万歩達成賞	108名	➢ 当社オリジナル¥3,000 QUOカード
③ 参加賞	265名	➢ 当社オリジナルタオル

2. 参加者アンケート①

（１）アンケート結果（抜粋）

✓ 参加者アンケート（259名回答/回答率97%）を集計した結果は次のとおり。

アンケート結果

- 大会に参加してよかった・楽しかったと回答した人は、全体の５２％と過半数を占めるが、前年度比は３％減少。しかし、次回の参加については７３％の人がまた参加すると回答しており、前年度比５％増であった。今回の大会で成果を感じていなくても、参加そのものは好意的にとらえている人が多いと考える。
- １日の歩数について、大会中増加したと回答した人は全体の３２％であった。1日あたり3000～4000歩が全体の２１％で最も多く、健康維持のために推奨されている１日8000歩以上の人は全体の16％に留まり、運動するというよりは生活動作の一部のような印象で、今後一層の運動促進が求められる。又歩く習慣ができたと回答した人は、28％であった。
- 大会に参加することで、寝つきや寝起きが良くなったり、血圧が改善するなどの身体面や、達成感やストレス発散としての精神面のメリットを感じている人も多く、気軽に誰でも取り組める健康増進イベントとしての役割は大きかったと考える。自分なりの目標を持ち、無理なく取り組むことを心がけた人が多かったのも特徴的な大会であった。

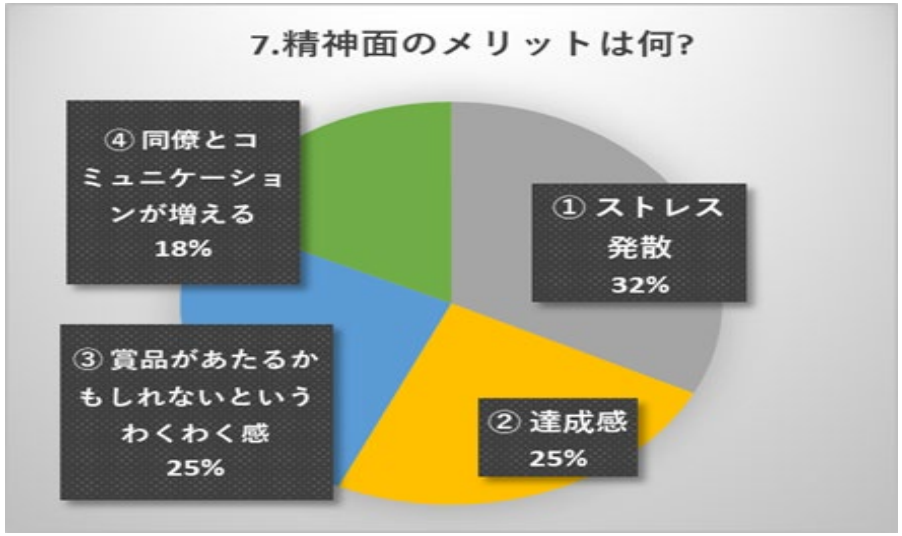
（２）参加者アンケート/意見･要望

✓ 大会終了後に実施した参加者アンケートにおける「意見･要望」の主な内容は次の通り。

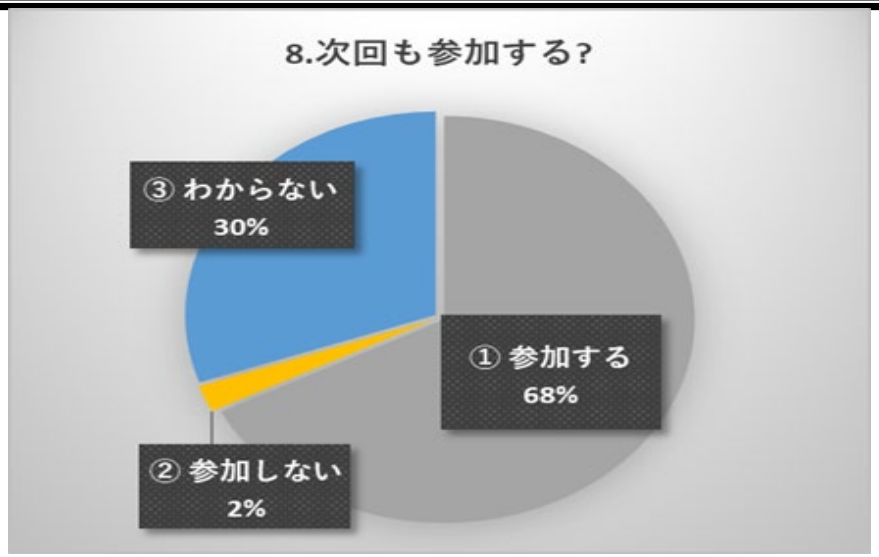
意見･要望（運営面）	意見･要望（賞品、その他）
◻ ウォーキング大会の継続を希望…多数の意見あり ・3年も続いており、この時期の歩く(運動する)きっかけになる ◻ 開催期間(11～2月)の延長 ・4ヶ月⇒6カ月程度の期間延長 ◻ 開催時期の変更 ・3～6月へ期間変更(寒い時期の体調管理を考慮) ◻ 健康させぼーんアプリの改善 ・歩数カウントしない時がある	◻ とび賞、ゾロ目賞、団体賞の復活を希望 ◻ 参加賞の設定…多数の意見あり ・今回、オリジナルタオルを参加賞に新設 ◻ 賞品にウォーキングシューズ等、関連グッズの導入 ◻ 新しい企画を希望

以 上

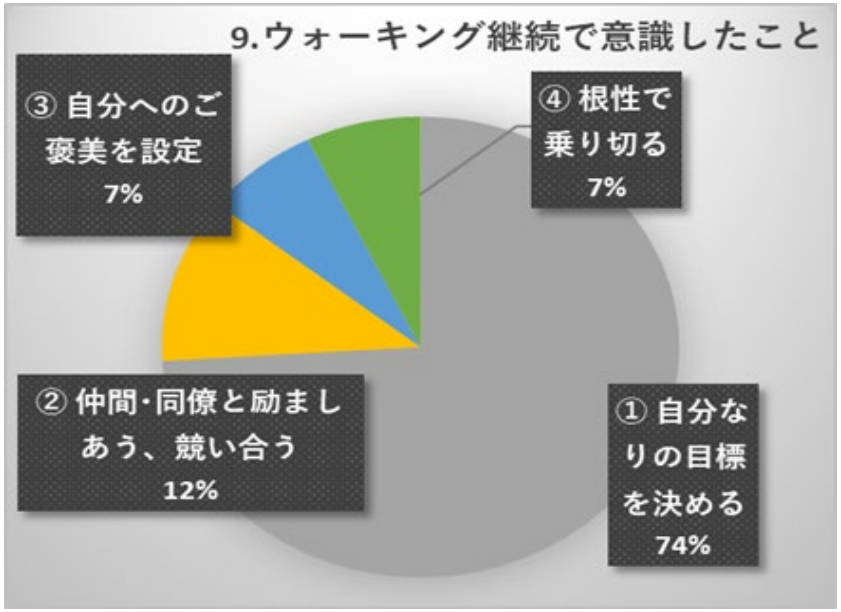
2. 参加者アンケート②



- ストレス発散が３２％と最も多かった
- 達成感や賞品への期待と回答した人が２５％であった



- 次回も参加を希望する者は６８％に上り、昨年の５４％から１４％増加した



- それぞれ達成可能な目標を設定する事を継続のコツだと考える人が７４％を占めた
- 仲間と励まし競うと回答した人は１２％

健康ウォーキングin西肥 参加者アンケート

所属:　　氏名:

この度は「健康ウォーキングin西肥」にご参加いただき、ありがとうございました。
今後、さらによりよい活動としていくため、皆様の感想をお聞かせいただきたいと思います。以下の項目について、アンケートにご協力ください。
※今回、受賞対象の方で、このアンケートが未提出の場合、受賞が取り消される場合がございますので、ご注意ください。

1）ウォーキング大会に参加してどうでしたか。
① 良かった又は楽しかった　② 苦痛だった　③ 特に何も思わない

2）上記１）「① 良かった又は楽しかった」と回答した理由は何ですか。（複数回答可）
① 歩く習慣ができた　② 歩くことでストレス発散になった　③ チームの状況・順位が見れて楽しかった　④ 体調が良くなった　⑤ 検査結果が良くなった（該当に〇…血糖値・血圧値・脂質異常・体重・その他　　）　⑥賞品があることでやる気が出た
⑦ その他（　　）

3）上記１）「② 苦痛だった」と回答した理由は何ですか。（複数回答可）
① 義務感を感じた　② スマホの操作が面倒　③ 管理をされる事が苦痛　④ 体調が悪くなった
⑤ 時間を作る事ができない　⑥ その他（　　）

4）1日の歩数は、ウォーキング大会前と比べて増えましたか。
① 増加した　② 減少した　③ 変化なし　④ わからない

5）大会期間中、1日の歩数はどのくらいでしたか。
① 1000歩未満　② 1000～2000歩　③ 3000～4000歩　④ 4000～5000歩
⑥ 5000～6000歩　⑦ 6000～7000歩　⑧ 7000～8000歩　⑨ 8000～9000歩
⑩ 9000～10,000歩　⑪ 10,000歩以上

6）大会に参加する事で、体重の変化はどうでしたか。
① 減少した　② 増加した　③ 変化なし　④ わからない

7）体重が減った方は、どの程度ですか。
① 1㌔以上　② 3㌔以上　③ 5㌔以上　④ 10㌔以上

8）その他、健康管理面で改善した項目があれば、教えて下さい。（複数回答可）
① 血圧　② 血糖値　③ 腹囲　④ 腰痛　⑤ 寝つき･寝起き
⑥ その他（　　）

9）ウォーキング大会に参加する事で、精神面でメリットを感じましたか。
① 感じた　② 感じない　③ わからない

10）精神面のメリットを感じる場合、それはどのような事ですか。（複数回答可）
① ストレス発散　② 同僚とコミュニケーションが増える　③ 賞品があたるかもしれないというわくわく感　④ 達成感　⑤ 順位が出る事による励み　⑥ その他（　　）

11）今後、ウォーキング大会が開催されたら、また参加しますか。
① 参加する　② 参加しない　③ わからない

12）ウォーキングを毎日続けるにあたり、意識したことはありますか。（複数回答可）
① 自分なりの目標を決める　② 自分へのご褒美を設定　③ 仲間･同僚と励ましあう、競い合う
④ 根性で乗り切る　⑤ その他（　　）

13）大会に対する要望があれば、何でもいいのでお書きください。

◇ アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。