

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する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

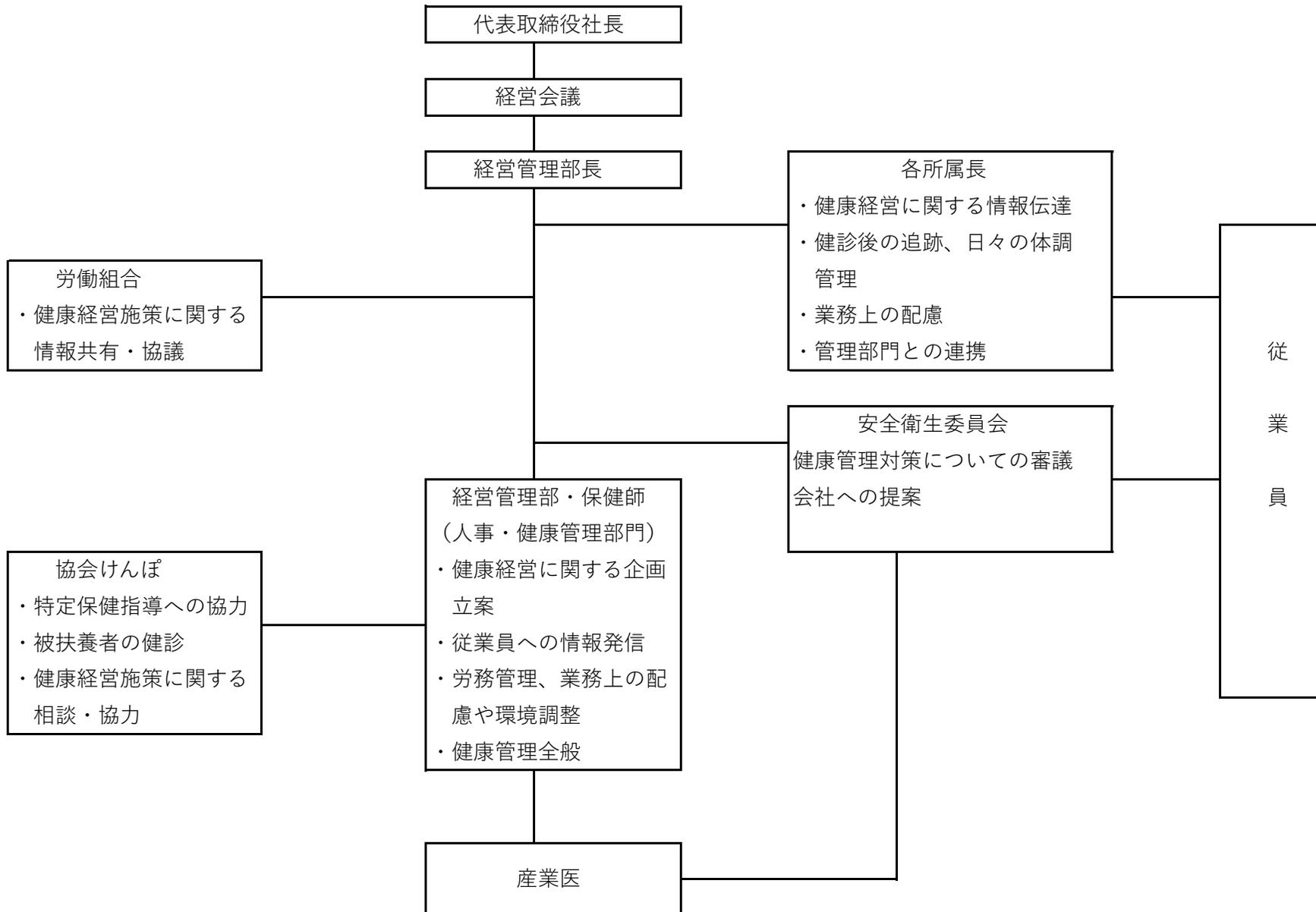
- ④ 脳血管疾患や睡眠時無呼吸症候群、感染症等安全なバス運行を阻害しかねない疾病の予防に向け、管理体制の充実に会社全体で取り組んでいきます。
- ➔ * 運転士に対する脳 MRI 健診及び SAS（睡眠時無呼吸症候群）簡易検査を 3 年に 1 回実施。SAS 対策においては、精密検査や治療費の助成を行う。
 - * 視野障害対策として、運転士に対し、眼底検査や眼のセルフチェックを実施
 - * 受診・治療状況の定期的な確認、指導を実施。
 - * 安全管理部門と連携し、健康起因防止に向けた継続的な教育の実施
- ⑤ スポーツイベントの企画等、健康増進活動の促進と従業員の交流の場づくりに努めます。
- ➔ * 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。
- ➔ 人財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組みを強化するべく、一層努力してまいります。

2024 年 10 月 10 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：%)

	2023年度	2022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	67	71	減少
定期健診後の精密検査受診率	66.5	55	増加
メタボリックシンドローム該当率	20	22.1	減少
ストレスチェック受検率	97.6	95.1	増加
ストレスチェック高ストレス群の割合	9.8	9.8	変化なし
特定保健指導実施率	48.2	64.2	減少
従業員平均年齢（単位：歳）	51.5	51.2	増加
運動習慣者率	19.7	21.1	減少
健康イベント（ウォーキング大会）参加率	53.8	56	減少
飲酒習慣がある人の割合	32.2	32.8	減少
良質の睡眠がとれている人の割合	61.3	62.7	減少
喫煙者率	35.6	34	増加

目指せ 100万歩!!

「令和5年度健康ウォーキング大会 in 西肥」開催

(目的)

従業員の健康増進と疾病予防につなげ、健康管理意識の向上を図る。

(実施期間)

令和5年11月1日(水)～令和6年2月29日(木)(4か月・121日間)

(内容)

期間中 **100万歩** 歩く事を目標とします。(8,264歩/日)

(対象者)

令和5年11月1日現在、在籍している全従業員

(歩数計測要領)

- ★今回推奨アプリを長崎県公式アプリ「歩こ〜で」に変更…アプリダウンロードは別添資料参照(月間歩数が確認できればスマホのアプリや万歩計の使用も可)
- ★歩数の実績は、毎月各所属にてアプリ画面等で確認いただきます。
- ★詳細は別途通達でご確認ください。

(受賞者、賞品)

◇ 期間中の歩数により、次の順位の方に賞品を進呈します。

受賞者	内容	賞品
① 100万歩達成賞 (50名)	100万歩を達成した上位50名	オリジナルQuoカード1,000円分
② 60万歩達成賞	60万歩を達成した参加者全員	オリジナルQuoカード3,000円分
③ 参加賞	4か月間、歩数の実績報告者全員 (上記①②の受賞者除く)	オリジナルQuoカード 500円分
④ 特別賞	参加者のうち次の順位該当者 ・一等賞(1位) ・ラッキー7賞(7位) ・九十九島賞(99位)	豪華賞品を進呈!! (受賞してからの楽しみ)

*不正が発覚した際は失格となり、賞品も没収となりますのでご注意ください。

(取組例)

- *通勤、帰宅時に1つ手前のバス停で降りて歩く、階段の積極的な利用。
- *休憩時間を利用し、気分転換に外に出て歩いてみましょう。
- *休日に近所を散策すると新しい発見があるかも!近所への買い物は徒歩で。
- *1日30分からウォーキングに取り組んでみましょう。

☆ケガ防止のため、準備・整理運動は忘れずに。
☆これから寒くなりますので、防寒対策を含め体調管理には十分ご注意ください。

みんなで楽しみながら健康になりましょう!





「令和5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. 参加者アンケートの結果 P2

1. 実施結果報告

(1) 実施結果

✓ 「第4回健康ウォーキング大会 in 西肥(2023.11~2024.2)」の実施結果を報告する。

	今回(2023年)	2022年	2021年	2020年
100万歩達成	47	35	43	46
60万歩達成	126	108	100	78
最高歩数	4,691,168	3,241,566	3,262,010	2,587,027
平均歩数	634,003	578,439	660,278	591,475
参加者	238	265	245	222

(2) 受賞者、賞品

各賞	受賞者数	賞品
① 100万歩達成賞	47名	➤ 当社オリジナルQUOカード¥1,000
② 60万歩達成賞	126名	➤ 当社オリジナルQUOカード¥3,000
③ 参加賞	112名	➤ 当社オリジナルQUOカード¥500
④ 特別賞	3名	・ 一等賞 ・ ラッキー7賞 ・ 九十九島賞 [賞品] (旅行社提供/カタログギフト)たびもの撰華2万円

3. 参加者アンケート

(1) アンケート結果 (抜粋)

✓ 参加者アンケート (223名回答/回答率94%) を集計した結果は次のとおり。

アンケート結果

- ✓ 大会に参加しての感想は「良かった・楽しかった」**43%**、「苦痛だった」**4%**、「特に何も思わない」**52%**であった。なお、次回への参加意向は**70%**と高く、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思われる。
- ✓ 1日の歩数は、大会中に増加したと回答した人は全体の**35%**。1日あたり**3,000~6,000歩**が全体の**47%**で、健康維持のために推奨されている1日**8,000歩以上**の人は全体の**19%**に留まる結果となった。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。また、歩く習慣ができたと回答した人は全体の**25%**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)
<ul style="list-style-type: none"> ❑ ウォーキング大会の継続を希望 <ul style="list-style-type: none"> ・歩く(運動する)きっかけになる ❑ 開催期間(11~2月)の延長 <ul style="list-style-type: none"> ・4ヶ月⇒6カ月程度の期間延長 ❑ 開催時期の変更 <ul style="list-style-type: none"> ・3~6月へ期間変更(寒い時期の体調管理を考慮) ❑ 長崎歩こーでアプリの改善 <ul style="list-style-type: none"> ・使いづらい 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 部署対抗で開催してほしい ❑ 社内ウォーキング大会の開催 ❑ 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

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○…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 1kg以上 ② 3kg以上 ③ 5kg以上 ④ 10kg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。