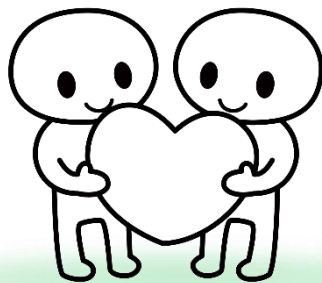


ネクスコ・エンジニアリング東北

健康白書

2023



ネクスコ・エンジニアリング東北 健康経営宣言

東北地方の高速道路が地域の安心や暮らしの向上につながることを目指し、お客様がいつでも安心して高速道路を使うことができるよう、常に最高の状態にしていくことが私たちの使命です。

この社会的使命を高いレベルで達成していくためには、社員一人ひとりが心身ともに健康で、生き生きと働き続けることができ、その持てるパフォーマンスを最大限に発揮できるようにすることが大切です。私たちは、職場環境の整備や社員の健康保持・増進に積極的に取り組むことをここに宣言します。

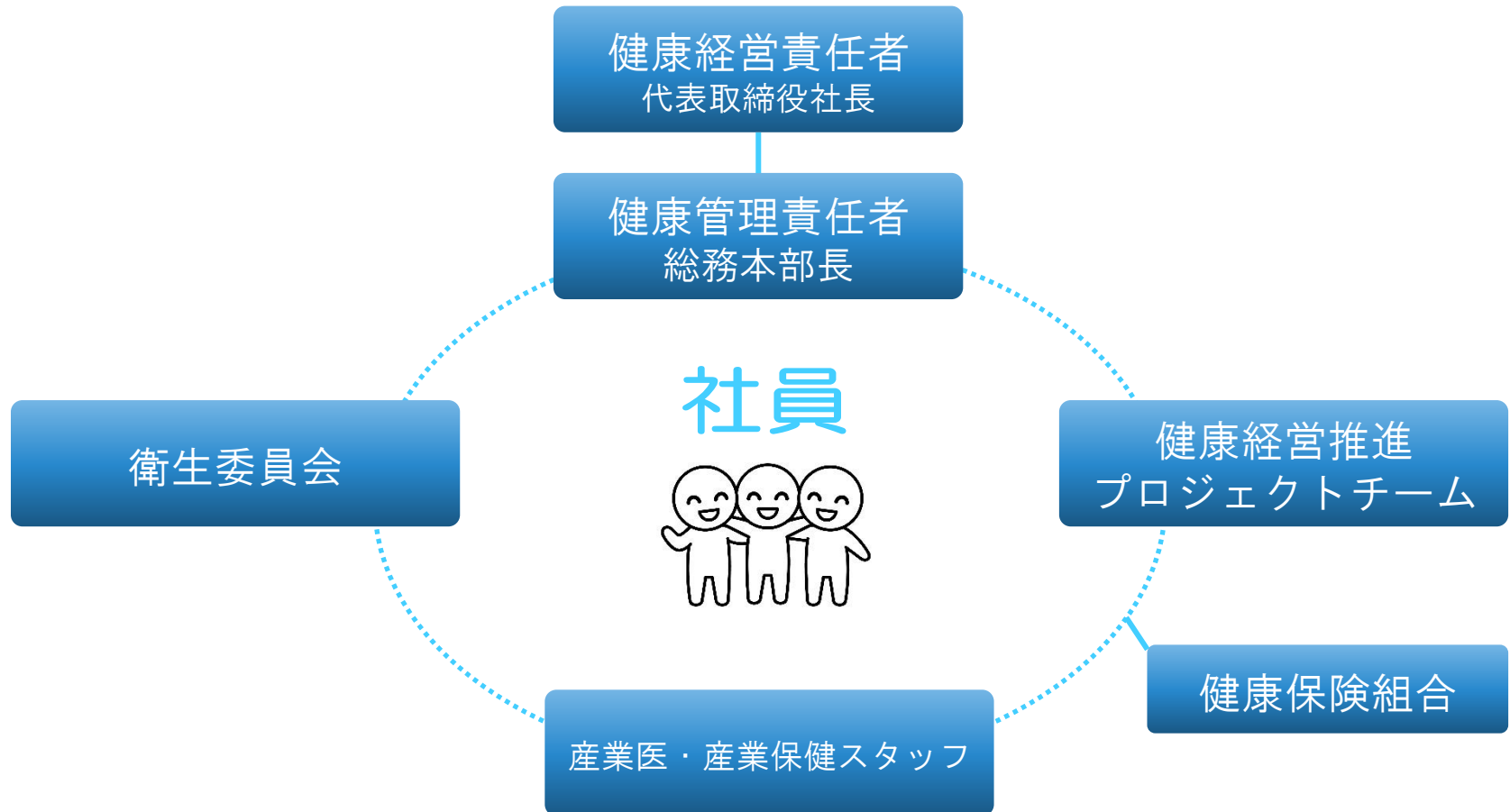


株式会社ネクスコ・エンジニアリング東北
代表取締役社長

田中直樹

健康経営 推進体制

代表取締役社長を健康経営責任者とし、
全社体制で健康経営を推進します。



健康ビジョン 2030

当社は、健康経営を通じて社員の健康を保持・増進し、生産性を高めることにより、東北地域の安心や暮らしの向上に貢献します。

健康経営 基本方針

- 社員一人ひとりの健康を保持・増進するため、「自分の健康管理は自ら主体的に行う」という意識を育みます
- 社員のフィジカル・メンタルヘルスのリテラシー向上のため、社員への健康情報提供や個別支援を行います
- 社員の体と心の健康づくりのため、様々な手法を活用して社員の生活習慣改善を支援します
- 社員がパフォーマンスを最大限に発揮できるよう、職場環境の改善や働き方改革に取り組みます



健康経営 戦略マップ

健康投資

様々な効果に関連する
健康投資（*）

産業保健体制の
強化

健康診断結果
管理分析システム導入

健康測定機器導入
（血管年齢推定機器
野菜摂取量測定）

勤怠管理システム導入

オフィス環境の整備

健康障害防止
安全対策

感染拡大防止対策

看護師による巡回個別
面談（疾病・メンタル相
談・保健指導等）

全事業所における
健康講話・健康測定会
の開催

健康情報の配信

勤怠管理システムの
運用

スマートオフィス化の
推進

治療と仕事の両立支援
メンタルヘルス対策

蜂毒抗体検査の実施と
陽性者への指導
及び熱中症対策

感染症予防対策

健康投資効果

健康投資施策の取組状況に関
する指標

従業員等の意識変容・行動変
容に関する指標

健康関連の最終的な目標指標

健康経営で目指すもの

健康意識の向上
（疾病・メンタル不調の
一次予防、二次予防
女性特有の健康障害
の防止、喫煙対策）

イベント参加率・満足度の
向上と健康メール閲覧数
の増加

総労働時間、所定外労働
時間の削減及び
休暇取得の向上

セルフケア・ラインケア
に関する
知識・対応力の向上

蜂刺されや熱中症による
労働災害の防止
（抗体検査実施・ウェアラ
ブルデバイスの活用）

感染者の減少

生活習慣に関連する
有所見率の低減と
再検査受診率の向上

健康的な生活習慣
（健康的な食事・睡
眠・適切な運動・飲
酒・禁煙）の社員
の割合の増加

ワークライフバランスが
充実した社員の
割合の増加

メンタル不調者の低減

蜂刺されや熱中症によ
る労働災害ゼロ

感染予防対策の向上
（インフルエンザ等
予防接種率向上）

仕事満足度及び
エンゲージメントの向上

傷病者・メンタル不調者
の低減

ワークライフバランスの
充実

プレゼンティーズムの
改善

コミュニケーションの
活性化

パフォーマンスの
向上で得る
生産性の向上

風通しの良い
職場づくり

人材の定着と
採用力向上

健康中長期計画 数値目標

※出典 厚生労働省
定型統計 2022
国民健康・栄養調査 2019

健康ビジョン2030の達成のために「健康数値目標(KPI)」を設定し、経年で進捗管理を行います。
健康数値目標達成に向け、PDCAサイクルにより施策の改善を行います。

		2021年度	2022年度	2023年度	参考※ 全国平均	【中期計画】 2025年度 数値目標	【長期計画】 2030年度 数値目標
健康診断の 確実な受診	健康診断受診率※ ¹	100%	100%	100%	81.5%	100%	100%
	再検査受診率	54.6%	51.8%	59.7%		80%	100%
ハイリスク者低減	特定保健指導基準対象者※ ²	27.4%	21.1%	—	18.3%	15%	10%
	特定保健指導実施率※ ³	9.5%	5.5%	—	30.7%	50%	80%
有所見	血圧※ ⁴	18.2%	16.4%	19.4%	18.1%	16%	15%
	脂質※ ⁵	42.2%	41.3%	37.8%	31.7%	30%	25%
	肝機能※ ⁶	19.0%	19.9%	19.6%	15.9%	18%	14%
	糖代謝※ ⁷	16.1%	14.3%	17.2%	12.8%	13%	9%
肥満 BMI 25以上	全体	39.0%	39.6%	37.4%		35%	30%
	男性	41.7%	42.1%	39.7%	35.1%	37%	32%
	女性	10.6%	12.2%	11.8%	22.5%	11%	10%
健康的な 生活習慣	運動習慣率※ ⁸	18.8%	22.8%	25.1%	(男性)33.4% (女性)25.1%	35%	40%
	喫煙率※ ⁹	30.3%	28.6%	30.3%	16.7%	27%	15%
メンタル ヘルス	ストレスチェック受検率	99.6%	99.5%	99.8%		100%	100%
	非高ストレス者	95.5%	93.5%	94.4%		95%	98%
働き方改革	総実労働時間	1,871 h	1,877 h	1,860 h		1,850 h	1,840 h
	休暇取得日数	20.5日	21.4日	22.4日		23日	25日
生産性向上	プレゼンティーズム※ ¹⁰	—	76.9%	77.4%		80%	90%

※1～10の注釈は次ページに記載

健康中長期計画 数値目標(p5)の注釈

- ※1 健康診断(定期・雇入れ・生活習慣病)、人間ドックの受診率
- ※2 特定健康診査を受けた者のうち、特定保健指導の対象となった者の割合
- ※3 特定保健指導基準対象者のうち、特定保健指導を受け、かつ終了した者の割合
- ※4 収縮期血圧140mmHg以上 または 拡張期血圧90mmHg以上 (日本高血圧学会)
- ※5 LDLコレステロール 140mg/dl以上、HDLコレステロール 40mg/dl未満、
中性脂肪 150mg/dl以上 のいずれかを満たす場合 (日本動脈硬化学会)
- ※6 AST(GOT) 51U/L以上、ALT(GPT) 51U/L以上、 γ -GTP 101U/L以上 のいずれかを
満たす場合 (厚生労働省)
- ※7 HbA1c 6.0%以上 または 空腹時血糖 110mg/dl以上 (日本糖尿病学会)
- ※8 週2回30分以上の運動を1年以上継続している者
2022年度以前は土健保調査値(対象:40歳以上)、2023年度以降は当社調査値(全社員対象)による
- ※9 習慣的に1か月以上継続して喫煙している者
- ※10 病気やケガがない時を100%とした場合の仕事の生産性 4週間の平均

2023年度の取組方針

社員の24.6%が生活習慣病を罹患中であり、生活習慣病関連の有所見率、喫煙率は全国平均を上回っていました。

特に肥満率は年々増加しており、生活習慣病の発症リスク低減と罹患者の重症化予防のため、生活習慣の改善を最重点課題として取り組みました。

①健康診断・再検査の確実な受診

*再検査費用助成制度

*再検査受診報告書の義務化

*文書による受診勧奨

*看護師事業所巡回 個別面談の実施

②ヘルスリテラシー向上施策

*生活習慣改善をテーマとした健康講話(睡眠×生産性)の開催

*推定野菜摂取量「ベジチェック」測定会

*血管年齢測定会の開催

*健康メールの週1配信

③ 運動の習慣化促進

*ウォーキングイベント「みんなで歩活(あるかつ)」の実施

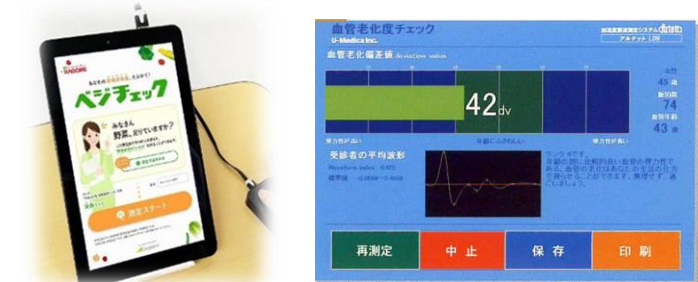
2023年度の取組 ～ベジチェック・血管年齢測定会～

全事業所に看護師が巡回し、健康講話を実施するとともに、推定野菜摂取量を測定する「ベジチェック測定会」と血管の老化度を数値化する「血管年齢測定会」を同時開催しました。

	2021年度 ベジチェック 測定会	2022年度 ベジチェック・ AGEs（体内糖 化度）測定会	2023年度 ベジチェック・ 血管年齢測定会
健康イベント参加率	85%	89%	70%
ベジチェック平均値	4.76	4.81	4.83
野菜摂取意識向上	87%	93%	88%
健康意識向上	95%	95%	94%
健康イベント満足度	96%	97%	95%
「野菜に無関心」と 答えた人	11%	3%	11%



看護師による健康講話の様子



ベジチェック・血管年齢測定会の様子

2023年度の取組 ～ウォーキングイベント「みんなで歩活」～

全国土木建築国民健康保険組合で導入している健康増進アプリ「kencom」を活用したウォーキングイベント「みんなで歩活(あるかつ)」を、年2回(春・秋)開催しました。

	2022年秋	2023年春	2023年秋
参加者	42名	83名	127名
参加率	7.5%	14.3%	21.4%
結成チーム数	2チーム	13チーム	12チーム

社内コミュニケーションの活性化を目的として
チーム歩数ランキングの他にも

個人平均歩数ランキング

8000歩を達成した日が多いで賞

投稿スタンプいいねランキング

を発表しています。



2023秋 チーム歩数ランキング



	チーム名	チーム人数	チーム平均歩数	全体ランキング
1	h.iの忠実なしもべ達@NET	6	11,846	146
2	24H・365D前進@NET	10	11,470	156
3	やっちゃんえ！BLC	7	11,130	200
4	きたかみ@NET	10	10,953	229
5	チーム歩き続けることが大事	5	10,568	275

参加者の声

元々は自分の健康とダイエットのために始めたのですが、
新社員含め色々な年齢層の人が入ってくれて、
「昨日いっぱい歩いてすごいね～」
「昨日どうしたの？歩いてなかったけど」など
良いコミュニケーションツールになって
楽しくやることのできたのが良かったです。
2023秋のメンバーの異動が決まったときも、
“離れてもしもべはしもべ、次もこのチームで参加する”
と、エントリー前から決起を高めています！

h.i

2023年度の評価

再検討

① 健康診断・再検査の確実な受診

健康診断は毎年全員受診を達成していますが、費用助成の制度化と文書による受診勧奨を3年間実施しても再検査受診率が上がらないことから、施策の改善を検討します。

継続

② ヘルスリテラシー向上施策

今年度も94%の社員から健康意識が高まったとの回答が得られ、施策満足度も95%を維持しました。

ベジチェック数値は微増しているものの必要野菜摂取量に満たないため、今後もベジチェック測定会を継続し、社員自ら健康的な生活習慣行動を選択できるよう活動を展開していきます。

強化

③ 運動の習慣化促進

運動習慣のある人の割合が低いことから、ウォーキングイベント「みんなで歩活」を希望制にして参加者を募集しました。参加率は2022年秋:7.5%から2023年秋:21.4%へと緩やかな増加にとどまっており、社員の運動習慣率向上には至っていないことから、対応の強化に取り組めます。

2024年度の注力ポイント

☆病気の重症化予防への取組

目標 再検査受診率 70%，特定保健指導実施率 30%

- *健康診断の予約は7月末まで、受診期間は11月末までとします。
7月末時点の未予約者には、健康管理責任者から受診を勧奨します。
- *再検査費用助成手続きは事後申請とします。
- *所属長や健康管理責任者による再検査の受診勧奨を定期的に行います。

☆運動習慣定着に向けた取組

目標 運動習慣率 30%

- *運動の必要性に気づき、社員の行動変容につながる測定会・講習会を実施します。
- *運動習慣の定着促進のため、社員の意見を取り込みながら施策を改善します。
- *「みんなで歩活」は、参加率向上のためのインセンティブの付与を試行します。

2024年度の注力ポイント

☆ 喫煙対策

目標 喫煙率 27%

- * 事前アンケートにて喫煙に対する従業員の意識調査を行います。
- * 世界禁煙デー(5月31日)に喫煙対策をトップメッセージで周知します。
- * タバコや受動喫煙の危険性など喫煙関連の情報提供を行いリテラシーを高めます。
- * 社用車の全面禁煙化を行います。
- * 毎週水曜日を「スワンデー」とし、就業時間内禁煙の推奨日に設定します。
- * 土健保が試行する禁煙施策「みんなチャレ禁煙」への参加を促します。

「みんなチャレ禁煙」とは
エーテンラボ株式会社が運営する禁煙補助薬と
ピアサポートによる禁煙プログラム
世界禁煙デー(5/31)に募集開始
参加者申込期間: 5/31~6/21
プログラム期間: 6/22~9/19

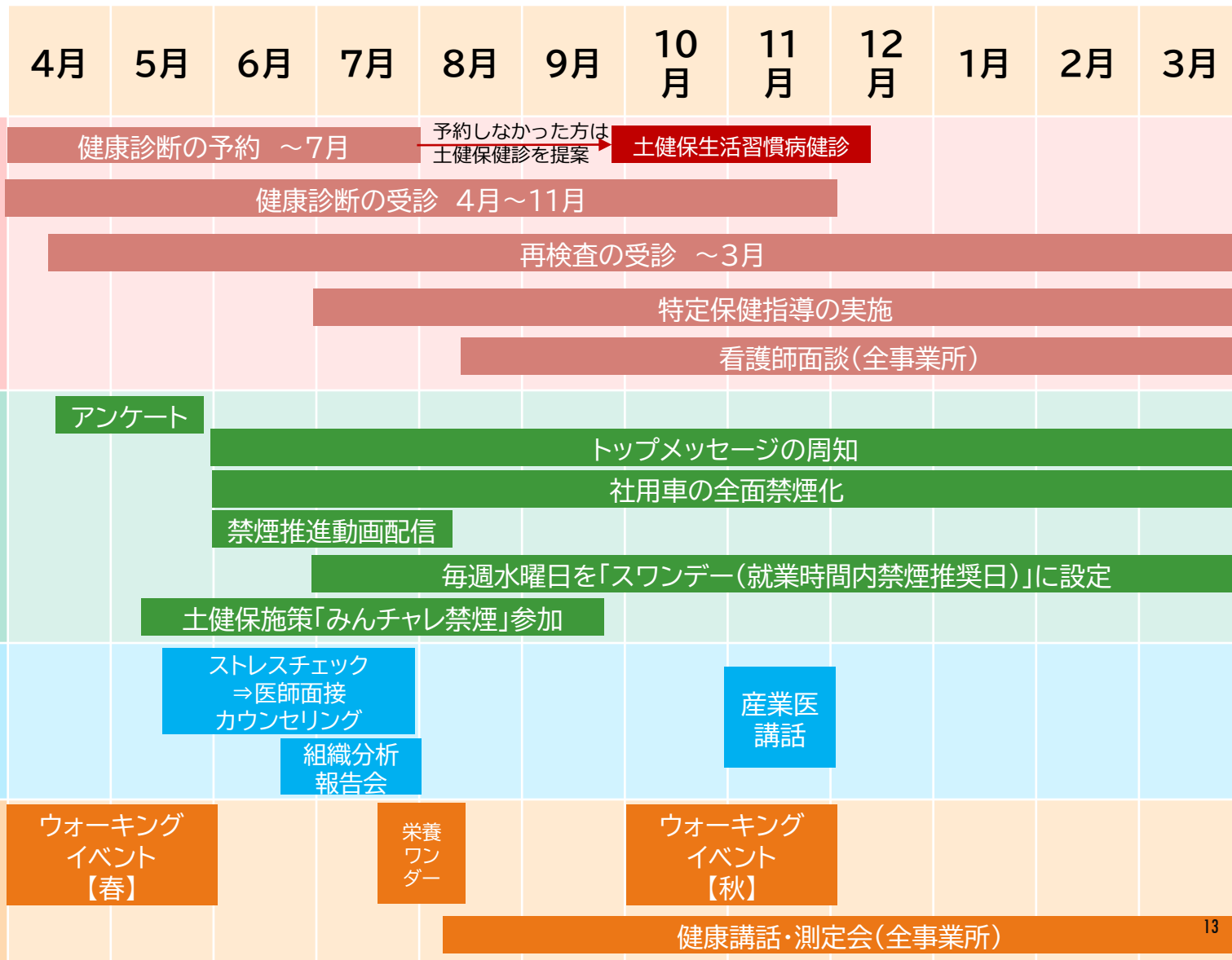
The diagram illustrates the 'みんなチャレ禁煙' (Everyone's Challenge No-Tobacco) program components, which are combined to form a comprehensive support system. The components are:

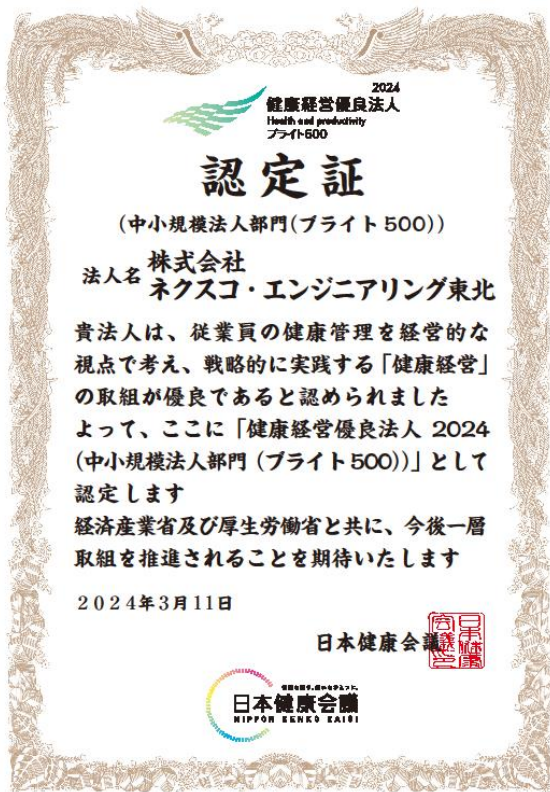
- 参加促進 (Participation Promotion):** Includes a poster and a website. A note mentions using a QR code to activate the program.
- 禁煙継続支援 (Smoking Cessation Support):** Includes nicotine replacement therapy (NRT) such as Nicorette and Nicotrol, and support from the 'みんなチャレ' app and the '禁煙事務局' (Smoking Cessation Office). A note mentions providing support during the program period and psychological support.
- 再喫煙防止 (Prevention of Relapse):** Includes the 'みんなチャレ' app. A note mentions providing support for relapse prevention and continuing the challenge.

A blue speech bubble on the right says: "参加促進など様々な企画をワンパッケージ!" (Various plans such as participation promotion in one package!).



2024年度の健康づくり計画





2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500

経済産業省と日本健康会議が共同で実施する健康経営の顕彰制度である「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」において2021年に初めて申請、認定を受けて以降、毎年連続して認定を受けています。

さらに今年は、認定を受けた企業のうち特に健康経営推進の取り組みが優れている上位500社に与えられる称号「ブライト500」の冠を受けることができました。

