

備福運送株式会社様
健康経営支援のご報告
2023年11月～2024年11月

目標

- 1.喫煙者数の減少（22人→19人）
- 2.アルコール摂取者数の減少（毎日摂取者の減少：10人→6人）
- 3.インフルエンザ罹患者0人
- 4.健康診断C判定以上の減少（35人→30人）
- 5.健康診断受診率（目標100%）
- 6.ストレスチェック受診率（目標100%）
- 7.がん検診の斡旋（目標数名受診）

喫煙者数の減少

結果：22人→**21**人

【取り組み内容】

- ・ 禁煙外来の案内
- ・ 喫煙による身体の影響に関する
- ・ 健康診断結果に対する禁煙指導



アルコール毎日摂取者数の減少

結果：10人→**9**人

【取り組み内容】

- ・ アルコール度数単位理解への記事作成
- ・ 健康診断結果、inbody結果からアルコール摂取量に関する指導



インフルエンザ罹患者数

結果：0人→**2**人

【取り組み内容】

- ・ インフルエンザ予防接種の補助
- ・ 感染症予防に関する啓発記事の配信
- ・ 基本的感染対策の指導



健康診断C判定以上の減少

結果：30人→**28**人

【取り組み内容】

- ・ 健康増進/不調改善に関する記事作成と配信
- ・ 健康診断結果/Inbody測定結果に対する健康指導
- ・ 健康診断結果に対して再検査/治療の案内



健康診断受診率

結果：**100%**

【取り組み内容】

- ・ 4月、9月の健康診断実施と案内



ストレスチェック

結果：**100%**

【取り組み内容】

- ・健康診断実施時に配布



がん検診の斡旋

結果：数名→**6**名

【取り組み内容】

- ・がん検診啓発用の小型案内板の設置
- ・生活習慣病予防健診の実施



ヒアリング時のご相談内容

運動について	<ul style="list-style-type: none">・筋力を増やす方法・運動の実施時間の目安について
食事について	<ul style="list-style-type: none">・体脂肪を落とすための食事について・血圧/血糖の改善のための食事について・水分摂取量やカフェイン摂取量について
身体の不調について	<ul style="list-style-type: none">・肩、腕のたるさや痛みについて・腰の痛みについて・首/肩凝りについて・目の疲れについて・寝付きの悪さについて・耳鳴りについて

生活習慣の変化

運動習慣の変化	<ul style="list-style-type: none">・ 自宅で筋トレ、ストレッチを実施するようにした・ 朝出勤前にウォーキングを始めた・ 合間の時間に筋トレを始めた・ たまに有酸素運動をするようにしている
食生活の変化	<ul style="list-style-type: none">・ マヨネーズを控えている・ カフェインの摂取量を抑えている・ お酒を減らし炭酸水を飲むようにしている・ 脂質の多いものを控えるようにしている・ 野菜を意識してとるようにしている・ 糖質を減らすようにしている・ 塩分の取りすぎを控えている・ 栄養が偏っている場合はサプリメントをとるようにしている・ アルコール摂取量/頻度を抑えるようにしている
病気への対応の変化	<ul style="list-style-type: none">・ 糖尿に対して通院し薬を飲むようにしている・ 血圧に対して服薬を継続的に始めた

生活習慣の改善に取り組み始めた方

14人(本社:9人,三原:5人)

未達項目について

■ アルコール毎日摂取者数

■ 喫煙者数

■ インフルエンザ罹患者数

その他従業員様サポートの充実に向けて

■メンタルヘルスへの対応

外部相談窓口の案内

↓ 『こころの耳(メンタルヘルスサポート/厚生労働省)』

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

■女性スタッフへのサポート体制

婦人科がん検診の案内（生活習慣病予防健診）

専門家への相談窓口