

健康経営宣言

■健康経営の理念

中村運輸グループの健康づくりに関する方針を「健康経営宣言」に定め、グループ一丸となって健康経営に取り組みます。

■中村運輸グループ健康宣言

中村運輸グループは、従業員が心身ともに健康で、一人一人が主役となり、個性や能力を最大限に発揮することが、企業の発展につながると考えます。

中村運輸グループの基本理念にある『組織の結束を重んじ一人一人が未来を創る』ために、より従業員が健康で明るく元気に働ける会社を目指し、会社・協会けんぽ・親睦会そして従業員とその家族が一体となって、健康づくりを推進していきます。

さらには、当社の健康に関する様々な活動を通じて、地域の全ての人の健康づくりに資する事で地域社会の貢献を目指します。

〈重点活動項目〉

会社とともに一人ひとりが健康への第一歩を踏み出し、組織の健康レベルも向上していけるよう、次のことに重点を置き活動を進めます。

1. 自らの健康意識の向上

自ら行動を起こして、健康維持増進に取り組むことが重要です。一人ひとりの自律した健康管理を積極的に支援します。

2. 生活習慣病対策

自らの健康状態を把握することは健康管理の基本です。健康診断の受診を徹底します。健康的な生活を送るために生活習慣の見直しを行うべく、特定保健指導を強化します。

3. 禁煙対策

喫煙が健康に及ぼす影響は医学的に立証されています。喫煙者には禁煙・減煙に向けた啓発を行います。

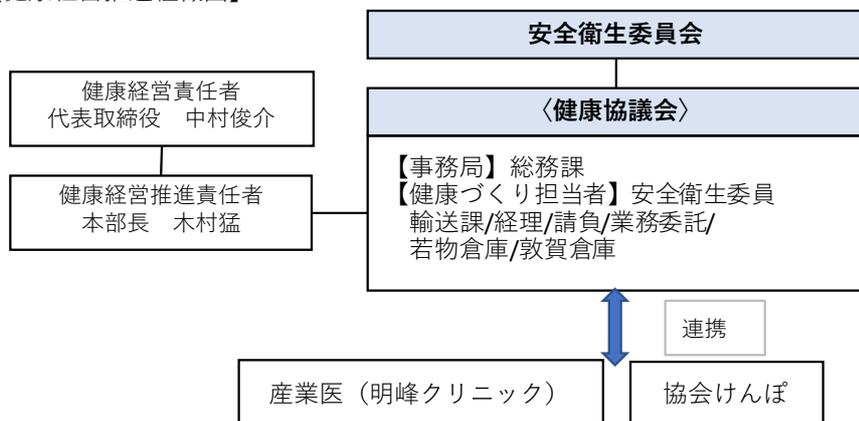
4. メンタルヘルス対策

こころの不調には早期発見・早期治療が重要です。ストレスチェック等を活用し、早期に気づき対応します。セルフケア・ラインケアを強化し、こころの不調にならないよう未然防止に取り組みます。

■健康経営推進体制

代表取締役社長の健康経営に対する方針のもと、「健康協議会」を設置し、年間計画（健康経営戦略マップの課題解決へ向けたアクションプラン）に沿った健康づくりに取り組み、社員の健康意識とチームワークの醸成、職場の活性化を図っていきます。

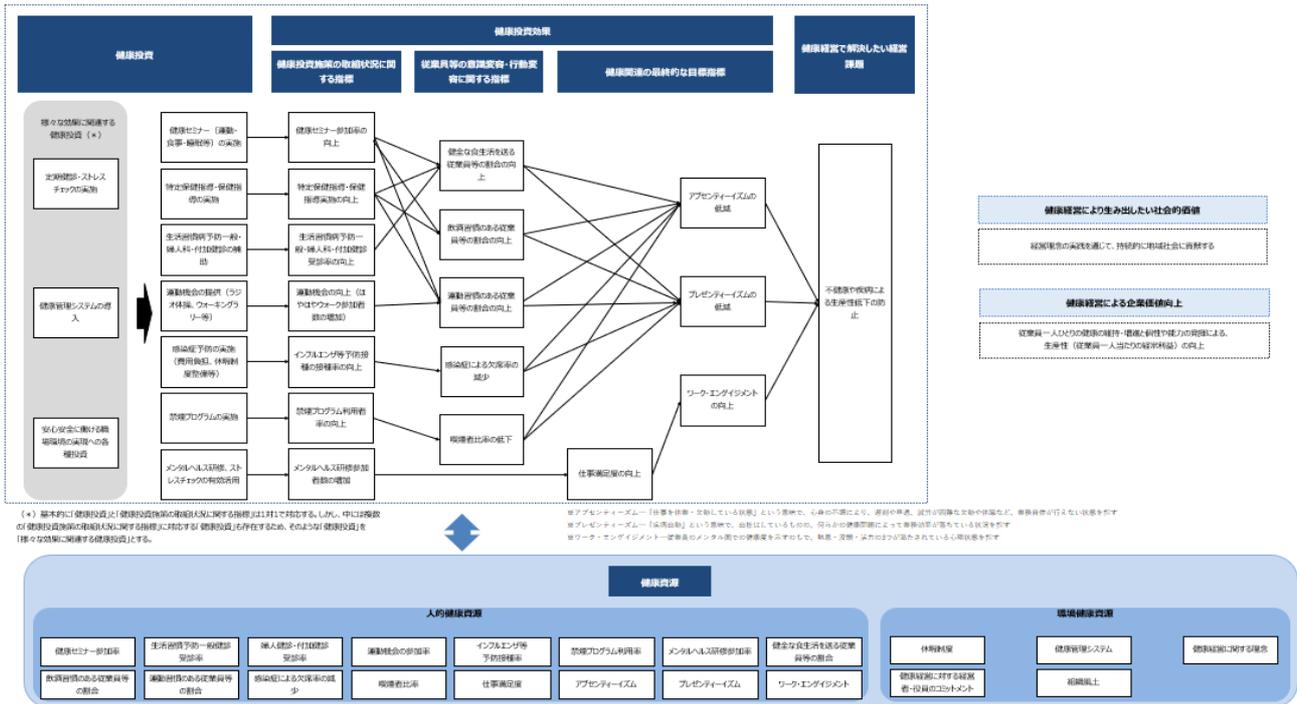
【健康経営推進組織図】



健康経営戦略

健康経営で解決したい経営課題とつながりを明確にした『健康経営戦略マップ』を作成し、P D C A サイクルを意識した取り組みを実践します。

【中村運輸グループ健康経営戦略マップ】



具体的な取り組み

健康経営年間計画に沿って、次の取り組みを行います。

- 健康セミナー（年1回、全国安全衛生週間7/1～7に実施）

＜協会けんぽ各種講習会を活用＞

目的： 各種健康セミナーを実施することで、従業員の健康意識の向上を目指す。

講習会の種類： 生活習慣病予防、健康運動、女性の健康課題、歯科講習会、メンタルヘルス

講習会費用： 無料

- 運動機会の提供（年2回、通算4か月）

＜事業所対抗ウォーキングラリーへの参加＞

目的： 協会けんぽ福井支部が企画する「事業所対抗ウォーキングラリー」を活用し、従業員の健康増進を図る。

効果： スマホ健康アプリ（ほやほやウォーク）で、事業所内のチームの平均歩数ランキングや、個人の歩数ランキングを月ごとに見ることができる。またみんなで歩数を競い合うことで、事業所内コミュニケーションの活性化につながる。

費用： 無料

参加状況及び目標：

| 参加チーム数 | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 | 第6回 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 中村運輸 | 0 | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 若狭物流 | 0 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 |

- 定期健診、生活習慣病予防健診（一般・婦人科・付加）の100%受診及び費用負担（従業員及びその扶養家族）

＜生活習慣病予防健診＞

目的： 病気の早期発見、生活習慣病の予防。

効果： 病気の早期発見が早期治療につながり、それだけ完治の可能性が高くなる。

費用： 協会けんぽの助成金（年1回）を活用し、全ての費用を会社が負担するものとする。

助成金を活用しているため、実質会社の負担金は今までとほぼ変わらない。

※今後は協会けんぽ被扶養者（ご家族）の費用負担（助成金の対象なので費用1,000円程度、婦人健診+がん健診も負担する場合は+2,500円）を検討し、受診率の向上を目指す。

4. 禁煙啓発月間（禁煙セミナー・禁煙デー・禁煙プログラム推奨）

目的： 喫煙による疾病を予防し、従業員の健康的な生活へとつなげる。またニコチン中毒（ニコチン切れによるイライラや落ちつかない状態などの禁断症状）から従業員を守ることは、会社にとっての生産性や創造性の向上にもつながる。

対策： ①ポスター・パンフレットの設置

②禁煙啓発セミナー、受動喫煙防止セミナーを実施

禁煙推進動画

[たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと!](https://www.vol)

<https://www.vol>

③禁煙チャレンジプログラムの実施

・禁煙外来治療費補助（個人が支払った額の1/2）

・禁煙補助薬購入費補助（個人が支払った額の1/2）

[禁煙外来 | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](http://mhlw.go.jp)

[禁煙治療ってどんなもの？ | e-ヘルスネット（厚生労働省）（mhlw.go.jp）](http://mhlw.go.jp)

※費用については今後、明峰クリニックに確認する（約3か月の実施期間で13,000円～20,000円程度）

[※禁煙に取り組む事業所に奨励金制度あり（1事業所1回限り100,000円）](#)

喫煙率：

| 会社名 | 従業員数 | | | 喫煙者数 | | | 喫煙率 | | |
|--------|------|----|----|------|----|----|-------|-------|-------|
| | 男性 | 女性 | 全体 | 男性 | 女性 | 全体 | 男性 | 女性 | 全体 |
| 中村運輸 | 26 | 3 | 29 | 12 | 1 | 13 | 46.2% | 33.3% | 44.8% |
| 若狭物流 | 33 | 26 | 59 | 14 | 6 | 20 | 42.4% | 23.1% | 33.9% |
| グループ全体 | 59 | 29 | 88 | 26 | 7 | 33 | 44.1% | 24.1% | 37.5% |
| 全国平均 | | | | | | | 27.1% | 7.6% | 16.7% |

今後の目標：喫煙率目標を定め長期的に取り組む

| 会社名 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 | 2031 | 2032 |
|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 中村運輸 | 41.4% (-1人) | 37.9% (-1人) | 34.5% (-1人) | 31.0% (-1人) | 27.6% (-1人) | 24.1% (-1人) | 20.7% (-1人) | 17.2% (-1人) | 13.8% (-1人) | 10.3% (-1人) |
| 若狭物流 | 32.2% (-1人) | 30.5% (-1人) | 28.8% (-1人) | 27.1% (-1人) | 25.4% (-1人) | 23.7% (-1人) | 20.3% (-2人) | 16.9% (-2人) | 13.6% (-2人) | 10.2% (-2人) |
| グループ全体 | 35.2% | 33.0% | 30.7% | 28.4% | 26.1% | 23.9% | 20.5% | 17.0% | 13.6% | 10.2% |

5. 特定保健指導

目的： 生活習慣病のリスクが高い人を対象に、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの予防を目的として、管理栄養士・保健師などの有資格者の面談及びサポートを受け、生活習慣改善プログラムに取り組む。

効果： 健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられ、自分自身の健康状態を把握できる。また疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる。

費用： 無料

6. 感染予防（インフルエンザ予防接種）

目的： 社内でのまん延防止と欠勤による業務の停滞を防ぐために実施。

対応： 社内で産業医（明峰クリニック）によるインフルエンザ予防接種を実施。

費用： 全額会社負担 ※今後、会社負担額については要検討。

■健康経営年間計画

| 月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|----|---|---|---|--|--|----|
| 項目 | | <ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の提供 ・定期健診、生活習慣病予防健診（一般、婦人科、付加）の実施 ・ストレスチェックの実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の提供 ・受動喫煙防止・禁煙啓発月間（禁煙セミナー、禁煙デー、禁煙プログラム推奨） | <ul style="list-style-type: none"> ・健康セミナー実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の実施 | |
| 月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 項目 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の提供 ・定期健診（特定業務従事者）の実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・運動機会の提供 | <ul style="list-style-type: none"> ・感染予防実施（インフルエンザ予防接種） | <ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導の実施 | | |