

日本郵政の健康経営 取組紹介

日本郵政グループでは、『日本郵政グループ健康宣言』を制定し、グループ一体で健康経営に取り組んでいます。ここでは日本郵政(株)単体の健康経営の取組み事例の一部と健康経営に関する各指標の実績値を紹介します。

取組み紹介

ラジオ体操/その他セミナー等の開催

日本郵政では2020年度より各事業所でラジオ体操を実施しており、施策の実施以降、『30分以上の運動習慣がある者』が増加傾向にあります(2019年度17.7%⇒2021年度21.5%)。また、より効果的なラジオ体操実施ということで、ラジオ体操指導員をお呼びして、ワンポイントレッスンを含めたラジオ体操講習会を2022年8月に行いました。大手町の会場では増田社長も参加するなど、経営トップ自ら健康経営に取り組む姿勢を示し、その模様は、オンラインで、全国の事業所へ中継しました。



<ラジオ体操講習会 オンライン中継の様子>



<ラジオ体操講習会 会場の様子>

その他、年2回社外講師によるストレッチ教室や健康に関するセミナー(2021年度は睡眠セミナー)を開催

禁煙施策

世界禁煙デー、禁煙週間に加え、2021年9月より毎月22日を『禁煙デー』として社内(本社及び付属施設)の喫煙所を一時閉鎖しています。また、日本郵政共済組合との共同施策として「卒煙プログラム」(2020年度～)も実施するなど禁煙施策の取組も強化しています。



<禁煙デーの様子>

メンタルヘルス対策

各種メンタルヘルス研修のほか、メンタルヘルスマネジメント検定試験の団体試験(2022年9月に3回実施)や社内講師による勉強会等を行いました。

健康経営に関する各指標の実績値

健康経営に関する各指標	2021年度	2020年度
要医療 1・2 の社員割合	0.91%	1.30%
うち継続治療率	100%	100%
特定保健指導対象脱出率	24.9%	23.7%
定期健康診断受診率	100%	—
ストレスチェック受検率(高ストレス者の割合)	88.9%(13.5%)	90.0%(12.5%)
喫煙率	19.0%	19.0%
運動習慣率(30分以上の運動習慣がある者)	21.5%	20.8%
有所見率 <small>定期健康診断の受診者のうち、血圧、尿糖、尿蛋白、血中脂質、肝機能、貧血、血糖、胸部X線、心電図のいずれかに正常範囲を外れた数値等がある者の割合</small>	60.6%	63.6%
健康上の理由による業務パフォーマンス低下 <small>何らかの健康不調により90%以上の業務パフォーマンスが出せない社員割合</small>	12.0 %	—