

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、健康経営に取り組んでいます。
日本郵政(株)単体の健康経営の取り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。

重点取組事項

禁煙推進

2023年5月、グループ4社社長による「日本郵政グループ禁煙宣言」を定め、禁煙推進施策を強化しています。日本郵政では、2023年10月より本社社屋の社内喫煙所を廃止するとともに、ニコチンパッチ等を活用した「卒煙プログラム」（運営主体：日本郵政共済組合）の提供や保健師による禁煙相談の実施など、禁煙にチャレンジする社員のサポートに取り組んでいます。

閉鎖した喫煙所はヘルスキーパーによるマッサージルームとして
2024年7月から運用開始し、多くの社員が利用しています▼



更年期における健康課題（相互理解の促進）

相互理解を目的として、「男性特有の健康課題」についてのセミナーを実施し、互いの理解を促す研修機会を設け、多様性の実現に向けて取り組んでいます。（参加者のうち82.2%が満足と回答）
その他、女性の健康課題に関する施策として「女性の健康課題に関するアンケート」を実施（回答率16.3%）するなどし、相互理解の促進に向けて取り組んでいます。



男性特有の健康課題セミナー(2024/9/25)▲

その他の取組

- ☐ ラインケア/セルフケア研修(全社員参加)
- ☐ メンタルヘルスマネジメント検定試験の助成
- ☐ 「すこやかんぽ」を使ったウォーキングイベント
(2024年度は10.8%の社員が参加、期間平均9,150歩/日) 期間中の合計歩数をもとに日本赤十字社へ寄付を実施（寄付額192,284円）
寄付先：令和6年9月能登半島大雨災害義援金
- ☐ 「姿勢測定会」の実施 86名の社員が参加
(AI技術を活用し、参加者の現在の姿勢を分析。分析結果を基に、肩こりや腰痛などの不調（不定愁訴）改善に向けたアドバイスや、将来の姿勢悪化を予防するエクササイズを提案)

健康経営の各指標の実績値

社員の健康に関する指標	2022年度	2023年度	2024年度
要医療 1・2 の社員割合	0.7%	0.3%	0.3%
うち受診勧奨実施率（保健指導継続率）／受診実施率（継続治療率）	100%/100%	100%/100%	100%/100%
特定保健指導脱出率	22.8%	28.8%	20.3%
定期健康診断受診率	100%	100%	100%
定期健康診断後の精密検査受診率	—	46.4%	45.9%
ストレスチェック受検率(※括弧内は高ストレス者の割合)	81.2% (15.4%)	81.3% (15.3%)	87.4% (16.3%)
喫煙率	11.0%	10.9%	8.2%
従業員のヘルスリテラシーの状況(PHRサービス(マイヘルスNavi)の登録率)	6.2%	8.3%	10.5%
運動習慣率（30分以上の運動習慣がある者）	21.9%	22.0%	24.7%
有所見率 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	56.8%	55.4%	55.7%
業務パフォーマンス（※括弧内は回答率）	2022年度	2023年度	2024年度
アブゼンティーイズム (社員一人当たりの年間傷病休暇・休職日数)	5.4 (100%)	4.3 (100%)	7.2 (100%)
プレゼンティーイズム (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)	11.5% (100%)	11.8% (100%)	13.4% (100%)
ワーク・エンゲイジメント (社員エンゲイジメント調査において、「仕事に関する誇り」について得点化し、社員平均値を把握)	3.48 (54.8%)	3.57 (66.2%)	3.63 (64.7%)

なお、上記健康課題に応じた効果的な施策やその効果検証方法について、健康管理業務の委託先にノウハウ等の共有を行っています。