

日本郵政グループ  
健康白書

---

2024

(2023年度実績)



# 目次

## 方針・体制

日本郵政グループの健康経営.....	4
健康経営推進体制.....	5
健康経営KPIの推移.....	6
健康経営の位置付け.....	7

## 具体的な取組

ハイリスク者・ハイリスク予備軍への対応 .....	9
禁煙推進.....	10
ヘルスリテラシーの向上.....	11
メンタルヘルスケア.....	12
コラボヘルスの推進.....	13
その他取組み.....	14
地域社会への貢献①.....	15
地域社会への貢献②.....	16
日本郵政グループ 健康経営戦略マップ.....	17

## データ

データ.....	19
----------	----



# 方針・体制

---



## 日本郵政グループの健康経営

日本郵政グループでは、社員一人ひとりが持てる能力を存分に発揮し生き生きと働くためには心身の健康が大切であるとの認識の下、「日本郵政グループ健康経営推進体制」を構築し、「長時間労働の抑制」「生活習慣病の予防・改善に向けた保健指導」「メンタルヘルスケア」などの健康保持・増進施策に取り組んでいます。また、「日本郵政グループ健康宣言」(2022年5月)を制定し、グループ一体となって健康経営を推進しています。

### 《日本郵政グループ健康宣言》

私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す経営理念の実現に向けて、まず、社員が心身ともに健康であることがその基盤であると考えています。

社員自身が「健康な心とからだ」の維持・増進を実践し、会社はそれをサポートする職場環境づくりを推進していきます。

そして、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し生き生きと働くことにより、社員の幸せ、ひいてはお客さまの幸せを実現することを目指します。

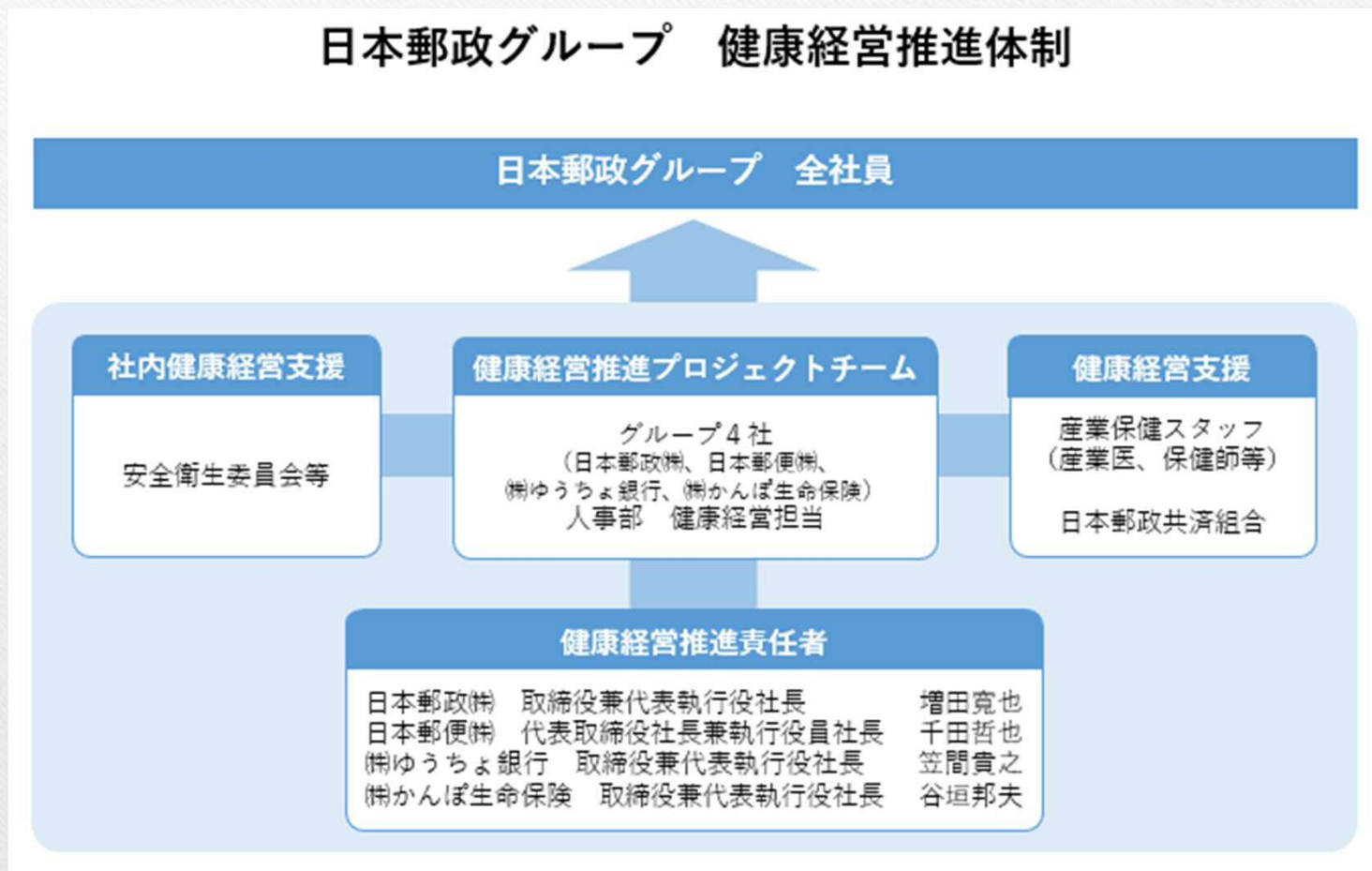


日本郵政株式会社  
取締役兼代表執行役社長  
増田寛也



# 健康経営推進体制

グループ4社社長を「健康経営推進責任者」とし、産業保健スタッフや日本郵政共済組合、また、社内の安全衛生委員会等と連携しながら、各社人事部の健康経営担当からなる「健康経営推進プロジェクトチーム」が中心となって日本郵政グループの健康経営を推進しています。



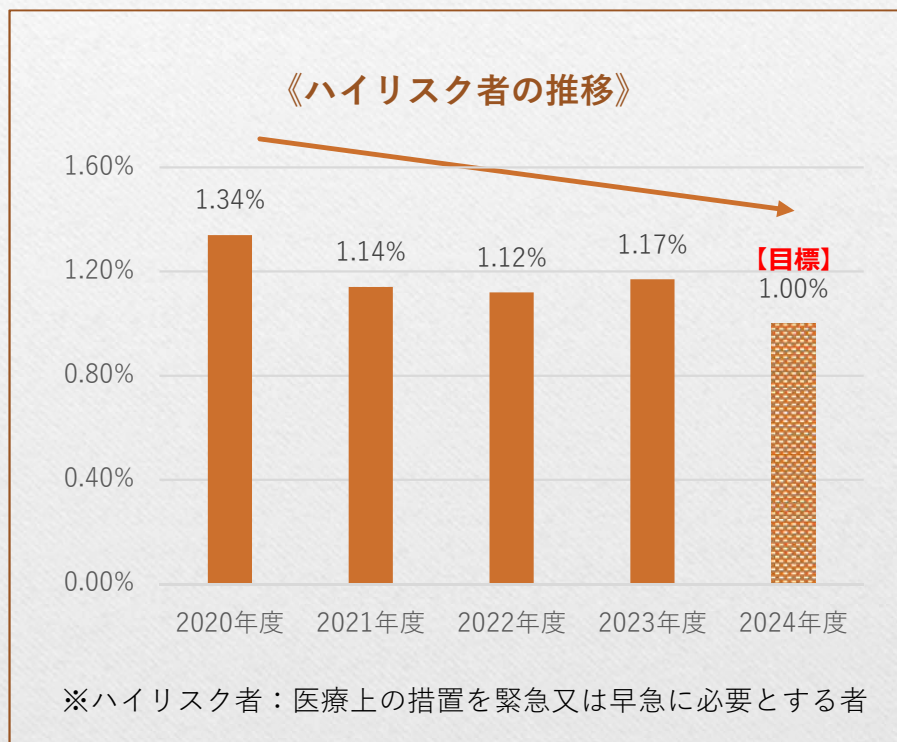


# 健康経営KPIの推移

健康経営の推進に当たり、社員の健康に関して現状を分析し課題を把握した上で「日本郵政グループ健康経営KPI」を設定し、評価・分析を繰り返して次の取組に活かしています。

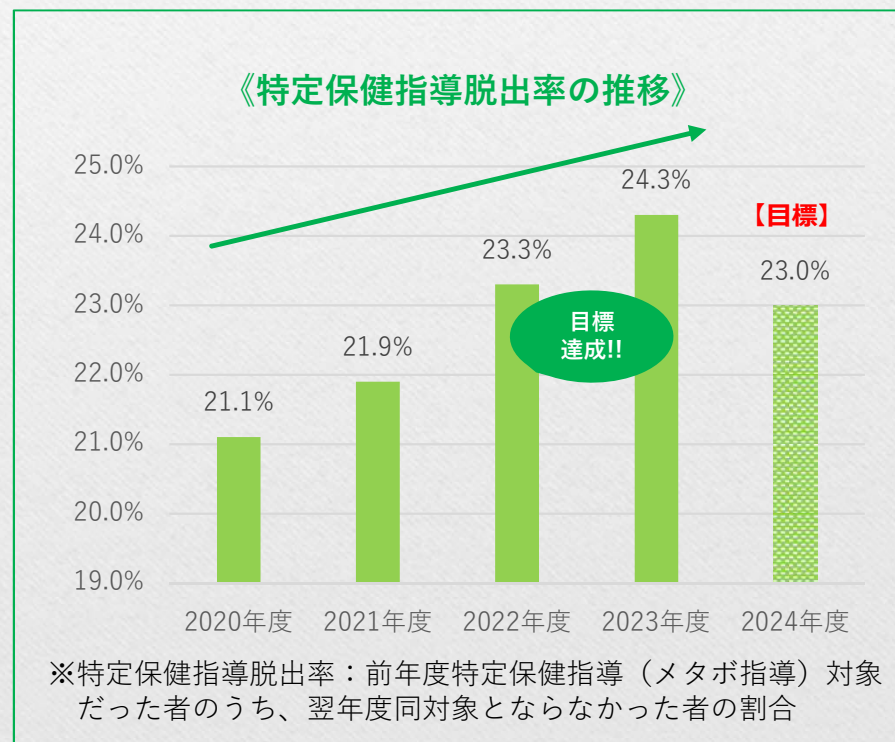
## ハイリスク者 目標値

定期健康診断結果の高度分析等により、効果的な保健指導を実施することにより1%以下を達成



## 特定保健指導脱出率 目標値

ICTを活用したリモートでの保健指導を導入し、指導対象者を拡大することにより23%以上を達成





# 健康経営の位置付け

日本郵政グループのグループ人事方針では、ダイバーシティの推進の中で、「安心して健康に働き続けられる制度、職場づくりを継続」として、健康経営の推進を位置付けています。



## 取組施策

### 多様な視点・価値観の活用

- ✓ 日本郵政グループ健康宣言に基づく更なる健康経営の推進

### 健康経営の推進

#### KPI

- ・要医療1・2の社員割合 1%以内 (2024年度)
- ・特定保健指導脱出率 23%以上 (2024年度)

- ✓ 各種人事関係データを活用した取組みの推進 (メンタルヘルス対策の強化等)

### ハラスメントの根絶

### 役員報酬への反映



# 具体的な取組み

---



## ハイリスク者・ハイリスク予備軍への対応

生活習慣病の予防と早期発見のため、各種取組を実施しています。

### 医療機関への受診勧奨の徹底

健康診断の結果、ハイリスク者と判定された場合は、対象社員およびその上司あてに、医療機関への受診勧奨を行っています。  
また、社員が医療機関を受診しなかった場合は、必要に応じて就業上の措置を講じています。

### 若年層の肥満改善

BMIが25を超えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなると言われていることから、若年層から適切な生活習慣を定着させて、肥満を解消することを目的に、30歳でBMI25以上の社員に対し、保健指導リーフレットの配付や生活習慣の改善指導を行っています。

### AI予測による医療機関への受診勧奨

健康診断結果（ビッグデータ）を基に、社内で分析を行い、分析結果を元に次回の健康診断においてハイリスクになる可能性が高い社員をAI予測し、対象者への早期医療機関の受診を促すリーフレットを配布しています。「血圧」、「血糖」の2項目を対象に実施しました。

▶ 医療機関への早期受診を促すリーフレット



◀ 血圧 リーフレット

### 複数リスクを保有する社員への保健指導

健康診断の結果、血圧、脂質および糖代謝のうち、2項目以上が一定の数値以上となった場合は、脳血管疾患や心疾患等の発症リスクが高くなることから、医療機関への受診勧奨や保健指導を行っています。



## 禁煙推進

2023年5月に日本郵政グループ禁煙宣言を制定し、禁煙推進に取り組んでいます。

### 禁煙宣言の制定

私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す企業理念の実現に向けて、「日本郵政グループ健康宣言」を定め、健康経営を推進しています。

その一つとして、受動喫煙を含む喫煙の健康被害を低減するため、禁煙施策を推進します。日本郵政グループの喫煙率は、国の調査結果と比べて非常に高くなっていることから、禁煙意識の醸成や禁煙にチャレンジする社員へのサポートなど各種禁煙施策に取り組み、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し生き生きと働くことができる職場環境づくりを推進していきます。

### 喫煙率の目標設定

喫煙率の目標値を以下に設定しました。



※2023年度健康診断データより

### 社内喫煙所の一部廃止と縮小

本社を含む一部事業所では、禁煙推進の一環として2023年10月より社内喫煙所を閉鎖しました。喫煙所跡地は会議室に転用し有効活用できるようにしています。

また、一部の事業場では独自の取り組みとして、『始業2時間の禁煙』をはじめとして積極的に禁煙施策に取り組んでいます。



＜喫煙所スペースの会議室への転用例＞

### 禁煙推進策

禁煙意識の醸成のため、以下施策を実施しています。

- ・安全衛生委員会で「禁煙対策」を議論
- ・禁煙啓発の研修実施
- ・禁煙相談
- ・社員本人又は配偶者の妊娠の申出があった際にリーフレットを配布



▶配布リーフレット



## ヘルスリテラシーの向上

日本郵政グループは、社員のヘルスリテラシー向上に向けて社内研修の実施や、グループ会社が提供するWEB上の健康増進サービスの利用勧奨に取り組んでいます。

### マイヘルスNavi

全社員が利用できる健康診断結果を閲覧・管理できるWEBサービスです。  
経年で健康診断結果を閲覧できるほか、健康リスクの予測や健康診断結果に基づいたおすすめ健康コラム等も閲覧できます。

#### ▼健康診断結果（経年で閲覧可）



#### ▼健康コラム



### すこやかんぼ

(株)かんぼ生命保険が提供する健康応援アプリを利用勧奨しています。  
当該アプリでは、歩数管理やラジオ体操機能など健康に役立つコンテンツ等を提供しています。  
日本郵政グループでは、すこやかんぼを活用したウォーキングイベントを定期的の実施し、社員の健康増進に役立てています。

#### ▼ウォーキングイベントの実施





## メンタルヘルスケア

メンタルヘルス不調の未然防止、早期発見等を目的として、各種施策に取り組んでいます。

### 長時間労働削減

関係法令の遵守と過度な労働時間削減方針を策定しています。

また、適切な労働時間管理のために、業務効率化、職場風土改革に取り組んでいます。

### ストレスチェック

全ての事業所(社員数50人未満の事業所を含む)を対象としてストレスチェックを実施しています。

また、集団分析結果を活用し、ストレス度の高い職場の改善を図る取り組みをしています。

### 職場復帰支援

メンタルヘルス不調者等に対する「職場復帰支援プログラム」を制定し、休業中のみならず職場復帰から復帰後までを一連の流れで支援しています。

▶ 「職場復帰支援プログラム」は日本郵政グループ各社で定め、運用しています



### 研修実施及び相談窓口

メンタルヘルス対策として、各種研修（セルフケア研修、ラインケア研修）を実施しています。

また、医師や保健師が相談に応じる社内相談窓口（こころとからだの健康相談）や社外のカウンセラー等が相談に応じる社外相談窓口を設置しています。



※コラボヘルス

健康保険組合等の保険者と企業が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（社員・家族）の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること

## コラボヘルスの推進

日本郵政グループは、日本郵政共済組合と積極的に連携し、社員とその家族の健康増進及び医療費削減に向けて、効果的で効率的な健康経営推進に取り組んでいます。

### 特定保健指導

日本郵政共済組合では、40歳以上の組合員及び被扶養者に対し、特定保健指導を実施しています。  
 なお、ICTを活用した特定保健指導については、2023年度約7,000回（継続支援含む）実施しています。

### 費用助成

日本郵政共済組合では、組合員及び被扶養者に対し人間ドック検診費助成等、各種費用助成を実施しています。

- 人間ドック検診費助成
- がん検診費助成（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん）
- 脳ドック検診費助成

### 健康増進・健康相談

無料の健康増進施策の実施及びカウンセラーや専門の相談員がお答えする相談窓口を設置しています。

- 歯科検診の実施
- 禁煙施策（卒煙プログラム等）
- 歯科保健指導プログラムの実施
- メンタルヘルスや健康等に関する電話相談

### 健康経営プロジェクトチームとの連携

日本郵政グループ4社の健康経営プロジェクトチームと連携し、様々な施策を実施しています。

- スコアリングレポートに基づく課題の共有
- 社員の健康状況・医療費データの分析結果等についてグループの経営会議・取締役会で報告

▼卒煙プログラムの募集リーフレット(2023年度版)





## その他取組み

その他健康経営の取組みの一環として、スポーツイベントの実施や女性の健康課題への取組の一例を紹介します。

### 社員参加型スポーツイベント「TeamJPスポーツフェスタ」

社員及びその家族を対象とし、会場参加とオンライン参加を併用したハイブリッド型のスポーツイベント「Team JPスポーツフェスタ」を開催しました。約350名の参加者は、定番の体力測定から最新のエクササイズゲームまでの幅広い種目や、会場とオンラインで参加した全国の社員の中から様々な種目の「郵政グループNo.1」を決めるプログラムなどに挑戦し、楽しいひと時を過ごしました。



▶女子陸上部との交流もあり、家族そろって楽しめる内容となりました



### グループ4社「スポーツエールカンパニー」に認定

従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業として日本郵政グループ4社（日本郵政株式会社、日本郵便株式会社、株式会社ゆうちょ銀行、株式会社かんぽ生命保険）は「スポーツエールカンパニー」に認定されています。

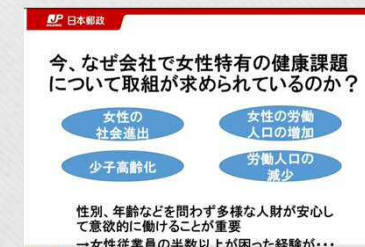


<通常認定>  
日本郵政株式会社  
日本郵便株式会社  
株式会社ゆうちょ銀行

<ブロンズ認定>  
株式会社かんぽ生命保険

### 女性の健康課題について（ダイバーシティ月間・講演会の実施）

ダイバーシティ強化月間の勉強会のテーマとして、「更年期における健康課題と女性の健康」について実施し、女性特有の健康課題に関する動画も配信しました。その他、東京逓信病院の婦人科医師を講師として「女性特有の健康課題」について講演会を実施しました。





## 地域社会への貢献 ①

### かんぽ生命保険

#### 巡回ラジオ体操・みんなの体操会 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭

かんぽ生命保険は、全国50会場程度で生演奏によりラジオ体操を行う巡回ラジオ体操・みんなの体操会を行っています。また、1000万人の人々に、ラジオやテレビを通じて、ラジオ体操およびみんなの体操を行ってもらうという趣旨で、国内最大級のラジオ体操イベントである1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭を1962年から実施しています。



第62回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭の様子  
横浜市 赤レンガパーク

### 東京逓信病院の公開講座

東京逓信病院は、2023年4月より「東京都がん診療連携拠点病院」に指定されており、利用者・一般向けに「各種がん」や「身近な病気」に関する情報を医師・看護師が解説する公開講座を実施しています。なお、公開講座の様子はオンデマンド配信でも視聴できます。

### 高井戸レクセンター

東京都杉並区にある高井戸レクリエーションセンターを運営しています。当該施設は、日本郵政グループの社員や社員の家族、近隣住民の皆さまなど、日本郵政グループ外の方も利用可能です。社員及び地域へスポーツ機会を提供しています。

※当該施設はTOKYOスポーツ施設サポーターズ事業の協力施設です。





## 地域社会への貢献 ②

### 鈴木亜由子杯 穂の国・豊橋ハーフマラソンへの協賛

多数の市民ランナーが参加する伝統ある大会であり、これまで過去13回開催されてきた穂の国・豊橋ハーフマラソン大会に2024年3月の開催から新たに日本郵政グループ女子陸上部の鈴木亜由子選手の冠がつけました。これは、オリンピックなどの世界の舞台で活躍する鈴木亜由子選手を応援したいと考える豊橋市と、地元之恩返しをしたいと考える同選手の思いが一致して実現したものです。大会当日には、75名の日本郵政グループ社員がボランティアとして大会運営に協力するなど、日本郵政株式会社は、協賛企業の1社として地域の方々の健康増進の一翼を担いました。

### 府中市とのスポーツ振興等に関する協働協定の締結

2023年8月、スポーツ活動機会の充実、スポーツ環境の整備・充実など、スポーツ振興に積極的に取り組む東京都府中市と、「スポーツ振興等に関する協働協定」を締結しました。本協定に基づく連携内容は、①陸上競技をはじめとするスポーツの振興に関すること ②子どもの健全育成・教育及び市民の健康増進に関すること、の2点となり、今後、さらなるスポーツの振興及び地域活性化の実現に向けて、緊密に連携・協働していきます。

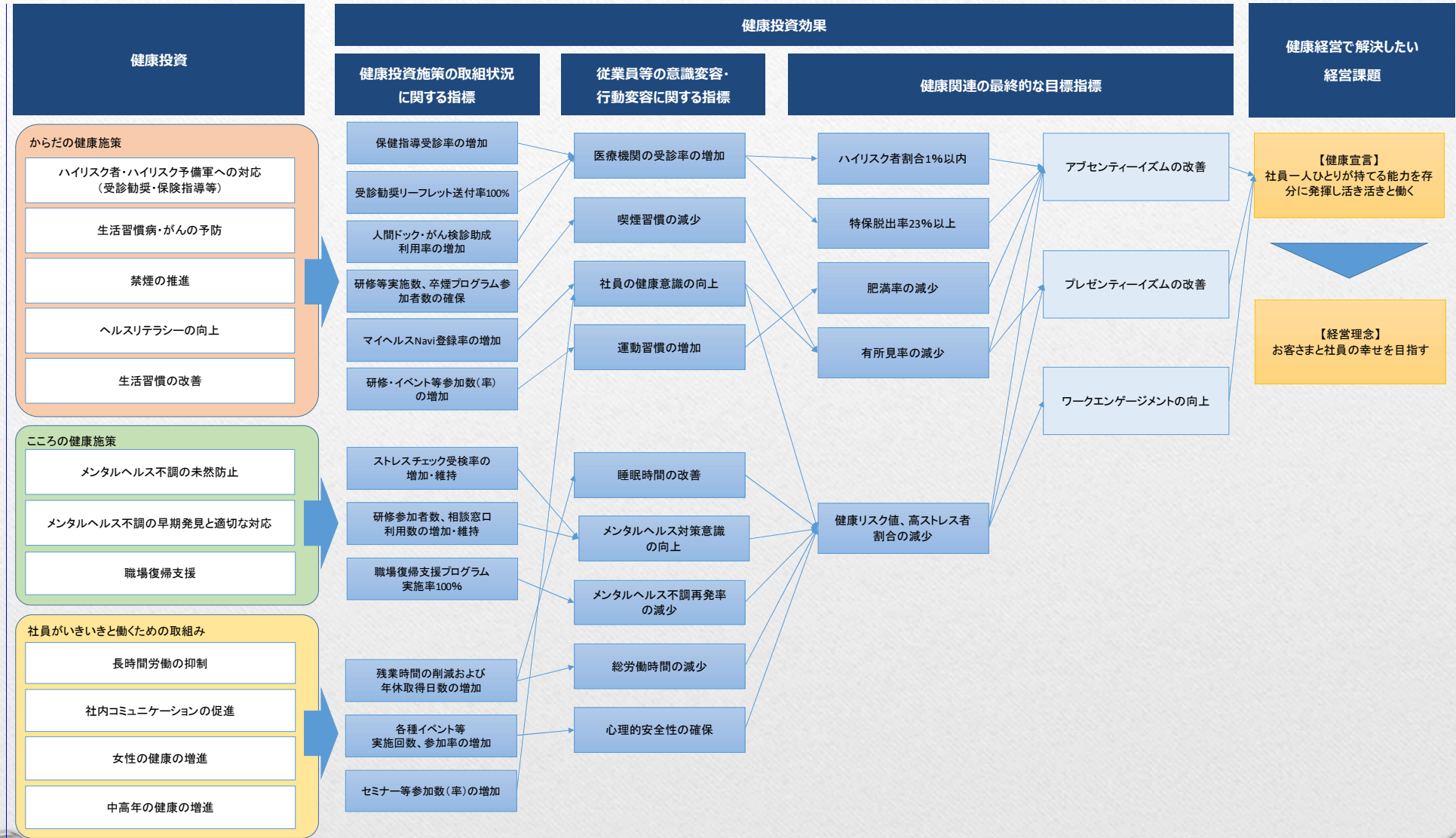


### 「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクト

「日本郵政グループのスポーツへの取り組みに関する基本的考え方」に掲げる「スポーツのチカラでニッポンをゲンキに！ powered by Team JP」に基づき、人気アイドルグループ「ももいろクローバーZ」を「日本郵政グループスポーツ応援アンバサダー」として迎え、「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクトを開始しました。本プロジェクトのメインコンテンツとなる「MEKIMEKI体操～カラダうごかせ！ニッポン！～」は、令和を生きる誰もが気軽に楽しめる“超ライト”な新しい体操として、今後日本全国に広めていきます。



# 日本郵政グループ 健康経営戦略マップ





# データ

---



## データ (日本郵政グループ)

日本郵政グループ健康経営プロジェクトチームでは社員（グループ約35万人）の健康データを把握し、健康経営施策のPDCAの実行や社員の健康をサポートする職場環境づくりを行っています。

### 定期健康診断等結果

各種指標	2023年度(前年比)
有所見率※1	61.7%(+4.9ポイント)
肥満（BMI25以上）率	男性 32.6%(-0.1ポイント) 女性 22.4%(+0.3ポイント)
喫煙率	25.6%(-0.4ポイント)
ストレスチェック受検率 ※全事業所で実施	93.5%(-0.7ポイント)

※1 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、聴力のいずれかに正常範囲を外れた数値等がある者の割合

### 働きやすい職場づくり

各種指標	
2023年 残業時間 (月平均、一般社員)	13.0時間
2023年度 年休取得日数 (年平均、正社員)	19.5日

健康経営KPI	2023年度(前年比)	2024年度までの目標
要医療1,2割合※2	1.17%(+0.05ポイント)	1%以下
特定保健指導脱出率※3	24.3%(+1.00ポイント)	23%以上

目標達成！

※2 要医療1,2割合…医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者の割合

※3 特定保健指導脱出率…前年度特定保健指導（メタボ指導）対象だった者のうち、翌年度同対象とならなかった者の割合



## 健康経営優良法人に認定

日本郵政株式会社及び株式会社ゆうちょ銀行は上位法人として「健康経営優良法人2024（大規模法人部門 ホワイト500）」、株式会社かんぽ生命保険は「健康経営優良法人2024（大規模法人部門）」に認定されました。



< 日本郵政株式会社 >  
< 株式会社ゆうちょ銀行 >



< 株式会社かんぽ生命保険 >

発行：日本郵政グループ健康経営推進プロジェクトチーム