

# モリマシナリー株式会社 健康経営活動報告書 ～2022年度～

全ての社員が仕事と生活を両立させることができ、  
その能力を十分に発揮できる環境を整備して参ります。

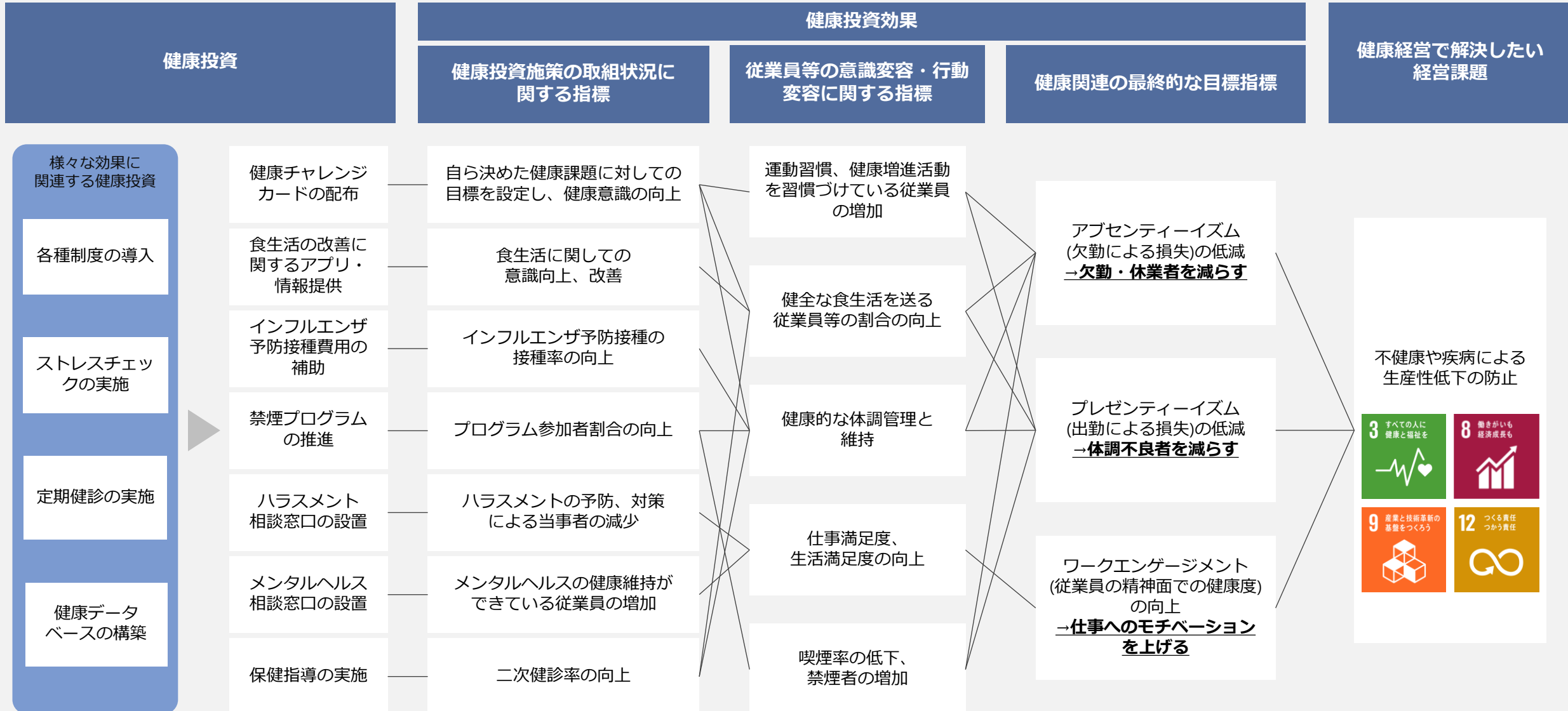
## 【 健康宣言 】

「経営理念」を実践して、社会に貢献するには、社員一人一人が心身ともに健康であることが不可欠であり、健康でなければ、お客様の信頼を得ることはできません。

弊社は、会社の成長を支える社員と家族の心身の健康を重要な経営資源の一つと捉え、健康維持・増進活動に対する積極的な支援と組織的な健康づくりの推進によって、社員がいきいきと豊かで快適・健康な社会生活と経済の発展に貢献する会社を目指します。



モリマシナリー株式会社  
代表取締役 **森 郁夫**

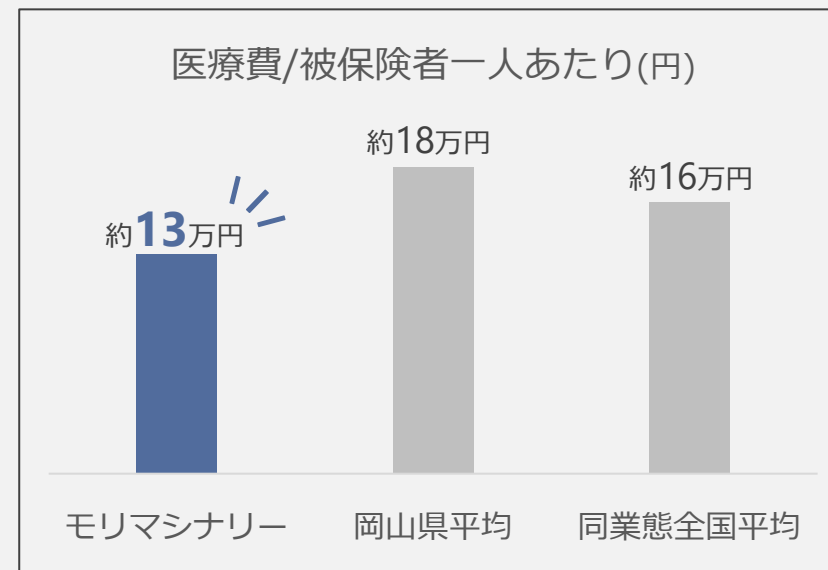


定期健康診断受診率

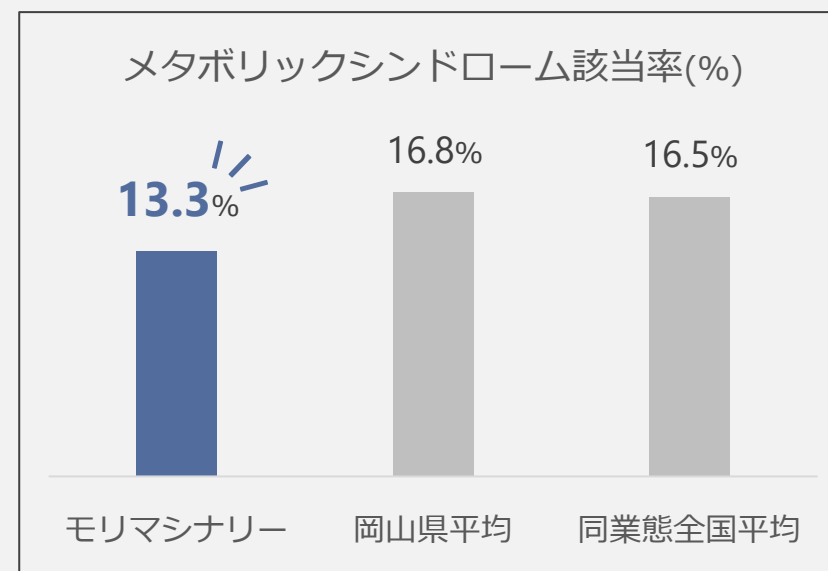
100%



- ◆ 特定保健指導実施率 **81.0%**  
同業態全国平均23.2%、岡山県平均32.3%  
就業時間内での特定保健指導実施
- ◆ メタボリックシンドローム該当率 **13.3%**  
" 予備群該当率 **16.1%**
- ◆ 運動習慣率 **24.2%**
- ◆ 定期健康診断後の精密検査受検率 **66.6%**



項目	2020	2021	2022	前年度比較
定期健診受診率 (%)	100.0	100.0	100.0	◎
特定保健指導実施率 (初回) (%)	79.4	81.5	81.0	○
特定保健指導対象者該当率 (%)	28.9	26.2	24.7	◎
メタボリックシンドローム該当率 (%)	15.4	13.1	13.3	○
喫煙率 (%)	27.6	26.4	27.2	△
運動習慣者率 (%)	21.5	18.9	24.2	◎



# ワークライフバランスと健康意識

育児休業取得率（女性）

100%



ストレスチェック  
受検率

100%



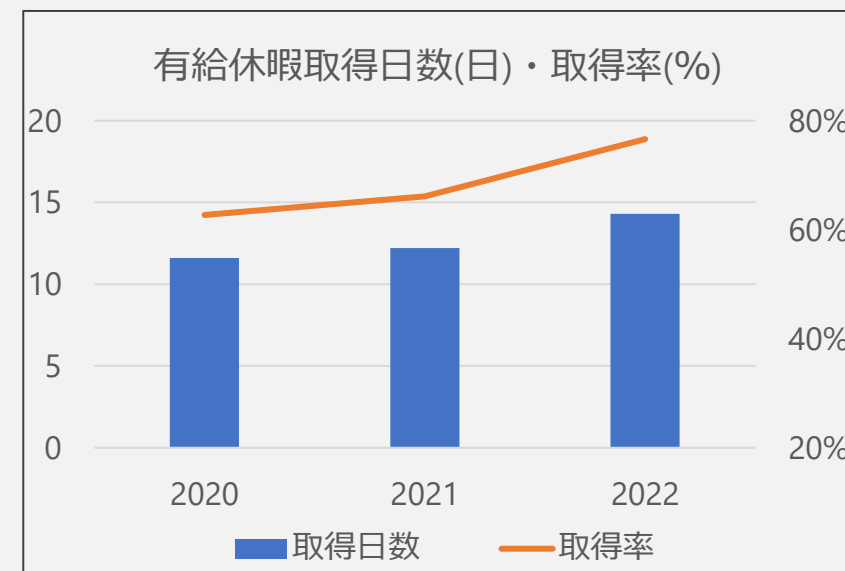
- ◆ 平均年次有給休暇取得率 **76.6%**  
" 取得日数 **14.3日**
- ◆ 平均時間外労働時間（月平均）  
**13.5時間**
- ◆ 女性特有の健康課題に関する  
セミナーを役職者対象に実施  
役職者**132名**参加
- ◆ 死亡災害発生件数**0**件



○女性特有の健康課題に関するセミナーの実施風景

項目	2020	2021	2022	前年度比較
育児休業取得率（女性）（%）	100.0	100.0	100.0	◎
年次有給休暇平均取得日数（日）	11.6	12.2	14.3	◎
一人当たりの月平均残業時間（時間）	7.0※	13.0	13.5	△
長時間労働者80時間/月超過者（人）	0	0	0	◎
ストレスチェック受検率（%）	100	100	100	◎

※コロナ禍の影響のため、減少。



## ➤ 受動喫煙防止対策

就業時間中の禁煙・喫煙所設置

禁煙外来の受診を推進

## ➤ 毎日のラジオ体操の実施

## ➤ 自動販売機へのカロリー表示

## ➤ 要精密・再検査の受診勧奨

## ➤ ランチ時にヘルシーメニューを追加

## ➤ 企業献血の実施

## ➤ 残業時間の事前チェックによる長時間労働の防止

## ➤ 計画有休

事前に年間の取得日を計画することで、6日～10日程度の取得を推奨

### 花粉症の症状を食事で緩和！

花粉症は免疫バランスが乱れている状態なので、体は花粉を異物とみなしてくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのアレルギー反応を起こして排除させようします。  
花粉症の症状を緩和するには**免疫バランスを整えること**が大切です！

#### 食事で免疫バランスを整えるポイント

魚を中心に  
野菜を多く摂り  
腸内環境を整えて  
アルコールはほどほどに

魚を中心に	野菜を多く摂る	腸内環境を整える	アルコールはほどほどに
青魚の脂に含まれる、DHA、EPAにはアレルギー症状を緩和する効果があります。 あじ、さば、ぶりなどを食事に取り入れる。	野菜には免疫力を高める働きがあります。 <b>1日5皿の野菜料理(野菜350g)</b> を目標に！	腸内環境を整えると免疫力が高まります。 食物繊維の多い、 <b>根菜類、海藻類、きのこ類、発酵食品</b> などを積極的に食べる。	アルコールを飲みすぎると鼻の粘膜の血管が拡張して鼻づまりの症状が現れやすくなります。 <b>休肝日</b> を設けることが大切！

○健康に関する情報を従業員へ配信



## ◇メタボリックシンドローム予備群該当率の低下

### 【課題・背景】

メタボリックシンドローム（以下メタボ）予備群該当率が2022年度16.1%（下記表）と高い状況であった。メタボ該当率自体は低いものの、予備群の該当者を減少させることが生活習慣病等の発生リスクの低下につながり、アブセンティーズム、プレゼンティーズムの低減、生産性低下の防止に寄与すると考える。

・メタボならびにメタボ予備群該当率比較表（2021～2022年度）

	【2021年度】 メタボ該当率 (%)	【2022年度】 メタボ該当率 (%)	【2021年度】 メタボ予備群 該当率 (%)	【2022年度】 メタボ予備群 該当率 (%)
モリマシナリー	13.1	13.3	15.3	16.1
岡山支部平均	16.7	16.8	12.2	12.4
同業態全国平均	16.3	16.5	14.7	14.7

### ○取り組み内容○

- 健康意識の向上を目的とした健康チャレンジカードを全従業員へ配布。
- 特定保健指導を就業時間内に実施の継続。
- 運動習慣の定着に向けた取り組みの検討・実施。

### 健康チャレンジカード

健康経営宣言

当社は、会社の成長を支える社員と家族の心身の健康を重要な経営資源の一つと捉え、健康維持・増進活動に対する積極的な支援と組織的な健康づくりの推進によって、社員がいいきいと豊かで快適・健康な社会生活と経済の発展に貢献する会社を目指します。



**モリマシナリー株式会社**

### 2023年度 私の健康宣言

※「20歳の体型を再び取り戻す。」など、個人目標を記入してください。

☆健康チャレンジ実行目標 ※個人実行目標にチェックまたは記入してください。

<input type="checkbox"/> ウォーキング	<input type="checkbox"/> 休肝(減酒)	<input type="checkbox"/> 禁煙
<input type="checkbox"/> 良い睡眠	<input type="checkbox"/> 食事バランスの意識	
<input type="checkbox"/> 毎日朝食	<input type="checkbox"/> ポジティブシンキング	
<input type="checkbox"/> 「		」
<input type="checkbox"/> 「		」

心身の健康の保持・増進のための取り組みを実施しましょう！