



# 健康経営活動報告書

～2023年度～

2024年10月10日

総務部

# 健康企業宣言

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。**

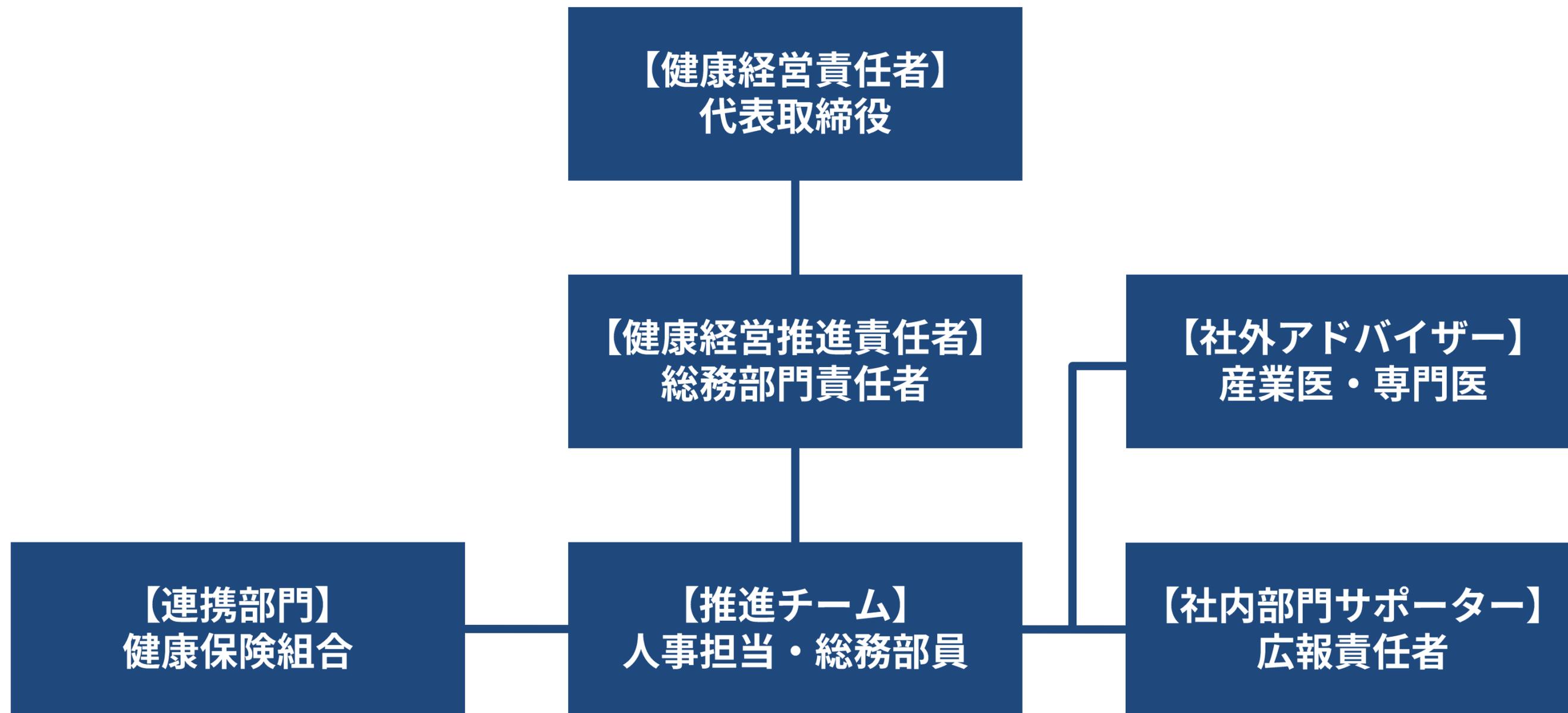
弊社は、会社の成長を支える社員と家族の心身の健康を重要な経営資源の一つと捉え、健康維持・増進活動に対する積極的な支援と組織的な健康づくりの推進によって、社員がいきいきと豊かで快適・健康な社会生活と経済の発展に貢献する会社を目指します。

モリマシナリー株式会社  
代表取締役 **森 郁夫**

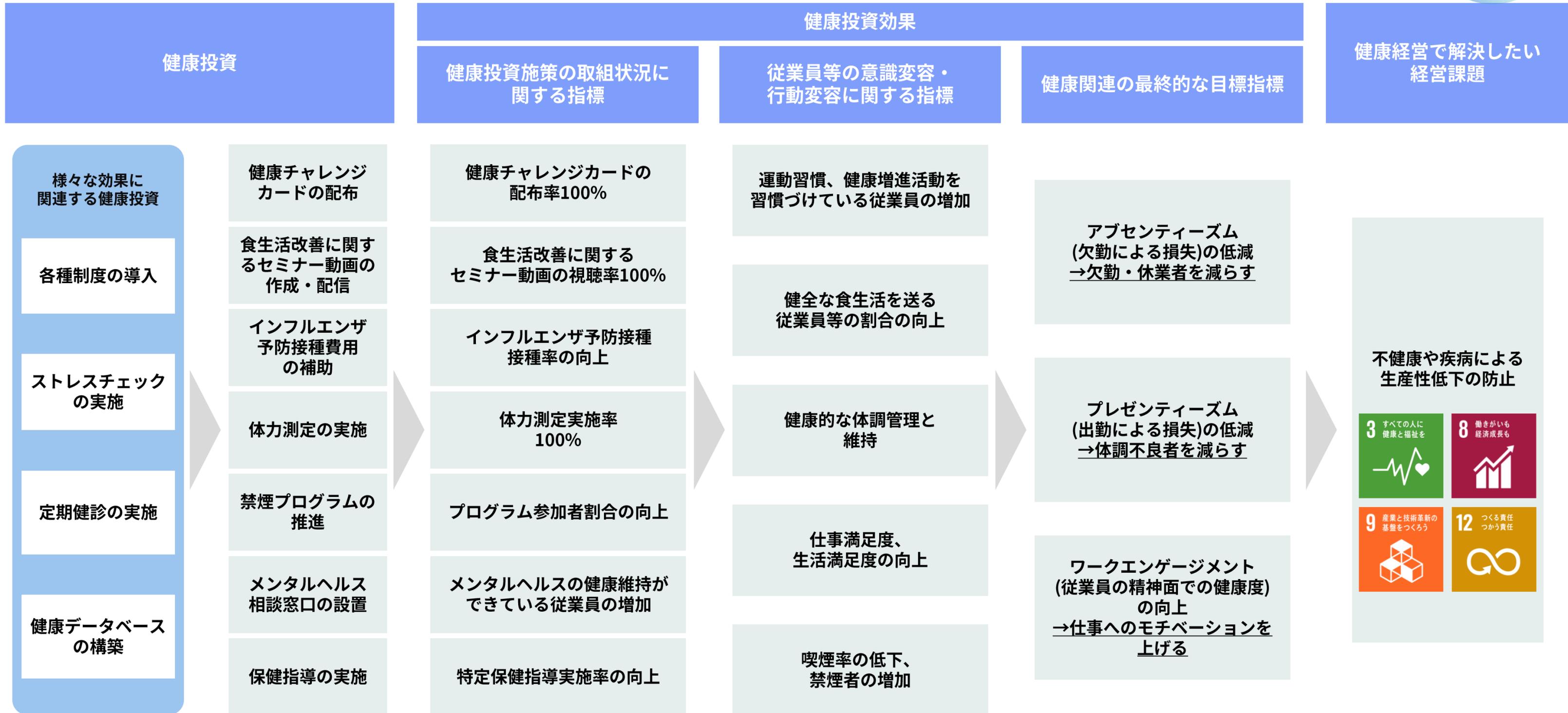


# 推進体制

経営トップを健康経営責任者とし、関連部署が一体となった全社活動として健康経営を推進します。



# 健康経営戦略マップ



# 定期健診

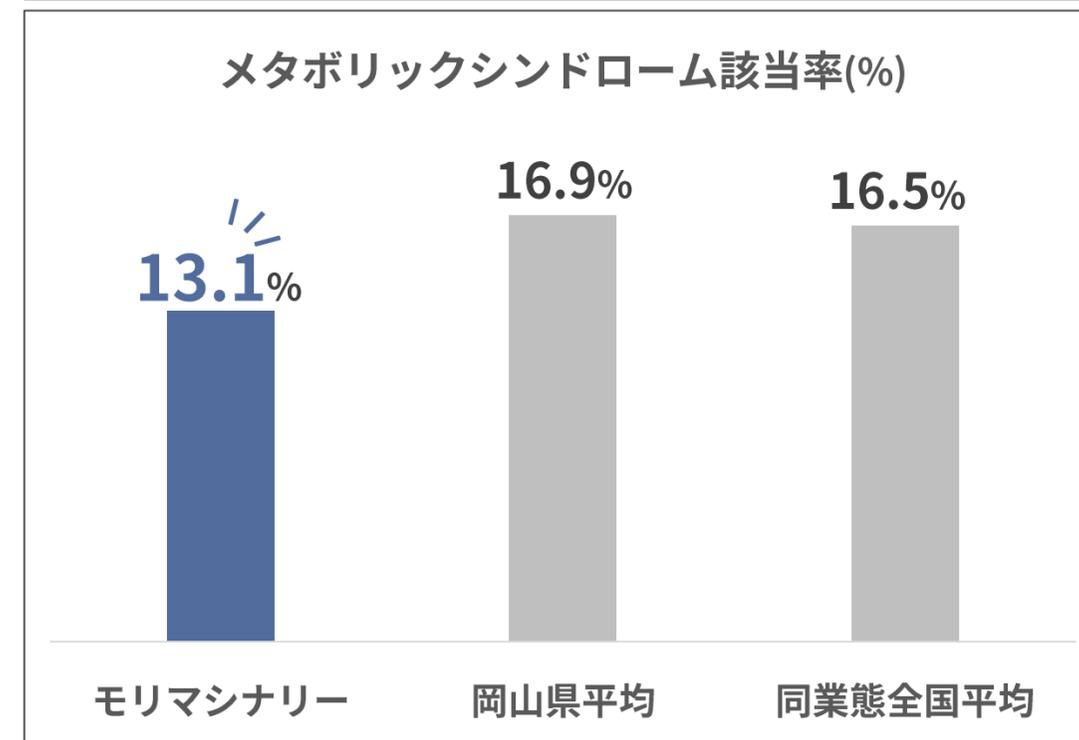
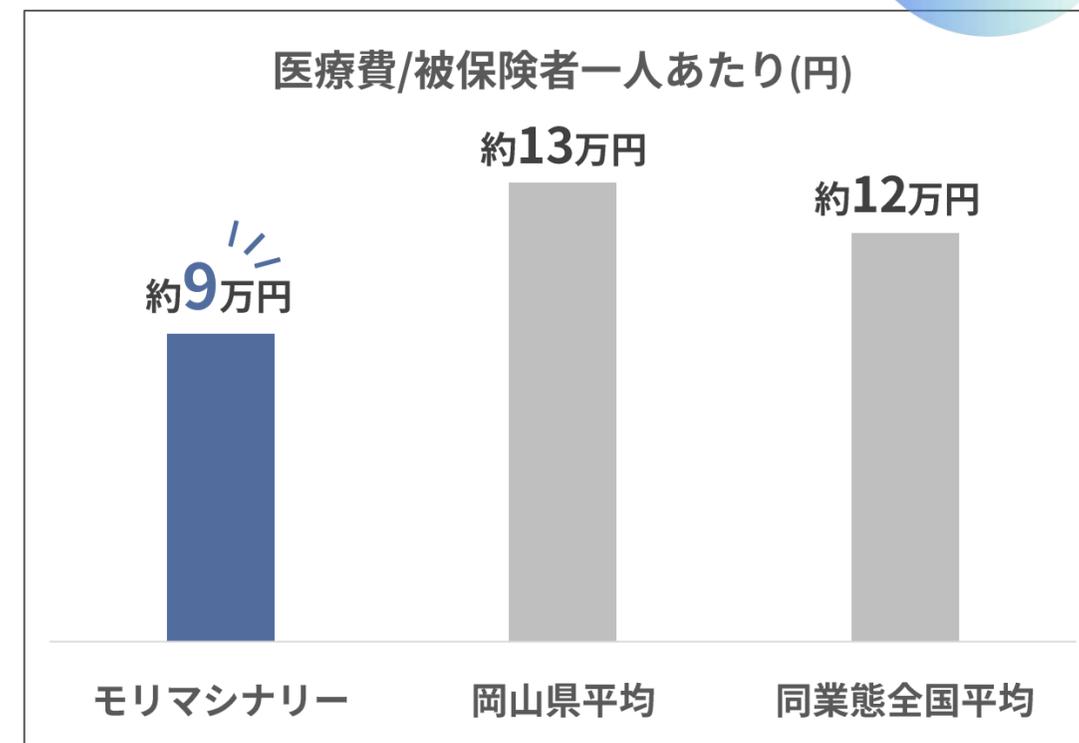
## 特定保健指導実施率

62%



- ◆ 特定保健指導実施率 62.0%  
同業態全国平均20.2%、岡山支部平均32.0%  
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 13.1%  
予備群該当率 15.4%
- ◆ 運動習慣率 21.6%
- ◆ 定期健康診断後の精密検査受検率 66.6%

項目	2021	2022	2023	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) (%)	81.5	84.1	62.0	△
特定保健指導対象者該当率 (%)	26.2	24.7	19.9	◎
メタボリックシンドローム該当率 (%)	13.1	13.3	13.1	○
喫煙率 (%)	26.4	27.2	27.8	△
運動習慣者率 (%)	18.9	24.2	21.6	△



# 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 80.3%  
// 取得日数 14.7日

◆ 平均時間外労働時間（月平均）  
13.9時間

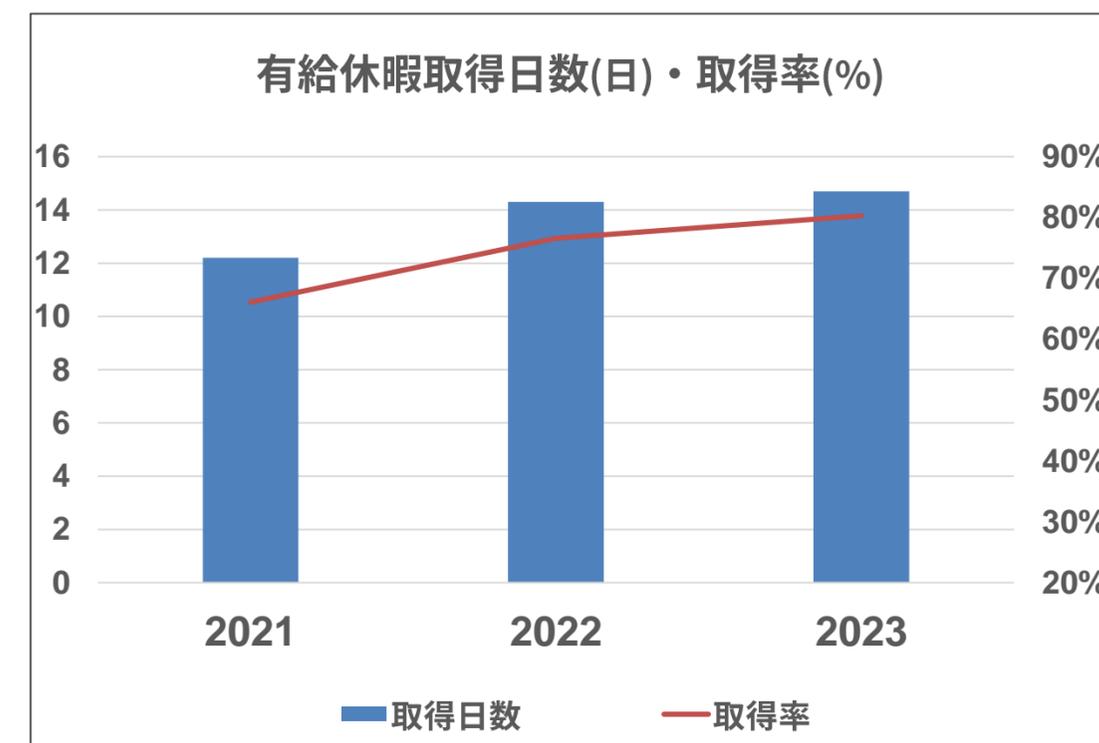
◆ 女性特有の健康課題に関する  
セミナーを役職者対象に実施  
役職者132名参加

◆ 死亡災害発生件数0件



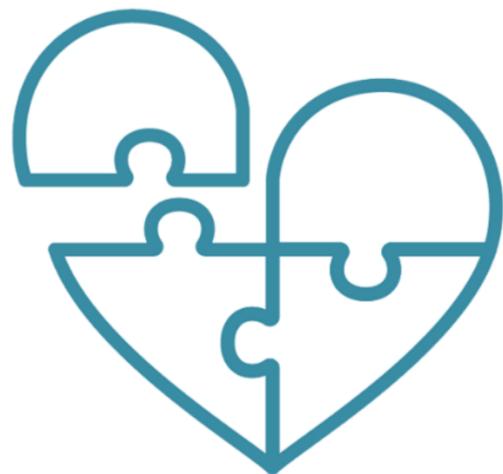
○女性特有の健康課題に関するセミナーの実施風景

項目	2021	2022	2023	前年度比較
育児休業取得率（女性）（%）	100.0	100.0	100.0	◎
平均年次有給休暇取得日数（日）	12.2	14.3	14.7	◎
一人当たりの月平均残業時間（時間）	13.0	13.5	13.9	△
長時間労働者80時間/月超過者（人）	0	0	1	△
ストレスチェック受検率（%）	100	100	100	◎



# パフォーマンス指標

## 各パフォーマンス指標について



### アブセンティーズム

アブセンティーズムコストを算出。  
算出方法：アブセンティーズムの日数×  
報酬日額10,610円

※厚労省「令和5年賃金構造基本統計調査」より算出

2023年度実績値：712万円

2024年度目標値：600万円



### プレゼンティーズム

社内アンケートにより計測予定。

2023年度：未計測

2024年度：計測予定



### ワークエンゲージメント

社内アンケートにより計測。  
回答の5段階を1～5点とし、その平均を  
ワークエンゲージメントとする。  
(最小1点～最大5点)

2023年度実績値：2.6点

2024年度目標値：3.0点

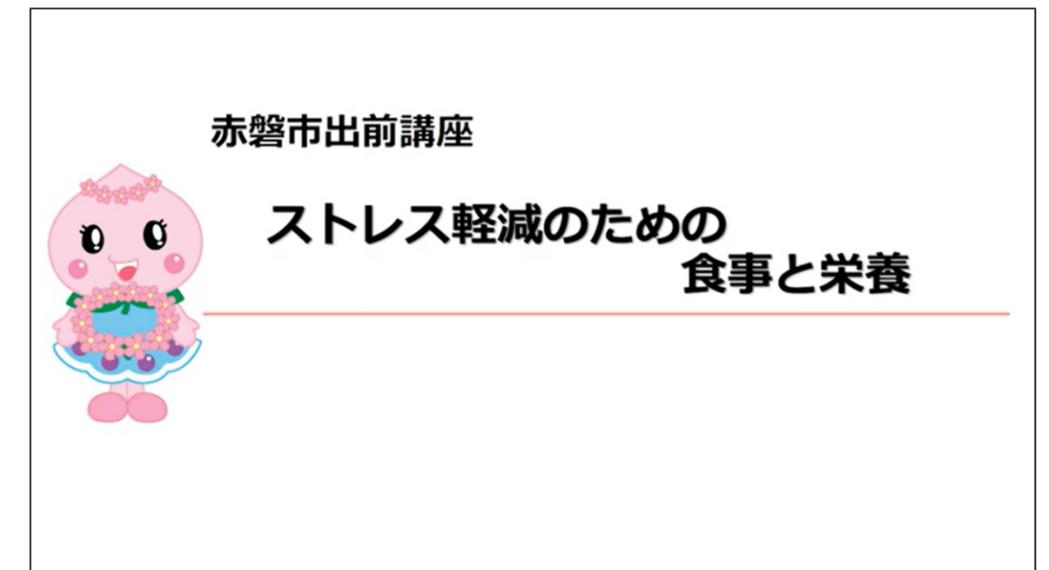
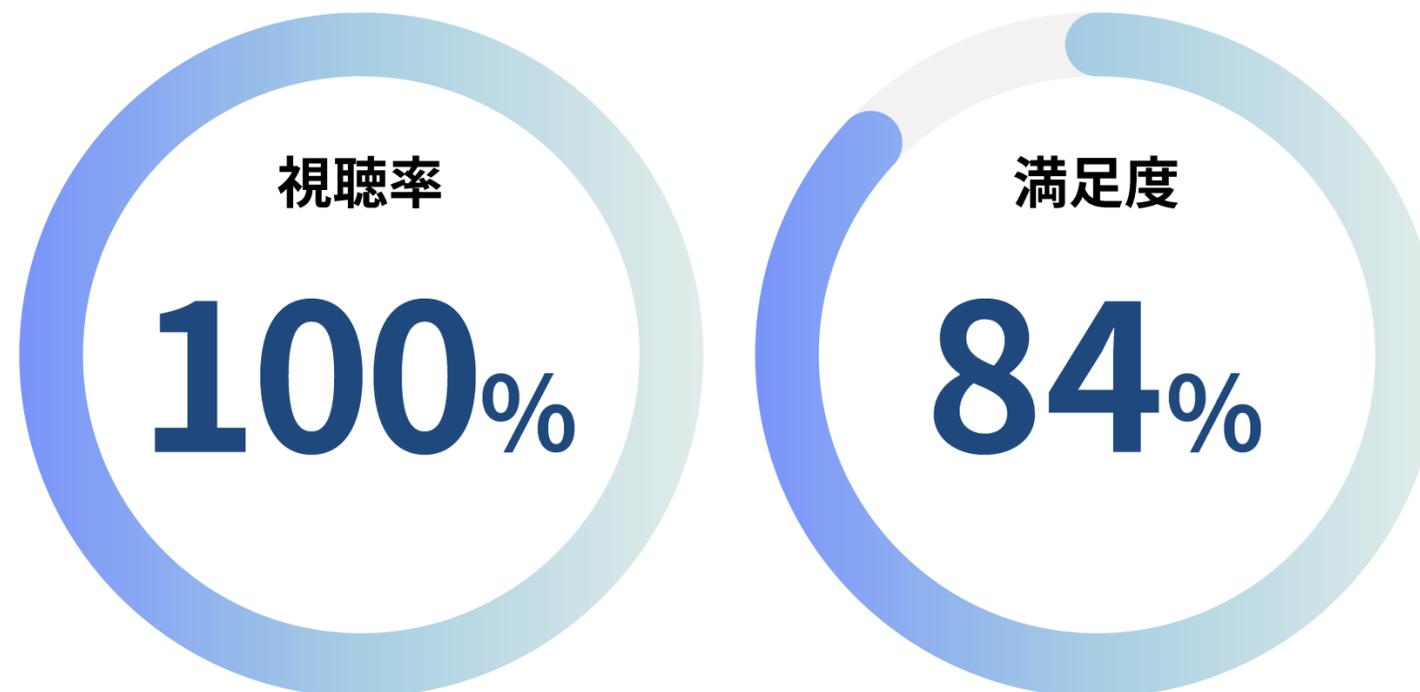
# その他主な取り組み

## ➤ メンタルヘルスに関わる食生活改善の動画の作成・配信

赤磐市協力のもと、「ストレス軽減のための食事と栄養」という題目の動画を作成。

○全従業員437名中437名が視聴。

○視聴後のアンケートで「視聴してよかったか」という問いに「はい」と答えた方が84%。



○健康に関する情報を従業員へ配信

# その他主な取り組み

## ➤ 体力測定

全従業員を対象に体力測定を実施。自身の体について知り、運動するきっかけづくりとする。  
種目は下記5種類を就業時間内に実施した。

- ① バランス能力（閉眼片足立ちテスト）
- ② 反射神経（ペンつかみテスト）
- ③ 敏捷性（座位ステッピングテスト）
- ④ 柔軟性（立位体前屈テスト）
- ⑤ 下肢筋力（片脚起立テスト）

結果とあわせて改善に向けたトレーニング内容も  
フィードバックすることで、運動習慣につなげる。



○実施の様子

# その他主な取り組み

## ➤ 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とします。  
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

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。

#### 野菜を多く摂る

野菜には免疫力を高める働きがあります。

1日5皿の野菜料理(野菜350g)を目標に！

#### 腸内環境を整える

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、根菜類、海藻類、きのこ類、発酵食品などを積極的に食べる。

#### アルコールはほどほどに

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。

休肝日を設けることが大切！

○健康に関する情報を従業員へ配信

# 2024年度取り組み計画

## ◇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2023年度15.4%（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、生産性の向上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）

	【2022年度】 メタボ該当率 (%)	【2023年度】 メタボ該当率 (%)	【2022年度】 メタボ予備群 該当率 (%)	【2023年度】 メタボ予備群 該当率 (%)
モリマシナリー	13.3	13.1	16.1	15.4
岡山支部平均	16.9	16.9	12.4	12.4
同業態全国平均	16.6	16.5	14.7	14.5

### ○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宣言を全従業員へ実施。  
1年後に実施状況の再確認することで、より取り組みを強化。
- 体力測定の実施により、自身の体について認識し、運動を意識させる。

### 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、社員がいぎいきと豊かで快適・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。



健活企業



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。

- ウォーキング
- 休肝（減酒）
- 禁煙
- 良い睡眠
- 食事バランスの意識
- 毎日朝食
- ポジティブシンキング
- 「
- 」

心身の健康の保持・増進のための取り組みを実行しましょう！