

# ■ 健康経営の基本的な考え方

アイシングループでは、働く仲間の安全と健康が最優先であると考えています。

従業員の健康増進を経営課題の一つと位置付け、2021年4月に「アイシングループ健康宣言」を策定し、アイシングループ従業員一人ひとりの健康意識の向上と、健康行動の習慣化に向けた健康経営を推進しています。



## アイシングループ健康宣言

アイシングループは、かけがえのない社員が、心身ともに健康で、実り豊かな生涯を送ってほしいと願っています。社員の健康は、会社全体を活性化させ、会社の持続的な成長にも繋がると考えます。経営理念に掲げた『移動に感動を 未来に笑顔を』を実現するために、すべての仲間が、健康で、わくわくと仕事に取り組み、働きがいや人生の幸せを感じ、個々の強みを発揮できることを目指します。

- ・ 私たちは、自らの健康へ関心を持ち、仲間とともに、健康維持、増進に努めます。
- ・ 私たちは、健康で、個々の強みを発揮できる会社風土を醸成し、笑顔あふれる未来を創ります。

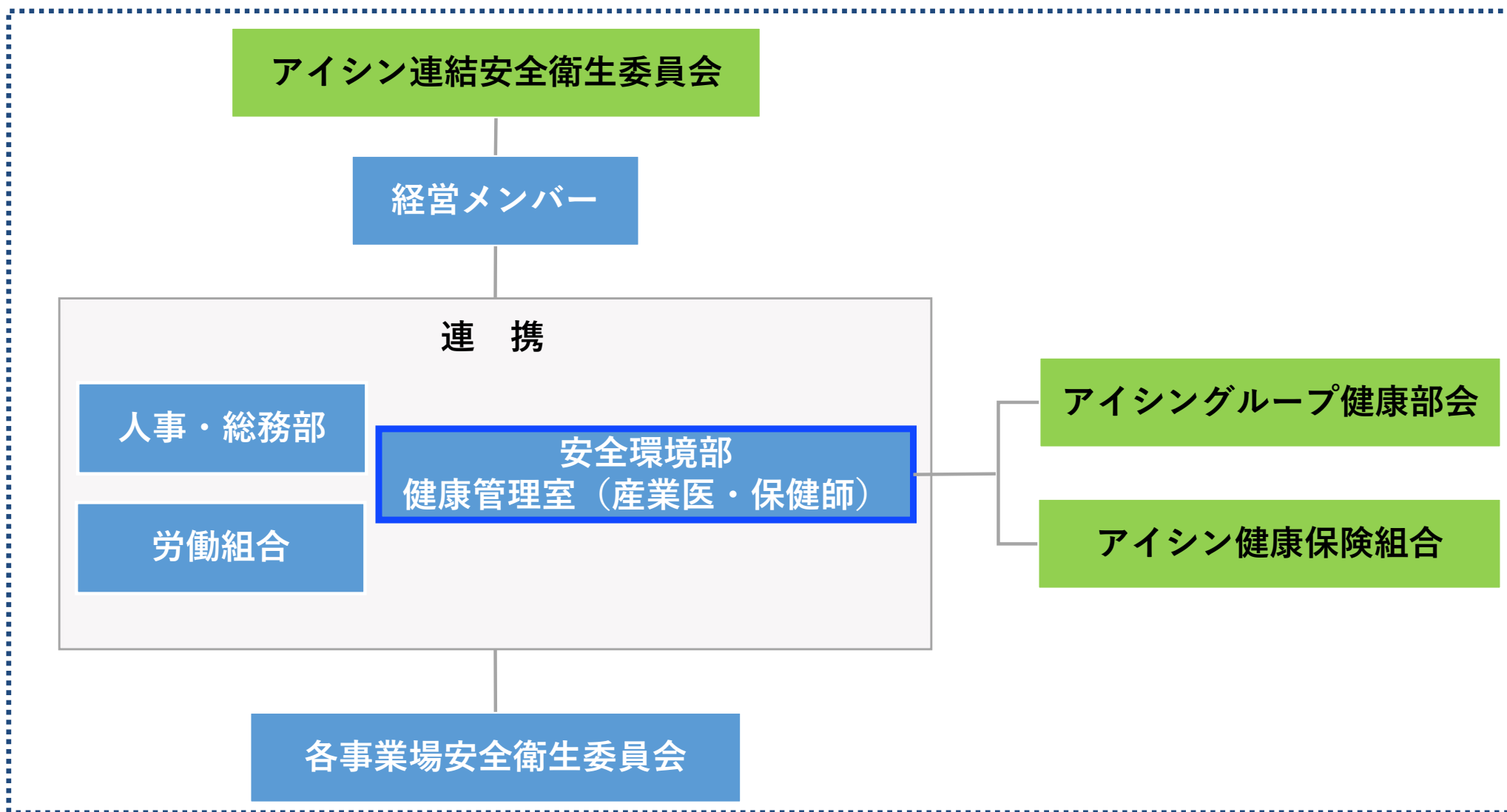
2024年 6月 5日  
アイシン機工株式会社

取締役社長 竹本和雄

# ■ 健康経営の推進体制

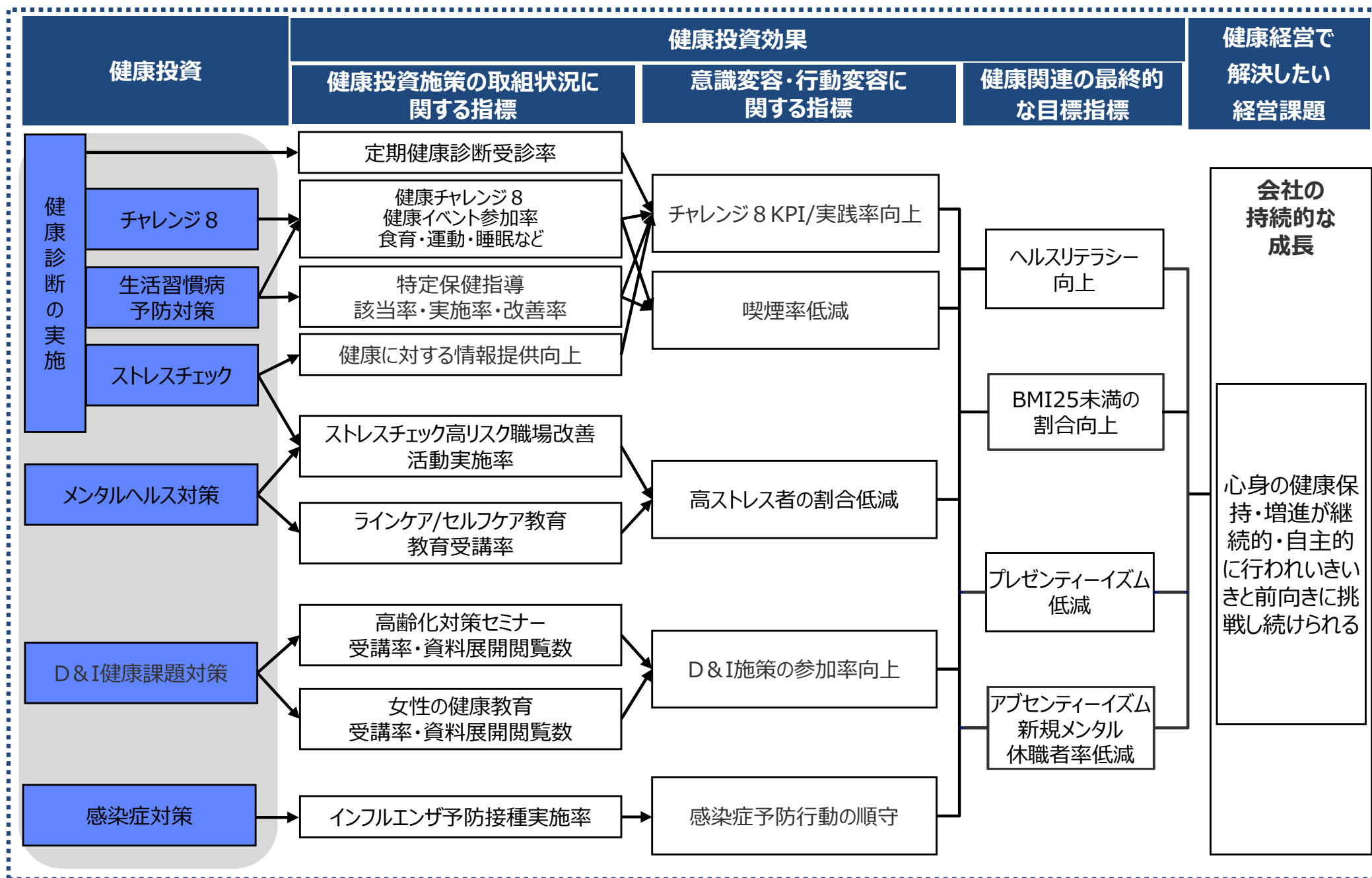
全社展開の施策については、産業医・保健師などの専門職を含むメンバーにて、健康増進施策を検討・実施しています。

また、健康増進の取り組みについてはアイシングループ健康部会で情報や活動を共有し、グループ一体となって進めています。



# 健康経営 戦略マップ

心身ともに健康な状態で能力が発揮できるよう、戦略マップに落とし込み、活動に取り組んでいます。



# 健康意識向上と行動習慣化への取り組み「健康チャレンジ8」

2022年度より、健康的な生活習慣を身につけることを目的とした健康増進活動として、「健康チャレンジ8」に取り組んでいます。健康チャレンジ8とは、8つの健康習慣の改善に取り組む活動です。

(適正体重、運動、飲酒、禁煙、朝食摂取、間食、睡眠、ストレス)

本活動を通して、生活習慣病やメンタルヘルス対策、ヘルスリテラシーの向上を図っています。

## 具体的な取り組み

ヘルスリテラシー向上のため、従業員全員が閲覧できる社内ポータルサイトに「健康チャレンジ8」に関連した情報や動画を掲載し、個人への啓発活動を行っています。

また2024年度より、将来的な生活習慣病予防や特定保健指導対象者率の減少を目的に若年層を対象とした集合教育を実施しました。

### ◆啓発資料◆

## 【社内への健康情報展開】

The screenshot shows a web portal interface. On the left is a navigation sidebar with icons for home, search, and various functions. The main content area displays a search bar and a list of folders under the heading '【新】部門別メニュー/安全環境部/安全衛生G'. The '健康チャレンジ8' folder is highlighted in blue. Below it, a list of 8 categories is shown: 1. ストレス, 2. 飲酒, 3. 運動, 4. 間食, 5. 禁煙, 6. 睡眠, 7. 朝食, 8. 適正体重.

The infographic is titled '安全衛生ニュース' (Safety and Health News) and is dated March 1, 2024. It contains several points related to alcohol consumption:

- Point 1: 飲酒量よりも純アルコール量に着目しよう!** (Focus on pure alcohol content rather than volume). It states that 1 day's normal intake is approximately 20g of pure alcohol. A table lists various drinks and their pure alcohol content:
 

種類と量	純アルコール量 20g
ビール 中ビン1杯(500ml)	1杯
日本酒 1合	1合
チューハイ(7% 缶1本(350ml))	1本
ウイスキー グラス1杯(60ml)	1杯
ワイン(12% 200ml)	1杯
焼酎(25% 100ml)	1杯
- Point 2: 飲酒量(純アルコール量)と発症リスクを知らう!** (Know the risk of illness from alcohol intake). It includes a table showing the risk of various conditions based on alcohol intake:
 

疾病名	飲酒量(純アルコール量)	
	男性	女性
例外が高血圧は少量であっても、飲酒自体が発症リスクを上げてしまいます。*	20g/日(150g/週)	少量でも
※飲酒による身体への影響は、年齢や性別、体質によって異なります。	40g/日(300g/週)	11g/日(75g/週)
	少量でも	少量でも
胃がん	少量でも	20g/日(150g/週)
大腸がん	20g/日(150g/週)	20g/日(150g/週)
肝がん	60g/日(450g/週)	20g/日(150g/週)
- Point 3: 避けるべき飲酒を知ろう!** (Know what to avoid). It lists: ① 短時間の多量飲酒 (Excessive drinking in a short time), ② 他人への飲酒の強要 (Coercion to drink to others), ③ 不安や不眠を解消するための飲酒 (Drinking to relieve anxiety or insomnia), ④ 病後や手術後の飲酒 (Drinking after illness or surgery), ⑤ 飲酒中〜後の体に負担がかかる行動 (Activities that burden the body during or after drinking).
- Point 4: 健康に配慮した飲酒にしよう!** (Drink with health in mind!). It lists: ① 自らの飲酒状況を把握する (Understand your drinking status), ② 自らの状態に応じた飲酒でリスクを減らす (Reduce risk by drinking according to your condition), ③ 自らの飲酒量を定めることで、飲酒行動の改善につながる (Improvement in drinking behavior by setting your own limit), ④ 飲酒前または飲酒中に食事をとる (Eat before or during drinking), ⑤ 血中アルコール濃度が上がりにくくなり飲みにくくなる (Blood alcohol concentration is less likely to rise, making it harder to drink), ⑥ 飲酒の合間に水を飲む (Drink water during drinking), ⑦ アルコールをゆっくり分解・吸収できる (Slowly break down and absorb alcohol), ⑧ 1週間のうちに飲酒しない1日を設ける (Set a 1-day alcohol-free day in a week), ⑨ 毎日飲酒をすることで依存性につながる可能性あり、定期的に飲酒をしない配慮が必要 (Regular drinking increases the risk of dependence, so it's important to have alcohol-free days).

社内ポータルにていつでも健康に関する情報が入手できるようにし、従業員の行動変容に繋がるよう取り組んでいます!

# ■メンタルヘルス対策

## (1) メンタルヘルスケア教育の実施

管理監督者向けにセルフケア・ラインケア教育、新入社員や入社2年目を対象にセルフケア教育を実施しています。

## (2) メンタルヘルス相談窓口の設置

従業員が社内専門職へ直接相談できる体制を整えています。

## (3) ストレスチェックを活用した職場改善活動

ストレスチェックの集団分析を職場へフィードバックし、職場環境改善を支援しています。また、高ストレス者面談を実施し、メンタルヘルス不調の早期発見、早期対応に取り組んでいます。

## (4) 職場相談員

各職場に相談員を配置し、メンタルヘルス・フィジカル不調者の未然防止に努めています。

### 【メンタルヘルス相談窓口】

悩み事を相談したいかたへ

一人で悩まずに気軽にご相談ください。 年 月 日

所属コード		氏名コード	
氏名			
相談内容 (具体的な相談内容をご記入ください。)			

就業時間内での面談希望     昼休憩時間での面談希望     手紙で返信希望  
※就業時間内で面談を行う場合は、上司経由で面談日時をご案内しますが、内容はお伝えいたしません。

ご本人の許可なく、上司のかたへ面談内容をお伝えすることはありません。安心してご利用ください。  
安全環境部 保健師 (〇〇) メール:〇〇@akk.co.jp

# ■復職支援

- ・メンタル疾患で休業した場合でも安心して確実な職場復職ができるように、産業医、保健師による復職プログラムの体制を整えています。
- ・復職後には、定期的に産業医面談を行い、復職者の健康状態に応じた配慮のもと、業務に取り組めるよう職場上司がラインケアを行っています。