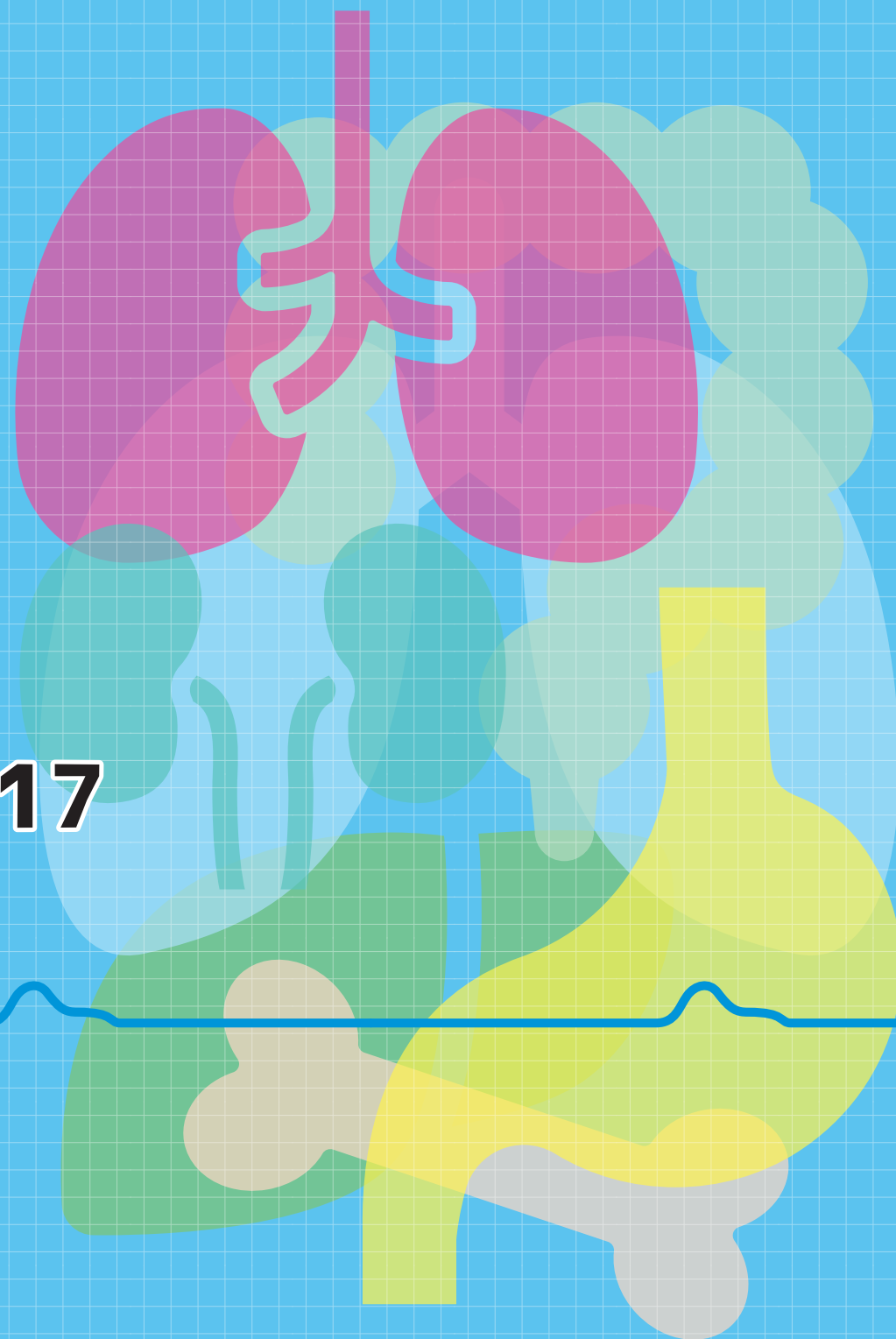


**カラダも
ココロも
健康に。**

オムロン健康白書2017



オムロンの健康経営



オムロン健康経営宣言

私たちオムロンは、世に先駆けたチャレンジによる、
新たなソーシャルニーズの創造を目指します。

そのためには、オムロンで働く社員全員の健康が経営の基盤と考え、
皆が豊かで充実した生活を送れる環境を
オムロン一体となって作り上げていきます。

そして、笑顔と活力にあふれる健康的な職場を
創造し続けることで、イノベーションを起こし、
様々な社会的課題の解決に取り組んでいきます。

【オムロン健康経営宣言は
2017年7月に制定されました】

代表取締役社長 CEO
山田 義仁

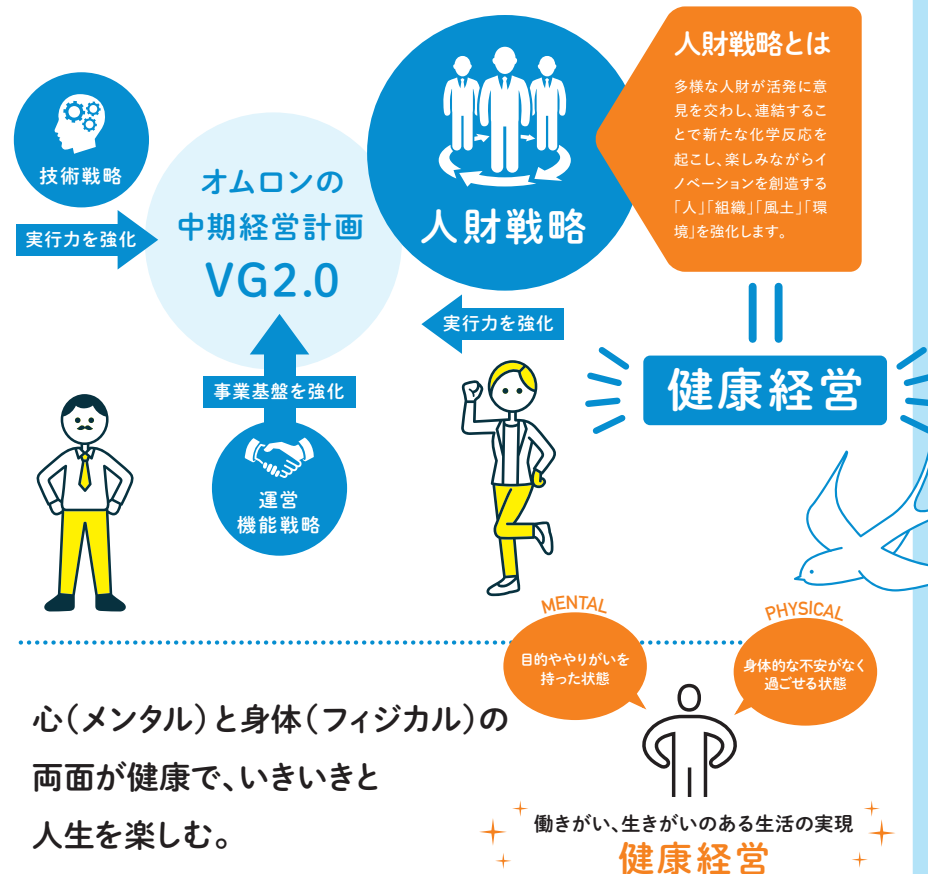


オムロンの健康白書とは？

健康白書は、オムロングループ社員の健康状態を定点観測し、
見える化したオムロングループの共通ツールです。

健康経営はVG 2.0の人財戦略の1つです

中期経営計画VG2.0で掲げる「イノベーションを創造する人財戦略」の基盤となるのが、
まさに社員一人ひとりの「健康」です。健康であることが毎日の活力になり、家族の幸せ、
社会の幸せにつながります。オムロンが目指す「健康経営」は、将来にわたる健康リスクの
軽減を目指し、健康づくりを推進していく全社的な取り組みです。



健康マップ



オムロン社員って
健康なの？



自分の健康診断の
数値はどこに
あるかな？

まず2015年度から2016年度での全社員の健康状態の傾向を見てみましょう。

健康マップは、定期健康診断結果や医療費から、**社員の健康レベル**を「健康」「生活習慣病予備軍」「生活習慣病」の3段階で表し、それぞれの割合で分布しているのかを見える化したマップです。

2015年度	健康 約25%	生活習慣病予備軍 約51%	生活習慣病 約24%
2016年度	約26%	約49%	約25%

分析対象：2015年度（2015年4月～2016年4月）および2016年度（2016年4月～2017年4月）に在籍した原籍オムロン株式会社社員の定期健康診断結果

データ収集・分析：（株）日本医療データセンター

健康マップから見てきたこと

身体面は良好、5年後・10年後を見据えてステージUPを！

各ステージにおける分布状況では、2015、2016年度ともに、他健保やオムロン健保全体と比較しても、良好といえます。一部に要治療レベルにも関わらず放置している人もおり、生活習慣病の発症から重症化、入院治療へつながるリスクもあります。重症化してしまうと本人負担の医療費も増え、経済的な負担にもつながります。健診と必要があれば早期の受診をこころがけましょう。今、そして将来を考えてオムロンの健康プログラム「Boost5」に挑戦しましょう。



オムロンの健康プログラム

Boost5
に挑戦しましょう！

オムロンの健康ものさし!

健康プログラム 「Boost 5」で 心身共に健やかな 生活を目指そう!



Boost5とは、オムロンで働く皆さんが、将来にわたって健康で充実した人生を送るために設定した5つの活動項目です。

1つでも多く クリアしましょう

指標1 運動

日々の運動で毎日の健康をつくろう

週2日以上の
運動習慣

指標2 睡眠

良質な睡眠で毎朝スッキリとスタート

一日平均睡眠時間
6時間以上8時間未満

指標3

メンタルヘルス

自分なりのストレス解消で、ココロから健康になろう

メンタルタフネス度
偏差値55以上

指標4 食事

栄養やバランスに気をつけよう

BMI18.5以上25未満

BMI=体重kg÷(身長m×身長m)

指標5 タバコ

タバコはもうやめた。だから、あなたも私も健康

タバコを吸わない
or やめた

2017年は睡眠編と食事編をスタート!

実施期間
2017年7月~

睡眠編

実施の狙い
睡眠不足解消
による
集中力アップ

ウェアラブル活動量計を利用した 睡眠不足解消プログラムで、睡眠の質を高めるきっかけに

希望者1000名に対して、活動量や睡眠の状態を測ることができるウェアラブル活動量計「ムーブバンド3」を配布し、毎日の睡眠データをからだデータ管理アプリ「WM」で見える化。併せて社内医療職による睡眠教育を実施し、自分自身を知ることから睡眠不足の改善を図りました。

睡眠教育セミナー

社内医療職を講師に睡眠不足による弊害やどうすれば熟睡できるかのコツをクイズ形式で学びました。また、すっきり目覚める熟睡のコツ等を社内イントラネットでも共有しました。



睡眠を見える化したら、自分の睡眠を見つめなおせ、体が楽に。



パターンを分析したら、行動と睡眠の質に関連が見えました。



ムーブバンドのおかげで、話したことのない人と情報交換するようになりました!

実施期間
2017年10月~

食事編

実施の狙い
食事の
見直しによる
集中力アップ

毎日のイライラやだるさ改善につながる、 集中力アップの食事

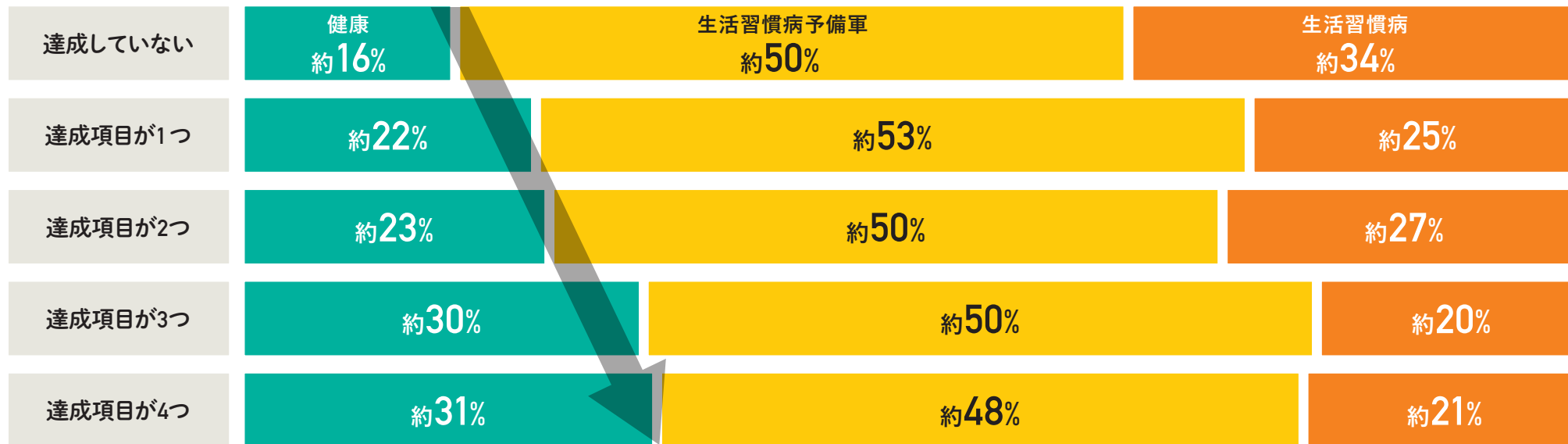
忙しくてコンビニのおにぎりやパンをさっと食べて済ませる、ラーメンやうどんを単品で食べる等「血糖値の急激なアップダウン」はイライラや不安、身体のだるさや気分の落ち込み等集中力の低下につながります。食事からの集中力アップのアプローチとして、正しい食事に関するセミナーや低糖質メニューの提供を全国の各事業所で実施しました。



始める前にもっと!
知っておきたい

Boost5の達成度が高いほど、良好な健康状態に!

では、2016年度の皆さんのBoost5の達成度が、健康状態とどのような関係になっているのか見てみましょう。



※分析対象: 2016年度(2016年4月~2017年4月)に在籍した原籍オムロン株式会社社員の定期健康診断結果と生活調査票

※2016年度(健康経営開始前)Boost5判定方法: 2016年度定期健診時のBMIおよび健診前に実施する生活調査票のBoost5関連質問より評価

データ収集・分析: (株)日本医療データセンター

社外から見たオムロンの健康経営

2年連続で

「健康経営優良法人～ホワイト500～」に選定

オムロン株式会社(本社: 京都市下京区、代表取締役社長 CEO: 山田義仁)およびオムロン株式会社の子会社としてヘルスケア事業を担うオムロンヘルスケア株式会社(本社: 京都府向日市、代表取締役社長: 荻野 勲)は、経済産業省が日本健康会議と共同で、保険者と連携して優良な健康経営を実践している大規模法人を顕彰する「健康経営優良法人～ホワイト500～」に、昨年に引き続き2年連続で選定されました。

健康経営優良法人～ホワイト500～とは



保険者と連携して特に優良な健康経営に取り組む企業について、経済産業省が2020年までに500社を「健康経営優良法人～ホワイト500～」として認定・公表する制度です。

その他の取り組み

定期健診同時がん検診

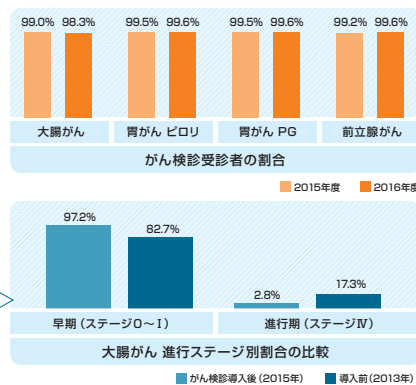
目的

胃がんリスク検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、乳がん検診等、社員のがん検診受診機会の拡大のため、定期健診時にがん検診も実施。がんの早期発見、早期治療を図ります。

概要

がん検診は基準年齢の現役社員を対象に、各事業所の定期健康診断と同時に実施しました。乳がん検診は、事業所受診または施設受診を各事業所が選択し、自己負担なしで実施しました。

がん検診受診率は98%を超え、がん検診導入後は、早期での発見・治療が増えています。



特定保健指導

OHQ機器アプリを活用して

特定保健指導実証実験をしました。(一部事業所)



体重体組成計 HBF-255T



活動量計 HJA-405T-G



血圧計 HEM-7271T

目的

特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること(病気の予防)を目的としています。

概要

OHQ トライアルアプリを用いて、家庭測定値に基づいた継続的保健指導および、必要に応じた医療機関への受診勧奨をしています。ICT 化による遠隔面談やスマホアプリなどの活用で、継続しやすい環境をつくり、管理栄養士による特定保健指導と医師による医学的指導を実施しました。



2018年4月からスタート

「健康ポイント」プログラム



「健康ポイント」プログラム導入のねらい



「健康ポイント」プログラムのしくみ

STEP1 ▶ 行動目標を立てる

日常生活で取り組める行動メニューを自分で選択(複数可)。



僕は外食多めだから夜の食事を気をつけよう!

STEP2 ▶ ポイントを貯める

選んだ行動を日々取り組み、記録してポイントを貯める。



STEP3 ▶ 商品交換

貯めたポイントは様々な商品やベネボに交換が可能。



※随時、会社が企画する健康イベントで「健康ポイント」を活用できるようにしていきます。

※写真はイメージです。

健康行動をすればポイントゲット!

まさに一石二鳥ね!

自分で決めた目標だから無理なく継続

オムロン健康保険組合ホームページ
(<http://www.omron-kenpo.org>)
で公開中の「健康ポータルサイト」から始められます。

