

# JR 東日本の健康経営

## 1 健康経営中期ビジョン2023

JR 東日本グループ経営ビジョン「変革 2027」において、健康経営の推進によって社員・家族の幸福を実現することを掲げています。「変革 2027」を実現するためには、社員一人ひとりが心身ともに健やかに生活し、その意欲や能力を最大限に発揮していきいきとはたらくことが重要と考えています。そこで、当社はじめグループ各社がそれぞれの職場で社員の健康増進活動を具体的に推進していくために「健康経営中期ビジョン 2023」を 2019 年度からの 5 か年計画として策定しました。

## 2 健康経営宣言

私たちJR東日本グループが経営ビジョン「変革 2027」に掲げた「私たちが目指す未来」を私たちの手で実現するためには、その主役である社員一人ひとりの健康と活力が最も重要です。

私たちは、健康経営の実践を通じてすべてのヒトの心豊かな生活を実現することにより、日本の健康長寿社会をリードする企業グループを目指します。

東日本旅客鉄道株式会社 代表取締役社長 深澤 祐二

健康経営宣言は、当社グループ全体の健康経営に対する理念であり、経営トップ自らが積極的に健康経営を進めていく姿勢を示しています

### 3 健康経営で解決したい課題

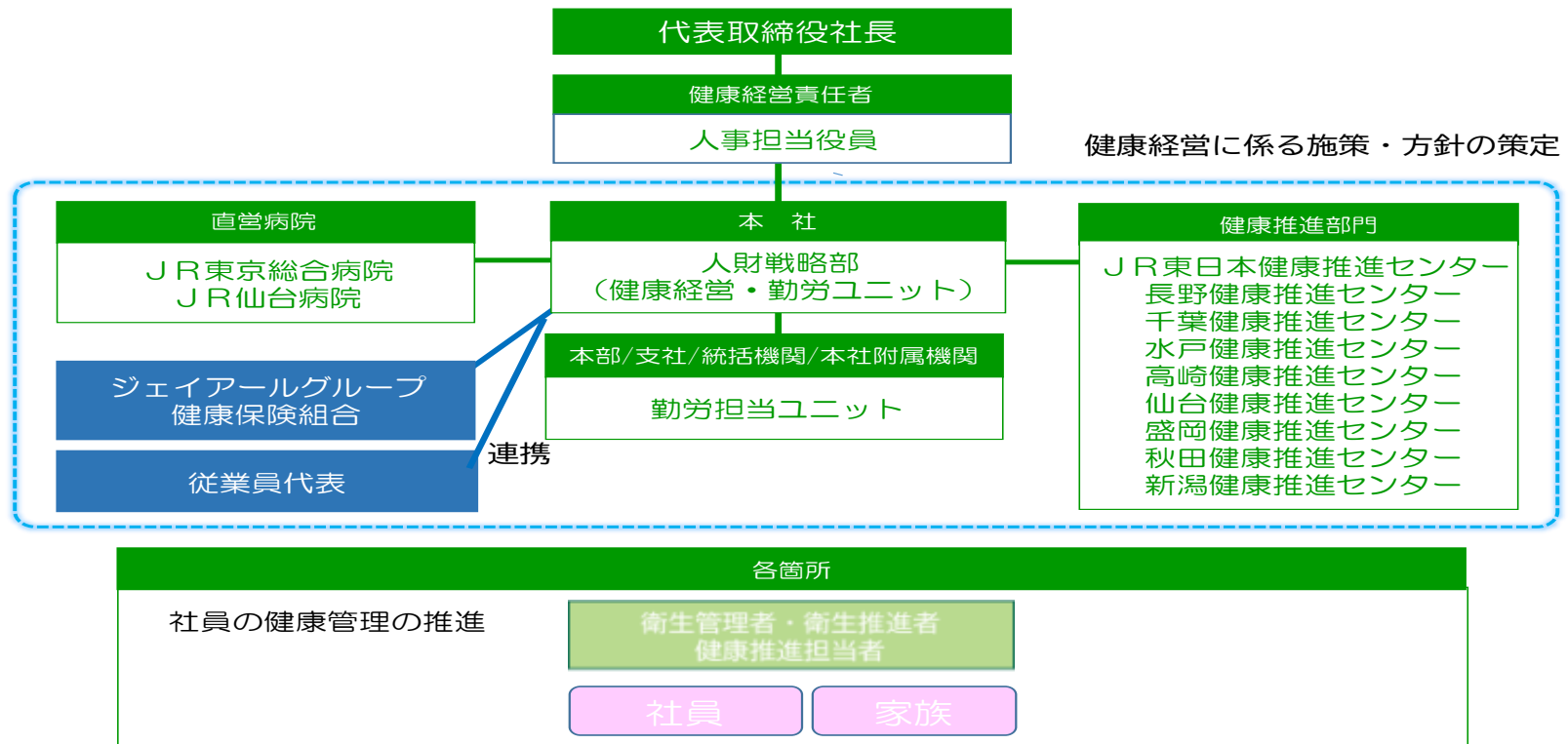
社員が主役となって中期経営ビジョン「変革2027」を達成するためには、社員一人ひとりが心身ともに健やかに生活すること、社員一人ひとりがその意欲や能力を最大限に発揮し、いきいきと働くことで「社員・家族の幸福」を実現することが重要と考えています。

健康経営の諸施策を実施することによりこうした課題を解決するため、社員のパフォーマンス指標を調査し、その実績値の向上をめざすこととしています。

社員のパフォーマンス指標として、アブセンティーイズム(病気休職制度の利用日数の全社員平均)とあわせて2022年度からストレスチェックと同時にプレゼンティーイズム(出社時の生産性損失)とワーク・エンゲイジメント調査を年1回実施しています。

調査結果については、社長はじめ社内幹部及び各職場の現場長にも共有し、ストレスチェックの結果も含めた数値改善をめざしています。

## 4 推進体制



## 5 主な取り組み事項

「健康経営中期ビジョン 2023」では主な取り組み事項として、①疾病予防、②メンタルヘルス、③健康増進の取り組み、④グループ全体のヘルスリテラシーの向上を掲げ、様々な方面から健康経営に取り組んでいます。特に③健康増進の取り組みについては、職場での健康増進の取り組みを推進しています。各箇所において健康に関する課題について業務の中で取り組み、その活動を通じて、それぞれの職場において、楽しく生活習慣改善や健康増進に取り組む機運を醸成し、一人ひとりが「健康」を自分のこととして捉えてもらうきっかけとしてほしいと考えています。

### (1) みんなで歩活への参加

ジェイアールグループ健康保険組合が主催する「みんなで歩活」に参加する社員が年々増えています。「たくさん歩くようになり、人間ドックの結果数値がよくなった」「職場全体のイベントとして楽しんでいる」「毎日、前日の歩数が話題にあがりコミュニケーションが活発になった」などという声が聞こえています。

人財戦略部でも優秀な成績を収めた箇所に対して人財戦略部長褒賞を実施し、参加だけではなく、運動習慣の改善につなげられるよう社員と意見交換をしながら次のイベントに向けて策を練っています。

実施時期	2019.5	2019.11	2020.11	2021.5	2021.11	2022.4	2022.11	2023.5
参加率(%)	11.5	15.9	24.0	38.0	50.7	58.9	65.2	69.8

・満足度(2023年4月社員アンケートで「効果あり」)70%

## (2) 女性の健康課題に関するオンラインセミナーの開催

ヘルスリテラシーの向上を目的に、年に数回オンラインセミナーを実施しています。健康夜活として退社後の時間を活用し、2020年度は「乳がんと共に生きる～治療と仕事の両立」を、2021年度は「女性特有の心身の不調について」「カラダをケアする運動～今から始めるアンチエイジング」を、2022年度は「カラダをケアする運動②～女性ホルモンや自律神経のバランスを運動で整える～」を開催しました。当社の直営病院である JR 東京総合病院の乳腺外科医師や婦人科医師、当社グループの JR 東日本スポーツのインストラクターが講師を務め、セミナー後のアンケートでも参加者から好評を博しました。

・参加率 2022 年度 0.7%

・満足度(2023 年 4 月社員アンケートで「効果あり」) 90%

## (3) 「運動 de 変革」

テレワークで思うように運動出来ない、というような声が多かったので、社員全員が閲覧可能な社内 WEB ネットワーク上に JR 東日本スポーツ株式会社と連携し作成した「運動 de 変革」と題する動画チャンネルを載せています。

数値目標も意識した「1日 4000 歩程度の運動量」の動画や、歩活の推進に向けて「正しい歩き方」の動画もあります。

・満足度(2023 年 4 月社員アンケートで「効果あり」) 80%

## (4)「睡眠の改善」

当社では交代制勤務に従事し、当社施設内で睡眠をとる社員も多いため、睡眠の質を改善することは、社員の心身の健康維持・増進や仕事のパフォーマンス向上につながるとの認識の下、睡眠に関する疾病予防や良質の睡眠をとるための教育、職場環境の改善に力を入れています。SAS(睡眠時無呼吸症候群)検査を2007年から運転士を対象に、2017年からは車掌も対象に3年に1回実施しているほか、2017年からは乗務員に対して「乗務員のための睡眠ハンドブック」を配付し、教育を実施しています。また、2019年までに社内すべての夜間休養設備設置箇所に高機能マットレスを導入しています。

	2019	2020	2021	2022
睡眠により十分な休養が取れている者の割合(%)	78	86	86	86

## (5)「ストレスチェック集団結果分析」に基づくアクションプラン

ストレスチェックについては、2016年度から全社員に実施し、①集団分析結果についてストレスチェック結果報告会を実施 ② 箇所長向けに集団分析結果を活用した勉強会を動画配信形式により実施(2月～3月)し、③サマリーシートでのフィードバックを継続、③②にて作成するアクションプランシートの進捗状況及び職場の改善状況の振返りを目的とした勉強会を、動画配信より実施(5月～6月)しています。

	2019	2020	2021	2022
実施率(%)	81.5	84.6	88.9	90.4
高ストレス者率(%)	14.0	12.5	12.3	12.9

## (6)ヘルスリテラシーの状況

「伝達的・批判的ヘルスリテラシー尺度 CCHL」※の結果

2023年3～4月調査:3.4点

※病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思うかに関する5つの設問に対する「全く思わない(1点)」～「強く思う(5点)」の5段階回答の平均

## 6 2023年度までの数値目標と実績

年度	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023 目標
定期健康診断 受診率	98.9	98.2	99.1	99.3	99.9	100	100%
喫煙率	30.0	28.5	27.1	25.0	24.2	23.6	15%未満
朝食を週3回以上抜く ことがある人の割合	22.8	23.0	23.3	22.7	23.3	23.8	10%未満
1日1時間(8000歩 程度)以上歩行割合	41.7	44.3	47.6	44.3	48.7	54.5	80%以上
特定保健指導 実施率・対象者率	49.7 22.3	42.3 22.1	49.3 21.7	44.1 22.6	46.7 21.0	—	実施率 80%以上 対象者 20%未満

※数値目標設定の背景

・定期健康診断受診率100%が課題、肥満が多く、喫煙率が高かった。

・生活改善や健康増進に取り組む社員を増やすことで生活習慣病を予防したい。

## 7 健康経営のパフォーマンス指標

項目	測定方法	2022 年度(①は 2021 年度)			2023 年度(①は 2022 年度)		
		測定人数	回答率	実績値	測定人数	回答率	実績値
①アブセンティーズム	病気休職制度の利用日数の全社員平均	42,740	100%	0.8 日	40,968	100%	1.1 日
②プレゼンティーズム	SPQ(病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を 100%として過去 4 週間の自身の仕事を評価)を全社員調査。 実績値は全社員平均	44,853	90.4%	損失 21.4%	43,173	91.5%	損失 22.0%
③ワーク・エンゲイジメント	自社で独自に定めた項目を全社員調査。 実績値はポジティブ回答割合の平均	44,853	74.3%	71.7%	43,368	83.2%	72.1%

・2023 年度 プレゼンティーズム(出勤時の生産性損失割合)21.4%未満を目標

## 8 健康経営のその他の指標

	2019	2020	2021	2022
適正体重維持者率(%)	61.4	65.8	66.3	66.2
傷病による 1 月以上欠勤及び休職数(人)	712	790	771	781

※適正体重維持者・・・BMI[体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup>]が 18.5 以上 25 未満の者



## 9 労働安全衛生

社員の死亡事故ゼロを目標として掲げ、安全で快適な作業環境の整備に力を入れています。また、法令を遵守し、事業者として社員の安全を守る義務を果たしていくことはもちろん、社員一人ひとりが主体的に職場の安全性向上に挑戦し、社内外の変化を捉えた作業環境の改善に取り組んでいます。また、新幹線総合車両センターや大宮総合車両センターなどでは労働安全衛生マネジメントシステムを採用しています。

・安全衛生委員会の設置(2022年度 258箇所)

## 10 社会全体の健康増進への寄与

### ・スマート健康ステーション

駅を“つながる”くらしのプラットフォームへと転換する「Beyond Stations 構想」の一環で、オンライン診療サービスを活用した「スマート健康ステーション」の取り組みを推進しています。2022年4月には西国分寺駅ホーム上に、対面（リアル）で診療を受けられるだけでなく、非対面（オンライン）でも診療を受けられることで、複数の診療科による総合的な診療が受診できるハイブリッドクリニックを開業しています。

今後も、日本各地に拡大することで、都心と日本各地の医療格差という社会課題に取り組み、患者さまや医師の空間を越えたあたらしい“くらし”の実現を目指します。

日本初！駅ホーム上に「スマート健康ステーション」OPEN～リアルとオンラインのハイブリッドクリニック～  
[jreast.co.jp](http://jreast.co.jp)

### ・駅利用者の健康チェック

健康への気づき・チェックから健康づくりまで、「健康活動サイクル」を駅から創出します！（[jreast.co.jp](http://jreast.co.jp)）

JR 横浜駅にて実証実験「駅チカふらっと健康測定」を今年度も実施します（[jreast.co.jp](http://jreast.co.jp)）

# 11 健康経営戦略マップ

