

定期健康診断

- 全従業員が社内診療所にて定期健康診断を実施しています。
- 個人の年齢や健康状態に合わせてオプション検査を追加で実施しています。
- 健康診断の受診結果に基づいて、疾病の恐れのある社員が精密検査を受診せず放置してしまうことがないように、対象者に対して受診勧奨を実施しています。

検診名	対象年齢	2020年	2021年	2022年
定期健康診断受診率	全従業員	100%	100%	100%
健診後精密検査受診率	全従業員	77.8%	81.8%	68.7%
ハイリスク者管理（治療継続率）率	全従業員	89.3%	97.6%	92.7%

定期健康診断の結果指標

健康診断の結果指標	2020年	2021年	2022年
適性体重者比率	53.8%	54.8%	58.3%
運動習慣者比率*1	14.1%	17.1%	18.3%
身体活動比率*2	44.2%	48.4%	54.8%
「睡眠により十分休養が取れている」の比率	78.8%	78.7%	79.4%
飲酒習慣者比率*3	73.1%	78.3%	80.4%
「就寝2時間前夕食なし」の比率*4	82.7%	74.8%	75.8%
朝食摂取率*5	85.9%	84.4%	79.8%
「20歳から体重増加10kg未満」の比率	52.6%	52.9%	58.3%

- *1 「1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2日以上1年以上実施」に「はい」と回答した者の割合
- *2 「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」に「はい」と回答した者の割合
- *3 「飲酒頻度が時々または毎日」かつ「飲酒日の1日あたりの飲酒量が清酒換算で2合以上」と回答した者の割合
- *4 「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」に「いいえ」と回答した者の割合
- *5 「朝食を抜くことが週に3回以上ある」に「いいえ」と回答した者の割合

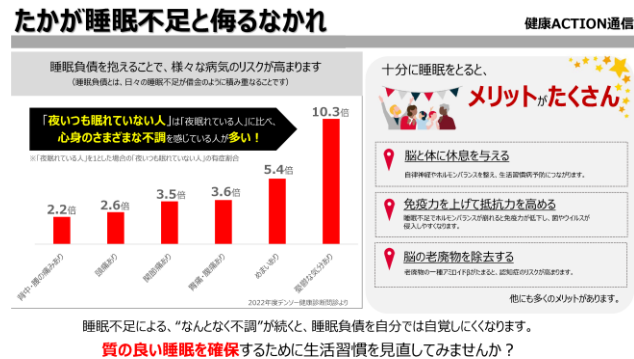
特定保健指導

- 40歳以上の対象者に対して、生活習慣病予防と改善を目的とした特定保健指導を実施しています。
- 39歳以下のリスク保有者に対しても特定保健指導を実施し、生活習慣病予防対策を強化しています。

	2020年	2021年	2022年
40歳以上 特定保健指導参加率	100%	100%	100%
40歳以上 特定保健指導完了率	100%	100%	100%
39歳以下 特定保健指導参加率	—	—	81.3%
39歳以下 特定保健指導完了率	—	—	81.3%

健康情報の発信

- 従業員の健康に対する意識向上と行動改善に向け、年間を通してセミナー、ニュース等を展開しています。



デンソーグループ元気イキイキセミナー第1弾 聴講募集

世界中のオリンピック選手たちの睡眠を支えた

エアウィーヴ流

睡眠セミナー

2023 **7/20** THU 18:00 - 18:50

講師 睡眠健康指導士 澤野 美憂 さわの みう

ZOOMウェビナー
オンデマンド配信有

↑ 申込用QR ↑

9月は健康増進普及月間 ～生活習慣を見直しませんか?～ 9月度健康ニュース

- 1) バランス**
「毎日の食事に主食・主菜副菜でバランスプラス」
主食はごはんやパン、主菜は魚や肉、副菜は野菜。からだに必要な栄養素を摂るためには、毎日の食事で「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが大切です。
 - ① 主食、主菜、副菜のバランスをとりましょう。
 - ② 肉、魚、豆は2週間を単位として1週間おきに食べましょう。
 - ③ 野菜は、毎日1パックを目安に食べましょう。
- 2) +10分**
「毎日の体を動かす時間を10分プラス」
散歩で早歩きを試したり、おうちでちょっとストレッチ、積極的に階段を使うなど、日々の生活で意識的に体を動かしましょう。
- 3) けんしん**
「定期的に健診と検診をプラス」
“早期には自覚症状がない”という病気も少なくありません。リスク発見、対処するには定期的な健診、検診で健康状態をチェック。自分の体をよく知ることから、健康習慣を始めましょう。
- 4) 禁煙**
「健やかな毎日のために禁煙をプラス」
禁煙を継続できれば様々な病気の予防ができます。自分のため、またまわりの大切な人の健康を守るために禁煙を始めてみませんか。

従業員のヘルスリテラシー状況（生活習慣スコア）

○「生活習慣スコア」はデンソーオリジナル指標で、定期健康診断結果に基づいて一人ひとりの生活習慣状況をスコア化したものです。生活習慣スコアの全社平均値は会社目標として、半期に1回経過を把握しています。

	2020年	2021年	2022年
目標値	72%	73%	74%
実績値	71.6%	73.5%	72.9%

<項目>

項目		得点
健康行動	食事（時間・頻度：3項目）	80点（10項目）
	運動（量・頻度：4項目）	
	飲酒（量・頻度：1項目）	
	睡眠・休養（項目：1項目）	
	喫煙（状況：1項目）	
健康データ	BMI（体重÷身長 ² ）	20点（5項目）
	血圧値	
	脂質値（血液検査）	
	血糖値（血液検査）	
	こころの状態	
合計（生活習慣スコア）		100点

健康づくりイベント

- 健康習慣の改善と定着を目指し、定時後に外部講師による健康セミナーを開催しています。
- 健康づくりイベントをきっかけとして、各部の垣根を超えた交流・コミュニケーションを促進し、健康風土の醸成に取り組んでいます。

	実施月	内容
AXTOS	2023年6月	短時間瞑想ヨガ
RIZAP	2023年10月	RIZAPメソッド基礎 (運動・食事・メンタル)

30分以上/日の運動を週2回以上している割合

年度	2019	2020	2021	2022
運動習慣者率	16.0%	14.1%	17.1%	18.3%

「職場力」×「エンゲージメント」向上への取組（職場力調査）

- 職場の状況を職場メンバー全員が当事者として把握し、健全で成果の上がる風通しの良い職場づくりに向けた改善を促進すること目的に職場力調査を実施しております。
調査結果（職場力×エンゲージメント指標）を基に会社施策への反映および職場での対話を通じて職場改善に繋げる活動を実践しております。