

日本郵政グループ  
健康白書

---

2023

(2022年度実績)

# 目次

## 方針・体制

日本郵政グループの健康経営	4 ページ
健康経営の位置付け	5 ページ
健康経営推進体制	6 ページ
健康経営KPIの推移	7 ページ

## 具体的な取組

ハイリスク者・ハイリスク予備軍への対応	9 ページ
メンタルヘルスケア	10 ページ
禁煙推進	11 ページ
ヘルスリテラシーの向上	12 ページ
コラボヘルスの推進	13 ページ
健康経営優良法人・スポーツエールカンパニー認定	14 ページ
トピックス① 社長動画メッセージ	15 ページ
トピックス② AI予測による医療機関への受診勧奨	16 ページ

## データ

データ	18 ページ <sub>2</sub>
-----	---------------------

# 方針・体制

---

## 日本郵政グループの健康経営

日本郵政グループでは、社員一人ひとりが持てる能力を存分に発揮し生き生きと働くためには心身の健康が大切であるとの認識の下、「日本郵政グループ健康経営推進体制」を構築し、「長時間労働の抑制」「生活習慣病の予防・改善に向けた保健指導」「メンタルヘルスケア」などの健康保持・増進施策に取り組んでいます。また、2022年5月には「日本郵政グループ健康宣言」を制定し、グループ一体となって健康経営を推進しています。

### 《日本郵政グループ健康宣言》

私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す経営理念の実現に向けて、まず、社員が心身ともに健康であることがその基盤であると考えています。

社員自身が「健康な心とからだ」の維持・増進を実践し、会社はそれをサポートする職場環境づくりを推進していきます。

そして、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し生き生きと働くことにより、社員の幸せ、ひいてはお客さまの幸せを実現することを目指します。

2022年5月

日本郵政グループ



日本郵政株式会社  
取締役兼代表執行役社長  
増田寛也

# 健康経営の位置付け

日本郵政グループの中期経営計画「JPビジョン2025～お客さまと地域を支える「共創プラットフォーム」を目指して～」における働きやすい職場づくりの一つとして健康経営の推進を位置付けています。



## 健康経営の推進

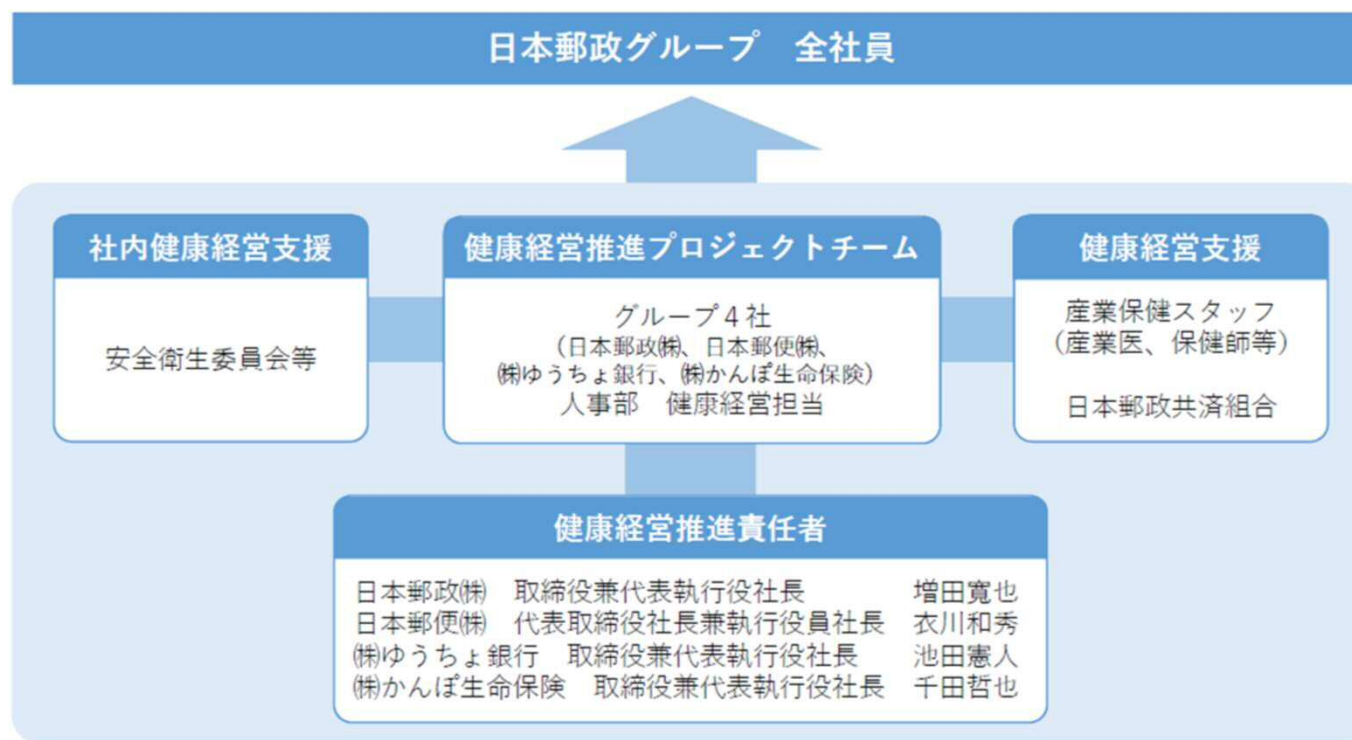
- ・社員参画型の健康増進施策の展開
- ・健康診断結果のデータ分析による効果的な施策展開とICTを活用した保健指導

～JPビジョン2025より抜粋～

# 健康経営推進体制

グループ4社社長を「健康経営推進責任者」とし、産業保健スタッフや日本郵政共済組合、また、社内の安全衛生委員会等と連携しながら、各社人事部の健康経営担当からなる「健康経営推進プロジェクトチーム」が中心となって日本郵政グループの健康経営を推進しています。

## 日本郵政グループ 健康経営推進体制

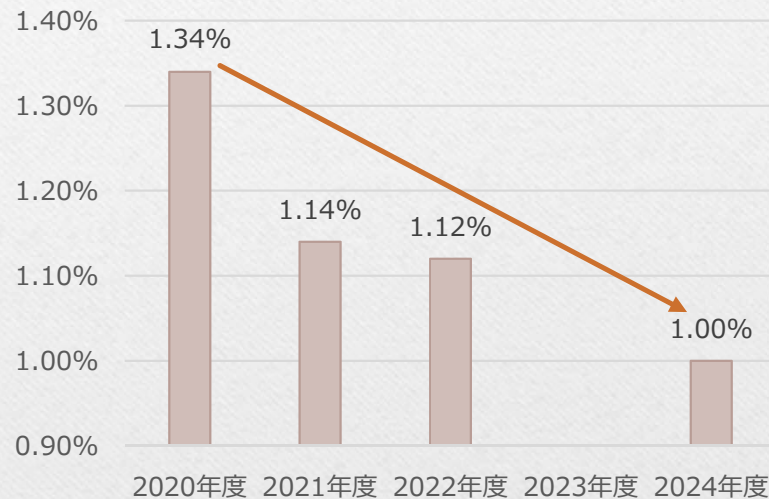


# 健康経営KPIの推移

健康経営の推進に当たり、社員の健康に関する数値目標として現状を分析し課題を把握した上で「日本郵政グループ健康経営KPI」を設定し、評価・分析を繰り返して次の取組に活かしています。

## 《ハイリスク者※の社員割合1%以下(2024年度まで)》

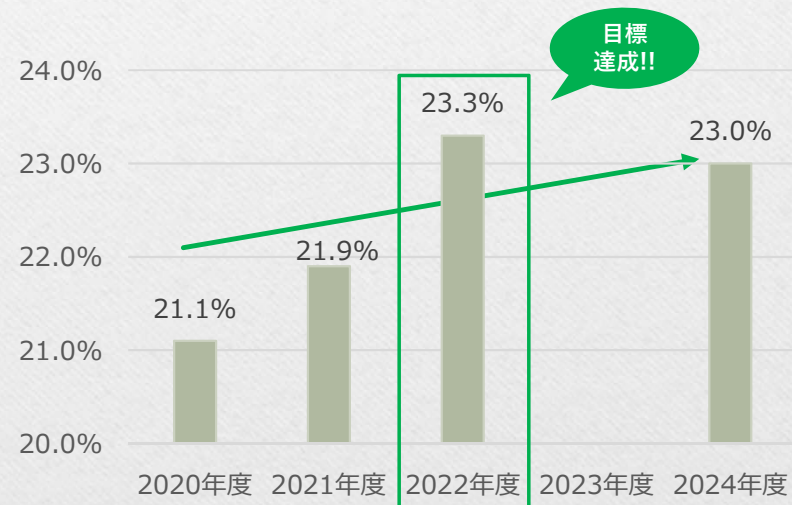
定期健康診断結果の高度分析により、効果的な保健指導を実施することにより1%以下を達成



※ハイリスク者：医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者

## 《特定保健指導脱出率※23%以上(2024年度まで)》

ICTを活用したリモートでの保健指導を導入し、指導対象者を拡大することにより23%以上を達成



※特定保健指導脱出率：前年度特定保健指導（メタボ指導）対象だった者のうち、翌年度同対象とならなかった者の割合

# 具体的な取組み

---



## ハイリスク者・ハイリスク予備軍への対応

### 医療機関への受診勧奨の徹底

健康診断の結果、ハイリスク者と判定された場合は、対象社員およびその上司あてに、医療機関への受診勧奨を行っています。

また、社員が医療機関を受診しなかった場合は、必要に応じて就業上の措置を講じています。

### 複数リスクを保有する社員への保健指導

健康診断の結果、血圧、脂質および糖代謝のうち、2項目以上が一定の数値以上となった場合は、脳血管疾患や心疾患等の発症リスクが高くなることから、医療機関への受診勧奨や保健指導を行っています。

▶ 保健指導の様子

### 若年層の肥満改善

BMIが25を超えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなると言われていることから、若年層から適切な生活習慣を定着させて、肥満を解消することを目的に、30歳でBMI25以上の社員に対し、保健指導リーフレットの配付や生活習慣の改善指導を行っています。



# メンタルヘルスケア

## 長時間労働削減

関係法令の遵守と過度な労働時間削減方針を策定しています。

また、適切な労働時間管理のために、業務効率化、職場風土改革に取り組んでいます。

## 職場復帰支援

メンタルヘルス不調者等に対する「職場復帰支援プログラム」を制定し、休業中のみならず職場復帰から復帰後までを一連の流れで支援しています。

## ストレスチェック

社員数50人未満の事業所を含む全ての事業所を対象としてストレスチェックを実施しています。

## 研修実施及び相談窓口

メンタルヘルス対策として、各種研修（セルフケア研修、ラインケア研修）を実施しています。  
また、医師や保健師が相談に応じる社内相談窓口（こころとからだの健康相談）や社外のカウンセラー等が相談に応じる社外相談窓口を設置しています。

# 禁煙推進

## 禁煙宣言

心身の健康は全ての基盤という考えのもと、社員のより一層の健康増進を図るため、「日本郵政グループ禁煙宣言」を定め、禁煙推進を強化します。

### 日本郵政グループ禁煙宣言

私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す企業理念の実現に向けて、「日本郵政グループ健康宣言」を定め、健康経営を推進しています。

その一つとして、受動喫煙を含む喫煙の健康被害を低減するため、禁煙施策を推進します。日本郵政グループの喫煙率は、国の調査結果と比べて非常に高くなっていることから、禁煙意識の醸成や禁煙にチャレンジする社員へのサポートなど各種禁煙施策に取り組み、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し生き活きと働くことができる職場環境づくりを推進していきます。

日本郵政(株)	取締役兼代表執行役社長	増田寛也
日本郵便(株)	代表取締役社長兼執行役員社長	衣川和秀
(株)ゆうちょ銀行	取締役兼代表執行役社長	池田憲人
(株)かんぽ生命保険	取締役兼代表執行役社長	千田哲也

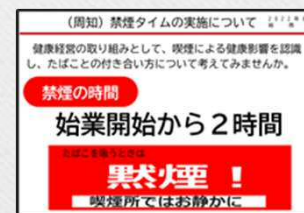
## 禁煙デー・禁煙タイム等

本社を含む一部事業所では、毎月22日を禁煙デーとして社内喫煙所を閉鎖しています。

また、一部の事業場では独自の取り組みとして、『始業開始2時間の禁煙』をはじめとして積極的に禁煙施策に取り組んでいます。



▲ 禁煙デーの様子



▲ 始業時間2時間の禁煙

# ヘルスリテラシーの向上

日本郵政グループは、健康増進サービスとして以下WEBサービス等を利用推奨しています。

## マイヘルスNavi

全社員が利用できる健康診断結果を閲覧・管理できるWEBサービスです。

経年で健康診断結果を閲覧できるほか、健康リスクの予測や健康診断結果に基づいたおすすめ健康コラム等も閲覧できます。

### ▼健康診断結果（経年で閲覧可）



### ▼健康コラム



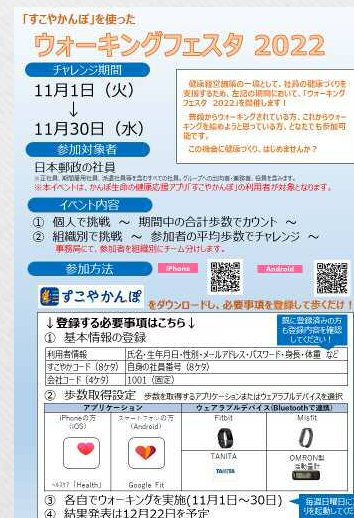
## すこやかんぽ

㈱かんぽ生命保険が提供する健康応援アプリを利用推奨しています。

当該アプリでは、歩数管理やラジオ体操機能など健康に役立つコンテンツ等を提供しています。

日本郵政グループでは、すこやかんぽを活用したウォーキングイベントを実施し、社員の健康増進に役立てています。

### ▼ウォーキングイベントの実施



## コラボヘルスの推進

※コラボヘルス

健康保険組合等の保険者と企業が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（社員・家族）の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること

日本郵政グループは、日本郵政共済組合と積極的に連携し、社員とその家族の健康増進及び医療費削減に向けて、効果的で効率的な健康経営推進に取り組んでいます。

### 特定保健指導

日本郵政共済組合では、40歳以上の組合員及び被扶養者に対し、特定保健指導を実施しています。

なお、ICTを活用した特定保健指導については、2022年度3,000回以上（継続支援含む）実施しています。

### 費用助成

日本郵政共済組合では、組合員及び被扶養者に対し人間ドック検診費助成等、各種費用助成を実施しています。

- 人間ドック検診費助成
- がん検診費助成（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん）
- 脳ドック検診費助成

### 健康増進・健康相談

カウンセラーや専門の相談員がお答えする相談窓口を設置しています。

- 無料の歯科検診の実施
- 禁煙施策（卒煙プログラム等）
- メンタルヘルスや健康等に関する電話相談

### 健康経営プロジェクトチームとの連携

日本郵政グループ4社の健康経営プロジェクトチームと連携し、様々な施策を実施しています。

- スコアリングレポートに基づく課題の共有
- 医療費データの分析及び日本郵政グループの経営会議・取締役会へ社員の健康状況・医療費等について報告

### ▼卒煙プログラムの募集リーフレット

日本郵政共済組合加入者限定

アプリを使ってタバコを卒業！  
参加費 無料

## 禁煙挑戦者 募集中

そんな方は3ヶ月間禁煙をサポートする本プログラムをぜひご活用ください！

- ①スタート時には専任の指導員（保健師・看護士等）がカウンセリング！
- ②医師が開発した専用の禁煙サポートアプリで日常をサポート！
- ③全てオンラインで完結するので忙しいあなたでもチャレンジが可能！

■プログラム申し込み方法

- ①アプリを取得  
二次元コードからアプリをダウンロード！
- ②ユーザー登録  
アプリの画面に従って登録。登録には下記の「招待コード」が必要となります。
- ③面談を予約  
担当指導員より面談予定についてご連絡します！

850556

※面談の予約は10月までの日程でご予約ください。

## 健康経営優良法人・スポーツエールカンパニー認定

日本郵政グループにおいて、特に優良な健康経営を実施している法人として、日本郵政株式会社及び株式会社ゆうちょ銀行は上位法人として「健康経営優良法人2023（大規模法人部門 ホワイト500）」、株式会社かんぽ生命保険は「健康経営優良法人2023（大規模法人部門）」に認定されています。

また、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業として日本郵政グループ4社（日本郵政株式会社、日本郵便株式会社、株式会社ゆうちょ銀行、株式会社かんぽ生命保険）は「スポーツエールカンパニー」に認定されています。

▼増田社長も参加したかんぽ生命によるラジオ体操講習会



▼その他、社外講師によるストレッチ教室の実施をはじめとする各種運動施策など、日本郵政グループで取り組んでいます

▼高井戸レクセンター（東京都杉並区）



<日本郵政株式会社>  
<株式会社ゆうちょ銀行>



<株式会社かんぽ生命保険>



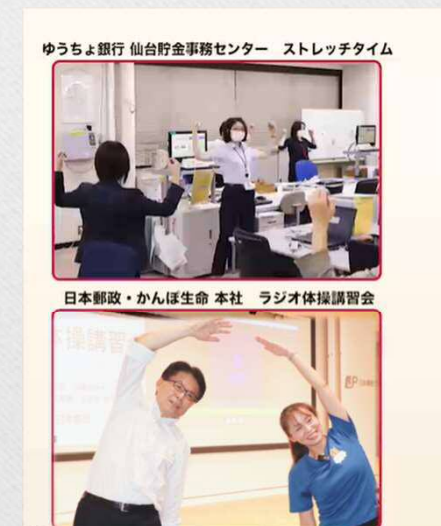
<日本郵政グループ4社>



## トピックス① 社長動画メッセージ

日本郵政グループの全社員に向けて、定期的に発信している社長動画メッセージにおいて、『日本郵政グループの健康経営』をテーマに動画メッセージを発信しております。

動画メッセージでは、「日本郵政グループ健康宣言」についての説明をはじめ、各職場で取り組んでいる健康増進の施策の具体例を挙げ、各職場で自律的に健康増進の施策を決め、実施するように働きかけています。



▶ 具体的な取組事例の紹介

## トピックス② AI予測による医療機関への受診勧奨

日本郵政グループでは、健康診断結果（ビッグデータ）を基に、日本郵政グループ内の分析担当開発者が分析を行い、分析結果を元に次回の健康診断においてハイリスクになる可能性が高い社員をAI予測し、対象者への早期医療機関の受診を促すリーフレットを配布しています。

早期に医療機関を受診し、適切な治療を開始することで、ハイリスクになることを未然に予防することを目的としています。

2023年は「血圧」、「血糖」の2項目を対象に実施しました。

**AI予測による医療機関への受診勧奨リーフレットの配付**

**実施概要**

- 2022年度の健康診断結果から、次回（2023年度）の健康診断でハイリスクになる可能性の高い方をAIで予測し、対象者にリーフレットを配付します。
- 医療機関を早期に受診して治療を開始することにより、ハイリスクになる可能性を大幅に低下させることができます。

将来のリスクに対する予防策として実施するものです！

**対象者**

- 2022年度の健康診断結果において、**血圧又は血糖の判定が「要改善3」**に該当した者のうち、
- 次回（2023年度）の健康診断において、**ハイリスクになる可能性が高い**とAIが予測した者

※ 要改善3（医師上の指導や検査値を必要とするもの）に該当した者は、他に保健指導のリーフレットが交付されています。

**実施内容**

- 日本郵政コーポレートサービス（健康経営センター）から所定票までには送付されるリーフレット（個別封筒）を、管理センターから対象社員に手交します。（2023年3月9日以降到着予定）
- 対象社員に対し、早期に医療機関を受診するよう意図付けをしてください。

▶ 医療機関への早期受診を促すリーフレット

**重要** この通知は、2022年度健康診断の結果、**医療機関への受診が必要である方**にお送りしています。

あなたは、きわめて精度の高いAI予測の結果、次回（2023年度）の健康診断において

**ハイリスク者\*になる可能性が高い**

※ 検査又は検査に医療機関の受診が必要な者と予測されました。

＜あなたの健康診断結果＞

2022年度健康診断結果（血圧）	基準値
xxx/xxx mmHg	最高血圧139以下かつ最低血圧89以下

**高血圧は自覚症状がほとんどありません。**

ハイリスク者になると、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になるリスクが高まります。

**治療を開始すればそのリスクは大幅に低下します。**

2023年度の健康診断までには

**医療機関を受診してください。**

**すでに通院中の方も主治医に相談してください。**

NP 日本郵政コーポレートサービス

▶ 血圧 リーフレット

**重要** この通知は、2022年度健康診断の結果、**医療機関への受診が必要である方**にお送りしています。

あなたは、きわめて精度の高いAI予測の結果、次回（2023年度）の健康診断において

**ハイリスク者\*になる可能性が高い**

※ 検査又は検査に医療機関の受診が必要な者と予測されました。

＜あなたの健康診断結果＞

2022年度健康診断結果	基準値
ヘモグロビンA1C	xx.x %
血糖値	(空腹) xxx mg/dl (空腹) 60-179

ハイリスク者になると、糖尿病の三大合併症（神経障害、網膜症、腎症）になるリスクが高まります。

**治療を開始すればそのリスクは大幅に低下します。**

2023年度の健康診断までには

**医療機関を受診してください。**

**すでに通院中の方も主治医に相談してください。**

NP 日本郵政コーポレートサービス

▶ 血糖 リーフレット



# データ

---

## データ (日本郵政グループ)

日本郵政グループ健康経営プロジェクトチームでは社員の健康データを把握し、健康経営施策のPDCAの実行や社員の健康をサポートする職場環境づくりを行っています。

定期健康診断等結果	2022年度(前年比)
有所見率※1	56.8%(-2.7ポイント)
肥満 (BMI25以上) 率	男性 32.7%(+0.1ポイント) 女性 22.1%(+0.3ポイント)
喫煙率	26.0%(-0.6ポイント)
ストレスチェック受検率 ※社員50人未満の事業所を含む 全事業所で実施	94.2%(+0.4ポイント)

働きやすい職場づくり	
2022年 残業時間 (月平均、一般社員)	13.0時間
2022年度 年休取得日数 (年平均、正社員)	18.9日

※1 有所見率…定期健康診断の受診者のうち、血圧、尿糖、尿蛋白、血中脂質、肝機能、貧血、血糖、胸部X線、心電図のいずれかに正常範囲を外れた数値等があること

健康経営KPI	2022年度(前年比)	2024年までの目標
要医療1,2割合※2	1.12%(-0.02ポイント)	1%以下
特定保健指導脱出率※3	23.3%(+1.40ポイント)	23%以上

目標達成!

※2 要医療1,2割合…医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者

※3 特定保健指導脱出率…前年度特定保健指導 (メタボ指導) 対象だった者のうち、翌年度同対象とならなかった者の割合

---

発行：日本郵政グループ健康経営推進プロジェクトチーム