

セントラルスポーツ健康白書 2018

1. セントラルスポーツ健康経営への取り組み

セントラルスポーツグループは、経営理念「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」に基づき、すべての人々にご満足いただけるよう常に笑顔で最高のサービスを心がけています。そのサービスを提供するには、従業員とその家族が、カラダもココロも健康で幸せであることが重要であり、それが企業の発展につながると考えます。

私たち一人ひとりが「明るく 仲よく 元気よく」活気ある職場づくりを実践し、より健康意識の高い組織をめざして、健康増進活動とウェルネスライフの推進に取り組みます。そして、すべての人々が笑顔で健康に暮らす「ウェルネス社会」の実現をめざします。

2. 推進体制

セントラルスポーツグループは、代表取締役社長 後藤聖治を最高健康責任者とし、健康経営を推進しております。

ウェルネス社会をめざすという想いを込め、最高健康責任者をCWO（Chief Wellness Officer）とし、その補佐役に経営企画室長、そして健康経営推進チームが中心となって取り組んでいます。



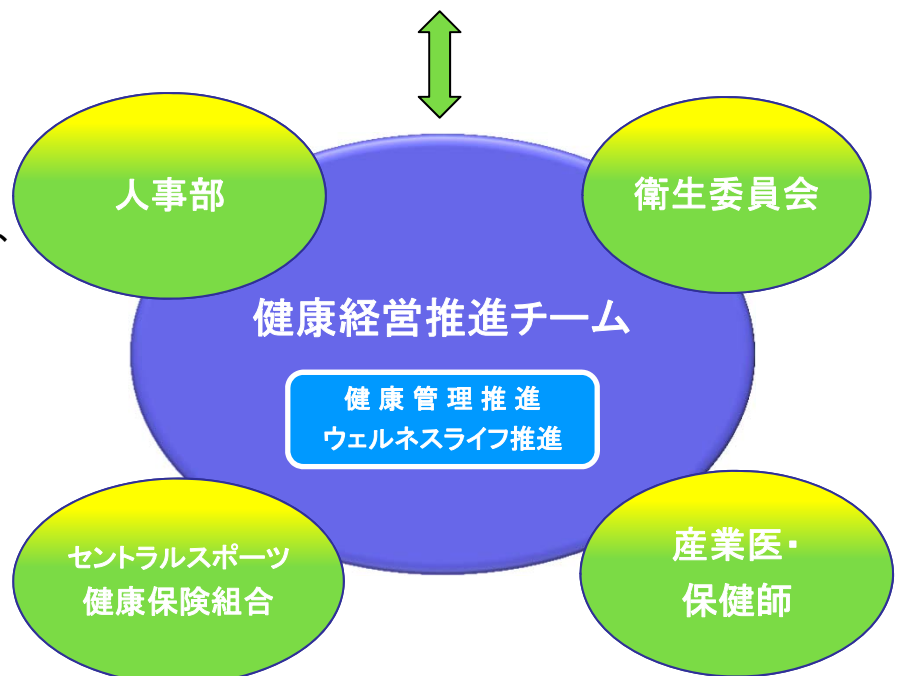
3. 推進計画

【基本方針】

- ①健康診断100%受診を実現し、従業員と家族の心身の健康を維持増進します。
- ②ストレスチェックの実施および相談窓口設置により、メンタルヘルス予防に努めます。
- ③労働時間短縮や育児・介護・傷病者支援等、仕事と家庭の両立に向け取り組み、生産性向上をめざします。

【取り組み内容】

1. 生活習慣病対策
2. メンタルヘルス対策
3. 働き方改革
4. 女性の健康対策
5. 受動喫煙対策



4. 現状

主に2017年までの状況となります ※2018年度は現在集計中(一部集計終了の数字掲載あり)

◆従業員の平均年齢の推移(各年度3月末日データ)

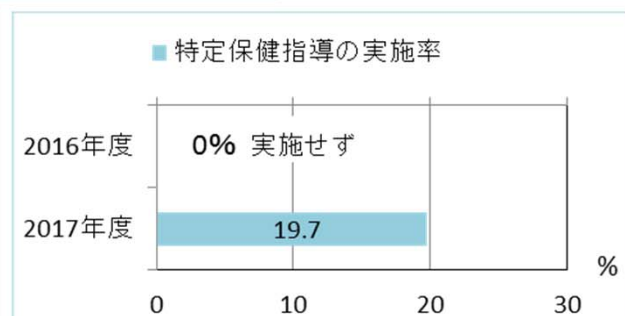
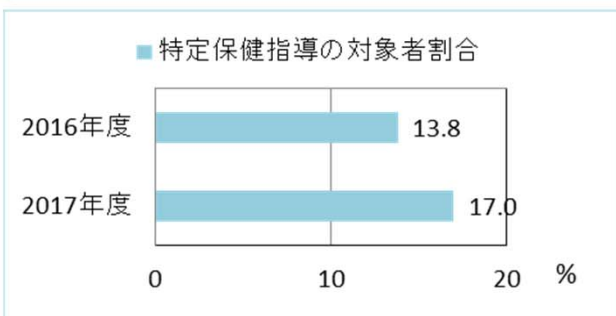
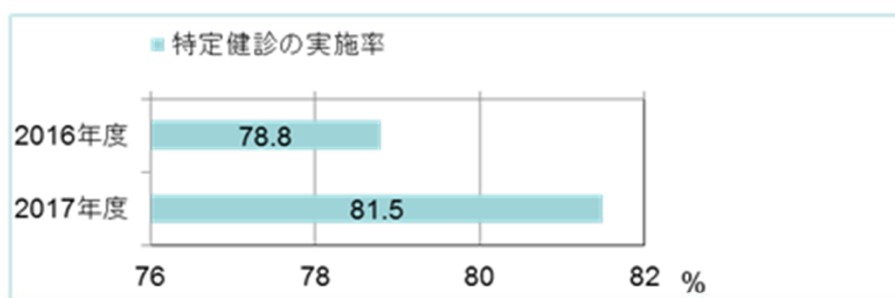
	平均年齢(人数)	男性平均年齢(人数)	女性平均年齢(人数)
2016年度	38.2歳 (1,212)	40.7 (739)	34.2 (473)
2017年度	39.4歳 (1,169)	41.8 (724)	35.5 (445)
2018年度	39.5歳 (1,208)	41.6 (759)	36.0 (449)

《生活習慣病対策》

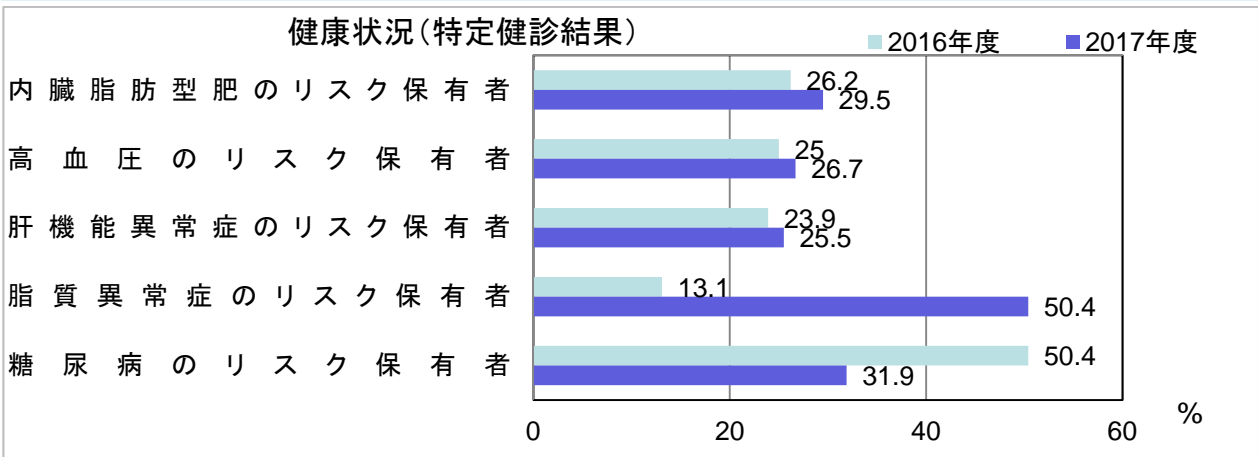
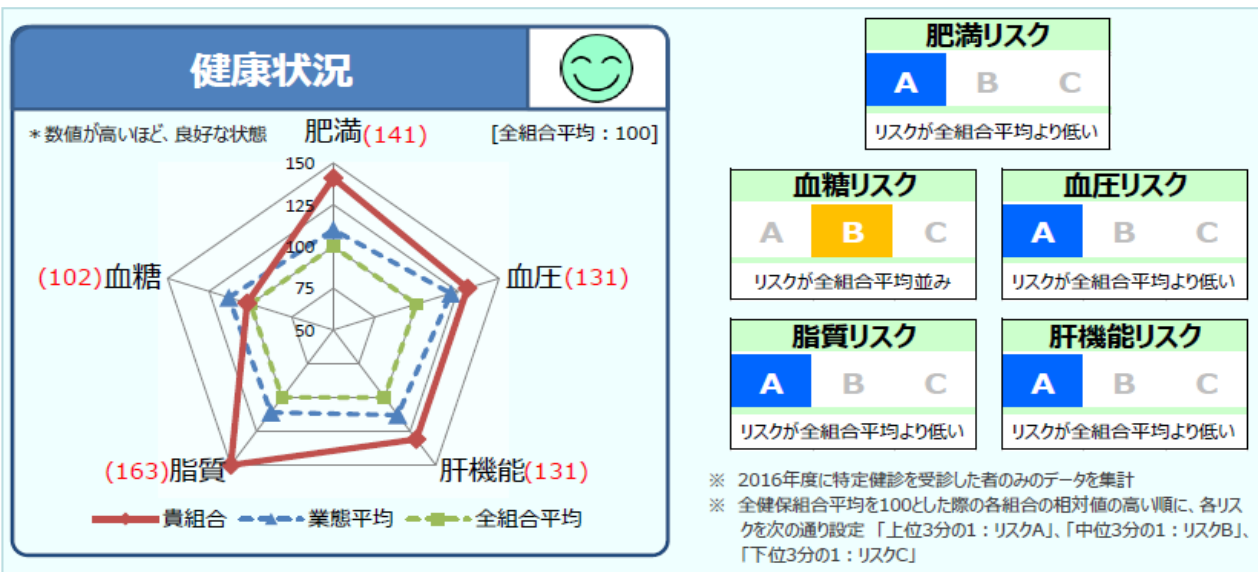
◆健康診断と再検査の状況 (被扶養者を除く全加入者)

	健康診断受診率	内、再検査率(要治療)
2016年度	94.1%	4.1%
2017年度	100.0%	3.4%
2018年度	100.0%	5.2%

◆特定健診・特定保健指導実施状況 (40歳以上の被保険者)



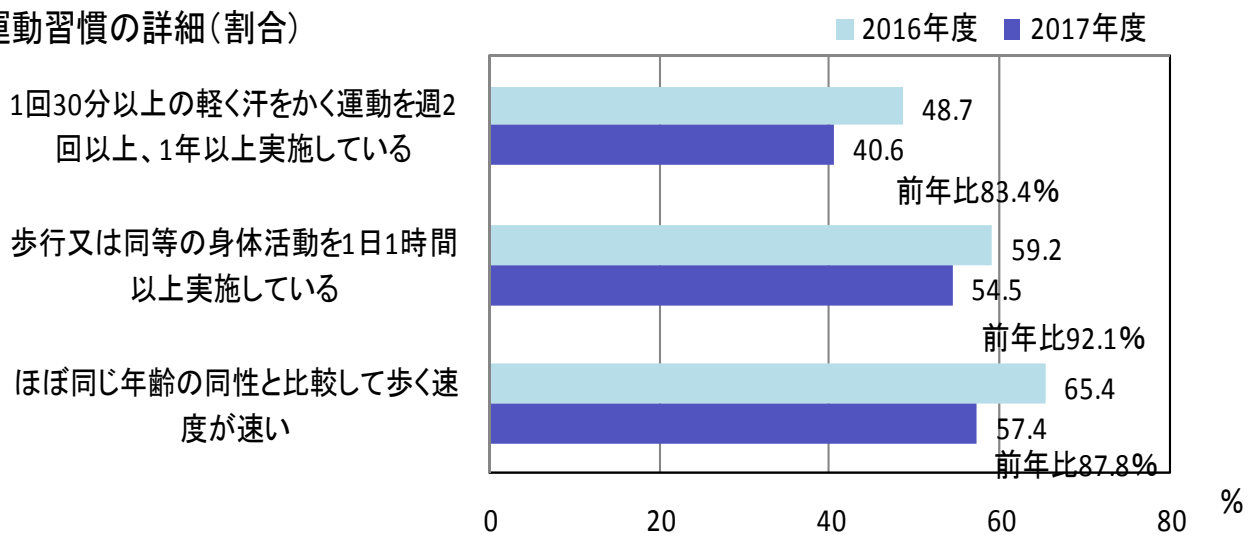
◆生活習慣病リスク保有者の割合(※健康スコアリングレポートより)



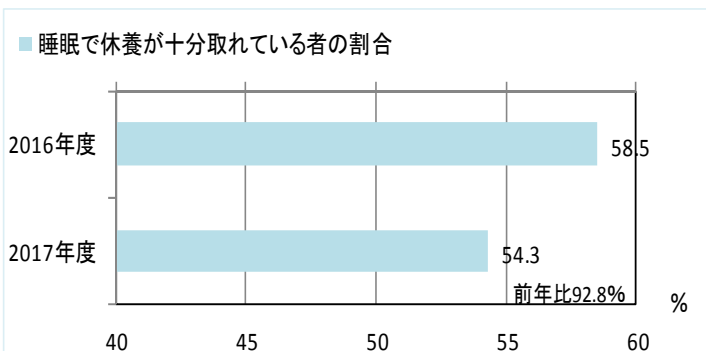
◆適正な生活習慣を有する者の割合（※健康スコアリングレポートより）

◇運動習慣

運動習慣の詳細（割合）

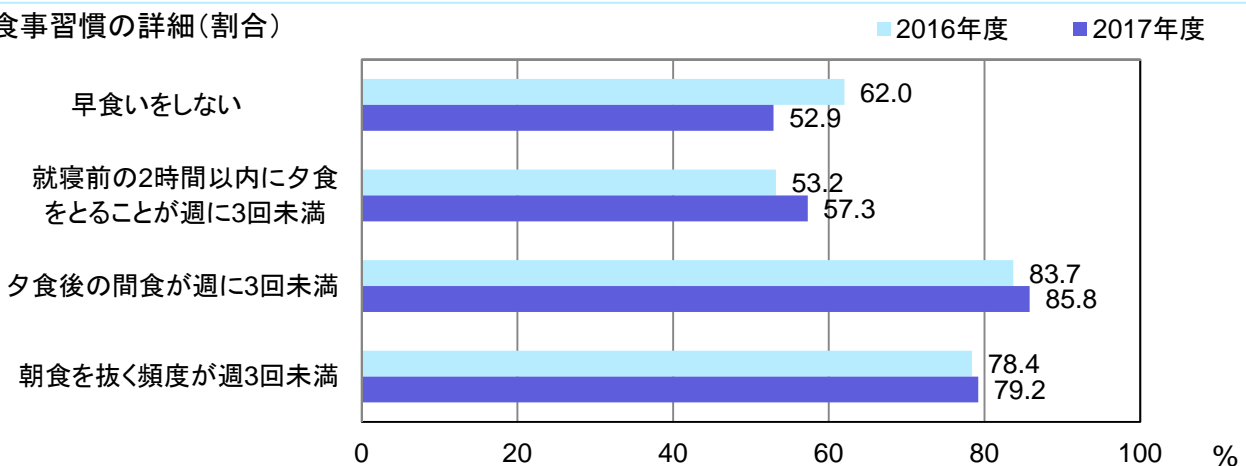


◇睡眠習慣（睡眠で休養が十分とれているか）



◇食事習慣

食事習慣の詳細（割合）

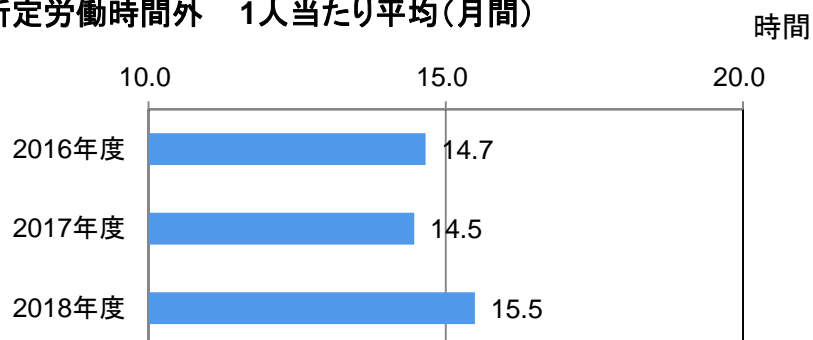


※健康スコアリングレポートとは（本データは40歳以上の被保険者が対象です）

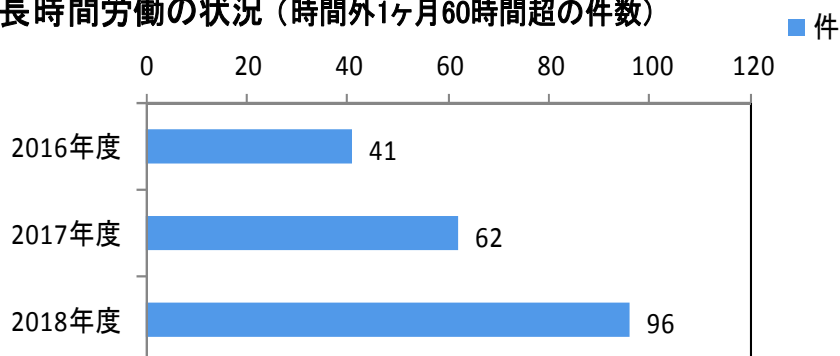
厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して、2018年度より各健康保険組合へ通知しており、各組合加入者の健康状況や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況について全健保組合平均や業界平均と比較したデータを見える化したもの。

《働き方改革》

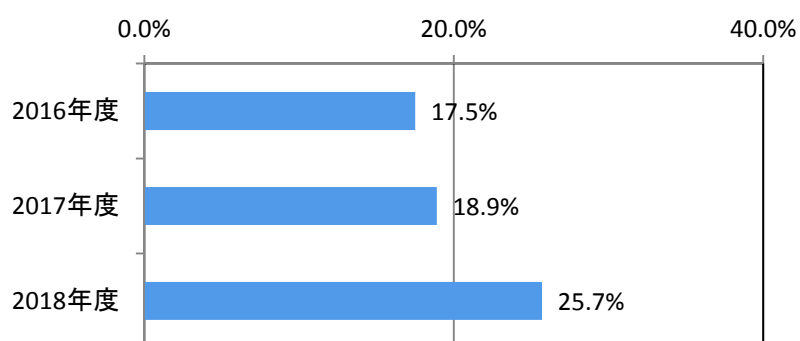
◆所定労働時間外 1人当たり平均(月間)



◆長時間労働の状況(時間外1ヶ月60時間超の件数)



◆有給休暇取得率



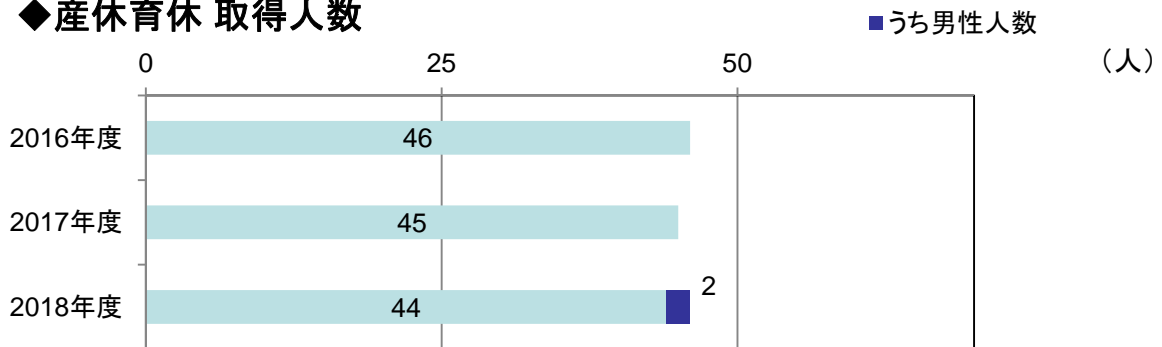
※有給休暇取得率について

- ・2018年度の有休平均付与日数は1人当たり18.2日、取得日数は9.3日
- ・2018年度下期に「5日間の有休取得推奨」を実施
- ・別途「看護療養休暇制度」の運用を実施

「看護療養休暇制度」とは

未使用により有効期限の切れた年次有給休暇を、最大60日までを累積限度とし、
家族の看護や本人が療養を必要とした場合に利用できる制度

◆産休育休 取得人数



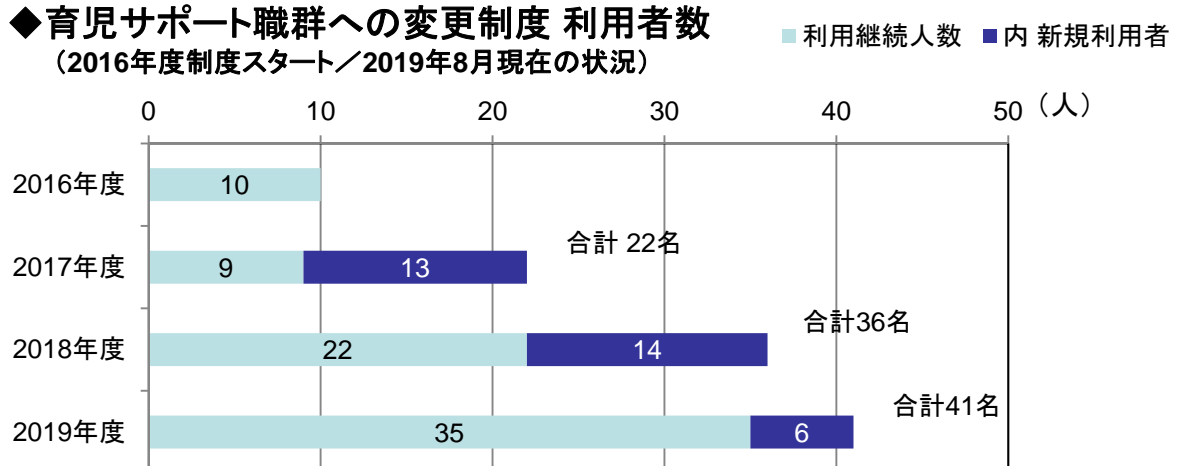
◆育児休暇取得者人数・平均取得日数



※平均取得日数について

実際には、有休や看護休で休暇を追加取得する人が多く、平均日数より長く取得している。

◆育児サポート職群への変更制度 利用者数 (2016年度制度スタート/2019年8月現在の状況)

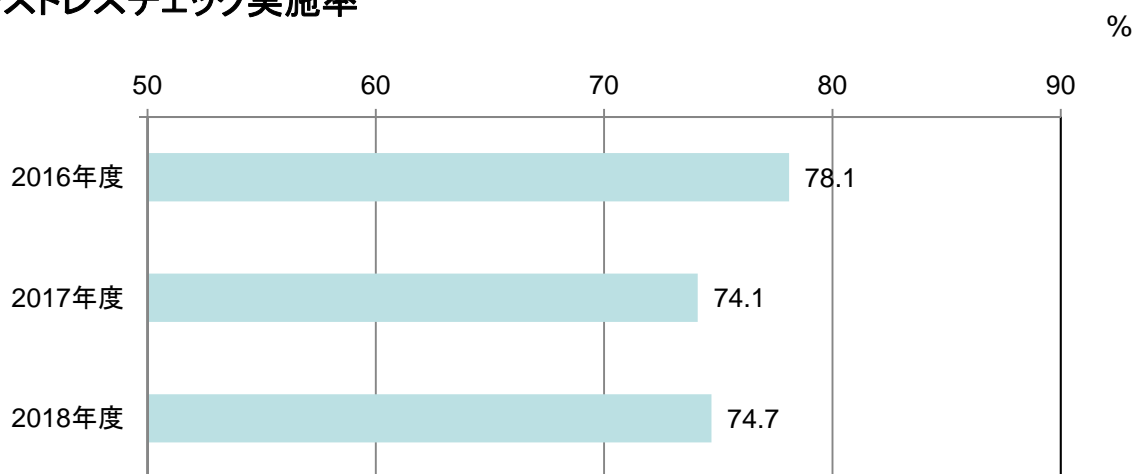


※育児サポート職群

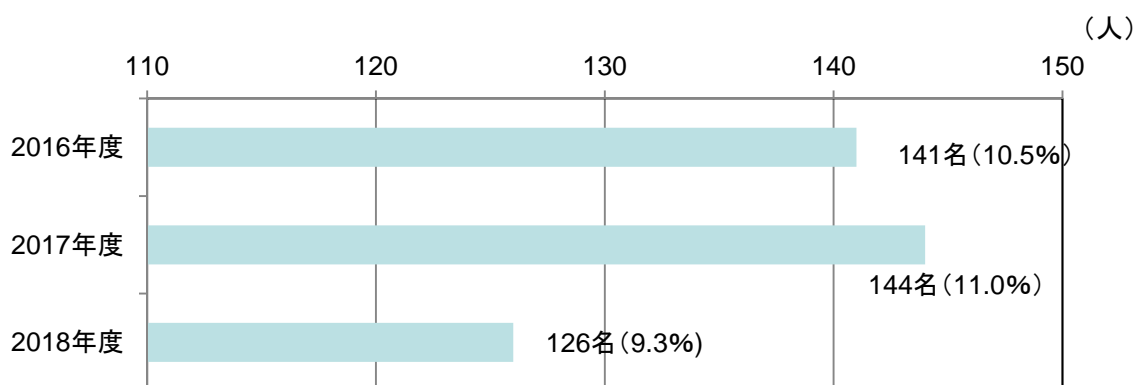
育児、介護等により時間的制約を抱える社員を対象とし、仕事と家庭の両立支援を目的とする職群コース。勤務時間は申請によって認められた時間とする。

《メンタルヘルス対策》

◆ストレスチェック実施率



◆ストレスチェックにおける高ストレス者数



※高ストレス者の全国平均は10%

5. 取り組み内容と成果

[2016年度]

2016年	7月	「オフィスフィットネス」本社導入
	9月	働き方改革プロジェクト スタート
	10月	「健康企業宣言」
	10～11月	スタイルアップキャンペーン
	11月	「生活習慣病予防セミナー」実施(本社)
	11月	ストレスチェック導入
	12月	「健康相談窓口(社外)」設置
	12月	東京都スポーツ推進企業 認定



[2017年度]

2017年	7月	健康企業宣言「銀の認定」取得
	7月	健康経営推進チーム 活動スタート
	9月	感染症対応力向上プロジェクト参加 ※eラーニング
	10月	スニーカー通勤の推奨・カジュアルデーの設定



	12月	スポーツエールカンパニー(スポーツ庁) 認定
	12月	東京都スポーツ推進企業 認定
	12～翌2月	健康経営ANGキャンペーン(本社) ウォーキング推奨・巡回ストレッチ・セミナー他
2018年	1～2月	スタイルアップキャンペーン・ウォーキングの推奨
	2月	日本政策投資銀行「健康経営格付」取得
	3月	セントラルスポーツ「健康経営宣言」制定
	3月	カジュアルWEEK ※スポーツ庁と連動／5～18日の2週間



※下線部分は外部からの認証

[2018年度]



- 6月 健康増進プログラムの実施(本社)
肩こり腰痛予防改善、椅子ヨガ、ヨガ
- 7月 有給休暇取得の推奨 ※2018年度下期 有休5日設定
- 8～9月 健康経営ANGキャンペーン～食生活編～実施
スタイルアップキャンペーン&サプリメント配布
&食生活アンケート&スポーツ関連豆知識掲示など
- 9月 「女性専用メール相談窓口」設置
- 10月 インフルエンザ予防接種費用補助
- 12月 女性健康セミナー(本社)※乳癌セミナー
- 12月 健康企業宣言「金の認定」取得 ※第9番目の取得
- 12月 スポーツエールカンパニー(スポーツ庁) 認定
- 12月 東京都スポーツ推進企業 認定



2019年 2月 健康経営優良法人 ホワイト500 取得

※スタイルアップキャンペーンとは
全従業員を対象とし、2ヶ月間にわたり健康管理に気をつけ運動を継続することにより、より理想的なボディメイクに励むキャンペーン。身長・体重・体脂肪率・歩数等を計測し、個々に目標値及び実施内容を具体的に設定し、事前事後に上長を経由し会社に報告。会社としては疾病予防、個人としては健康増進と健康意識向上となり、その結果検証及び報告を社内で行うもの。

※下線部分は外部からの認証

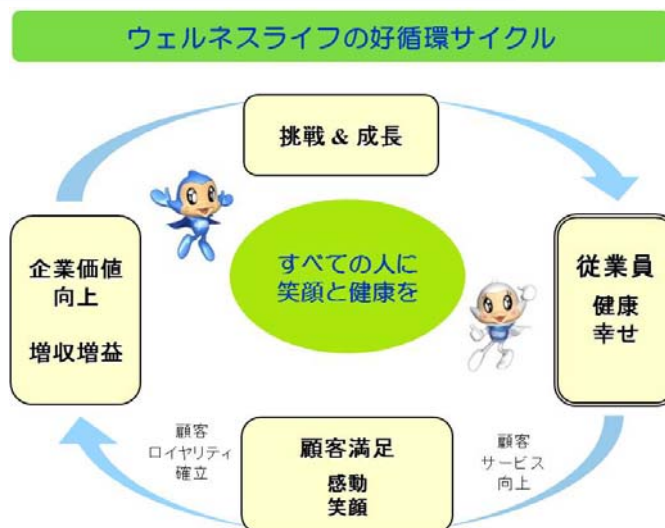
6. 今後の計画

◆中長期計画

「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」
～すべての人に笑顔と健康を～

【ウェルネスライフの推進】

私たちは従業員の健康と幸せを大切にし、その個性や能力を最大限に発揮することが企業の発展につながるを考え、従業員のウェルネスライフを推進します。
その人的資源をもとに事業活動を通じて、すべての人に笑顔と健康をお届けできるよう取り組んでまいります。



当社の健康経営宣言の考え方は、①「明るく 仲よく 元気よく」活気ある職場づくり、②より健康意識の高い組織（ヘルスリテラシーの向上）づくり、を目指すことを基本にしています。
「健康白書」の作成と発表を通じて、PDCAサイクルで健康意識の高い職場づくりを継続的に目指して行く予定です。

◆2019年度計画

【基本方針】(2018年度から継続)

- ①健康診断100%受診を実現し、従業員と家族の心身の健康を維持増進します。
- ②ストレスチェックの実施および相談窓口設置により、メンタルヘルス予防に努めます。
- ③労働時間短縮や育児・介護・傷病者支援等、仕事と家庭の両立に向け取り組み、生産性向上をめざします。

【取り組み内容】

2018年度から変更し、当社の特徴を利用し、1つ目の項目として「スポーツ推奨」を追加、また、課題抽出により食生活習慣に課題を見出し、「食生活の改善」を追加。

1. スポーツ推奨
2. 生活習慣病及びメンタルヘルス対策
3. 女性の健康対策
4. 働き方改革
5. 食生活の改善
6. 受動喫煙対策

★その他、ウェルネスライフ推進の為、従業員の笑顔と幸せに向けた取り組みを進めます

◆「ANGキャンペーン～食生活編」実施および食生活に関するアンケート調査結果（抜粋）

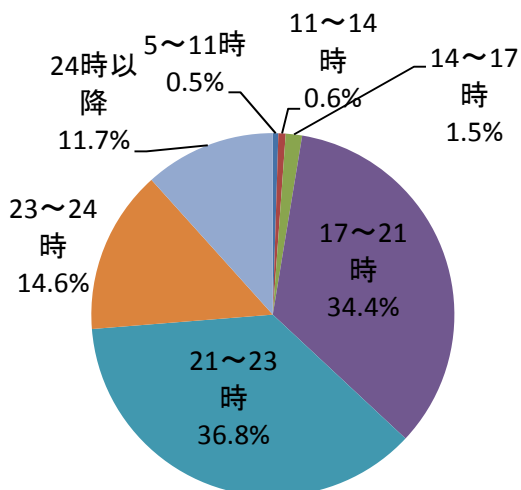
当社社員はインストラクターが多い為、基本的に運動をしている人が多いが、肝機能障害、糖質異常、脂質代謝異常、高血圧症等が多くなっている。不規則な食生活習慣、偏った食事内容、深夜の食事、早食い等がその要因ではないかと予測した。

今回の調査では、朝食をとっている割合は全国平均より多くなっているが、健康を意識した食生活をしている人は47%であり、食に対する意識が意外と低い状況であった。短時間での摂取であったり、業務の影響で最終の食事時間が23時以降の人が26.3%にのぼる等、遅い時間での摂取も多く、その後すぐ就寝する人は10.5%いた。十分な休養も必要だが、睡眠時間が6時間以下の人が53.6%、十分な睡眠をとっている人は47.6%（キャンペーン後は50.7%に改善）であった。

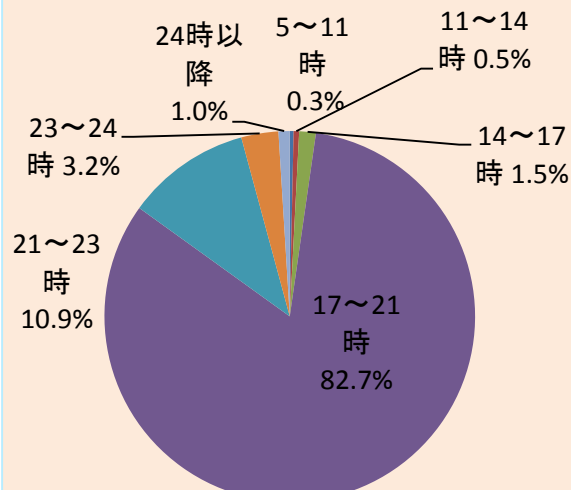
また、今回のキャンペーン実施で大きく改善したのは「健康を意識した食生活」で、実施前は47.0%、実施後は67.1%に大きく変化した。今まで食生活を意識するきっかけが少なかったことが考えられる。

これを機会に社員一人ひとりが自分の健康管理に更に意識を向けること、会社からの働きかけにより、食に関する意識向上と知識向上、そして自分の体験からお客様へのサービスや商品販売に結び付けてもらえるようにしたい。また、常にベストな健康状態で最高のサービスを提供できるよう期待する。

最終食事時間／勤務日



最終食事時間／休日



【キャンペーンとアンケートの概要】

◆キャンペーン期間

2018年8月1日～9月30日の2ヶ月間

◆キャンペーン内容

スタイルアップキャンペーン（歩数計測含む）の実施、サプリメント「マルチビタミン&ミネラル」の配布と共に、朝食をきちんととろう、をスローガンにし、朝食時に野菜をとることを奨励。「朝食の重要性」お知らせと一緒に、社内LANのスポーツ豆知識にて情報提供を実施。

◆アンケート調査

1回目 2018年7月に実施／キャンペーン前

2回目 2018年8月に実施／キャンペーン後

◆対象

社員全員 1,213名（2018年9月現在の社員数）

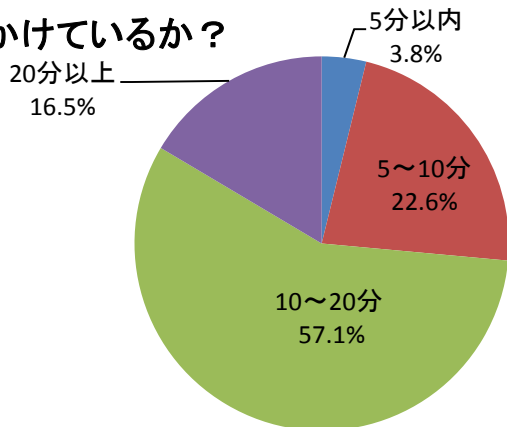
◆回答数

1回目 631件 回答率 52.0%

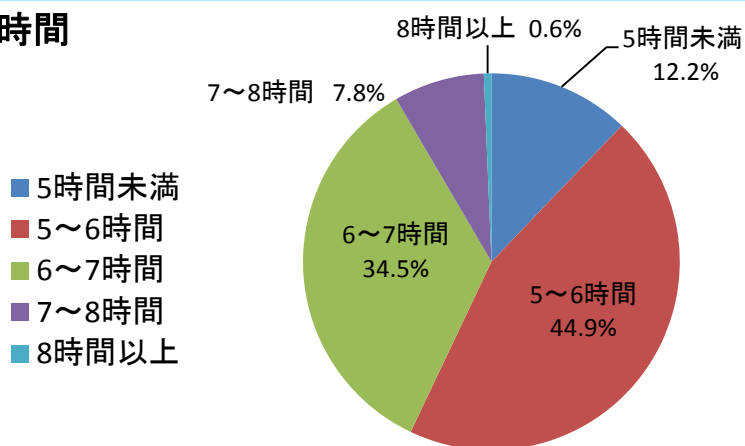
2回目 505件 回答率 41.6%

※今回のアンケートは全社員の約半数程度の回答の為、残りの半数は更に意識が低い可能性もあると思われます。

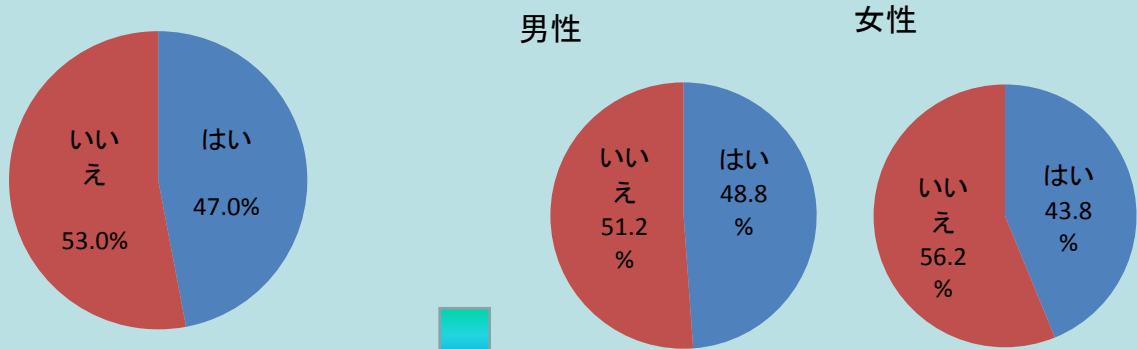
昼食に何分ぐらい時間をかけているか？



1日の平均睡眠時間



健康を意識した食生活をしているか？



★キャンペーン後の変化

