

# 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が必要です。

社員がいきいきと働くためには、組織を活性化し、ボトムアップ経営の場を拡大することが課題であり、職場における健康経営の推進を課題解決の手段の一つと考えています。

当社の職場において一番身近な健康経営推進のイベントは、年2回の歩行イベントである「みんなで歩活」。歩活参加率 50%以上をめざすことで組織の活性化を図っています。

また、毎年度、健康経営の取り組みが優秀な職場を表彰しており、表彰にあたり支社等各機関からの推薦職場数が 100 箇所になることをめざしています。(2021 年度は 78 箇所) また、グループ会社においても健康増進の取り組みを促進するため、表彰を実施しています。

### 4 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

「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
参加率(%)	11.5	15.9	24.0	38.0

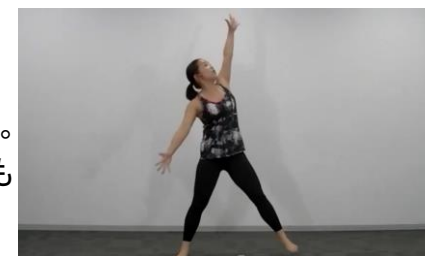
## (2) オンラインセミナーの開催

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。2020年度は健康夜活として退社後の自分の時間を活用し、「オンラインヨガ・ストレッチ」「乳がんと共に生きる～治療と仕事の両立」を実施しました。セミナー後のアンケートではどちらも好評でした。

## (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 Office365 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。



## 5 2023年度までの数値目標と実績

年度	2017	2018	2019	2020	2023 目標
定期健康診断受診率	98.9	98.2	99.1	99.3	100%
喫煙率	30.0	28.5	27.1	25.0	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	10%未満
1日1時間(8000歩程 度)以上歩行する人の割 合	41.7	44.3	47.6	44.3	80%以上
特定保健指導	49.7 22.3	42.3 22.1	49.3 21.7	—	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。

## 6 その他の数値(2020年度)

ストレスチェック受検率・・・ 80%

適正体重維持者率・・・66%

# 7 健康経営戦略マップ

