



健康推進



女性の健康づくり



健康サポート体制



ニチレイグループ
**健康経営
ガイドブック**

第2版

株式会社ニチレイ
ニチレイ健康保険組合
ニチレイ労働組合

メンタルヘルス



卒煙サポート



治療と仕事の両立





サステナビリティ経営でも従業員一人ひとりの心身の健康が大切です

ニチレイグループは2015年から健康経営に取り組みはじめ今年で7年目に入りました。従業員の健康診断受診率100%の継続や健診事後措置の徹底、ヘルスリテラシー向上にむけたニチレイ健康塾の開催等、各種施策を着実に実行して一定の成果を上げてきました。

コロナ禍の就業環境の変化により、メンタル不調を抱える方々が増えている現状に対処するため、昨年から「メンタルヘルス総合対策」に力を入れ、今年は女性従業員の健康課題の解決にも着手いたしました。

私自身、健康の保持・増進には十分気をつけています。スポーツの世界では「心技体」とよく言われますが、心の調整をすると自然と技と体が整ってきます。日頃から心技体のバランスが大事であることを実感しています。

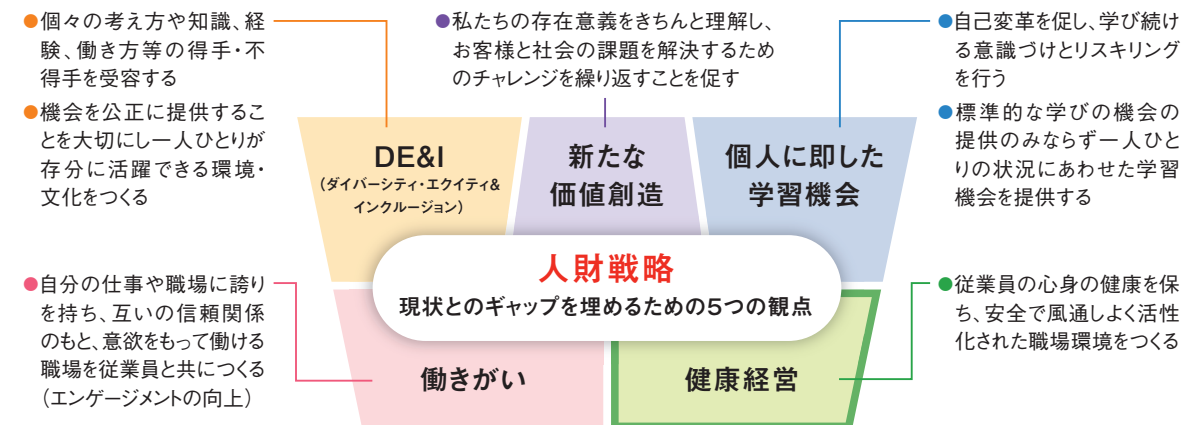
今後、サステナビリティ経営を強力に推進し、「ニチレイの約束」をしっかりと果たしていくためにも、これまで同様、従業員一人ひとりの心身の健康を保ちながら、安全で風通しの良い、活力に満ちた職場環境をつくっていくことが何より大切であると考えます。

株式会社ニチレイ 代表取締役社長

大楠 顕也

ニチレイグループ健康宣言

「おいしい瞬間を届けたい」、
その想いを大切に、ニチレイグループで働く
一人ひとりの健康づくりに取り組みます



グループ人財戦略の土台に健康経営あり

「健康経営」は「働きがい」と共にグループ人財戦略の土台に位置づけている重要な戦略のひとつです。そこではありたい姿を「『おいしい瞬間を届ける』担い手である従業員が年齢・性別に関わらず常に心身共に健康でイキイキと働いている」と設定しました。具体的な施策は下図の「健康経営戦略マップ」で見える化し推進していきます。

今回の『健康経営ガイドブック』では、女性の活躍の場を今以上に広げていくため、Femtech[※]の導入等「女性の健康づくり」について特集を組みましたので、ぜひご覧ください。

※ Femtech：フェムテック。女性の健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスのこと。
female(女性)とtechnology(技術)をかけあわせた造語

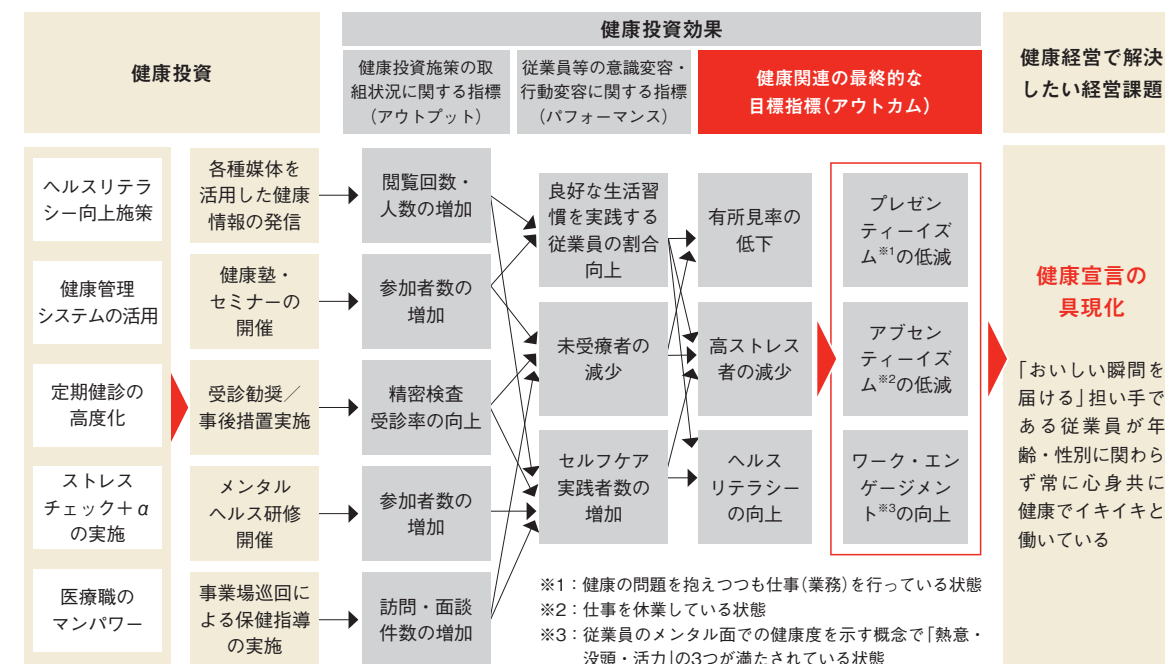


株式会社ニチレイ 執行役員
総務広報部長兼人事部長兼
秘書室長

狩野 豊

健康経営戦略マップ

健康経営で解決したい経営課題を「ニチレイグループ健康宣言の具現化」とし、「『おいしい瞬間を届ける』担い手である従業員が年齢・性別に関わらず常に心身共に健康でイキイキと働いている」ことをめざしています。

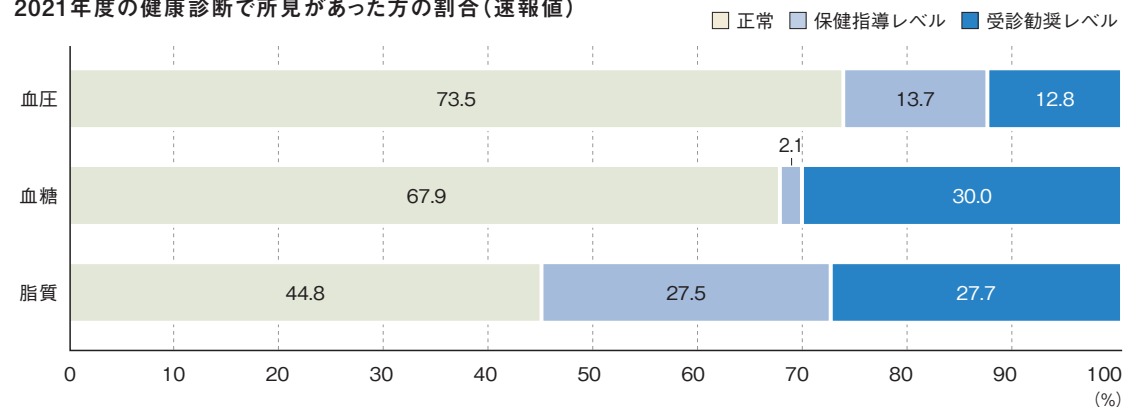


ニチレイグループにおける健康の課題を知ろう！

ニチレイグループ従業員の健康状態を見ていくと、生活習慣病への対応が課題であることが分かります。健康に関わる様々なデータを見ていきましょう。

ニチレイグループの健康課題

2021年度の健康診断で所見があった方の割合（速報値）



ニチレイグループは血圧・血糖・脂質の項目で所見が多く、課題があります。上記のグラフは、健康レポート（健診結果分析）の2022年2月速報値（2021年度実績）です。

2020年度と比較し、血圧は正常範囲が7割以上と改善傾向にあります。血糖は受診勧奨

レベルが3割と多い結果であるものの、所見があった方の割合は減少しています。一方、脂質は半数近くの方に所見があり、微増傾向です。

この現状を課題と考え、ニチレイグループでは、従業員が安全安心に働くことができるよう、より一層の健康施策の取り組みを実施しています。

Contents

ニチレイグループの健康課題	4	卒煙サポート・受動喫煙防止	14
チームで取り組む健康推進	6	離職せず安心して治療と仕事を両立	16
統括産業医インタビュー	7	治療と仕事の両立で、知っておいてほしいこと	17
メンタルヘルス総合対策	8	全国どこでも同様の健康サポート体制	18
特集 女性の健康づくり	10	ニチレイグループ保健師のご紹介	19

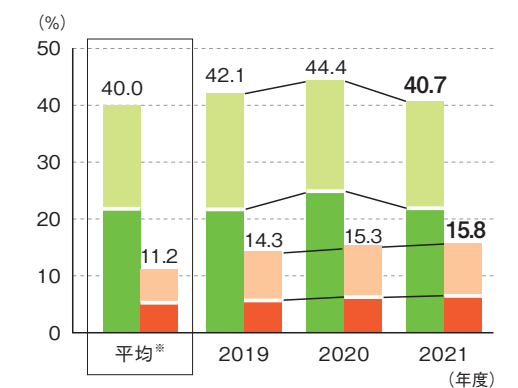
健康増進のための重点課題

■メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。単に腹囲が大きいだけではあてはまりません。

メタボリックシンドローム該当者と予備群の合計比率（メタボ率）を見ると、男性では2021年度は、該当者割合に減少が見られるものの全国平均以上です。女性は該当者および予備群の割合が増加傾向です。運動習慣の定着や食事習慣の改善等の対策が必須であり、該当者および予備群へのますますの取り組みが必要な状況です。

男女のメタボ率（40歳以上）



男性 ■ メタボリックシンドローム該当者 ■ 予備群
女性 ■ メタボリックシンドローム該当者 ■ 予備群

※出典：2020年度 健康保険組合連合会調査

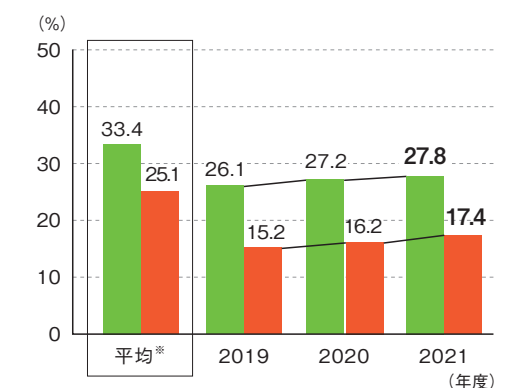
■運動習慣率

普段から運動習慣がある従業員は、全体の約2割にとどまります。2019年度の全国平均と比較しても、3か年平均で男性が約6%、女性が約9%少ない状況です。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」では、「仕事や家事、育児が忙しくて時間がない」ことが運動習慣を妨げる大きな理由となっています。

「ニチレイ健康塾」では、従業員が気軽に参加できるストレッチやトレーニングのセミナー等を開催し、従業員が自身に適した定期的な運動習慣を身につけるきっかけづくりに取り組んでいます。

運動習慣率



男性 ■ 女性 ■
※出典：2019年 厚生労働省 国民健康・栄養調査より

ACTION 重要課題の血圧・血糖・脂質をテーマに体験学習を開催

ニチレイ健康塾では、生活習慣改善を目的とした体験型健康支援プログラムを実施しています。2021年度は、「脂質～しなやか血管生活」をテーマに追加。「健康」「食事」「運動」それぞれのスペシャリストの解説とともに、柔軟性テストやクイズといった体験学習もあり、楽しみながら健康についての理解が深められました。

体験型健康塾とは

従業員の健康保持・増進活動のため、体験型健康支援プログラムを2016年度より開催しています。生活習慣病予備群の従業員への具体的な健康づくりの場として参加者間の一体感を醸成、目標設定とアフターメールによる支援も実施しています。



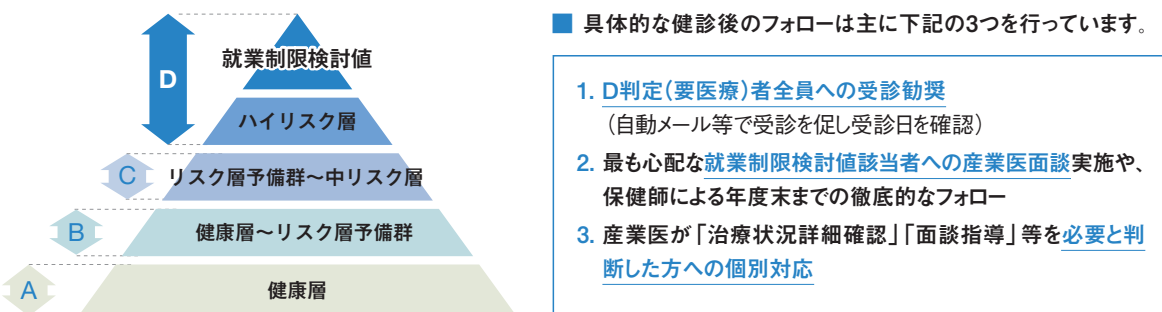
食べる教材「気くばり御膳」と参加特典の「健康BOOK」

チームで取り組む健康推進

ニチレイグループでは、健康推進センターを設置し、医療・保健の専門職の支援のもと、従業員一人ひとりの健康保持・増進に向けて取り組んでいます。

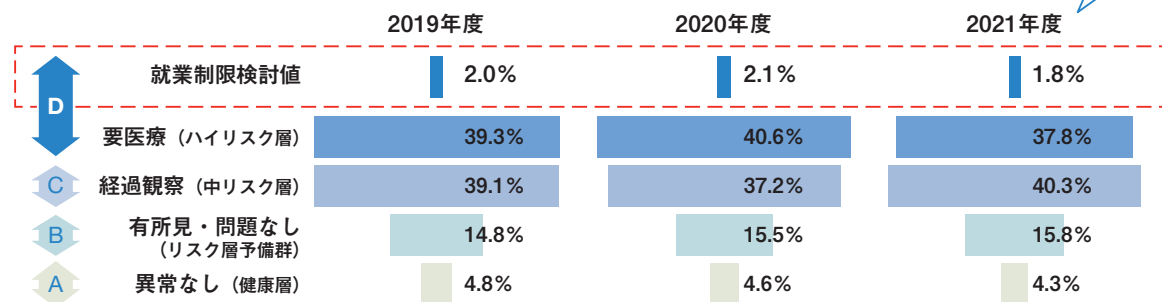
健康経営を推進する「ニチレイ健康推進センター」

ニチレイグループ健康診断判定基準はAからDまであり、Dの中に「就業制限検討値」が含まれています。この基準は、ニチレイグループ統括産業医の知見、人間ドック学会基準や各ガイドラインを踏まえて設定しています。D判定者（ハイリスク層）の異常を放置することで、現職死亡や重大な疾病の発生が増加するリスクが高まります。健康推進センターでは、健診事後措置の充実とハイリスク者の徹底管理を行っています。



ニチレイグループの健康診断結果を判定基準別人数比で見ると、D判定者が多く、就業制限検討値該当者も一定数いる結果となりました。

「要医療・経過観察者」が多く、コマのような形に。「異常なし」が多いピラミッド型(上記)が理想です。



就業制限検討値について

2021年度に「就業制限検討値該当者の就業上の措置に関する基準」を改正しました。基準に沿った対応を進めています。

就業制限

産業医の意見をもとに、事業主が安全配慮義務に従い、労働者からの労務提供に対して制限を加えることです。

就業制限検討値

就業制限を検討するためのニチレイグループの統一基準。対象者は産業医・保健師が治療状況の確認を年度末まで継続します。

INTERVIEW

統括産業医インタビュー

ニチレイグループでは従業員が健康で働き続けられるよう全国で34名の産業医の先生がいます。統括産業医である関川先生に従業員の健康状況や健診事後措置の取り組みについて伺いました。

関川高志先生

【所属】
昭和大学藤が丘病院 准教授
【専門分野】
腫瘍内科、消化器化学療法
【資格】
内科学会認定医、
消化器内視鏡学会専門医、産業医、
日本消化管学会専門医、日本消化器がん検診学会認定医
日本癌治療学会代議員



ニチレイグループ健康経営の目的

ニチレイグループ健康経営は、私傷病を事由とした従業員の現職死亡が継続して発生したことに危機感を持ち、「働きがいの向上」は従業員の健康がベースにあるという考え方のもと、従業員の健康保持・増進に経営課題として取り組むこととなりました。

ニチレイグループの健康状況の概要

グループ定期健康診断の判定基準ではA～Dの4つの階層分けをしています。D判定の中には、「治療最優先」の意味合いを持つ各種ガイドラインに基づいた「就業制限検討値」を設けています。(※2023年度よりE判定表記、5階層判定予定)
就業制限検討値該当者は、毎年100名余りで推移し続けている状況となっています。これまで就業制限検討値に過去複数年該当し、未受診や治療中断により、残念ながら元通りの職場への復帰に至らなかった事例も発生しています。
一方で、要医療(D判定)・経過観察(C判定)は、合わせて全体の約8割近くを占めています。

この層の方々が悪化しないための働きかけについて、今後は産業保健スタッフのみならず、従業員のパフォーマンス維持のためにも会社全体で対応をしていく仕組みが必要であると思っています。

「就業制限検討値該当者の就業上の措置に関する基準」の改正について

これらの状況を踏まえ、制度上でも治療最優先の職場環境をつくっていただきたいことから2021年10月「就業制限検討値該当者の就業上の措置に関する基準」の改正を行い、対応を強化しました。今年度の定期健診より、ご本人が健診結果受領後、即受診行動をとっていただくことはもとより、会社としてもまず受診勧奨を最優先としていただき、安全配慮義務の観点からも「時間外労働、休日労働、出張」禁止の措置を行っています。就業制限検討値に該当した方が受診につながらず働き続けることは、ご本人のみならず会社にとっても非常にリスクが高いものとなります。該当者が速やかに受診できる職場環境づくりが大切です。

海外赴任者への保健師面談

海外赴任者の健康・保持増進のため、Teamsを用いたオンライン保健師面談を実施しています。赴任前・帰任時面談に加え、2022年度より赴任中の面談(年1回)も開始し、不調者の早期発見・支援の他、海外勤務ならではの健康課題の把握に努めています。2021年度は、ご本人からの健康相談の希望も含め、42名の保健師面談を実施しました。

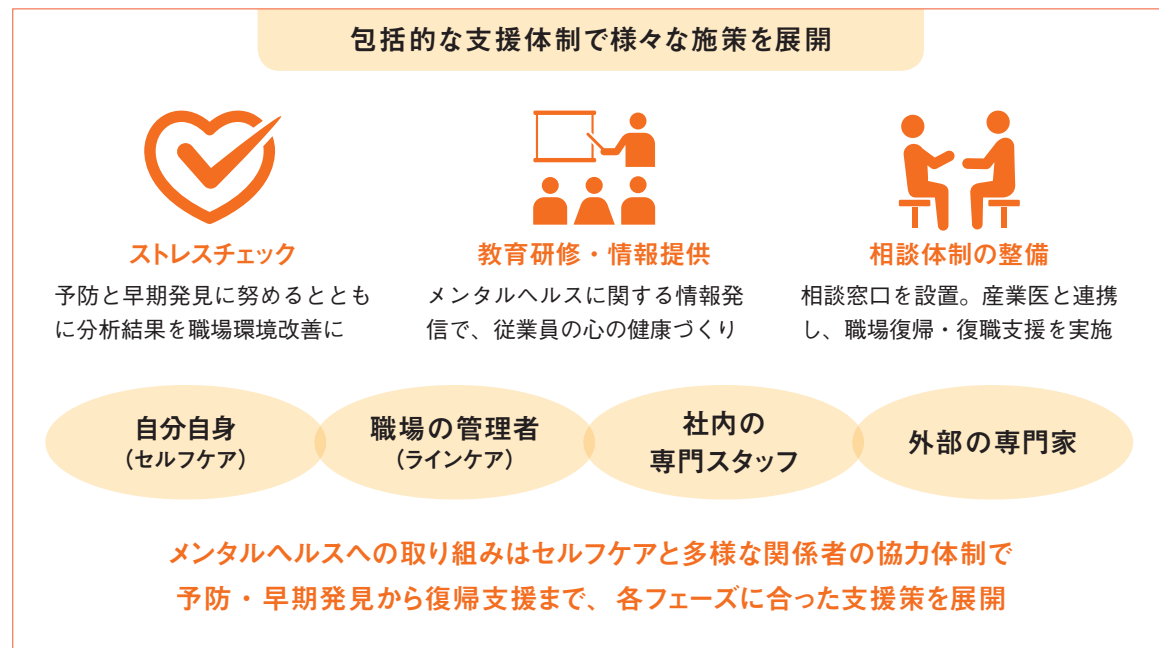


メンタルヘルス総合対策

ストレスチェックを起点とした「メンタルヘルス総合対策」に取り組み、メンタルヘルス不調への対応だけでなく、職場でのコミュニケーションの活性化等を含めた心の健康づくりを推進します。

メンタルヘルス方針を策定し、施策を展開

ニチレイグループは、働く人の多様性を尊重するとともに、労働安全衛生の確保、公正な処遇、能力開発機会の提供に努め、個々の能力を最大限に発揮できる環境を実現することを「ニチレイの約束」の“人財の多様性の尊重と働きがいの向上”で掲げています。この考え方に基づき、メンタルヘルス方針を策定し、総合対策に取り組んでいます。



ストレスチェックの結果を検証し、改善を促進

高ストレス者の割合は、14%程度とやや高い数値で推移し、複数年連続該当している方もいます。このような状況を受け、医師面接を活用したセルフケア促進のため、申請システムの迅速化・簡略化を行いました。また、医師面接をためらわれる方へは、保健師面談をご案内しています。2022年度からは、ワーク・エンゲージメントの測定もグループ全体へ拡大し、その結果を生産性向上への取り組みへ活用し、職場環境改善へつなげていきます。

年度	受検率	高ストレス率 (有効回答者数から算出)
2021	90.1%	14.7%
2020	90.8%	13.4%
2019	89.6%	16.0%

ACTION

ニチレイ健康塾

2016年度から続くニチレイ健康塾は、コロナ禍において2020年度よりオンラインで実施しています。様々なテーマで毎月開催し、2021年度末までにのべ3,791人が参加しました。特別型として、健康増進や生産性向上につながるセミナーも開催しています。

2020年度テーマ

- 血圧 ● 血糖 ● 感染症予防 ● 食事バランスアップ
- 宅のみのポイント

2021年度テーマ

- 血圧 ● 血糖 ● 脂質 ● 働く女性の健康 ● RIZAP
- 姿勢改善 ● 受動喫煙防止対策 ● 睡眠
- 交代勤務・深夜業の食事 ● メンタルヘルス
- 治療と仕事の両立支援



オンラインで、メンタルヘルスクアを学べる

コロナ禍によるライフスタイルや働き方に関する変化が多い中で生活する上で大切なストレスの対処法、ストレスや不安を和らげるコツを学ぶ「セルフケアセミナー」と、部下のメンタルヘルスクアの大切なポイントを事例を交えてカウンセラーが解説する「ラインケアセミナー」を開催しています。



ラジオ体操で、運動習慣づくり

ニチレイグループ従業員の健康課題に関してデータを見ると、血圧・肥満リスクが全国より高く、運動習慣率が全国より低いことが分かっています。体を動かす心地良さを体感し、運動習慣率向上・健康状態改善をめざして「ラジオ体操」に取り組んでいます。また、動画による各事業場紹介、共同作業を通じて風通しの良い職場づくりをめざします。



2021年度いいね！賞(Yammerの『いいね！』最多獲得)を受賞

女性の健康づくり

ニチレイグループでは、「多様性の確保」の中でも特に女性活躍推進を強化し、機会提供やマネジメント層の啓発活動等、取り組みの効果もあり管理職を担う女性従業員は一定数増加してきました。

一方で、グループの従業員構成比から見ると女性管理職者数は十分とは言えず、今までのキャリア支援施策(育成や制度)に加え、女性の活躍の場を今以上に広げていくため、健康面からも支援をしていきます。

女性の健康づくり 方針

「女性の健康づくり」に取り組むことで、女性活躍を支援するとともに健康経営をより一層進め、ニチレイグループで働く多様なすべての従業員の働きやすさや生産性向上に寄与し、ニチレイグループの持続的な成長へつなげていきます。

女性の健康づくり
2024年度末の
ありたい姿

- 体調に左右されずに仕事の成果を出せている
- 自ら相談できる、対処できる人が増えている
- 社内制度を活用しやすい職場環境の構築(自ら発信しやすい環境づくり)

体制整備

教育・啓発

支援

▶活動内容はP13をご覧ください。



CHECK! HEALTH DATA

従業員アンケート結果より作成

なかなか気づいてもらえない女性の健康課題

女性特有の健康課題などにより…

困ったことがある **60%以上**、
気づいていない・困っていないと思う
男性管理職 **50%以上**(※いずれも複数回答可)

「女性特有の健康課題である月経や更年期等で困ったことがある」女性従業員は60%以上だった一方で、部下の健康課題の対応について「気づいていない・困っていない」と回答した男性管理職が半数以上でした。



女性へ質問 職場で困った経験がありますか?

- 1 月経関連の症状や疾病 … 61.9%
- 2 PMS(月経前症候群)等 … 54.8%
- 3 貧血 … 26.5%

管理職へ質問 部下の健康課題の対応に困った経験がありますか?

- ① 気づいていない・困っていない … 50.3%

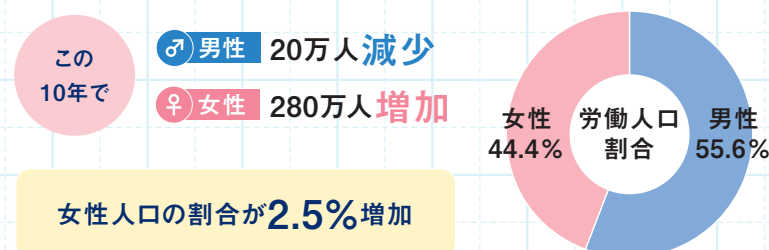
▶女性の健康づくりの施策についてはP12をご覧ください。



困っている女性に対して
周囲は気づきにくい

女性の健康増進で、日本経済も前進!?

DATA 1 労働人口



日本の労働人口における女性の割合は **44.4%** で、その割合も増加しています

One Point

男女差はほぼない状況

日本政府は女性の活躍推進を成長戦略のひとつとして掲げています。各企業も女性役員・管理職への登用に関する行動計画を策定しています。

出典：総務省統計局労働力調査(2021年)

DATA 2 経済損失

働く女性の人数 × 婦人科系疾患有病率 = 1人当たりの損失金額

2,474万人 × **17.1%** = **生産性損失 117万円**

婦人科系の疾患による損失は合計で **約5兆円** という推計も!

One Point

経済損失を懸念

婦人科系疾患による日本全体の経済損失は、年間4兆9千5百億円というデータがあります。

出典：日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査」を基に作成

女性の健康課題へのフォローが今後のカギに

女性特有の健康課題などにより…

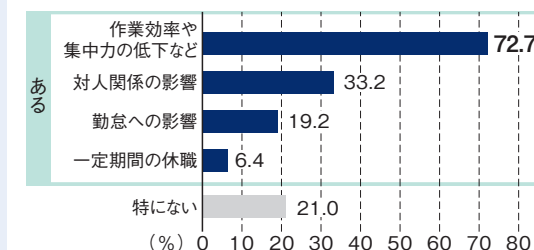
パフォーマンスに影響がある
70%以上に対し、
何も対処していない **50%以上**

「月経や更年期等の不調で仕事のパフォーマンスが低下していると感じている」女性従業員は70%以上いました。一方で、PMS(月経前症候群)の症状があった際の対処法を聞いたところ、「何もしていない」が56.6%という結果になりました。



パフォーマンスの
低下を感じている

仕事のパフォーマンスへの影響がありますか?



アンケート実施概要(複数回答可)

[期間] 2022年1月7日～1月20日

[対象者数] office365アドレスのある方(約6,000名)

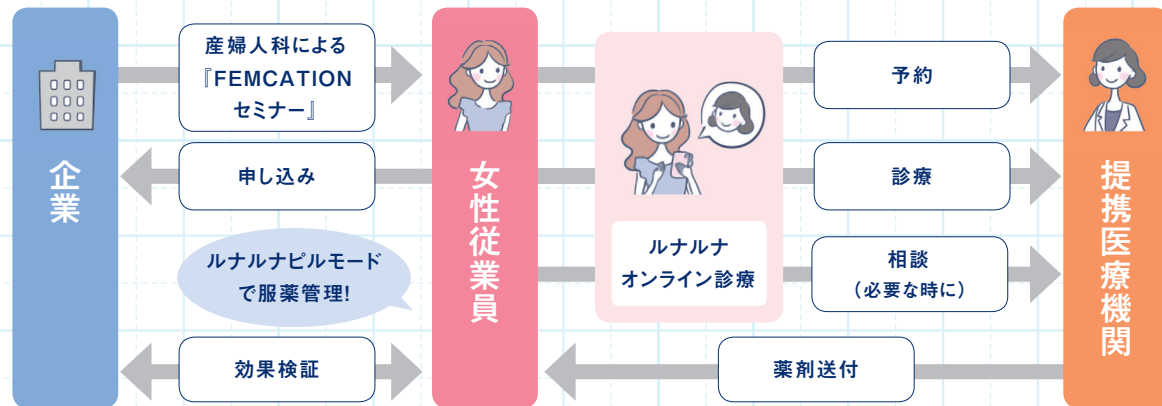
[回答者数] 1,627名(2022年2月4日時点) [回答率] 27.1%

女性従業員へのオンライン診療 トライアル導入による生産性向上の可視化

生理痛やPMSなどの症状に悩む女性従業員を対象としたオンライン診療を活用した婦人科受診と低用量ピル服薬の支援プログラムで、ヘルスリテラシー向上を図るとともに、女性特有の健康課題改善を支援し、働きやすい職場づくりを推進しています。



ルナルナ オフィス※【月経・PMS課題改善プログラム】 ※(株) LIFEMが提供する働く女性の健康課題改善をサポートする法人向けFemtechサービス



プログラム監修医 甲賀かをり先生によるコメント

女性特有の健康課題について、男女共に正しく理解することは、日常生活だけではなく、企業においても働きやすい職場づくりにつながるポジティブな効果をもたらすと考えています。また、多くの女性が通院時間を気にせず、自らの判断で、女性ならではの苦痛を緩和する方法を選び取る機会が得られるというのは、産婦人科医から見れば、女性に対する支援の真髄であり、ひいては企業、我が国の発展に寄与するものと思っており、今回を機にこのような活動がさらに広がっていくことを願っています。

東京大学医学部
附属病院
産婦人科 准教授
甲賀かをり先生



ルナルナ オフィス【更年期プログラム】

オンラインで婦人科を受診し、更年期と思われるお困りごとを医師に相談できます。必要に応じて漢方やサプリメントが処方され、自宅に届きます。費用はすべて所属法人負担のため、自己負担はありません。



One Point

施策に5,000万円投資

女性の健康づくりの施策に2022~2024年度の中期経営計画3か年で5,000万円投資いたします。プログラム導入後、利用者アンケート等、研究機関の監修に基づいた方法による効果検証を実施します。

Let's Action!

ニチレイグループの女性の健康づくり教育・啓発

女性のライフステージと健康に関する セミナーの定期的開催

産婦人科医 宋美玄先生による、女性の健康課題を正しく理解しキャリアパスを考えるためのセミナーを2018年度から実施しています。また、オンライン診療とセットで「産婦人科医による女性のカラダの知識講座」やイク表参道副院長 高尾美穂先生による「働く女性の健康サポートセミナー～更年期編」を開催し、月経による不調や更年期症状がなぜ起こるか、予防策や対処方法について正しい知識を学びました。

e-ラーニングの実施や健康通信での情報発信

健康通信

ピンクリボン月間である10月には乳がんのセルフチェック方法を説明。また、女性の健康週間(3月1日~3月8日)に合わせて、婦人科検診の勧めや、更年期に多く見られる不調について紹介するなど、定期的に健康づくりに必要な情報を発信しています。

e-ラーニング

2022年度は全従業員に向けて、初めて「女性の健康に関するe-ラーニング」を実施しています。性別を問わず、すべての従業員に女性の体のしくみや健康課題への理解を深めていただき、働きやすさや生産性向上につなげることを目的としています。

まとめ

「働く女性の健康増進調査」では、「代表的な婦人科系疾患の有無は生活の質と概ね有意な関連がある」「ヘルスリテラシーの高さが仕事のパフォーマンスの高さに関連がある」と発表されています。女性の健康課題への対応は、本人だけでなく周囲の従業員や家族、企業などの協力も不可欠です。女性の健康課題への対応や、働きやすい環境整備を進めることが生産性の向上や企業業績の向上に結びつくと考えられます。



卒煙サポート・受動喫煙防止

喫煙は、がんや呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など様々な病気と関係しています。
ニチレイグループは、卒煙^{*}のサポートや受動喫煙防止対策を、全社をあげて取り組んでいます。

※ニチレイグループではタバコから卒業するという意味を込めて「禁煙」することを「卒煙」と呼んでいます。

喫煙による健康・経済への影響

日本国内で喫煙に関する病気で亡くなる人が年間12～13万人と推計されています。経済的な影響に目を向けると、医療費以外の受動喫煙、介護費、火災などを含めると損害額が2兆円を超えるという研究結果もあります。

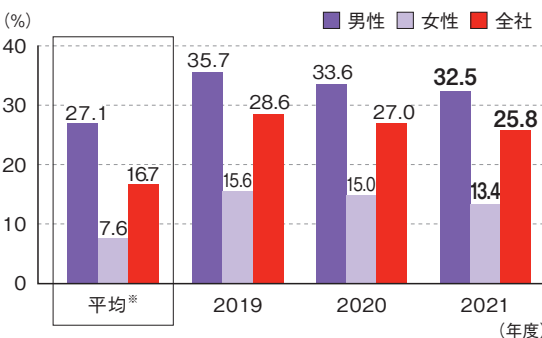
ニチレイグループの現状

ニチレイグループの喫煙率の推移を見ると、毎年減少しているものの、全国平均よりも高い状況が続いています。中期経営計画に定めた2024年度末の喫煙率15%未満の達成に向けて、環境整備、教育啓発、卒煙支援の3本柱で従業員と事業主、健康保険組合が協力して取り組んでいくことが重要です。

喫煙率の目標数値 (KPI) 中期経営計画より



喫煙率の現状



卒煙に向けた継続的な支援

ニチレイグループでは、定期的な講演や周知活動だけでなく、医療職の専門窓口を設けるなど、卒煙に向けて継続的な支援をしています。

教育啓発

☒ e-ラーニング ☒ 健診時の周知活動 ☒ 講演

環境整備

☒ 設備改善 ☒ 卒煙デーの取り組み ☒ 受動喫煙対策

卒煙支援

☒ 卒煙相談(保健師) ☒ 卒煙プログラム実施

▼ 卒煙サポートプログラムのポイント

【簡単】スマホアプリによる卒煙は、通院費用がかかりません

【確実】もし吸いたくなくても、緊急ボタンで、すぐサポート

【安全】ニコチンパッチを使用すれば楽に卒煙できます

タバコに関するお問い合わせ先

■ 受動喫煙や卒煙に関するご相談

ニチレイ健康推進センター

☎ 03-3248-2125

✉ N1000X017@nichirei.co.jp

(共有メールアドレス(保健師))

月～金 9:00～12:00、13:00～17:00

■ 卒煙プログラム参加申し込み

ニチレイ健康保険組合

☎ 03-3248-2107

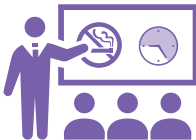
✉ N5500X032@nichirei.co.jp

月～金 9:00～12:00、13:00～17:00

ACTION

全国事業場、工場を含む、就業時間内禁煙を開始しました

従業員の協力により、全国拠点の喫煙室縮小を進めていますが、受動喫煙を完全に無くすためには、喫煙室を閉鎖するしかないと言われています。今後も喫煙室の完全廃止に向けて、段階的に施策を進めていきます。



2022年3月末	全国事業場、工場の喫煙室閉鎖、縮小
2022年4月	ニチレイグループ全従業員を対象とした就業時間内禁煙開始、並びに原則屋内喫煙室の閉鎖
2023年3月末	屋内喫煙室の廃止

取り組み事例

ニチレイフーズ森工場では、2020年4月から就業時間内禁煙と屋内喫煙室閉鎖準備に取り組んできました。

- 概要
- 吸う人と吸わない人、両方の立場の方が受動喫煙防止対策チームを組み、ロードマップを作成
 - 屋内喫煙室の閉鎖に向けて段階的縮小計画の策定
 - ルールを作成し、朝礼等で周知
 - 受動喫煙防止対策の重要性を学ぶ勉強会を実施



取り組みのポイント

非喫煙者が、禁煙の大変さを知り、喫煙者への気持ちを配慮するようコミュニケーションを図り、意見や不満には、都度、コミュニケーションを丁寧にとって対応しました。

取り組みスケジュール

2021年2月～ 午前午後の休憩時は禁煙

2021年7月～ 食事休憩時のみ、着替えの上、喫煙可

2022年1月～ 屋外喫煙所を設置etc... 段階的に推進

ニチレイ労働組合より

ニチレイ労働組合(以下労組)は、健康相談を希望する労組組合員を対象に相談窓口を設置しています。勤務や持病などの相談を伺い、医師である労組顧問の吉村邦彦先生と連携し不安解消に向けて取り組んでいます。

ニチレイ労働組合相談窓口

☎ 03-3543-5731

✉ n1000x006@nichirei.co.jp

〒104-8402

東京都中央区築地6-19-20

ニチレイ東銀座ビル12階

ニチレイ労働組合 相談窓口宛

吉村邦彦先生

【略歴】

大森赤十字病院診療部長

虎の門病院診療部長などを歴任

【専門】

肺疾患、呼吸器疾患

離職せず安心して治療と仕事を両立

日本人の2人に1人はがんになる時代と言われており、誰もがかり患する可能性があります。がん検診を定期的に受け早期発見・治療をしていくことが非常に大切です。また医療の進歩により、り患しても通院をしながら仕事を続ける人が増加しています。

がんの早期発見、仕事の両立支援への取り組み

がんは日本人の死因の第1位で、早期発見・治療につなげることが大切です。ニチレイグループの近年の傾向を見ると、30代・40代前半で有病者数が増加しており、がん検診の受診促進は今後も重要な課題と言えます。また、年間20人程が新たにがん治療を開始しており、仕事に従事しながら

ら治療に取り組む方も増えています。

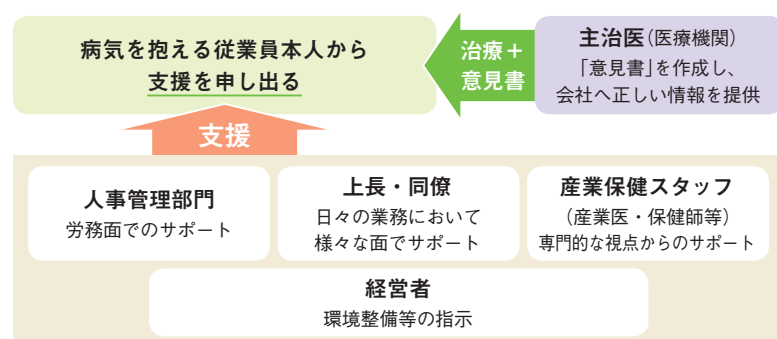
ニチレイグループでは、治療と仕事の両立支援を推進しています。産業保健スタッフや、上長・同僚、労務面を担う人事管理担当者が、ご本人からのヒアリングを基に、一人ひとりに合った働き方や職場での支援を検討していきます。

■ ニチレイグループ両立支援の概要

従業員本人の申し出から支援がスタート

本人の申し出を受け、人事管理部門、上長・同僚、産業保健スタッフが連携・支援

出典：厚生労働省「治療と仕事の両立支援ナビ」をニチレイ用に改変



がん検診について

ニチレイ健康保険組合では被保険者の職域がん検診の他に、被保険者ご本人と被扶養者(配偶者と40歳以上被扶養者)を対象にイーウェル単独がん検診のご紹介と補助を行っています。また、一定年齢以上の加入者は、人間ドック+オプションがん検診の受診と補助が受けられます。がんの早期発見のためにぜひご活用ください。

治療には周囲のサポートも重要

がんは、あなた自身の他に、家族や周囲の方もかかる可能性がある身近な病気です。ニチレイグループには実際にがんにかかり、通院しながら仕事をしている方も数多くいます。治療と仕事の両立には、上長や同僚など、周囲の方に相談しやすい職場環境づくりが大切です。

オプション検査 および 単独がん検診

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 子宮頸部細胞診検査 | ⑤ 腹部エコー検査 |
| ② マンモグラフィ | ⑥ 前立腺がん検査(PSA) |
| ③ 乳房エコー検査 | ⑦ 胃部X線検査 |
| ④ 大腸内視鏡検査 | ⑧ 胃部内視鏡検査 |

POINT

情報を先に知ることは
自分だけでなく、
家族や職場の同僚など
周囲のためにも。

治療と仕事の両立で、知っておいてほしいこと

病気を経験された当時の心情や知っておいてほしいことを両立している従業員に伺いました。

Aさん(50代男性) 2021年に
胃がんと大腸がんを発見



2021年にがんを発見した時のことや、その後の治療の経緯について教えてください。

会社で行っている定期健診と、その後の地元病院での検査から2月に大腸がんを発見しました。当時、胃の調子も気がかりだったので、念のため検査したところ、胃がんも見つかりました。

2か所のがんを告知された時は、「死」を意識しました。当時は動揺もありましたが、家族面談で医師との話し合いを通じて「しっかり治す、生きる」ことを決断しました。治療に当たっては、疾患を正しく理解することや、治療力を高めていくことに集中しました。

その後の流れとしては、4月には胃がん手術(8日間入院)、続けて5月に大腸がん手術(14日間入院)を行いました。退院後は3か月ごとの検査、年一度の精密検査を5年間続けていきます。

手術から1年が経過しましたが、幸い、再発・転移がなく、ホッとしています。

病気になった後に気づいたことや、他の方に知っておいてほしいことがあれば教えてください。

病気になる前に「正しく知ること」は、とても大切だと思います。疾患に関する情報や制度を先に知っておくと、今後の人生に役立ちます。これは、自分自身の助けにとどまらず、大事な家族や周りの人のため、やがて訪れる将来のケアにもつながるかもしれません。そして、早期発見すること。り患した時に、自分自身の治療力を信じて「治す!」という意志を強くする原動力となります。

また、早寝早起き、規則正しい生活、バランスの良い食事、ラジオ体操や適度な運動など良い生活習慣を身につけることも大事です。そのためには、医師や看護師、プロフェッショナルの知見と協力を、積極的に取り入れるのが良いと思います。私自身も退院後に、新しい生活リズムが生まれています。これらのお話が、何か皆さんのアクションのきっかけになれば、うれしいですね。

📖 知ってほしい社内制度

「治療と仕事の両立支援制度」(左頁参照)

上長からの案内で会社の支援制度を知りました。組織的に一緒に取り組む「姿勢」に勇気をもらいました。保健師さんも親切で相談やフォローをいただき、助けられました。

「テレワーク制度」

退院後、仕事に復帰した際はテレワーク制度を有効活用しました。一緒に働く同僚や関係者には「協力」をお願いし、理解とサポートを受けました。コロナ禍もあり、テレワークがなかったら、積立年休・有給休暇がなくなり、退職する事態になっていたかもしれません。

📺 知ってほしいがんの基礎知識

がん情報サービス(国立がん研究センター)

一般的ながん知識、治療方法、症状、生活の工夫などが分かりやすく、幅広い情報が網羅されています。



がん対策推進企業アクション

大人向けのがん教育のコンテンツで、特に「教えて中川先生!」の動画は短い時間で視聴しやすくコンパクトにまとめられています。



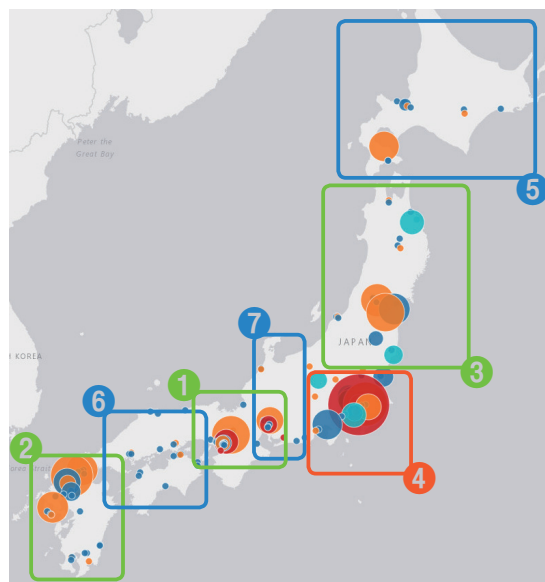
ニチレイ健康推進センターからの情報

「大人のがん教育」が2022年度よりシェアポイントやYammerに掲示されています。

全国どこでも同様の健康サポート体制

全国各エリアに保健師を配置することで地域差のない、予防や健康づくりを進めています。

地域偏在のない健康サポート体制の確立に向けて



- 2020年度 10月 関西エリア保健師配置①
- 2021年度 7月 九州②、1月 東北③
- 2022年度 7月 本社保健師による首都圏訪問開始④
- 2025年度以降 北海道エリア保健師配置予定⑤
中四国エリアへの関西エリア保健師の訪問範囲拡大予定⑥
中部への本社保健師の訪問開始予定⑦

ニチレイ健康推進センターでは「全国の事業場に同水準の健康支援サービスを提供する」ことを目標に、保健師による事業場訪問を実施しています。健康診断後の面談や職場の安全管理の確認、その他にもメンタルヘルスや感染症など働く方の健康に関わる相談にも対応しています。対面での面談・相談以外にも、オンラインによる相談も実施していますので、気になることやお困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。

産業医の役割

企業で働く方が健康で快適な作業環境のもとで仕事が行えるよう、専門的立場から指導・助言を行います。

保健師の役割

主に予防の観点から、あらゆる人が心身共に健康に働いていけるよう、サポートしています。



CHECK

保健師による事業場訪問で見た健康課題に対応

交代勤務・シフト勤務の方向けの食事セミナーを開催

健康塾では、交代勤務・深夜業の食事をテーマに特別セミナーを開催しています。「食事」のスペシャリストによる20分間の分かりやすい解説で、交代勤務・深夜業・シフト勤務の方の他にも、生活リズムが不規則な方や食生活改善に興味のある方を対象としたプログラムとなっています。



ニチレイグループ保健師のご紹介

生活習慣病予防の指導やメンタルヘルスのご相談など、組織全体の健康度を上げていくことをめざしています。

お気軽にご相談ください



小田山

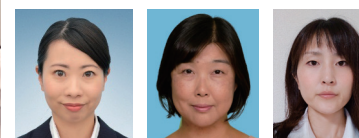
長谷川

為水



保健師PRカード

周知のため、ぜひご活用ください。送付希望の場合はニチレイ健康推進センターまでご連絡ください。



永富
九州エリア

小河原
関西エリア

飯澤
東北エリア

（個別面談の内容例）



- 健康診断結果のご説明
- 体調や気になる症状のご相談



- 治療と仕事の両立のご相談
- 同僚、部下、上司の方に関するご相談



- 卒煙サポート



- 睡眠やメンタルヘルスのご相談



- 受診先のご紹介

保健師は法定で守秘義務があります。安心してご相談ください。

連絡先 03-3248-2125
N1000X017@nichirei.co.jp

編集後記

『健康経営ガイドブック初版』は、ニチレイ健康保険組合とニチレイ健康推進センターが連携し、2016年の「健康宣言」以来、加入者の健康増進を図るために行ってきた様々な取り組みを紹介する目的で、2020年7月に発行し加入者へ配布しました。今回は、健康経営の各施策を広くグループ従業員に知っていただくことを

目的に第2版を作成、「女性の健康づくり」は、新たな施策として特集ページを組みました。今後は、健康経営の各施策をニチレイグループ全体へ拡大するとともに、広くステークホルダーの皆さまへも展開していきます。第2版の作成にあたり、各関係者の皆さまに多大なるご協力をいただきました。心より御礼申し上げます。