



Wellness Book

CONTENTS

01	社長メッセージ	03
02	人事部長メッセージ	04
03	これからの目標(2024-2026)	05
04	5つの行動項目と数値目標の全体像	06
05	行動項目	07
	朝食を食べよう	08
	からだを動かそう	09
	睡眠で十分な休養をとろう	10
	適正な飲酒をしよう	11
	たばこはやめよう	12
06	健康アウトカム指標	13
	フィジカル	14
	メンタル	15
07	職場におけるPDCA	16
08	あなたの職場のサポート体制	17
09	わたしたちがサポートします!	18
10	ロードマップ	19

01 TOP MESSAGE

社長メッセージ

からだところろ、いきいきと、すこやかに。

JR東海で働く私たちは、「日本の大動脈と社会基盤の発展に貢献する」という経営理念のもと、その使命を果たすために誇りを持って仕事に邁進しています。

私たちが持てる力を最大限発揮し、自分らしくいきいきと働いていくためには、心身共に健康であり続けることが基盤になります。

そこで2024年度から、新しい健康数値目標を設定しました。今回は、5つの生活習慣に着目しています。「自身のすこやかな身体づくりのために、良いものは積極的に取り入れ、悪いものは身体に入れない。」というシンプルな行動目標です。

パワーの源となるバランスのよい食事と質の良い睡眠を取り、タバコは止める等、身体にとってよい選択、よい行動を継続していくことが、今の自分と未来の自分に良い変化をもたらすと考えています。

また、ストレスを溜めないためには、リフレッシュの時間も大切です。私自身は音楽が趣味なのですが、会社の音楽クラブの仲間達と集まって合奏したり、トランペットを吹いたりする時間を楽しんでいます。趣味は人それぞれですが、こういった気分転換が、次の仕事への活力にも繋がっていくと実感しています。

理想の姿は、「からだところろ、いきいきと、すこやかに。」が続くこと。今日もきちんとコンディションを整え、いい準備をして、いい仕事をしていきましょう。

代表取締役社長 丹羽 俊介



02 MESSAGE

人事部長メッセージ

豊かで健やかな人生を送るために。

当社は、人材こそが最大の経営資源です。

そして鉄道の安全を守り抜き、収益を拡大していくためには、それを支える私たち一人ひとりが心身共に健康であることが大前提です。当社では多くの社員がそのことを自覚し、使命感高く、ベストコンディションで仕事に取り組めるよう日頃からしっかりと準備し業務に従事しており、その姿を誇らしく思っています。

社員が定年まで長くいきいきと仕事に取り組めるよう、人事部では健康経営の取り組みを積極的に推進しています。2019～2023年度までの5年間では、「運動習慣の定着」と「喫煙者の低減」の2点の数値目標に絞って重点的に取り組んできました。多くの社員の皆さんによる理解と実践を通じ、数値は年々改善し、一定の成果を出すことができました。

2024年度からはいよいよ、健康経営の第2ステージに入ります。

新しい数値目標は「食事、運動、睡眠、適正飲酒、禁煙」の5点です。私たちが豊かで健やかな人生を送るための基本的な生活習慣を目標に取り入れました。誰もがほんの少し意識し行動するだけで、実践出来るものです。努力は必ず報われ、結果にも現れます。皆さんの心身の状態が変化していく経過では、当社の医療職も全面的に協力し、多角的な指標から職場ごとにフィードバックしていきます。ご自身の定期健康診断や人間ドック等の結果と合わせて、次のアクションに繋げていきましょう。

今回初めて「Wellness Book 2024」を発行しました。健康経営の第2ステージとして新たに取り組んでいく数値目標について、解説を分かりやすくまとめ、掲載しています。健康に良い生活習慣については、自身が継続するだけでなく、職場の仲間にも広がれば、更に明るく活力ある職場、会社になっていきます。お互いに声を掛け合いながら、楽しく進めていきましょう。

新しい目標に併せて「からだところ、いきいきと、すこやかに。」という「ありがたい姿」も設定しました。皆さんで明るく前向きに取り組む合言葉としても活用していただければと思います。今後も人事部では、多くの職場を訪問し、表彰の機会や交流の場を増やしていきます。私自身も休日はジョギングやトレッキング等で新しい数値目標の達成に向けて努力して参ります。

今後も健康な皆さんとお会いする日を楽しみにしています。

執行役員人事部長 **花原 雄一**



03

OBJECTIVE

これからの目標(2024-2026)

ありたい姿

心身ともに健康であり続けることは、私たちが日々よい仕事をして、豊かで充実した人生を送る上で、最大の原資となります。そこで当社では、社員の皆さんがフィジカル面でもメンタル面でもセルフケアを怠らず、健康的で澁刺とした毎日をおくってほしい、というメッセージを込め、「からだどころ、いきいきと、すこやかに。」という「ありたい姿」を定めました。

行動項目

ありたい姿を目指すため、厚生労働省の指針において心身不調と相関性が高い健康指標であり、個人で取り組むことができる、「食事」「運動」「睡眠」「適正飲酒」「禁煙」の5つの行動項目について新しい数値目標を設定しました。

健康アウトカム指標

5つの行動項目を実践することにより、「BMI(適正体重)」「血圧」「特定保健指導対象者」「ストレス」「ワーク・エンゲイジメント」が変化していきます。これを「健康アウトカム指標」としてトレースを行っていきます。社員の健康増進・生産性向上を図り経営理念を高いレベルで実践する強い組織を作っていくことに繋げていき、全社員でありたい姿「からだどころ、いきいきと、すこやかに。」を目指していきます。

04

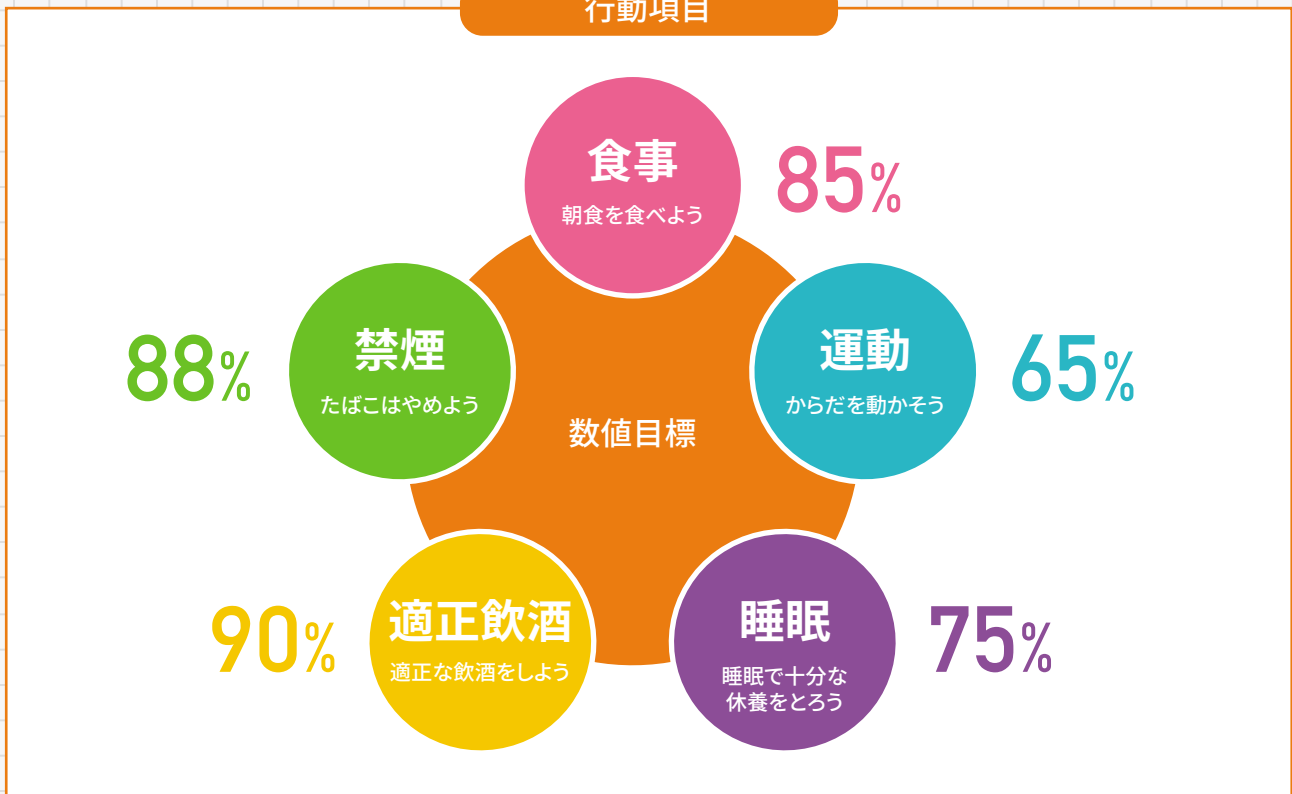
WELLNESS GOALS

5つの行動項目と数値目標の全体像

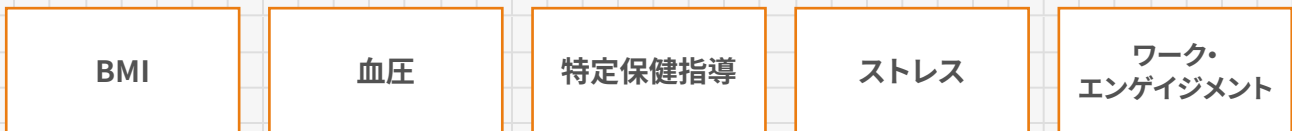
ありたい姿

からだところろ、いきいきと、すこやかに。

行動項目



健康アウトカム指標



↓
社員の健康増進を図り、生産性を高める

↓
経営理念を高いレベルで実現する強い組織

05

WELLNESS ACTION

行動項目

A woman in a black sports top is shown from the chest up, performing a self-massage on her right arm with her left hand. The background is a plain, light grey color. The text 'WELLNESS ACTION' is overlaid in large, white, outlined letters across the bottom half of the image.

WELLNESS
ACTION

朝食を食べよう

朝食には心身の調子を
整えるなどの様々な効果があります

1 脳にエネルギーが補充され、脳が目覚め午前中の集中力UP

脳にエネルギーが補充されることで午前中からしっかり活動することができます。
また、体内時計を整える役割があり、**睡眠の質の向上**に繋がります。

2 朝から体温が上昇し、健康的な身体に

体温が上昇するので、エネルギーを消費しやすく、**太りにくい身体づくり**に効果的です。

3 ストレスフリーで、お腹もすっきり

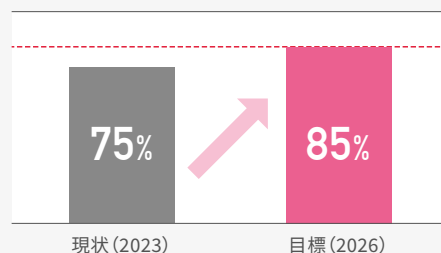
大腸が動き出し排便が促され、**便秘解消**に繋がります。便秘が解消すると、老廃物が流れ血流もよくなり、**肌荒れの改善**も期待できます。



目標値

週5回以上
朝食を食べよう

85%



厚労省
目標数値85%

からだを動かそう

適度な運動をすると
心身ともに健康を維持できます

1 運動にはこんな効果が!

- 肥満、メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防と改善
- 肩こり、冷え性、便秘の改善、**免疫力の向上**
- 睡眠の質の向上、**メンタル不調の予防**
- 気分転換やストレス解消
- 体力、筋力の維持と向上、ロコモティブシンドロームの予防

2 +10(プラステン)で身体活動量アップ

「+10(プラステン)」とは、**10分多く体を動かすこと**で生活習慣病やがん発症率を低下させる効果があります。運動をするためにまとまった時間が取れない人も、日常生活の中でいつもより意識して体を動かしてみませんか。

3 通勤中や自宅でできること

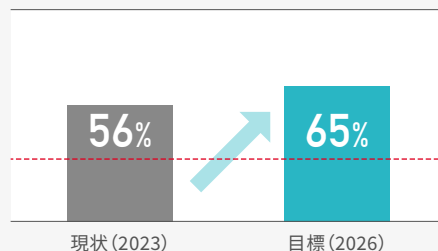
- 通勤や昼休みを活用していつもより多く歩くように意識する
- 隙間時間を見つけてストレッチや筋トレをする
- エレベーター等は使わずに階段を積極的に使う



目標値

週2日
汗をかく運動をしよう
or
1日8,000歩以上歩こう

65%



厚労省
目標数値30%

※厚労省の数値は「週2日汗をかく運動をする」の目標数値です

睡眠で十分な休養をとろう

良い睡眠は心身の健康を保つだけでなく、仕事の作業効率アップにも繋がります

1 睡眠で休養をとるコツ

- 夜勤以外の朝はできるだけ一定の時間に起床し、日光を浴びて体内時計を整えよう
- 日中は**適度に体を動かし**、カフェインを摂りすぎないようにしよう
- 夕食は、就寝2時間前までに食べ、就寝前は睡眠に悪影響のある習慣（飲酒、喫煙、ブルーライト）は避けよう
- 放湿性、保温性がよく、自分に合った寝具を選ぼう

2 短時間の仮眠で作業効率アップ

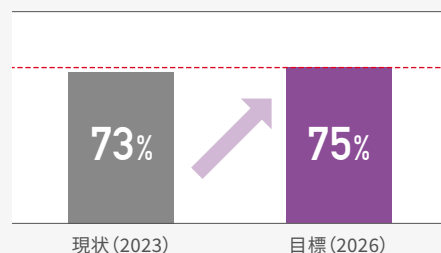
15～20分程度の仮眠は眠気の解消や作業効率アップに繋がります。夜間の睡眠に影響がでないように、仮眠は30分以内にしましょう。



目標値

睡眠で十分な休養

75%



厚労省
目標数値75%

適正な飲酒をしよう

飲酒量を減らすと内臓の回復力が高まり、病気のリスクを下げます

1 スマートドリンクにチャレンジ

お酒を飲みたい時、飲めない時、そしてあえて飲まない時、飲む人も飲まない人も一人ひとりが自分の体質や気分、シーンに合わせて、適切なお酒やノンアルコールドリンクをスマートに選択できる飲み方をスマートドリンクと言います。お酒の正しい知識を学び、上手に付き合うことで、お酒が強い人も弱い人も健康な生活を送れるようにしましょう。

2 適正な飲酒とは

- 食事と一緒にゆっくりと
- 入浴・運動・薬の内服中、妊娠、授乳中もノーアルコール
- お酒と一緒にチェイサー（水）も
- 週2回は休肝日を設ける
- 節度ある適度な飲酒量を守ろう

厚生労働省によると「節度ある適度な飲酒量」とは1日平均「純アルコール量」で20g程度とされています。

● 純アルコール量20gに相当する酒量 ※（）内はアルコール度数

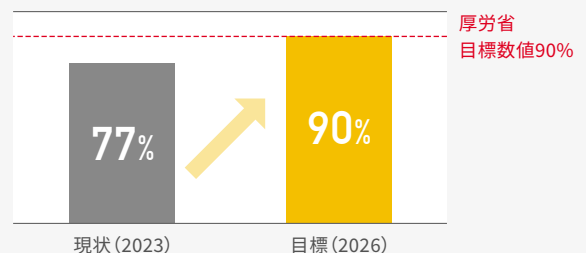
ビール (5%) 500ml	日本酒 (15%) 180ml ※1合	焼酎 (25%) 100ml ※ロック1杯	ハイボール (7%) 350ml	ウイスキー (40%) 60ml ※ダブル1杯	酎ハイ (7%) 350ml
-------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------------------------	-------------------



目標値

適正な飲酒

90%



たばこはやめよう

禁煙すると健康面や生活面に様々な変化が訪れるので、たくさんの「いいこと」を手に入れましょう

1 身体に「いいこと」

- がんや病気のリスクが減る
- 肌の調子が良くなる
- 咳や痰が減る
- 口臭が少なくなる

2 生活に「いいこと」

- 時間が増える
- たばこの臭いがなくなる
- 食事がおいしくなる
- お金が貯まる

3 仕事に「いいこと」

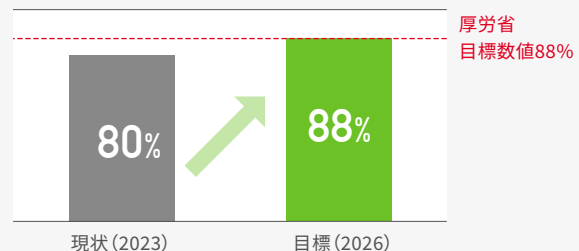
- 集中力が向上する
- 離席時間が減る
- 仕事のパフォーマンス向上
- イライラしなくなる



目標値

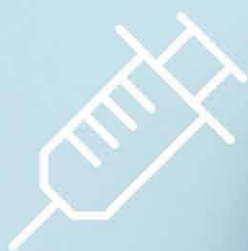
たばこを吸わない

88%



06 HEALTH OUTCOMES

健康アウトカム指標



**「からだところろ、
いきいきと、すこやかに。」
を目指して**

社員の皆さん一人ひとりが5つの行動項目を日々意識し継続することで、心と身体に良い変化をもたらします。職場の仲間と共に取り組みを盛り上げていくことも効果的です。

フィジカル 食事や運動、睡眠、適正飲酒、禁煙の取り組みは、BMIの適正化や血圧リスクの低下、特定保健指導からの卒業と関連します

BMI

Body Mass Indexの略で日本語で体格指数と言います。BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で計算される数値です。

健康診断では「18.5-24.9」の範囲に入ることが望ましいとしており、18.5未満(痩せ)であっても、25.0以上(肥満)であっても、心身の不調のリスクが高くなることが指摘されています。病気がなく寿命を全うできる数値は「22」と言われています。



血圧

高血圧は、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上という数値を参考としています。

血圧が高い状態が続くと、将来の脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの発生リスクが高くなることから、血圧が基準より低い状態であることが望ましいと言えます。



特定保健指導対象者

40歳以上で腹囲が基準以上(男性85cm以上、女性90cm以上)またはBMI25以上かつ、①脂質(中性脂肪・HDLコレステロール)・②血糖(空腹時血糖・HbA1c)・③血圧(収縮期血圧・拡張期血圧)・④喫煙の4項目の中で基準に該当する項目が1つ以上ある場合に、特定保健指導の対象となります。

産業医、保健師の助言を踏まえて自身の生活習慣を改善し、特定保健指導から1日でも早く卒業しましょう。



メンタル

いきいき職場づくりを進めていくことが重要です

ストレス

ストレスチェックにおける、「ストレス反応(不安や抑うつなど)」と「ストレス要因(仕事量や仕事の質、人間関係のストレスなど)」の設問の回答から、厚生労働省が定める計算式を用いて高ストレス者を判定しています。

日常的に生活習慣を整えたり、セルフケア方法を実践してみましょう。「職場での裁量性」「上司・同僚からの支援」「成長の機会」などの仕事の資源が充実することで、ストレスが低下します。



ワーク・エンゲイジメント

いきいきとしたメンタルヘルスの状態をあらわし、「仕事に積極的に向かい、活力を得ている状態」を指します。定期健康診断時のストレスチェックの「社員の仕事に対する活力や誇り」の設問指標を用いて算出しています。

健康的な生活習慣の実践や職場環境改善の取り組みによる「職場のコミュニケーション活性化」や職場内の仕事の資源を増やすことは、社員一人ひとりだけでなく職場全体のワーク・エンゲイジメントに繋がります。



\\ ちょっとブレイク //

健康アウトカム指標の「ワーク・エンゲイジメント」は、個人の仕事に対するポジティブな心理状態を示しており、皆さんが健康診断で回答しているストレスチェックの結果の数値を表しています。なお、社員の働きがいや働きやすさの状況を把握するために実施している「エンゲイジメント調査」の結果とは、異なる指標です。

07 WELLNESS PLAN

職場におけるPDCA

5つの行動項目を実践することで、皆さんの心身の状態を表す健康アウトカム指標が改善します。各職場でのPDCAを一体感をもって実践していきましょう。

PLAN

- 健康数値目標の中から、職場の重点取り組みを決定
- ウェルネスアクションプランの策定

DO

- ウェルネスリーダーを中心とした活動の展開
- OS活動、安全衛生委員会、プロジェクト等



ACTION

- 職場の強み、課題を踏まえた、取り組み内容の見直し

CHECK

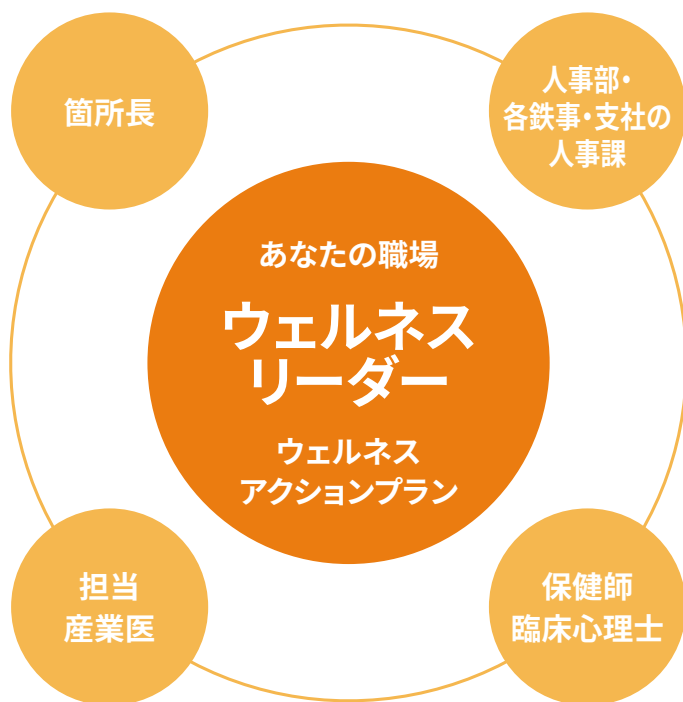
- 健康管理センターから箇所長への「ウェルネスフィードバックシート」の返却
- 取り組みの効果測定

08 SUPPORT SYSTEM

あなたの職場のサポート体制

サポート体制

ありがたい姿「からだどころ、いきいきと、すこやかに。」を目指して、健康数値目標（2024-2026）を各職場で推進するにあたり、中心となるのはウェルネスリーダーです。各職場で設定した、ウェルネスアクションプランの実行に向けて、箇所長や担当産業医、保健師、臨床心理士などの医療職や各鉄事・支社の人事課からサポートを受けましょう。



ウェルネスリーダーの役割

あなたの職場で設定したウェルネスアクションプランの推進役として各箇所でウェルネスリーダーを指定しましょう。ウェルネスリーダーを中心として職場のPDCAを推進しましょう。

WELLNESS LEADER

09 SUPPORT TEAM

わたしたちがサポートします!

産業医

東京健康管理室 澤島 智子

社員の皆さん一人ひとりの生活習慣や一緒に働く職場の仲間との日々の繋がりは、身体面、メンタル面、いずれの健康においても大切なことです。皆さんがより前向きにいきいきと働くことができる職場環境を、社員の皆さんが主体となって作っていくことが重要です。皆さんがいきいきと、長く、心身ともに元気に働くことができるよう、健康管理センターはサポートさせていただきます。



臨床心理士

静岡健康管理室 崎山 宗恒

一緒に働く同僚や仲間と健康で前向きに過ごしていくためには、調子を崩さないように日頃からお自身でケアを心掛けることがもちろん大切です。これに加えて、メンタルヘルスを含めた健康に関する話題もお互いに気兼ねなく、率直に話せる職場環境を整えていくことも重要となると考えています。健全な働き方を目指す社員の皆さんと一緒に、私も心理職の立場から心身ともにより良いあり方を追求していきたいと思えます。



保健師

新大阪健康管理室 竹村 友

よりよい生活習慣を送ることは、からだところの両方に良い影響をもたらすし、仕事のパフォーマンスの向上にも繋がります。健康診断の結果やご自身の生活を振り返っていただき、今よりひとつでも良い習慣を増やしてみてください。保健師は皆さんの個人の健康管理のサポートはもちろん、職場での取り組みのサポートもしています。いつでもお気軽にご相談ください。



10 ROADMAP

ロードマップ

STAGE
1

○ 2018 「健康づくり指針」制定

○ 2019 健康数値目標初導入

○ 2022 「健康経営銘柄」取得



○ 2023
・健康経営度調査過去最高評価
・健康経営HPオープン



○ 2024
・健康数値目標第2ステージ
・ウェルネスセミナースタート

○ 2027 健康数値目標第3ステージへ

STAGE
2

STAGE
3

WELLNESS