

健康経営の改善に向けた具体的な取組み

【生活習慣病】

- 食生活セミナーの実施（参加者数：773 名、参加率：14.9%）
社員が食生活の見直しを図るための「きっかけづくり」として役立ててもらうため、食生活セミナー（e ラーニング）を実施しています。
- 飲酒情報の提供（実施回数：1 回、閲覧率：35%）
保健師が作成した「お酒との正しい付き合い方」の動画を社内ポータルに掲載しています。
- ウォーキングイベントなどの紹介（実施回数：1 回）
運動のきっかけづくりや、運動習慣づけに役立ててもらうため、気軽に参加できるウォーキングイベントを社内ポータルで紹介しています。

【喫煙】

- 禁煙支援の情報提供・セミナーの実施（参加者数：873 名、参加率：17%）
禁煙（卒煙）の推進に取り組むため、禁煙セミナー（e ラーニング）を実施しています。

【睡眠】

- 睡眠対策の情報提供・セミナーの実施（参加者数：873 名、参加率：19.2%）
「良質な睡眠」は身体のみならず、メンタルの健康増進にも深く関係していることから、社員の睡眠の質の向上に繋げるため、睡眠セミナー（e ラーニング）を実施しています。

【女性の健康】

- 女性の健康情報提供・セミナーの実施
女性の健康をサポートし、働きやすい職場環境づくりに繋げていくことを目的として、「女性の健康」に関するセミナー（e ラーニング）を「管理職対象」「全社員対象」の2つに分け実施しています。2024 年度は気づかぬ間に心身の不調に繋がっている可能性のある『貧血』をテーマに実施しました。
- ※ 女性の健康編（全社員対象）… 参加者数：389 名、参加率：7.6%
女性の健康編（管理職対象）… 参加者数：367 名、参加率：52.2%
- 女性特有のがん検診費用補助（利用率 25%）
女性特有のがん検診の費用補助を行うことで、がん検診の推奨を行っています。また、がん検診の積極的な受診を促すことを目的に、5 分程度の短い動画コンテンツを利用し、受診啓発活動を行っています。
- 女性の健康相談窓口の設置
保健師に相談できる女性の健康相談窓口を設置し、婦人科系疾患、更年期症状、妊娠、つわり、出産など女性特有の健康課題に対する相談を受け付けています。

【メンタルヘルス】

- ラインケア研修の実施（参加者数：279 名、参加率：100%）
「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省）に基づき、社員からの相談対応や、職場環境などの整備・改善、職場復帰支援を担う管理監督者に対して、各職場におけるメンタルヘルス対策の推進に寄与することを目的として、ラインケア研修を実施しています。
- 社内メンタルヘルス相談（75 件）

■ 高ストレス職場へのフォロー（職場訪問実施：15 組織）

ストレスチェックで高ストレスの傾向がある職場に対し、職場の悩みや気がかりなことなど職場環境に関する相談への対応を行っています。

【長時間労働】

■ 平日 20 時退社・休日労働原則禁止の取組み（本社）

長時間労働防止、厳正な労働時間管理のため、本社で勤務する社員を対象に、平日 20 時以降または休日になると、パソコン画面が自動的にロックする仕組みや、定期的に労働時間管理に関する研修を実施しています。

■ 本社における「ノー残業デー」の設定

メリハリのある働き方や勤務間インターバルの確保をすることで、これまで以上に社員が健康で高いパフォーマンスを発揮して仕事ができる環境づくりを目的とし、本社において毎週水曜日を「ノー残業デー」としています。

■ 管理職の評価項目に「総労働時間、時間外労働時間の削減目標値」を設定

2025 年度より、管理職の評価項目として「労働生産性の向上」を設定しています。

【労働安全衛生】

■ 第三者暴力行為対策強化月間

毎年 9 月を第三者暴力行為対策強化月間とし、各事業所安全衛生委員会（事業所安全衛生懇談会）において、当社・他社での災害事例や、想定される事例を基にしたケーススタディを実施しているほか、第三者暴力行為対策にテーマを絞ったリスクアセスメントを実施しています。

また、第三者暴力行為が発生した際に適切な対応を行えるよう、第三者暴力行為発生時全体フロー図なども作成しています。

※ 現在、労働安全衛生マネジメントシステム（ISO45001 など）は導入していません。

【その他】

■ オンライン診療・健康相談アプリの導入

健康相談や診療が簡便に受けられるほか、診断書や処方箋の発行などができるオンライン診療・健康相談アプリを導入しています。

■ 健康アプリを活用した健康ポイントの付与

日常的なウォーキングや運動、減煙、適正飲酒など、健康な身体づくりに繋がるアクションを行うことで、インセンティブ・ポイントが得られる制度を導入しています。

■ 食堂におけるヘルシーメニューの提供

本社食堂において、健康づくりに役立つ栄養バランスの取れた食事である「スマートミール」を提供しています。また、食堂メニューにカロリーや塩分などを記載し、社員の健康管理に役立てているほか、当社社員だけではなく、グループ会社社員も利用することが可能です。



■ 沿線のお客さまに向けて健康経営を推進するための取組み

「大阪・まち・再発見ぶらりウォーク」の実施や、「Osaka Metro まちさんぽ」のリーフレットの配布などを通して、沿線のお客さまの健康増進に役立てていただきたいと考えています。