

## 九電ハイテックにおける健康増進に向けた取組み

### 共通

#### ◆定期健康診断とその結果に基づく保健指導面談実施

定期健康診断とその結果に基づく保健指導面談を全従業員に対し実施。生活習慣の改善が必要な者への保健指導のみならず、健康な人に対しても、各人にあわせたアドバイスを実施。

#### ◆メンタルヘルス対応のラインケア研修の実施

従業員のメンタル面の変化にいち早く気づき、対応できるようするため、管理職を対象としたラインケア研修を実施。

#### ◆ストレスチェックの実施

労働安全衛生法に基づき、毎年 9 月に全従業員を対象にストレスチェックを実施。結果を職場環境の改善に役立てるとともに、高ストレス者には個別に産業保健スタッフによる面談を実施。

#### ◆職場一体感醸成活動の支援

明るく風通しの良い働きがいのある職場づくりを目的に、職場一体感醸成に資する職場行事の支援（費用補助）を実施。

#### ◆従業員の健康増進に関する講話・情報発信

全従業員を対象に、産業医が健康に関する講話を行うとともに、社内掲示板にて保健師が健康に関する情報を発信。

#### ◆女性特有の健康相談窓口の設置

女性特有の健康関連課題を専門とした相談窓口を設置し、従業員へ周知。

#### ◆女性の健康をテーマとしたセミナーの実施

女性従業員が自身の健康関連課題についての知識を習得することを目的に、社外講師等を招いたセミナーを開催。

#### ◆健康増進に資するカフェテリアプラン（選択型福利厚生制度）メニューの追加

スポーツ施設利用、スポーツ用品購入、人間ドック・生活習慣病などの検診、医療費などの補助に加え、家庭用医療機器の購入補助など健康増進に資するメニューを追加。

### 食

#### ◆定期健食生活改善への取組み

イベント等の開催を通じて、各自が食生活を見直すきっかけづくりを提供。

### 運動

#### ◆運動機会増進に向けたエイジフレントリー測定会の実施

50 才、53 才、56 才、59 才、60 才以上を対象に、体の柔軟性や敏捷性などの測定会を開催。その結果を運動指導士が分析・アドバイスし、運動習慣の改善と転倒予防に繋げる。

### 禁煙

#### ◆禁煙支援の取組み

禁煙希望者が保健師のアドバイスの元、禁煙計画を作成。ニコチンガムを活用した禁煙支援を実施。

### ワークライフバランス

#### ◆ワークライフバランスに資する取組み

土日祝日の前後に休暇を組み合わせたプラスワン休暇の取得やフレックスタイム、テレワークの活用を積極的に推進。

### パートナー企業

#### ◆パートナー企業を対象とした健康講話の実施

保健師スタッフによる健康講話を行い、パートナー企業の健康支援を実施。