

# 生活習慣病予防の取り組み

## 健康診断の実施

会社内に医療機関に来ていただき、定期健康診断と特殊健康診断を法令に基づき実施しています。

### <定期健康診断 受診率>

2022年度	2023年度	2024年度
100%	100%	100%

## 婦人がん予防

会社内で実施する健康診断時に、任意健診として婦人がん健診（子宮頸がん、乳がん）を実施しています。健診バスを構内に乗り入れ、業務時間内に受診できるようにしています。また、費用を無料とし、より受診しやすい環境づくりに取り組んでいます。

## 特定保健指導の強化

厚生労働省が定めるガイドライン該当者に対して、生活習慣病の予防対策として特定保健指導（初回面接・セミナー）を就業時間内に受講できる体制を整えています。

2023年度より該当者は原則全員受講としています。また、未完了者へのフォローを強化するなど、社員がプログラムを完了できるようサポートしています。

### <特定保健指導>

	2023年度	2024年度
参加率	92.1%	98.4%
完了率	98.2%	99.2%

※「特定保健指導」とは、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをするものです。

# 生活習慣病予防の取り組み

## 健康スコア（国内デンソーグループ共通指標）

「健康スコア」とは、健康診断時の問診回答内容に基づき、一人ひとりの“健康行動”の実践状況を見える化したものです。良い健康行動が実践できることで、BMIや血液検査データの良化につなげることが期待されます。

会社で働く一人でも多くの仲間が**良い健康行動を実践し、より健康的な組織を目指すため**、このデンソーグループ共通指標である「健康スコア」を取り入れ、社員の健康増進に努めています。

## 健康セミナー

デンソー健康推進部やデンソー健康保険組合主催の様々な**健康セミナーの受講を推奨**しています。セミナー案内を社内に展開し、社員の健康意識の向上に向け取り組んでいます。

2024年より健康アクション8が会社KPIへ変わります！  
\*デンソーでは、2017〜2023年まで生活習慣スコアを会社KPIとして設定

### 「健康スコア」 国内グループ共通指標

「健康スコア」は、健康診断結果に基づき「健康行動」の実践状況を表したものです。  
**8つの健康行動（8点満点）のうち、6つ（6点）以上の達成を目指そう！**

心身の健康維持のため、8つの健康行動はコレ！

<b>1 適正体重</b> 良好な体型を保つ (BMI 25未満) * BMI(20未満)は健康、BMI(25未満)は健康、BMI(25以上)は健康 ✓ BMIが25を超えていたら、健康行動2-8の習慣から見直し！ ✓ 体重は増減に気づくために、定期的に体重を測定しよう！	<b>2 朝食</b> 朝食を週5日以上とる ✓ 朝に時間がないという方は、少し早（起きる習慣をつくる） ✓ 通勤途中でおにぎり1個を携帯して食べ残す少しずつ習慣を。
<b>3 間食</b> 間食を毎日とはらない ✓ お菓子やジュースをできるだけストロクしないことがおススメ！ (アルコール飲料は、夕食に含まれます。)	<b>4 運動①</b> 歩行や家事等の動作を60分/日以上実施 ✓ 日々の行動に体を動かす運動を加えることがコツ！ エレベーターではなく、階段を使う、遠回りをするなど。
<b>5 運動②</b> 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施 ✓ 継続のポイントは、「誰かと一緒に体を動かすこと」 家族、友人、職場の仲間と励まし合って楽しむ(実施しよう)。	<b>6 飲酒</b> 週1日以上休肝日があり、飲酒時は2合/日未満 ✓ 休肝日を作りやすい曜日を決める！ ✓ 飲む量を抑える工夫として、グラスサイズを小さくする。
<b>7 睡眠</b> 睡眠で十分休養がとれている ✓ 寝る前には、電子機器の使用を控える！ ✓ クラッシュのカフェインの取りすぎに注意する。	<b>8 喫煙</b> 習慣的に喫煙していない ✓ たばこを吸いたくなる場面を作らず、 代わりに吸うことが非喫煙者で対応できる。 ✓ 禁煙外来の受診等、支援に関わりサポートを受ける。

### 健康セミナー開催のお知らせ

今回の開催セミナーは、「セルフコーチング」がテーマとなります！ストレスに効くセルフコーチングで思考を整理し、ストレスを軽減、自分を大切にしながら成長する具体的な方法をご紹介します！

10月9日(水) 18:00~19:00 オンライン開催  
(※聴講は時間外扱いとなります)  
1. ストレスに効くセルフコーチングって？  
2. 自己対話にヒントあり！  
3. 捉え方をアップデートして、ストレスと上手につき合おう

健康大会発表中  
セルフコーチングで、  
ストレスとうまく付き合う自分へアップデート！  
10.09 (水) 18:00~19:00  
Zoom オンライン開催  
参加費無料オンライン申込受付  
セルフコーチングで、ストレスを減らし、心豊かに毎日を！

興味のある方は、QRコードを読み取っていただき、各個人にて聴講登録をしてください。