OMRON

# オムロン
# 健康白書
## -2020年度-

発行元:オムロン株式会社・オムロン健康保険組合

2021年４月発行

# オムロンの健康経営

オムロンでは、イノベーションを生み出し、新たな社会的課題を解決していくには、
多様な人財が、活力に満ち溢れ、ポテンシャルを発揮することが重要であると考えています。
これを実現するためには、社員の健康が最も重要な要素であると捉え、
2017年７月に「健康経営宣言」を制定し、健康経営を全社で推進しています。

## 〈オムロン健康経営宣言〉

私たちオムロンは、世に先駆けたチャレンジによる、
新たなソーシャルニーズの創造を目指します。
そのためには、オムロンで働く社員全員の健康が
経営の基盤と考え、皆が豊かで充実した生活を送れる
環境をオムロン一体となって作り上げていきます。
そして、笑顔と活力にあふれる健康的な職場を創造し
続けることで、イノベーションを起こし、様々な社会的
課題の解決に取り組んでいきます。

**オムロン健康経営宣言は2017年７月に制定されました**

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

代表取締役社長 CEO
**山田 義仁**
YOSHIHITO YAMADA

## 《健康経営活動方針軸》

### イノベーションを起こす人と組織をつくる

前向きなチャレンジを促進する環境の中で、仕事にやりがいや楽しさを感じることができている

### 心身が健康で、社員が自分の人生を楽しんでいる状態をつくる

健康に配慮した生活を心がけることで、仕事だけでなく趣味なども積極的に楽しんでいる

### オムロンを卒業しても社会で活躍し続ける社員でいっぱいにする

健康を維持向上することで、将来にわたって活躍できる可能性が広がり、充実した人生が送れる

## 《健康経営は人財戦略の1つ》

オムロンが目指す「イノベーションを創造する人財戦略」の基盤となるのが、まさに社員一人ひとりの「健康」です。
健康であることが毎日の活力になり、家族の幸せ、社会の幸せにつながります。
オムロンが目指す「健康経営」は、将来にわたる健康リスクの軽減を目指し、健康づくりを推進していく全社的な取組みです。

### 人財戦略とは

多様な人財が活発に意見を交わし、連結することで新たな化学反応を起こし、楽しみながらイノベーションを創造する「人」「組織」「風土」「環境」を強化します。

＝

### 健康経営

**働きがい、生きがいのある生活の実現**

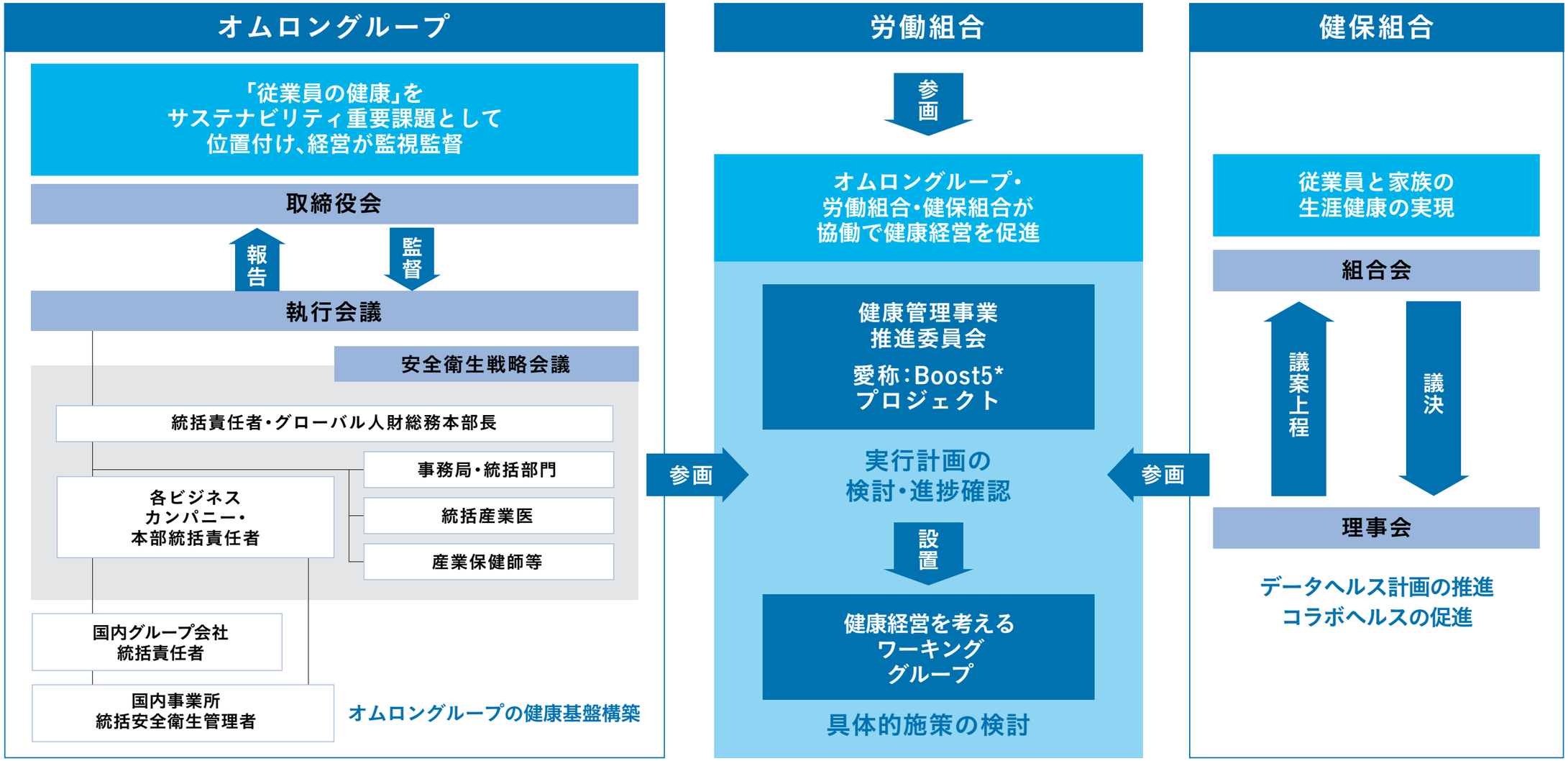
MENTAL
目的ややりがいを持った状態

PHYSICAL
身体的な不安がなく過ごせる状態

**心（メンタル）と身体（フィジカル）の両面が健康で、いきいきと人生を楽しむ。**

## 《組織体制》

オムロングループでは、従業員の健康への取り組みをサステナビリティ重要課題の一つとして設定しています。具体的な取り組みは、執行会議で承認された年度目標や計画に基づいて進めており、内容や進捗状況の報告に基づいて、取締役会が監視・監督を行っています。




*Boost5：仕事における集中力や豊な人生に直結する要素として「運動、睡眠、メンタルヘルス、食事、タバコ」の5項目を選定し、それらの要素において社員の集中力向上にフォーカスした取り組み

## 《「Boost5」はオムロン共通の健康ものさし》

オムロングループ健康経営
健康づくりを加速する
**Boost 5**
Your Health boosts Our OMRON

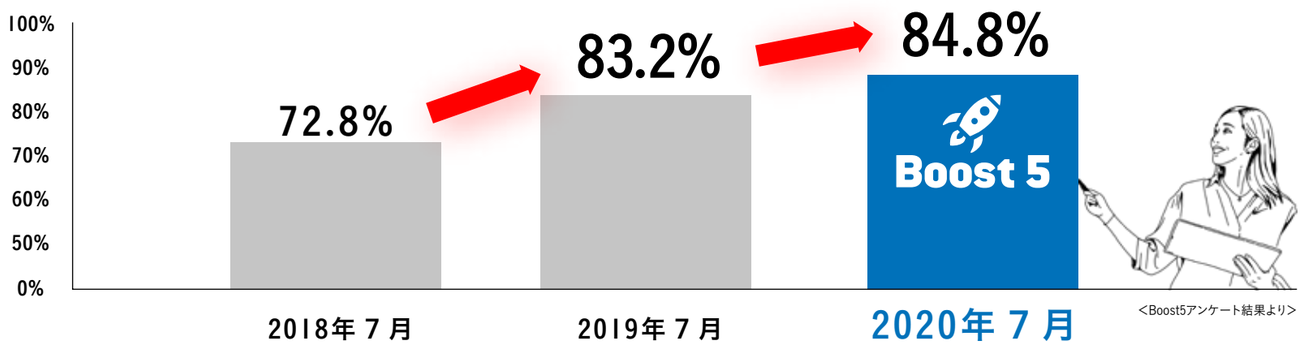
疾病予防や改善にとどまらず、職場で集中力を発揮するとともに、私生活も存分に楽しむ豊かな人生に直結する要素として、重点テーマ5項目を選定しています。健康診断やストレスチェック等から情報を取得し各項目の達成度を把握。今後の施策に活用しています。結果は、毎年「オムロン健康白書」で報告しています。

### 健康づくりを応援する５つの指標

## 《健康経営「Boost5」の浸透》

「Boost5」の取組みは、５つの指標を一つでも多く達成できる社員が増えるよう、浸透を狙ったイベントと、特別意識をしなくても健康行動に結びつく環境整備の両面で進めています。
その結果、健康経営について知っている社員は、80％を超え、着実に上昇しています。

健康経営「Boost5」の取組みを知っている社員の割合



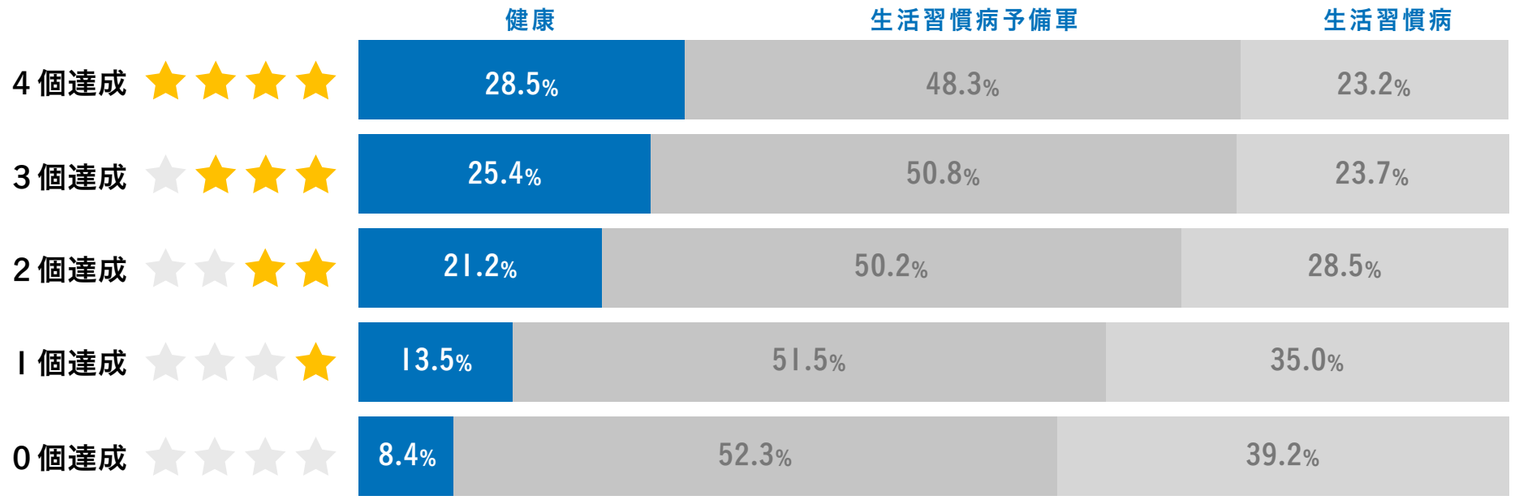

<Boost5アンケート結果より>

# 「Boost5」の取組み

## 《①Boost5達成項目と健康状態の関係》

**3個以上の達成を目指していて、達成項目が多いほど良好な健康状態だとわかる**

※メンタルヘルスを除く４項目でアンケートを実施



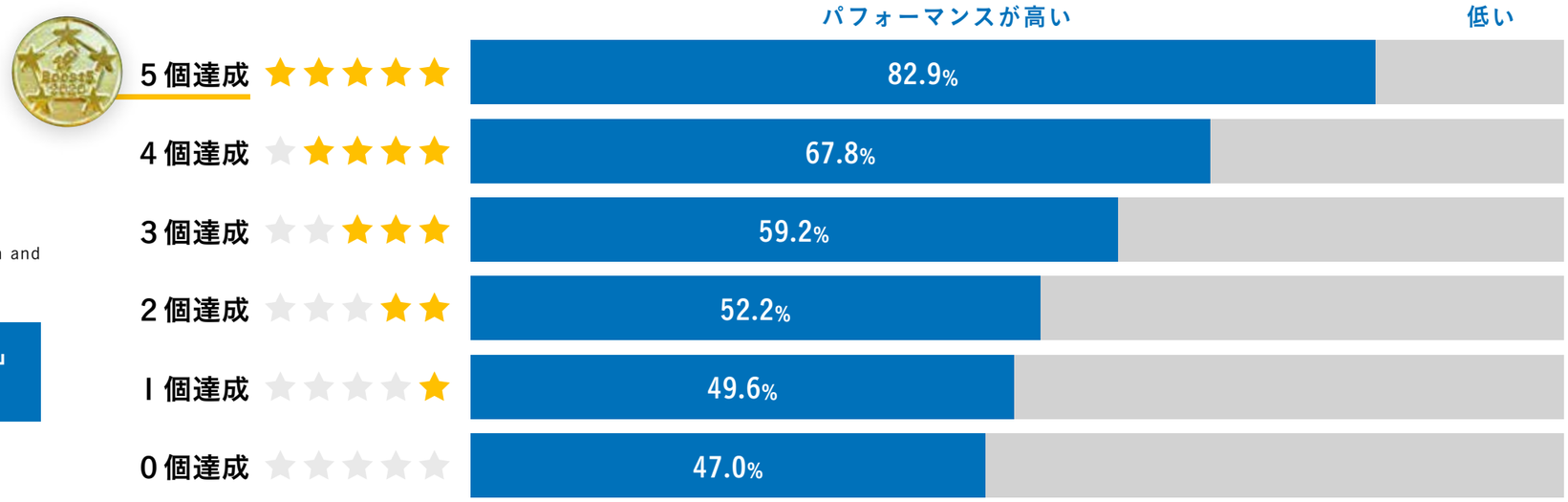

ストレスチェックデータから

## 《②Boost5達成状況とパフォーマンスの関係》

**達成項目数が多いほど、パフォーマンスが高い**

※パフォーマンスの測定は、WHO-HPQ (World Health O rganization Health and Work Performance Q uestionnaire) による

Boost5全項目達成者には「Boost5マイスター」として表彰し、5つ星のピンバッジを贈呈




ストレスチェックデータから

# 2020年度 注力テーマ:「運動」

Boost5における5つの指標を一つでも多く達成するという目標に向けて、2020年度の注力テーマを運動に設定。新型コロナウイルス感染症対策によりテレワークや外出自粛等の在宅生活が続くなかでも、社員ひとりひとりが正しいフォームによるラジオ体操を楽しみながら実施できる取り組みを進めています。

## 《活動報告》

### 正しいフォームの浸透

**理学療法士によるお手本動画の配信**

正しいフォームの浸透のため、理学療法士のお手本動画に加え、ラジオ体操の豆知識を盛り込んだ社内ポスターの掲示などを行っています。

### オンラインを通じた促進

各拠点にて実施されている「ラジオ体操」風景を社内SNS(yammer)にて共有。職場を巻き込みながら、取り組みの輪を拡大しています。

### 楽しみながら取り組める工夫

看護職、オムロンのプロハンドボールチームに所属する選手によってラジオ体操動画を作成。社内ポータルサイトで配信。

## 《各拠点の取組》

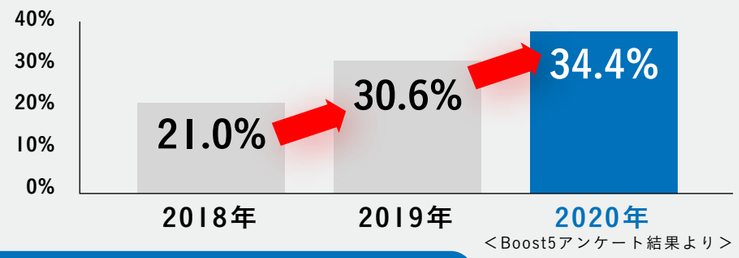
### 取組の輪は全国へ

**浸透強化No.1！ 草津事業所の取り組み**

- 体操の時間帯を変更し、社内全体で実施しやすく工夫
- 楽しく取り組めるように、保健師が各職場の体操風景を撮影・編集した動画を食堂のデジタルサイネージで放映！
- 日英中仏・・・日替わりで言語の異なる「ラジオ体操」音源を活用！

## 《「運動」達成率推移》

**Boost5「運動」達成率が向上**




＜Boost5アンケート結果より＞

《グローバルの取組はこちらで紹介しています》 https://www.edge-link.omron.co.jp/news/274.html

運動
ピックアップ！

# オムロン 京都事業所インタビュー

## アクティブな運動への姿勢で社員をつなぐ。「ソロでもつながるAKP2020」を実施

### Q コロナ禍において、健康促進のためにどんな取り組みを実施しましたか。

A 当事業所では2019年度より「アクティブ京都プロジェクト」=AKP19を実施し、”アクティブ”をテーマにイベント等取り組んできました。2020年度はコロナ禍での制約があるなかで工夫を凝らし、スピード感をもって5月より「ソロでもつながるAKP2020」へ活動をリメイクしました。2020年と掛けて、20分の身体運動を期間中20日以上実施することをベースに、オンライン会議ツールのTeamsでエクササイズや密を避けたウォーキングイベントを開催するなど、コミュニケーションへ繋がる取り組みを実施しました。

AKP（ActiveKyotoProject）のロゴ

### 参加者のVOICE

自社のプロハンドボール選手のメンバーや事業所看護職の方々が登場するラジオ体操や映像を見ながらのストレッチや軽い筋トレで、モヤモヤを解消できるナイスなイベントでした。今後も“絆”のイベントがあれば参加させていただきたいと思っています。

走ることが好きで日頃から身体を動かす習慣はあるのですが、AKPに参加したおかげで夜の京都・二条城へウォーキングしたり、朝から家族でオンラインラジオ体操をやったりと、普段ならできない・やらない体験を色々とさせていただきました。事務局の皆さんの企画力と実行力に感謝です！

今回AKPに参加したおかげで、毎日登録するという目標により、運動を続ける習慣ができました。また、ウォーキングや朝のラジオ体操、筋トレなどに参加することで気持ちも新たになり、飽きることなく続けることができました。コロナ禍で大きなイベントができないなかでの、事務局の皆さんの工夫を凝らした地道な取り組みに心より感謝しております。

### Q どのような効果がありましたか。また今後への意気込みをお願いします。

A 口コミでの評判の広がりや事務局から声掛けの甲斐もあり、参加者が第3回には第1回の5倍に増えていきました。アンケートでもAKP参加後に運動習慣が増加したとの回答が70%を超え、孤立しがちなコロナ禍でコミュニケーションが増えたとの声が多く寄せられました。今後はより多くの人の行動変容を導けるように、ちょっとした日常の瞬間に運動を自然に組み込んでいくような取り組みを考えたいです。

AKP期間中イベントのエクササイズの様子

社員向けAKP告知ポスター

運動
ピックアップ！

# オムロン 野洲事業所インタビュー

## 「野洲活2020」やヨガ、ラジオ体操を実施。体力測定やストレスチェックで改善を記録

### Q コロナ禍において、健康促進のためにどんな取り組みを実施しましたか。

A 在宅勤務者が多いなか、自宅などで一人ひとりが運動を継続しながらつながるための活動として「野洲活2020」を実施しました。2か月間で、1日20分以上の運動を合計20日間以上行った人には、達成者として景品を授与しました。その他にも、オンラインツールを活用した在宅勤務者も参加可能なオフィスヨガを月に1回開催したり、事務局メンバーが職場に赴き職場のみなさんと一緒に行うラジオ体操も好評でした。

野洲事業所のラジオ体操の様子

### 参加者のVOICE

野洲事業所では、健康促進の各種イベントが非常に充実しています。コロナ禍の影響でやりづらい面もあるかと思いますが、ヨガやラジオ体操など、さまざまな仕掛けを工夫しながら実施いただいていることが有難いです。楽しい企画や啓発ビラの貼付により、日々の健康意識が高まりました。今後も継続して参加していきたいと思います。

昼休みのイベントや野洲活2020など、独自の取り組みがすばらしいと感じています。朝のラジオ体操も、呼びかけが参加のきっかけとなりました。予想以上に身体がほぐれ、参加して本当に良かったと思っています。こうした取り組みは、他事業所へも展開されると良いのではないでしょうか。

野洲活2020などのテレワーク下でもできる健康イベントは、健康について意識するきっかけとなり、非常に良かったです。今後もお昼休みに実施されるヨガなどのイベントに積極的に参加していきたいと思っています。新たな企画を楽しみにしています。

### Q どのような効果がありましたか。また今後への意気込みをお願いします。

A 毎年7月に実施している社員アンケートで「運動習慣がある」との回答が今年度は約4ポイントほど増加しました。また、当事業所にて2020年6月と2021年1月に体力測定イベントを開催し、その時の測定結果を比較すると、下肢筋力・柔軟性・平衡性の全3項目で改善が見られました。今後は、リモートでも実施できる企画を練りながら、運動習慣の促進に寄与できればと思います。

オフィスヨガの様子

オフィスヨガの様子(戦士のポーズ)

コロナ対策も兼ね気分を変えた屋外ヨガ

オンラインヨガの様子

運動
ピックアップ！

# オムロン ヘルスケアインタビュー

## アプリや社内SNSを活用し、健康状態を可視化。ウォーキングイベントでバーチャル世界一周を達成。

### Q コロナ禍において、健康促進のためにどんな取り組みを実施しましたか。

A 当社では各自がカラダにいいことに取り組み、全社員が適正な血圧コントロールを目指す「オムロンゼロイベントチャレンジ」とBoost5の実行を重点テーマに、皆で行動変容を実践しています。コロナ禍ではユニークなオリジナルアプリを活用して健康状態を可視化し、特に社内SNSによる情報共有・発信に注力。ダイエット企画では30名以上が1kg以上の減量に成功しました。また、10月に実施したウォーキングイベントでは、アプリで集計した参加者の合計歩数をもとに、世界の当社各拠点をバーチャルで訪ねながら世界一周を目指すという取組をおこないました。参加者の合計歩数1億歩超で見事達成しました。

### Q どのような効果がありましたか。また今後への意気込みをお願いします。

A 2020年11月に社員へ実施したアンケートで「大変健康である/健康である」と答えた人の割合が2017年度の83%から92%と大きく増加し、今回の取り組みがきっかけでコミュニケーションが増加したとの声も多く寄せられました。世界中に健康を届けるという当社の企業理念の実現に寄与するために、今後も楽しく・本気で取り組める企画を考案していきます。

### 参加者のVOICE

イベントを通じて楽しみながら参加していたら健康に関心を持つようになり、行動変容が定着しました。周りと話すきっかけにもなり、家族とも健康に関する話題を前より交わすようになったので非常に良かったです。続ける習慣づくりの機会となり、背中を押してもらいました。
自身の取り組みとして、今後も習慣化に努めたいです。

SUMO・ウォーキングなどアプリを使用しての取り組みだったので、面白く参加できました。会社が健康管理啓発を積極的に行い、社員の健康を気にかけてくれることは大変有難いです。このような取り組みを積極的に行う自社を誇りに思います。是非とも続けていきたい取り組みです。今後も健康経営をより深く理解し、周囲にも促せるようになりたいです。

ダイエット企画でFITボクシングに励んだ結果、健康診断までに3Kg減量できたことが嬉しく、チャレンジして本当に良かったです。一緒にチャレンジしていたメンバーと感想を共有できて、楽しかったです。コロナ禍の影響で身体を動かす機会が減りましたが、今後も意識的に運動量改善に取り組んで行こうと思います。新たな企画を心待ちにしています！

**社員向け**
**ユニークなオリジナルアプリ**

測定データをアプリで管理。チーム対抗で歩数を競ったり、血圧や体重、歩数を測って、社員同士が相撲で対戦。

# 2021年度 注力テーマ:「メンタルヘルス」

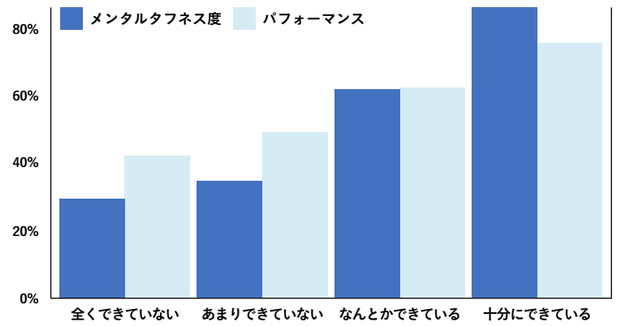
2020年度 → ｜課題抽出｜ → ｜データ検証｜ → ｜アクション｜ → 2021年度へ

コロナ禍を経験し、誰もが不安やストレスを感じやすい状況にあり、ストレス対処力や変化適応力が求められている。

Boost5のメンタルヘルス目標である「メンタルタフネス度」は自身で把握/改善/変化確認がしにくい目標であり、毎年変化を追いかけるには難しいことがわかってきた。

## 《メンタルタフネスとセルフケア》

「セルフケア」を実行できている社員ほど、メンタルヘルスやパフォーマンスが良好




＜2020年ストレスチェックおよびBoost5アンケート結果より＞

注.「メンタルタフネス度」「パフォーマンス」良好の判定基準:オムロン全社ベースのストレスチェック結果(メンタルタフネス度)の偏差値およびBoost5アンケート結果を基準として用いた
※パフォーマンスの測定は、WHO-HPQ(World Health Organization Health and Work Performance Questionnaire)による

ストレスチェックの「メンタルタフネス度」や「パフォーマンス」が良好な社員を、「セルフケア」の実行度別に分析。セルフケアができている社員ほど、よりよい結果となっている。

**セルフケア教育と実践の強化へ**

## 《セルフケア実践率の向上へ》

- オンラインイベントやEラーニングの実施
- 各拠点毎に施策を展開
- 各種情報の発信 社内SNS(yammer)ポータル、メルマガ

# コラボヘルスの推進

## コラボヘルスとは？

会社と健康保険組合が連携して社員やその家族に対し効率かつ効果的に健康の維持増進を行うことです。
オムロン健康保険組合では、オムロン健康経営と連動したコラボヘルスで様々な保健事業を実施しています。

今年はコロナ禍により在宅勤務が増えるなど環境が激変し、計画的なコラボから環境変化に対応した施策を実施しました。

## 《健康になるために》

不規則な生活が続くとどうにも…運動が課題だな

ポイント貯めて**商品交換**で楽しみながら続ける！

せっかくの健康がコロナ＋在宅での運動不足で振り出しに…

在宅でできる健康維持の行動メニューで運動不足の解消を！

新しい生活様式の中でも、プログラムを上手に使って健康維持を！

### 健康ポイント

健康に繋がる行動に日々取り組むことでポイントが貯まる制度。会社主催の健康イベントでもボーナスポイントを付与するなど、社員の健康づくりを後押ししています。

### 健保版おうちチャレンジ

コロナ禍での健康維持に、看護職と相談の上、行動メニューとしてコロナ感染抑制、運動不足、メンタル予防に注力した項目を設定。緊急事態宣言下の2020年４月～６月、2021年２月にプチご褒美キャンペーンを実施。健康への関心度のアップ、取組継続につなげました。

### 特定保健指導

内臓脂肪および血糖・脂質・血圧・喫煙の5つのリスク要因が重複している35歳～74歳に実施しています。

緊急事態宣言下で対面面談が中止となったため、今年は対象者の健康維持を目的にRIZAPオンラインセミナーを実施。対象者だけでなく各社とコラボし参加枠を拡げた。

## 《健康を維持するために》

### 卒煙サポート

2020年４月よりいよいよ、就業時間内全社禁煙がスタート（就業規則にも記載）
準備期間として開催した卒煙マラソン時の支援に続き、
全社禁煙実施後も卒煙支援プログラムを継続して、実施しました。

**《卒煙マラソン》の実施**

達成チームに健康ポイントを付与

会社 ｜ 健保

**《費用補助》の実施**

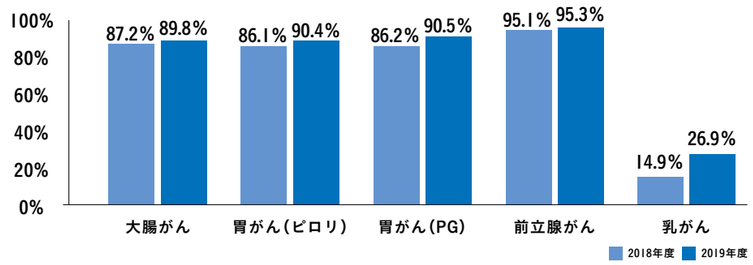
卒煙達成者に対し、
卒煙にかかった費用を補助

健保補助 ｜ 禁煙外来 ｜ アプリ禁煙外来 ｜ 禁煙補助剤

### がん検診

会社で実施される定期健康診断と同時にがん健診も実施しています。
同時実施することで高い実施率を維持し、受診者の増加にもつながっています。

**定期健診でがん検診も継続実施中**




発行元：オムロン株式会社・オムロン健康保険組合

# トピックス

TOPICS.1

## 健康経営銘柄<br>3年連続選定

オムロンは経済産業省と東京証券取引所が選定する「健康経営銘柄」に3年連続で選ばれました。経営理念・方針、組織体制、制度・施策実行、評価・改善すべての項目で高い評価を頂きました。
また、オムロン ヘルスケアおよびオムロン エキスパートリンクは健康経営優良法人2021(大規模法人部門(ホワイト500))に認定、オムロン太陽は健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)に認定されました。

TOPICS.2

## スポーツエールカンパニー<br>2年連続受賞

オムロンおよびオムロン ヘルスケアは、「スポーツエールカンパニー2021」に2年連続で認定されました。ウォーキングイベントの開催、始業前体操の実施、運動セミナー・運動促進イベントの開催など、多岐にわたる運動機会の提供やサポートを行っており、これらの取り組みが評価されました。
コロナ禍においても、自宅でも取り組める運動としてラジオ体操動画の配信、ヨガや筋トレなどのセミナーをオンラインで開催しました。

TOPICS.3

## 手話もコロナ禍での<br>重要なコミュニケーション

頬を軽く2度たたくことで「美味しい」ということを伝える手話を教える様子

社員の半分が障がいを持ちながら働くオムロン太陽では、地元別府市の小学生のために、食事中に使える手話を実演した動画を制作しました。新型コロナウィルスの感染予防のため、会話もできない無言の給食の時間でもコミュニケーションを取りながら楽しんでほしいという想いで取り組みました。手話を覚えることで、手話を使う聴覚障がいのある人達のことを知り、お互いの理解をより深めることにつながります。この取り組みは、コロナ禍を共に乗り越えていく共生社会を目指す事例として社会から関心を集めています。

TOPICS.4

## オムロングループでは<br>30人以上の看護職が活躍中

オムロングループでは、国内社員約11000名に対して、30名以上の看護職を配置し、社員の健康づくりをサポートできる体制を構築しています。

### 《健康サポートの事例》

**事例①** 看護職メンバーは、定期的にオンラインで健康管理に関する意見交換会を開催し、各拠点で行っている施策の横展開を検討および実施しています。

**事例②** 看護職のメンバーが、おんらいん京都マラソン2020に参加したランナーへ社内SNSを活用して、健康アドバイスを実施しました。社内ポータルサイトでは、ランナー以外の社員にも運動に関する情報を発信しています。