

健康管理の取り組み

- ・ANAグループで共通化された診断項目・判定基準に基づき健康診断を実施
- ・産業医および保健師が一人ひとりの健康状態を継続的に観察
- ・健康診断の結果に基づき再検査の受診勧奨や生活習慣改善の指導を実施

疾病予防 にかかわる取り組み

- **生活習慣病予防**
 - ・健康管理指標の設定
 - ・健康管理アプリ「MY HEALTH WEB」の導入
 - ・ANAグループでWEBウォーキング大会実施
 - ・姿勢改善イベント実施
 - ・食に関する情報発信
- **喫煙率の改善**
 - ・社内喫煙所の撤廃
 - ・禁煙支援プログラム実施
 - ・健康保険組合と連携した禁煙外来サポート、費用補助
 - ・たばこの健康影響についての教育・研修
- **がん予防、女性特有の疾病対策**
 - ・健康診断に大腸がん検査を追加
 - ・健康保険組合と連携した人間ドック、がん検診の費用補助
 - ・女性特有の健康課題に関するセミナー実施
 - ・乳癌触診モデル体験によるセルフチェック啓発
 - ・管理職対象e-learning実施
- **その他**
 - ・腰痛予防DVD作成
 - ・健康コラムや動画配信
 - ・治療と就業継続のための両立支援
 - ・睡眠に関する取り組み・睡眠セミナー
 - ・新入社員対象に労災予防のフィジカル教育実施

メンタルヘルス にかかわる取り組み

- ・ストレスチェック実施
- ・産業医・保健師による高ストレス者の面談対応
- ・各部におけるメンタルサポート体制(ピアサポートプログラム)の導入
- ・ANAグループメンタルヘルスアドバイザーによるセミナー開催
- ・産業医によるラインケア教育実施
- ・メンタルヘルスマネジメント検定取得の費用補助
- ・従業員満足度調査(ANA's Way Survey)実施

安全衛生活動 にかかわる取り組み

- ・安全衛生委員会の実施
- ・産業医職場巡視の実施
- ・夏季熱中症対策
- ・感染症対策(インフルエンザ予防接種の促進)

ANAグループWEBウォーキングイベント（5月・11月）

全社員を対象に健康増進アプリ「MY HEALTH WEB」を導入しています。アプリを活用したWEBウォーキングイベント「歩Fes（あるふえす）」の開催を通じて従業員の健康増進・運動習慣の定着を促しています。

イベントは年に2回開催し、約一か月間の総歩数・平均歩数をチーム戦・個人戦で競いあっています。健康増進だけでなく、社員同士のコミュニケーション活性化に繋がっています。

■ イベント参加者数：1,811名（春：953名/秋：858名）



ボウリング大会（5月）

部署をコミュニケーションの促進を目的に、社内イベントの一つとしてボウリング大会を2日間開催しました。部門や役職を超え、チームワークを発揮して盛り上がりました。

■ 参加者数：106名



ベジチェック（6月）

推定野菜摂取量が見える化できる「ベジチェック体験会」を年に2回実施しています。その場で手をかざすだけで、簡単に日頃の野菜摂取量の測定ができるとともに、保健師による健康相談も受け付けています。

■ 参加者数：713名



保健師による健康生活セミナー（6月）

保健師による食生活・身体活動のポイントや将来のための疾病予防対策についてのセミナーを実施しました。参加者からは、健康に対する意識が上がったという声が多く寄せられており、食生活改善や運動習慣の定着に繋がっています。

■ 参加者数：73名

本日も話している内容

- ◆ 東京グループ健康管理室のご紹介
- ◆ 健診データからみるANAAS
- ◆ 摂取エネルギーと消費エネルギーの考え方
- ◆ 何をいつ食べ、どう過ごすか
- ◆ 未来の自分のための健康管理



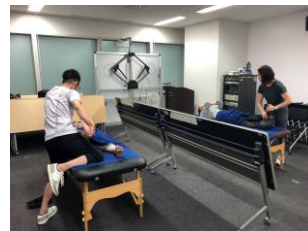
健康増進イベント（7月・3月）

定期的な健康増進イベントを実施しています。社外の専門家を招き、本格的なマッサージ体験や足のセルフケアのレクチャーを通じて、仕事のパフォーマンス向上を期待しています。

社員アンケートにて身体愁訴※を抱える人の割合が増加傾向にあり、なかでも肩こり・腰痛に悩む社員が多い状況にあります。それらの不調の改善にも効果のある「ピラティス」をイベントの中でも取り入れました。

※：身体にあらわれている不調な症状（例：腰が痛い、目が疲れる、胃腸の具合が悪い等）

- 参加者数：77名
- イベントの社員満足度：4.7（5段階評価平均）
- 投資額：50万円



納涼祭（8月）

社員一丸となって暑い夏を乗り越えられるよう、納涼祭を行いました。熱中症対策としてかき氷の提供と社員みんなが楽しさ・ワクワク・繋がりを感じることが出来るよう、夏らしいスーパーボールすくいや太鼓の達人、射的なども取り入れました。パートナー企業の皆さまにもご参加いただき、大盛況のイベントになりました。

- 参加者数：1,230名
- 投資額：20万



女性特有の健康課題への取り組み（10月）

女性特有の疾病対策として、定期健康診断に乳腺エコー検査を追加し、乳がんの早期発見を促しています。

- 受診者数：705名



女性特有の健康課題を会社全体で理解・支援していくべく、ピンクリボン月間には、管理職を対象とした生理に関するe-learningや産業医による乳がん・子宮頸がんをテーマとしたセミナーを実施しています。

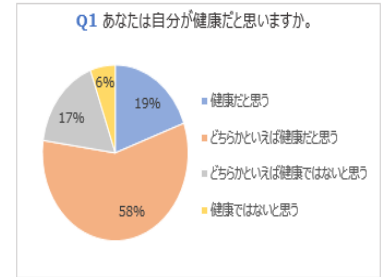
- 参加者数：222名（e-learning：175名/セミナー：47名）



健康意識アンケート（3月）

社員の健康意識に関するアンケートを実施し、健康経営の取り組みの参考にしています。アンケート結果を基に、産業医・保健師とともに、効果的な健康経営の施策を検討し、社員の生活習慣のサポートに繋がっています。

- 参加者数：1,280名
- 健康について情報収集し、行動に移している社員の割合：66%



労災防止のためのフィジカル教育（通年）

入社後の新入社員研修にて、専門家を招き、正しい体の使い方を学ぶ「フィジカル教育」を実施しています。労災の中でも特に多いとされる転倒・腰痛を防ぐために、重要となる正しい姿勢・歩き方・座り方等のレクチャーを行っています。新入社員のうちから労災を発生させないことを目指しています！

- 参加者数：約350名
- 投資額：70万



メンタルヘルス教育（通年）

ストレスマネジメントやセルフケアを学ぶメンタルヘルスビデオセミナーをオンデマンド形式で配信しています。メンタル不調時の対応等を学び、メンタル不調の未然防止および早期発見に繋がっています。

- 参加者数：109名



Good Jobカードによる褒め合う文化の醸成（通年）

コミュニケーションの促進や褒める文化の活性化に繋げるため、社員同士で「Good Jobカード」を贈り合い、感謝の言葉が飛び交う風土を作っています。2024年度は全社員のうち、85%の社員がメッセージを贈り合いました。

- 参加者数：2,892名

