

課題：婦人科がん検診の受診率が低い（社内検診は休日に実施）
胃がん検診は社内実施しておらず、未受診の従業員が多数

婦人科がん検診2020年度受診率

乳がん：38.8% 子宮頸がん：23.6%

⇒受診勧奨の案内配布

現状把握のためのアンケート実施（2021年）

胃がん検診受診状況のアンケート実施
（2022年）

人事総務部 総務室 総務課
石田 さおり 様

婦人科がん検診受診のご案内
（今年度すでに受診されている方は対象外です）

8 月頃に健康保険組合より、今年度未受診の方には婦人科がん検診のご案内（青色の封筒）が届いたと思います。
受診はお済みでしょうか？

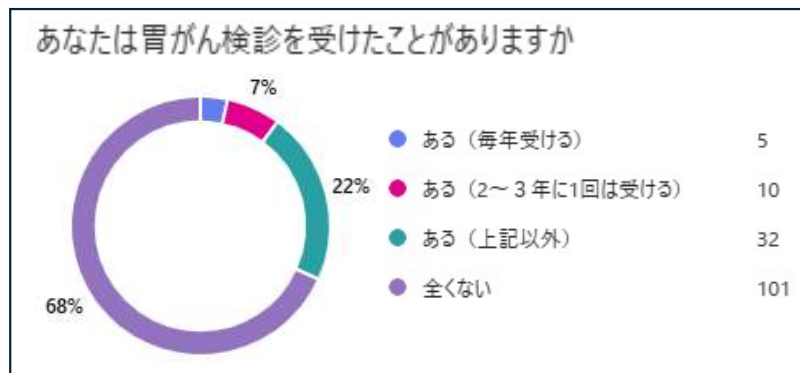
◆若い世代からも発生している◆

- 子宮頸がん
子宮頸がんは **20 歳代から急増!**
- 乳がん
日本人の **11 人に 1 人が発症**
30 歳代から増加します。

◆早期発見でこわくない◆
乳がんも子宮頸がんも早く見つけば恐れる病気ではありません。90%以上の人

10万人に対して
乳がん・子宮頸がん発生率（人）

乳がんは40歳後半からピーク
子宮頸がんは30歳前半がピーク
20代からがんの発生率が上昇



受診しない理由は、
時間がない・面倒が上位

婦人科がん検診に関するアンケートにご協力ください

婦人科がん検診受診率向上に向けての取り組みを検討しています。
婦人科がん検診に関するアンケートへご協力をお願いいたします。回答時間は3分程度です。
回答後、健康管理室 石田 まで持参 いただくか、健康管理室入口右横のポストに投函 ください。
ご協力をお願いいたします。

回答希望期日：3月末まで

所属	年齢	10代	20代	30代	40代以上
今年度の婦人科がん検診（乳がん・子宮がん）は受けましたか					
1. 受けた 2. 受けていない					
○ 今年度、受けていないと答えた方へ					
○ 以前に検診を受けたことがありますか					
1. 受けた 2. 受けていない					
○ 今年度、受診しなかった理由は何ですか（複数回答可）					
1. 時間がない 2. 費用がかかる					
3. （ ）年前に受けたから必要ない 4. 検診方法がわからず不安					
5. 受診の手続きが面倒だから 6. 受診の手続きが面倒だから					

対策：受診しやすい環境づくりとして就業時間内実施を可能

婦人科がん検診は社内定期健康診断と同時実施。女性受診日を設定。受診したことがなく不安な方には保健師から説明するなど受診しやすい環境づくりを実施。胃がん検診も社内実施を開始。

⇒社内検診受診率

乳がん：約90% 子宮頸がん：約60%、胃がん：90%以上で推移

課題：健康経営の認知度が低く健康経営が浸透していない

対策：2021年度より健康経営教育を開始

対象：役員・管理職・従業員全員

内容：健康KPIと現状の共有、健康教育、2023年度から教育後に健康経営の理解度・満足度調査を実施

【24年度健康経営教育内容（動画：一部抜粋）】

水野社長 健康経営メッセージ



5月の全社朝礼では

1	BMI	良好な体型（BMI25未満）
2	朝食	朝食を週5日以上とる
3	間食	間食を毎日とはらない
4	運動①	歩行や家事などの動作を1日60分以上実施
5	運動②	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
6	飲酒	週1日以上休肝日があり、飲酒時は2合/日未満
7	睡眠	睡眠で十分休養がとれている
8	喫煙	習慣的に喫煙していない

こちらが健康スコアの8項目になります
内容の一つずつ見ていきましょう

【健康経営理解度・満足度調査結果】

2023年度 健康経営理解度・満足度調査結果報告

24年2月19日
デンソートリム健康協議会

11月から1月まで「2023年度デンソートリム健康経営教育」を受講いただいた後にアンケートを実施しました。約700人の従業員に健康経営の理解度、満足度および会社への要望を回答いただきました。その結果をご報告いたします。

1. 健康経営について知っていましたか？

内容まで知っていた 14%
言葉だけは知っていた 45%
知らなかった 42%

2. 教育受講後の健康経営の理解は深まりましたか？

よく理解した 41%
まあ理解した 57%
あまりわからない 2%

3. 会社の健康施策で知っているもの（複数回答）

- 健康づくりや病気予防のための情報提供
- 健康づくりや病気予防のための研修、セミナー
- 健康づくり（運動・減量など）に関するアドバイス（特定保健指導）
- 健康診断で精密検査が必要な方への受診勧奨
- ウォーキング等の健康イベント

4. 会社の健康施策の満足度（5段階評価）

平均評価 3.28

5. 今後期待する施策（自由回答）

項目	内容
メンタルヘルスに関すること	メンタル不調者を出さない施策
健康イベントに関すること	ウォーキングイベントの継続、ウォーキング以外のイベント
補助・インセンティブ	運動施設などの割引、健康手当支給、車通勤以外の通勤の優遇
健康情報	健康づくりや受診機関などの情報
健康意識向上に関すること	自身の健康レベルがわかるようになる。従業員や他社の成功施策を調査・展開など
健康関連施設	トレーニングルームや血圧測定ができるスペース
労働環境に関すること	残業・休出の削減、ワークライフバランス、有休取得の向上、定時の日の復活
高齢者対応	敷地内完全禁煙、職場温度湿度環境の改善
相談窓口	年齢層別の支援、対策
その他	現状の心身状況をもっと聞いて欲しい 健康施策の継続 もっと現場の声を聞いてほしい

たくさんの方から貴重なご意見ありがとうございました。
健康協議会にて役員や担当部署と共有いたしました。
ひとつひとつを受け止めて次年度以降の施策を検討・計画をしています

～健康経営 ありたい姿～
共に働く仲間一人ひとりが幸せで充実した人生になるように、
いつまでもイキイキと元気に働ける会社になる

そのために従業員個人と職場の双方で健康責任意識をもち、良い生活習慣や心身のケアをセルフマネジメントできるようにしていくことが必要です。

■一人ひとりが健康づくりや重症化予防に取り組んでいる
■心身ともに健康で働くことに責任をもち、自立・自律に必要な改善に向けた行動がとれる
■健康を重視する職場風土の定着
■仲間の健康状態・行動への関心・感度が高まり、当たり前にケアできる

引き続き健康施策の実施にご協力をお願いいたします。
また、ご意見・ご要望などとはしどし健康経営まで、よろしく願っています。

ご相談ください
健康管理室では各種相談を受け付けています
健康管理室までお気軽にご連絡ください
※ご本人さんの同意なく他言しません

健康管理室 保健師 (直通) 011-836-1100

相談内容により、時間の取り扱いは就業時間外となることもあります
ありますことご了承ください

・心身の不調
・受診先の相談
・健診結果の見方
・治療と仕事の両立
・その他

2. 2024年度デンソートリム健康スコア状況

73.6% 良好な体型	77.2% 朝食摂取週5日以上	41.4% 6個以上達成者数
78.7% 間食を毎日しない	48.4% 歩行・家事60分/日以上	24.1% 運動習慣あり
90.8% 適量飲酒	50.5% 休養取れている	74.5% 習慣的に喫煙していない

トリムの24年度「健康スコア」の

運動

強度 高

エアロビクス
ジョギング
山登り
水泳（のんびり）

筋力
ラジオ体操第2
やや速歩
ゴルフ

ラジオ体操第1

軽く汗をかく運動
筋力（腕立て伏せ・腹筋運動）
体操（家で 軽・中等度）
ピラティス・太極拳

生活活動

階段を速く上る
こどもと活発に遊ぶ
早歩き（107m/分）
耕作
階段をゆっくり上る
自転車に乗る
風呂掃除
モップかけ
掃除機をかける

普通歩行
植物への水やり
料理 洗濯
立っての会話

※詳しい基準 厚生労働省 メッツ表
https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/mets.pdf

この図を参考にしてください

デンソートリム健康経営 食生活の改善に向けた取組

課題：運動習慣のある従業員数が少ない

対策：ヘルシーセットの提供、食育イベントの実施など食に関する知識や関心を高める活動を実施



【食堂の食育イベント（毎月）と健康状態がわかる健康測定会の案内】

健康サポート企画 健康測定会

開催日時 11:30~13:00

2/5 (水) 本社食堂
2/12 (水) 大安休憩所2
3/11 (火) 大安休憩所2
3/13 (木) 本社食堂

① 肌年齢測定 ② 糖化度測定

肌の年齢チェック! AGEs量チェック!

③ 体組成測定

たった1分! 素足で乗るだけ

こんなことが分かるよ

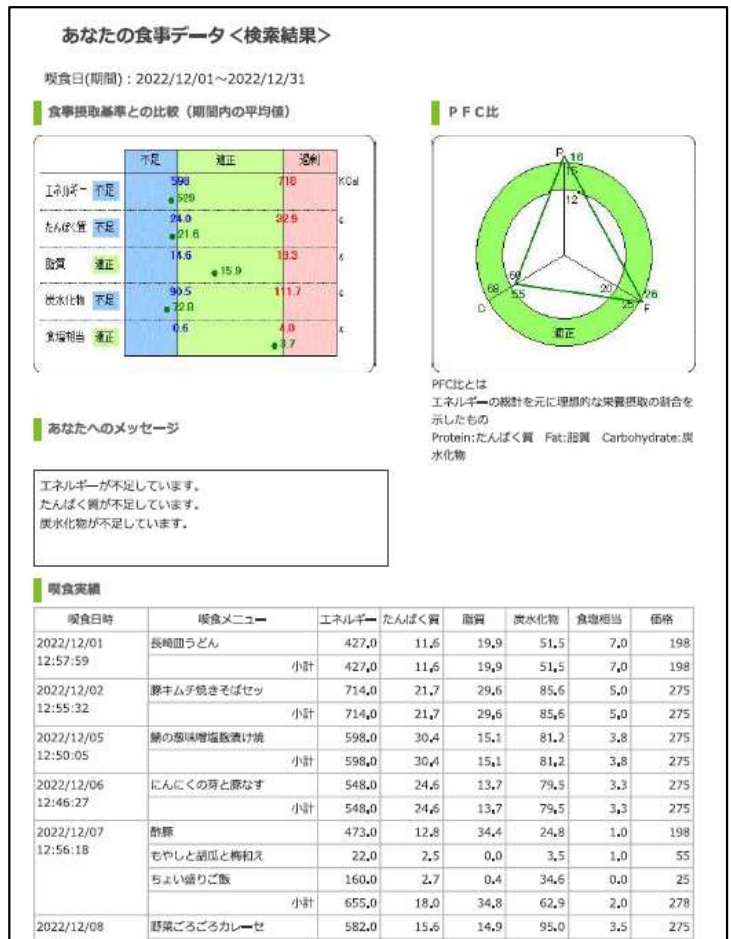
- 体脂肪率
- 体型判定
- BMI/基礎代謝量/内臓脂肪レベル
- 筋肉総合評価/SMI/体脂肪総合評価
- ボディバランス
- 筋肉量左右バランス/脚部筋肉量点

次回25年度に開催! 今回の結果と比較できるね!

結果を元に食事・運動両面からアドバイス!

現状を知って生活改善のキッカケに! ご参加お待ちしております

【食堂喫食履歴で栄養バランスがわかる】



課題：運動習慣のある従業員数が少ない

対策① 体力測定を全従業員を対象に実施

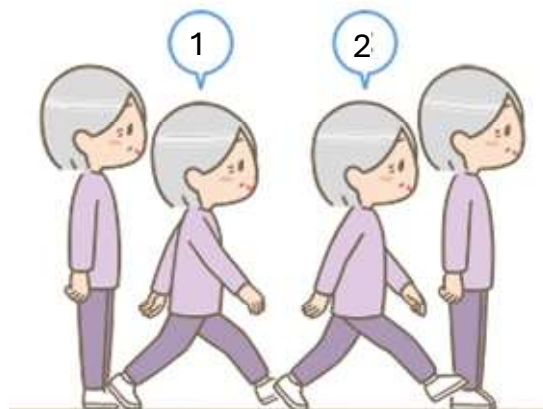
従業員の健康意識の向上や運動習慣を持ってもらうことを目的に、2020年度より5歳ごとの節目年齢対象者に実施。2021年度からは、内容や方法を見直し全従業員に対象を拡大し、**健康診断と併せて実施**している。

椅子立ち座りテスト
(脚力)



立ったり座ったりを10回繰り返し
何秒かったかを計測

2ステップテスト
(バランス・柔軟性)



できるだけ大股で歩き、2歩幅の長さを
測り、身長で割る (= 2 ステップ値)



水野社長の体力測定の様子

課題：運動習慣のある従業員数が少ない

対策② 職場健康活動表彰

2023年11月から各職場における健康推進活動の中心を担う「健康推進リーダ」を選任して「いきいき職場・健康づくりアクション宣言」に職場のアクションプランを掲げ取り組みを開始したが、始まったばかりの活動で各職場手探り状態と思われることから、活動の後押しと健康活動定着を狙いとして職場表彰制度を2024年から開始した。
自職場での活動と1ヶ月以上の実績で他職場へ展開出来そうな実例がある職場からエントリーを受け社長が決定する。

【生活習慣の見直し<食習慣・運動>安全環境施設課メンバー】

4.生活習慣の見直し(食習慣・運動)				
摂取必要カロリーについて基本的な考え方【参考】				
1. 基礎代謝(安静時消費カロリー)と活動代謝(活動時消費カロリー)の合計が摂取必要カロリーとなる。 2. 基礎代謝は年齢・性別・身長・体重・体組成によって異なる。 3. 活動代謝は活動量によって異なる。 4. 基礎代謝と活動代謝の合計が摂取必要カロリーとなる。 5. 基礎代謝と活動代謝の合計が摂取必要カロリーとなる。				
食習慣の見直し(摂取カロリー)				
ちょっとした気遣いでの摂取カロリーの見直し				
切り口	見直し事項	低減カロリー	備考	
やめる	昼休憩の売店お菓子 ポテト小袋	120kcal	-	
	缶ビール350ml	147kcal	-	
	ショートケーキ→饅頭	124kcal	344kcal→220kcal	
入れ替える	家系ラーメン→きつねそば	293kcal	743kcal→450kcal	
	カフェオレ→ブラックコーヒー	80kcal	80kcal→0kcal	
	ごはん 普通180g → 小盛150g	50kcal	280kcal→230kcal	
減らす	ポテトチップス 中袋60g → 小袋30g	128kcal	256kcal→128kcal	



【社長表彰を受け記念撮影する安全環境施設課メンバー】



【ミーティング時に運動する総務室メンバー】



【社長表彰を受けて記念撮影する総務室メンバー】

課題：女性ホルモン関連の身体不調が就業に与える影響

対策：リテラシー向上と安心して就業できる環境づくり
健康セミナー・女性の健康支援システム導入

【トイレに生理用品の設置】

みんなの生理用品

この生理用品は貸出と返却に使用できます。
スポンジを汚してしまったりした場合は本館のトイレにある貸出
スポンジをご利用ください。

This sanitary items can be used in case of trouble.
If you get your trousers dirty, please use the rental
tissues in the locker room. Please return it after
washed.

総務課 General Admin. Dept.



汚れた際の貸出職服

【女性の健康支援システム】

誰にでも少し
不安であるよね

費用
無料

1年に1度の
チェックを
お忘れなく

デンソー健康保険組合に
加入している女性従業員の皆さまへ

2024年
10月1日
開始

女性の健康支援サービス

F E M C L E

利用のご案内 スマホ/PCから5分

生理痛や更年期の不調は「我慢するもの」と思っていないですか？
実は、日本の女性の3人に1人は、婦人科受診が必要な症状をかかえています。

F E M C L E とは？

生理に伴う症状や更年期障害など女性の健康課題を改善へ導き、
全年齢の女性が、ストレスなく働くための健康サポートサービスです。

※生理周期管理アプリではありません。
※働いている企業に個人を特定される結果は共有されません。

F E M C L E で何ができるの？

問診に答える
● Web上で手軽に問診へ回答、後日婦人科専門医が確認して結果を返却

女性の健康について学ぶ
● いつでもどこでも、女性の健康に関する情報の閲覧が可能
● 知って得する動画やメルマガコンテンツを定期配信（月1回程度）

オンラインで気軽に相談する **オンライン面談機能追加**
● チャット、オンライン面談でいつでも婦人科専門医に相談
● ご希望の条件に合った医療機関を紹介

女性の皆さんの健康知識や行動、
職場での状況に関する調査にご協力をお願いします。

お問い合わせ先

デンソー健康保険組合

【健康セミナー】

＼知る・活かす・共感する／

個人も職場も正しく理解したい
「更年期」セミナー

2025年3月12日(水) 18:00～19:00
ZOOMオンラインウェビナー

<講師>



室津由紀 先生
高槻市立わかみんズ
ヘルスクリニック院長



吉澤理奈 さん
株式会社シンサー

ZOOMオンラインウェビナー

9/8 (金)
12:00～12:40

視聴登録はこちらから

女性のカラダこと、
デンソー調査から見てきた
みんなのギモンにお答えします



産婦人科専門医・医学博士
関東中央病院 産婦人科医長

稲葉可奈子先生

女性も男性も聞きづらい？

「気になる症状そのままにいませんか？」

～産婦人科専門医が症状に潜む病気を解説～

課題：喫煙率目標値20％に達していない

対策：禁煙支援と受動喫煙防止対策を同時に実施していく

【デンソートリム喫煙対策計画】 2024年4月に社長名にて全従業員に展開

- ① 従業員の理解を得る（トップの決意表明、十分な周知期間）
- ② 環境整備（場所・時間の制限）
- ③ 卒煙支援（禁煙治療支援、インセンティブなど）

		2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年以降
喫煙率目標（男性）		30.0	29.0	28.0	26.0	24.0	22.0	20.0
ポイント① 健康経営施策として喫煙率20.0%目標に 取り組むことを全社員に宣言	社長・役員・部長リレーメッセージ サインージ・ポスター・全社朝礼の他、部室長会議等でも発信 (管理職から率先して活動)							敷地内禁煙 喫煙所撤去 就業規則の 修正 + 出勤前 昼休み 禁煙
	喫煙しづらい環境整備 (受動喫煙対策)	就業時間内禁煙継続 (出張時・在宅時も)				役員・部長 敷地内禁煙	管理職 敷地内禁煙	
		禁煙デーの設置 (休み時間含む)	毎月22日 +世界禁煙デー	毎月2のつく日 +世界禁煙デー	毎月0・2のつく日 +世界禁煙デー			
	ポイント③ 卒煙支援	社内イントラネットで会社役員を 含む喫煙者の禁煙体験を公開 サインージ、ポスターでのPR活動 情報提供・健康セミナー等 ・ニコチン依存 ・加熱式タバコの誤解など						
卒煙支援	個別支援	毎年5月禁煙月間イベント ペア禁煙・禁煙費用補助など				関係者への周知 ・協力・派遣会社 ・施設 休憩所の利用増対応		
		健診・保健指導時の声かけ						
		非喫煙者へのインセンティブ						

禁煙デーの設定（敷地内禁煙を段階的に進める）

2024・2025年度 毎月22日 + 世界禁煙デー（5/31）

2026・2027年度 毎月2のつく日（2・12・22） + 世界禁煙デー <禁煙デーの喫煙所>

2028・2029年度 毎月0と2のつく日（0・2・10・12・20・22・30） + 世界禁煙デー

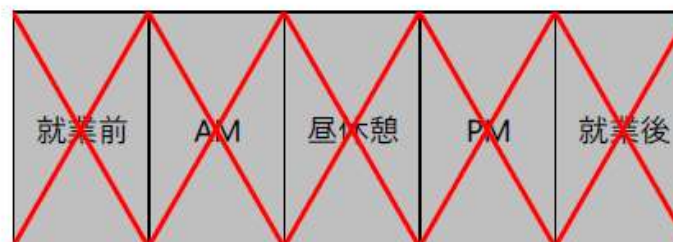


※禁煙デーが会社休日の場合は、禁煙デー前の最終稼働日を禁煙デーとする

通常(就業時間禁煙)



禁煙デー（敷地内禁煙）



喫煙所（来客用含む）や守衛所にポスター掲示します。お客様へもご協力をお願いください。

【禁煙チャレンジイベントの案内】



禁煙チャレンジ 挑戦者募集！

支援者とペア（またはグループ）を
組み参加ください

- 禁煙しようと思っているあなた！
- 禁煙のきっかけが欲しいと思っているあなた！
- 医師から禁煙を勧められているあなた！

禁煙でこんなに変わる



この機会に**禁煙**に**チャレンジ**してみませんか
 チャレンジ期間：2024年5月6日（月）～6月7日（金）

取り組み方法

- ①禁煙チャレンジを応援してくれる支援者とともにご参加ください
- ②Forms（右QRコード）から申し込みください。
別途送付する「禁煙チャレンジ宣言書」に記入し、
5/6までに総務課または健康管理室まで提出ください
- ③期間中は記録シートに実績を記入し、終了後提出ください
- ④達成したペア（またはグループ）には**社長表彰+3000円相当の品贈呈**

支援者の方は挑戦者が期間中禁煙できるよう、全力で支援ください

参加申し込み期限：2024年4月23日（火）

【デンソー健康保険組合の禁煙サポートの案内】

デンソー健康保険組合



今日から積み立て タバコで貯金??

年間 約**20万円**の節約になります

※「禁煙することで1日1箱（600円）の消費を節約した」と仮定 1か月（30日）18,000円 1年（365日）219,000円

Start 卒煙体験

選べる補助薬 自分に合った方法を選択できます

ノンスモ禁煙サポート（ガム or パッチ）

ニコレット（ガム）又はパッチを使い、スモークフリーな体験から始めませんか？
禁煙に役立つ情報をサポートメールとしてお届け。チャットでのご相談も可能です。

募集期間：2025年 4月1日（火）～ 6月30日（月）まで

募集対象：デンソー健康保険組合 加入者

参加費用：今なら **無料**（通常8,800円を健保組合が全額負担）

参加方法：裏面のQRコードまたはURLより必要事項を入力

※プログラム開始1か月後に簡単なアンケートがありますので、必ずご回答ください。

プログラムの
内容等
に関する
お問合せ

株式会社リンケージ
サポートデスク
TEL：
メール：



事業
に関する
お問合せ

デンソー健康保険組合
TEL：
内線
メール：