



カゴメ健康レポート 2024

目次

02 TOP MESSAGE	03 カゴメが目指す健康経営
04 健康経営推進体制	05 健康維持・増進のための重点施策
06 健康診断の事後対応	08 野菜をとろう、私たちも
10 適正体重を維持しよう	11 働く女性の健康推進
12 健康推進委員会の取り組み	14 カゴメ従業員の生活習慣
16 食健康研究所×健康経営推進室	18 職場のメンタルヘルスケア
19 安心して働くための健康サポート体制	20 カゴメ健康保険組合のいま

TOP MESSAGE



代表取締役社長 山口 聡

カゴメは、健康な毎日を送りたいと願っている人々に食を通したソリューションを提供する会社です。その前提として大事なことは、私たち自身が健康であることです。そして、私たちが健康であれば、私たちの事業内容に説得力を持たせることにつながります。このカゴメならではの好循環を実現することこそが、カゴメの健康経営であると考えています。

そのために会社は今年もさまざまな活動を通して、皆さん一人ひとりが心身ともに健康な毎日を送ることができるようサポートしていきますので、本レポートの内容を参考にして、ご自身の健康づくりに向けて具体的なアクションの一つでもプラスしていただきたいと思います。

このようなカゴメらしい健康経営の価値を理解いただき、全社で取り組んでいきましょう。

カゴメ健康経営宣言

従業員の健康は、カゴメで働くことの誇りややりがいの向上を通して「働きがい」に直結するものです。当社は「カゴメ健康7ヶ条」を中核とし、健康経営を推し進めながら、食を通じお客様の健康に貢献してまいります。

カゴメ健康7ヶ条

- 第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g
- 第2条 毎日すっきり、ラブレを飲んで
- 第3条 快眠、挨拶、楽しく生活
- 第4条 適度な運動、一日8千歩
- 第5条 歯磨き、うがい、手洗い習慣
- 第6条 お酒はほどほど、煙は吸わない
- 第7条 健康診断、自己管理

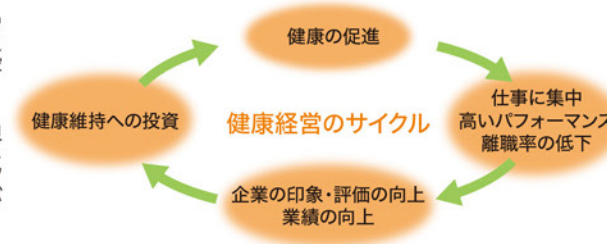
カゴメが目指す健康経営



健康経営とは？

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実行し、競争優位を生むことです。

従業員の健康に投資することは、従業員の活力・生産性の向上などの組織の活性化をもたらす、結果的に業績の向上につながると期待されています。

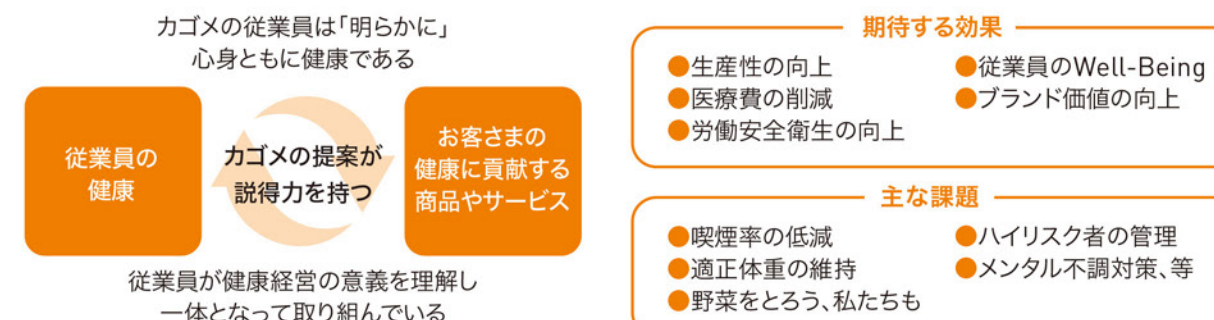


カゴメが健康経営に取り組む意義

カゴメはお客さまの健康の増進に貢献する商品・サービスを事業展開する中で、従業員一人ひとりが心身ともに健康であることが、個人の健康のみならず、事業内容に説得力を持たせて会社のパフォーマンスの向上につながると考えています。

加えて野菜飲料をはじめとした商品、健康サービス事業、研究成果、野菜をとろうキャンペーン等のリソースを活用できることや、かねてより経営の関心事であった「人を大切にする」社風に親和性があることも、他社にはない「カゴメ独自の健康経営の価値」です。

カゴメの健康経営



「健康経営優良法人(ホワイト500)」とは？

健康経営をリードする大規模法人の証

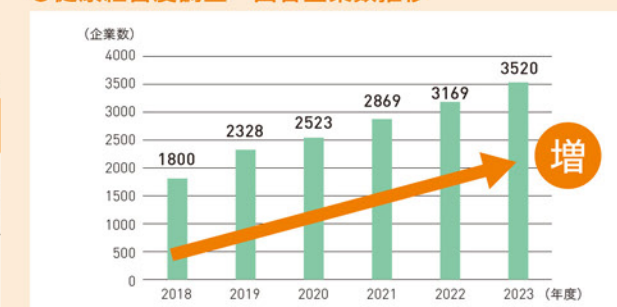


「健康経営優良法人(ホワイト500)」は健康経営において特に優良な取り組みを実践している大規模法人を認定する制度です。経済産業省が定める一定の水準を満たして上位500社にランクインすることが条件となります。同制度への注目度は、近年ずっと右肩上がりとなっており(下図参照)、相対的に難易度が上がっています。カゴメは2024年度もホワイト500に認定されています。

健康経営度調査 カゴメ順位の変遷 (社)

年度	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2025 目標
順位	301～350位	451～500位	701～750位	551～600位	101～150位	151～200位	ホワイト500認定
回答企業数	1800	2328	2523	2869	3169	3520	—

健康経営度調査 回答企業数推移

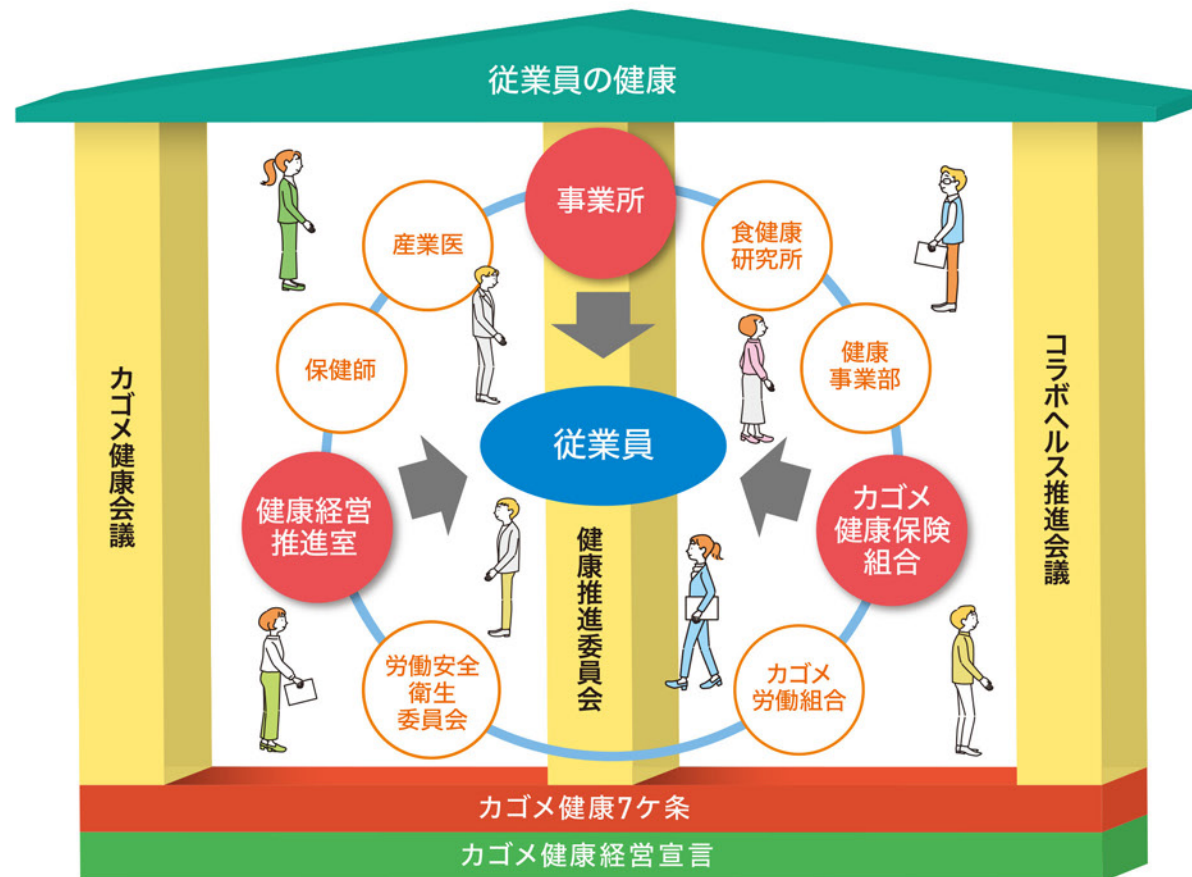


出典：経済産業省「健康経営の推進について」資料をもとに作成

健康経営推進体制



カゴメでは、経営トップが定める健康経営宣言を土台として、カゴメアクシス健康経営推進室・カゴメ健康保険組合・各事業所が三位一体となり、社員のwell-beingの実現に向けた取り組みを推進しています。



カゴメ健康会議

産業医が参画し、会社の健康課題の共有や対策などについて協議

コラボヘルス推進会議

会社と健康保険組合が連携し、全社の健康課題の抽出や施策を検討

健康推進委員会

事業所と連携し、「カゴメ健康7ヶ条」を推進

健康経営推進室

従業員の健康維持・増進に取り組むための専任組織。企業方針と連動した施策を立案し実行することで、カゴメ全体の健康経営を推進します。

事業所

事業所において健康経営に基づいた企画・実行支援を行っています。また、産業保健スタッフと連携して健康管理を行います。

カゴメ健康保険組合

病気やケガをしたときに医療費の支払や、休職・出産などに手当金を支給します。また、企業と連携し、従業員の健康づくりを支援する保健事業を行います。

労働安全衛生委員会

労働安全衛生マネジメントに関する制度設計を行うとともに、各事業所の安全衛生委員会の活動に対して専門的なサポートやモニタリングを行います。

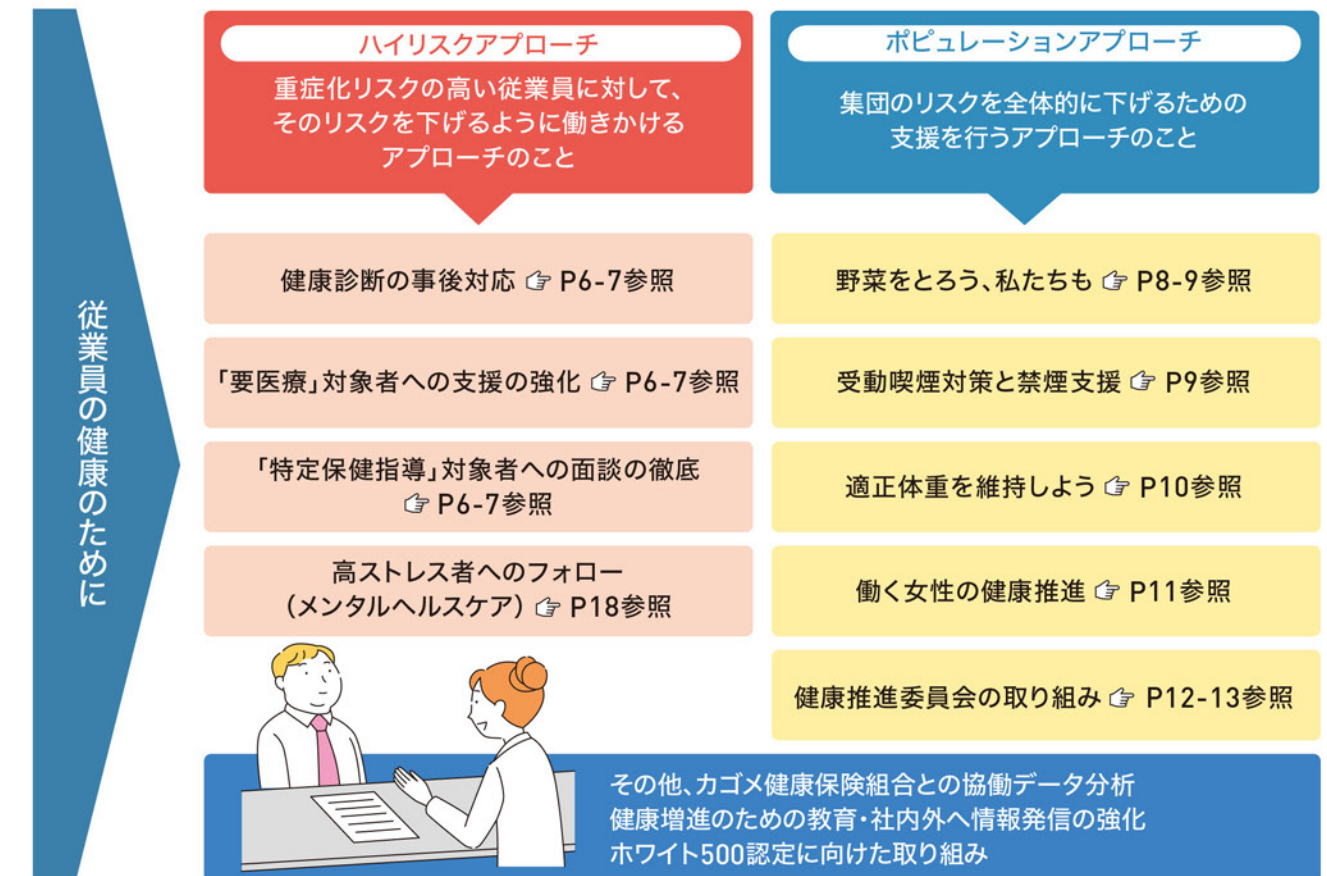
カゴメ労働組合

労働者が主体となり、労働条件の維持改善などに取り組めます。また、労使共通の関心事である従業員の健康増進に向け協力します。

健康維持・増進のための重点施策



カゴメでは、「ハイリスクアプローチ」と「ポピュレーションアプローチ」の両面から従業員の健康維持・増進に取り組んでいます。

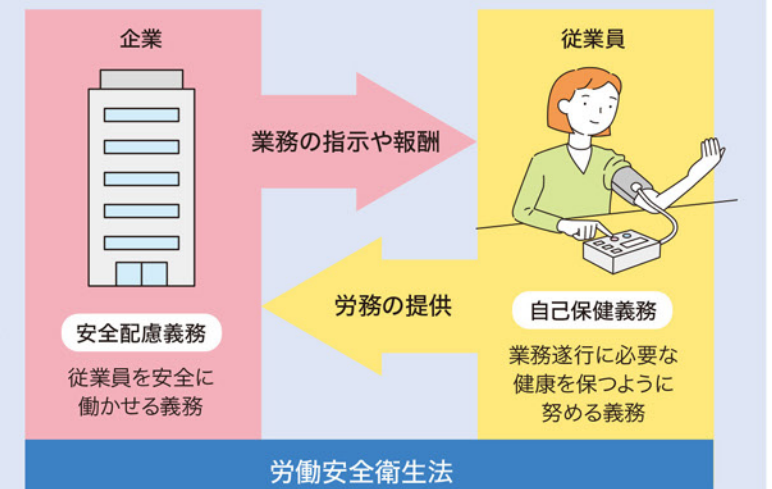


「労働安全衛生法」で定められた義務とは？

企業に課される「安全配慮義務」・従業員に課される「自己保健義務」

労働安全衛生法とは、労働者の安全と健康を確保し、快適な職場環境の形成を促進することを目的とした法律です。その中で、企業には従業員の心身の健康と安全を守るための「安全配慮義務」、従業員には自己の健康管理に努め、安全に働けるよう行動する「自己保健義務」が課せられています。

企業は、労働安全衛生法で定められている労働災害の防止措置を講じるとともに、労働条件の改善や快適な職場環境の整備を行わなければならないこと、また、従業員は、労働災害を防止するための決まりを守り、企業が実施する労働災害防止のための措置に協力しなければならないことが法律で定められています。



健康診断の事後対応

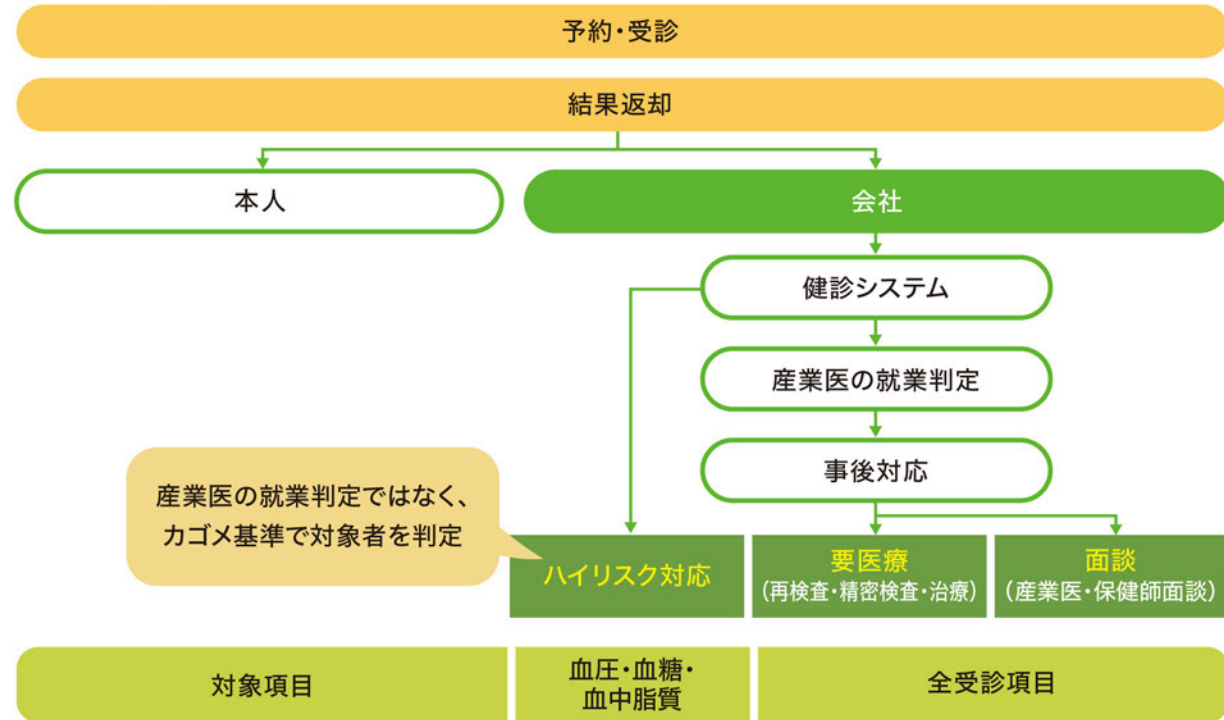


従業員一人ひとりの健康維持・増進のためには、健康診断は受診して終わりではなく、健康診断結果を健康状態の改善につなげることが大切です。2023年度は、健康診断後に行われる事後対応の強化に取り組みました。

事後対応とは？

健康診断結果は会社にも提出され、通常通り業務を行ってよいのか、あるいは何かしらの配慮が必要なかを産業医が判断し、健康状態の改善につなげることを目的として、再検査や治療が必要な従業員への受診勧奨や面談が行われます。カゴメでは、これらを確実に実施することが、従業員の健康を守るために大切だと考えています。

●健康診断実施後の流れ



ハイリスク対応とは？

カゴメのハイリスク対応は、脳血管疾患・心疾患といった重大な疾病を予防するため、2023年度より新しい基準（下表）を設け、運用しています。ハイリスク者を絞り込み、全ての対象者に産業保健スタッフがアプローチを行うなど、効果的な事後対応を実施しています。

●ハイリスク基準

2023年対象者数

名称	基準値		事後対応
緊急対応	収縮期血圧	180mmHg以上	●事業所長（もしくは事業所長が指名した方）より直ちに受診指示が行われる ●直ちに医療機関を受診する ●産業医面談を必須とし、改善を認めるまで産業医・保健師による定期フォローを受ける
	拡張期血圧	110mmHg以上	
	空腹時血糖	200mg/dl以上	
	HbA1c(血糖)	10%以上	
緊急対応予備群	収縮期血圧	160mmHg以上	●事業所健康管理担当より速やかに受診勧奨が行われる ●医療機関を受診する ●産業医・保健師によるフォローを受ける
	拡張期血圧	100mmHg以上	
	HbA1c(血糖)	8%以上	
	LDLコレステロール(血中脂質)	180mg/dl以上	
要生活改善	特定保健指導基準(P7参照)		●(40歳以上)保健師(外部)・管理栄養士による特定保健指導を受ける ●(40歳未満)生活改善につながる情報提供を受ける

※緊急対応・緊急対応予備群は基準に達する項目が1つでもある場合は該当

2023年度の取り組み

事後対応の強化・徹底

2023年度は「事後対応の強化」に取り組みました。通達や動画の発信等で必要性を周知し、事業所上長・健康管理担当からも未受診者に対し、複数回にわたり受診を促した結果、同年度の要医療(再検査)受診率は94.9%と昨年度の88.8%より大きく向上しました。特に生産部門においては、勤務シフトの調整が必要な場合もあるため、本部長、工場長より積極的に受診を促していただいたこともあり、受診の早期化・受診率上昇が顕著に表れました。また、事後対応実施率が向上するにつれ、ハイリスク者数も減少してきています。

●健康診断に関する状況

年度	2020	2021	2022	2023	2025年度目標
受診率	100	100	100	100	100
特定保健指導実施率*	89.1	96.2	96.9	95.0	100

※カゴメ健康保険組合被保険者(従業員)のみの実績

●「要医療」受診率推移

年度	2020	2021	2022	2023
受診率	84.3%	86.7%	88.8%	94.9%

Interview

生産部門は、機械のメンテナンスのプロですから、計画的に、漏れなく実行しています。同様にそれを扱う人のメンテナンスも大変重要ですので、受診を呼びかけました。2023年度は受診率が向上し、とても嬉しく思っています。



●ハイリスク者数の推移



特定保健指導とは？

特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的として実施しています。

健康診断結果に基づき、基準該当者(右図参照)に保健師や管理栄養士が面談を行い、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。各個人のライフスタイルにあった具体的に取り組みやすい目標を設定し、生活習慣の改善を図ります。

40歳以上が対象です



●特定保健指導の基準

内臓脂肪型肥満	
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	左記以外でBMI 25 以上

高血糖	高血圧	脂質異常
空腹時血糖値 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl 未満

喫煙歴 血糖・脂質・血圧いずれかにリスクが1つ以上ある場合にカウント

1項目以上該当 = 特定保健指導対象

※医療機関で糖尿病・高血圧症・脂質異常症に係る服薬治療を受けている方は、特定保健指導の対象外となります。

もっと詳しく知りたい方へ 事後対応 動画の配信中！

健康診断実施後の流れや事後対応の必要性について、分かりやすく説明した動画をご用意しています。ぜひ右のQRコードよりご覧ください。



野菜をとろう、私たちも



私たちが野菜摂取に取り組む理由

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社へ。」を長期ビジョンとして掲げ、「野菜をとろうキャンペーン」を中心に社外に向けて野菜摂取を推奨しています。そのためには、まず私たち従業員自身も野菜を十分に摂取できている必要があります。私たちがベジチェックで野菜の摂取量を定量的に示すことは、カゴメの事業に説得力をもたらすためにも極めて重要なことです。

健康経営の推進

カゴメの従業員のベジチェック値が高ければ、自身の健康につながるとともに、カゴメの事業が説得力を持つことにつながります。従業員の健康増進を経営課題に結びつけることが、健康経営の考え方です。

健康事業に資するエビデンスの獲得

研究部門において、高頻度のベジチェック値の解析により、論文・知財化等を行うとともに、得られた知見を健康事業の開発にもつなげます。

野菜摂取への行動変容

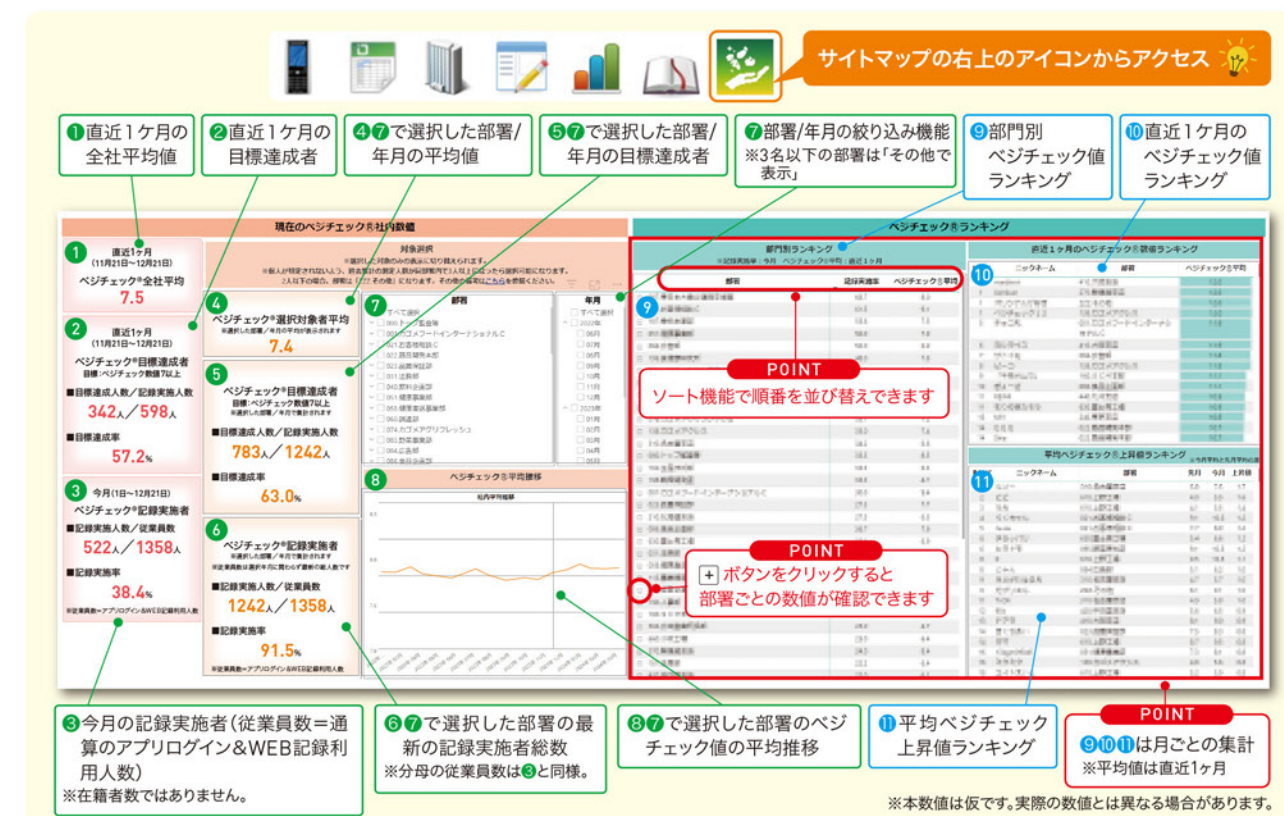
ベジチェック測定が習慣化すればベジチェック値を上げたいという行動変容につながります。これにより、従業員全体のベジチェック値の向上を目指します。



2023年度の取り組み

進む「見える化」。ベジチェックの可視化で行動変容へ

従業員向けアプリ「野菜をとろう、私たちも」で記録されたベジチェック値のデータは、社内のデータベースに集約され、レポート化されています(下図)。このレポートでは、全社・組織別の測定の割合やベジチェック値の目標達成率などを確認することができます。



『野菜をとろう、私たちも』アプリ開発担当者の声

『野菜をとろう、私たちも』は、従業員自身が「もっと野菜をとろう」という意識になるよう開発しているアプリです。ベジチェック値の記録だけでなく、自身の社内ランキングや日頃の食生活を把握することもできるので、日々の習慣改善意識が高まる仕組みになっています。是非日々活用いただければと思います！

ダウンロードはこちら！



iOS端末またはカゴメのメールアドレスのない方は指定Webサイトへの記録をお願いします。

約1,500名が参加 「チーム対抗! ベジ選手権®」の開催

今年で4回目となるベジ選手権では、皆さんの行動変容によりベジチェック全体平均値が開催時の7.3から、終了時には7.5まで上昇しました。ベジチェック値は記録の回数に比例して上昇する傾向がありますので、従業員の皆さんは月に1回は測定するようにしましょう。

●ベジ選手権参加一覧

リーグ	事業所	チーム数	参加率	【チーム戦】優勝
A	本社A	34	91%	商品供給部C
B	本社B	34	85%	健康事業部B
C	AX・KAF・商品開発・名古屋本社等	36	82%	AX財経名古屋A
D	北海道・東北・名古屋	27	96%	名_舞茸の天ぶら
E	東京・神奈川・関信越	29	94%	関信越Bチーム
F	大阪・中四国・九州	30	94%	大阪支店営推部B
G	総合研究所	23	82%	安_評技開おい
H	小坂井・小牧・上野	25	68%	上野一係原料G
I	那須・富士見・茨城	23	93%	富士見D

受動喫煙対策と禁煙支援

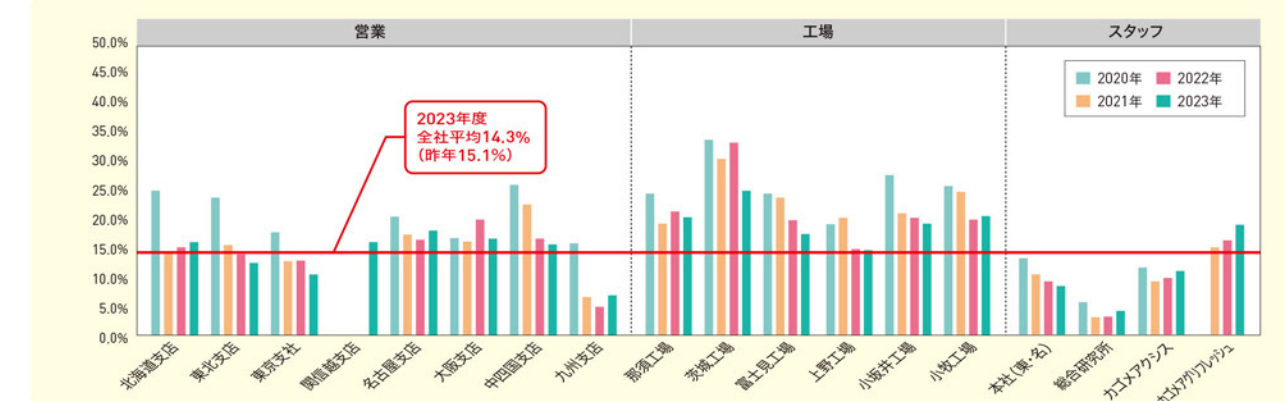


喫煙はがんをはじめ多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因と言われています。本人への健康影響のみならず、健康的な職場環境づくり、同僚や家族の健康維持・増進にも関わるため、カゴメでは受動喫煙対策・禁煙支援の両輪で取り組んでいます。

その結果、喫煙者率は年々下がり、2023年度では14.3%となりました。しかし、2025年度目標の12%(*)にはまだ及びません。部門別の差は大きく、生産部門ではまだ高い傾向にあります。

※厚生労働省「健康日本21(第二次)」で掲げる目標と同じ

●事業所ごとの喫煙率推移



適正体重を維持しよう



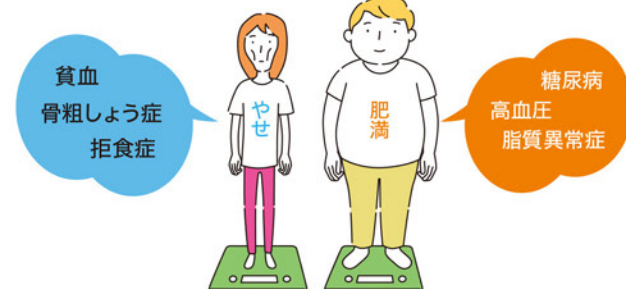
私たちが適正体重の維持に取り組む理由

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化や運動不足などから肥満の人が増えています。肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとする数多くの疾患のもととなりうるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけとなります。

また「やせ」も体調不良や病気のリスクが高まるため、適正体重の範囲内に維持することが望ましいとされています。

健全な生活を送るためにも、生活習慣改善に取り組み、適正体重の維持に努めましょう。

●やせ、肥満のリスク



体重を測定する習慣をつくり、規則正しい食生活を送ることで適正な体重を維持していきましょう。

BMIとは？

BMIは、「Body Mass Index」の略で、国際的な指標として使われている体格を表す指数です。日本でも肥満の診断基準や特定健診・特定保健指導の基準として採用されています。BMIは身長と体重の数値を下記の式に当てはめて計算することができます。

●BMIを計算してみよう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

例えば身長165cm、体重55kgの方であれば、

$$\frac{55}{1.65 \div 1.65} = 20.2$$

という計算式からBMIは20.2となります。

●カゴメ従業員のBMI値割合

肥満, 24.3% 適正体重, 68.2% 痩せ, 7.5%

(2023年度健康診断結果より)

Point

カゴメにおける適正体重は
BMI18.5～25.0未満と設定しています。
(日本肥満学会が「普通体重」と定めている基準)

2023年度の取り組み

ウォーキングキャンペーンと体重測定チャレンジキャンペーンの開催

カゴメ健康保険組合では毎年ウォーキングキャンペーンを実施しており、2022年度から体重測定チャレンジキャンペーンを同時開催しています。2023年度は終了時に適正体重であった場合に効果インセンティブを付与しました。「運動する」とことと「その効果を記録・見える化する」とことによって自身の生活習慣を見直し、健康で元気な身体作りのきっかけとなるよう参加を推奨しています。

ウォーキングキャンペーン

2023年度

参加者963人/参加率40.3%

体重測定チャレンジキャンペーン

2023年度

参加者864人/参加率36.1%

	ウォーキングCP	体重測定チャレンジCP
実施期間	2023/10/1～11/30(61日間)	
対象者	被保険者+被扶養配偶者	被保険者
被保険者	両方エントリー 300pt	
	Pepポイント	Pepポイント
	2000Pt(10000歩/日)	入力40日以上 1000Pt
	1000Pt(8000歩/日)	入力20日以上 500Pt
	500Pt(5000歩/日)	【効果インセンティブ】 適正体重該当者 500Pt (期間内入力あり)



働く女性の健康推進



私たちが女性の健康に取り組む理由

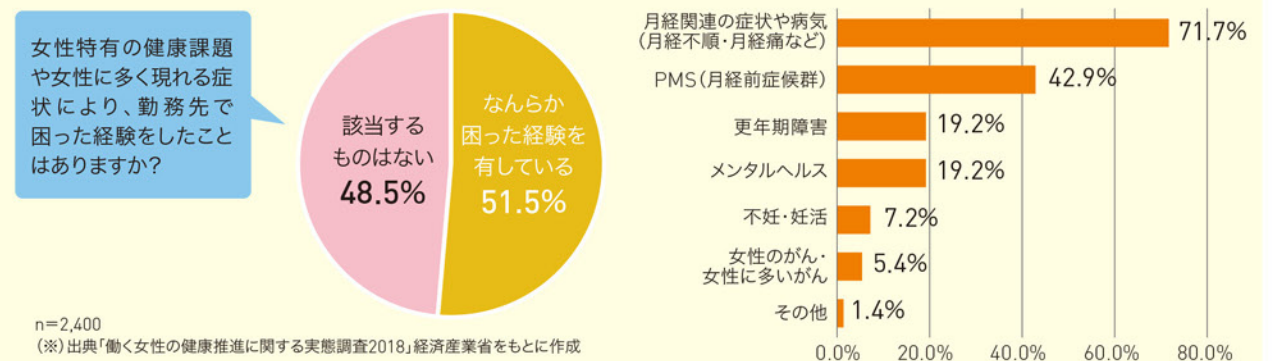
カゴメは2040年頃までに、従業員から役員まで各職位の女性比率を50%にすることを長期ビジョンに掲げ、女性活躍の推進に取り組んでいます。それにはまず、女性が健康であることが重要です。

「ホワイト500」の認定要件でも、「女性の健康保持・増進に向けた取り組み」が評価項目として明記されるなど、近年、女性の活躍を支える「女性の健康」への対応が社会的にも期待されています。こうした背景からカゴメは女性特有の健康課題の支援を通じて、男女ともに働きやすい職場づくりに取り組んでいく必要があると考えています。

「女性特有の健康課題」で女性従業員の約5割が「困った経験」

働く女性の健康推進に関する実態調査(※)によると、女性従業員の約5割が月経に関連する症状や更年期障害など女性特有の健康課題で困った経験があると回答しています。

●女性の健康課題により職場で困った経験



2023年度の取り組み

「20代」の子宮頸がん検診費用の補助を開始

子宮頸がんは、20代から罹患率が高まり、30～40代で罹患のピークを迎えます。カゴメでは対応を強化すべく、20代の子宮頸がん検診の費用補助を開始しました。

※30歳以上の方は、カゴメけんしんドッグの受診で補助を行っています。

管理栄養士ラボが「女性の健康」をサポートするセミナーの動画を提供開始

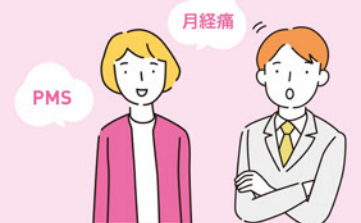
2023年10月「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」が講師として健康増進をサポートするサービスの1つである「健康セミナー」に、女性の健康をテーマとした動画コンテンツを追加しました。主に法人・自治体に対して健康経営を支援する多様なコンテンツの提供を行っており、動画配信サービスとしては、これまでの「食生活改善」「減塩」に続くテーマ拡充となります。



Information

女性への健康支援で、誰もが活躍できる職場に

女性の健康に関する課題の推進では、女性に限らず、男性にも正しい知識を持ってもらうことでお互いにどう接するべきかを考えることが大切です。2021年度は、月経痛やPMSを中心としたセミナーを実施し、多くの反響をいただきました。2024年度のテーマはさまざまな身体的・精神的な症状を招く「更年期」を予定しています。今後も積極的に女性の健康に関するセミナーの開催や情報を発信していきますので、ぜひご活用ください。



健康推進委員会の取り組み



つながる・広がる！健康増進活動

全国の健康推進委員が集まり開催される「健康推進委員会」では、活動の工夫点や悩みなどを共有し、よりよい活動につながられるよう意見交換をしています。2023年度も全社で多くの取り組みが実施され、カゴメ労働組合やダイバーシティ委員会との連携など、さまざまな工夫が見受けられました。

上野工場

ベジ選手権ブロック内トップ5を独占

ベジ選手権の期間中に、上野工場オリジナルのグループ対抗戦を実施しました。掲示板で途中経過を公開し、こまめにランキングを更新することで参加者のモチベーションを維持しつつ、参加していない人々への注目を集めてコミュニケーションの活性化を図りました。その結果、ブロック内トップ5を独占。ベジ選手権終了後も継続して取り組んでもらうために毎月ベジチェック未記録者への声掛けを実施することで部門別ベジチェック記録実施率ランキングにおいても94%(10月時点)と高い数字をキープしています。

2023健康イベント開催 in上野

イベント①「本社主催のベジ選手権で上野1位・2位のグループ所属メンバー皆さんに景品贈呈！」の結果発表！

- 1位 一係原料G (商品券)
- 2位 品管G (カゴメ製品詰め合わせ)
- 3位 生産管理G
- 4位 技術係G
- 5位 一係調合G
- 6位 二係手付きG
- 7位 二係汎用G

イベント②ベジ選手権上野1位予想!!
当選者は4名でした!!
当選した方にはバスサッスプレゼント!

関信越支店

オリジナルウォーキングキャンペーンを実施

関信越支店では、初のオリジナルウォーキング企画を実施しました。マネージャーも協力して参加の呼び掛けを行い、参加率は見事に目標の100%を達成しました。支店全体で楽しく参加できるよう、歩数を達成条件に設定。順位を競うのではなく、自分自身の目標達成のために取り組んでもらえるように工夫した点が関信越支店ならではのポイントです。実施期間中は、キャンペーンについての話題で会話も増えました。健康促進だけでなく、コミュニケーションツールとしても効果的でした。



小坂井工場

ラブレでインフルエンザ予防

小坂井工場では、野菜摂取の促進を目的に、通年で野菜飲料の提供をしています。新たな取り組みとして、2023年度はインフルエンザ予防のため、毎年流行する1月から2月に植物性乳酸菌ラブレを1人1日1本提供しました。自社商品の特徴を理解し、飲料提供の目的をしっかりと明示することで、従業員の疾病予防・健康づくりを効果的かつ効率的に運用することができました。



北海道支店

従業員が講師として登場!

ダイバーシティ×健康推進イベントを実施

北海道支店ではダイバーシティ委員と共同して健康推進イベントを実施しました。多様なあふれる従業員に講師として登場してもらい、筋トレ・空手・チーム対抗リレー・ウォーキングなど、誰でも気軽に参加できる野外イベントを企画。参加への不安を解消するために事前に各講師からのコメントやウォーキングルートを紹介することで、参加意欲を促しました。運動が苦手な方にも楽しんでもらえるような内容にも配慮し、達成感と一体感のあるイベントとなりました。



総合研究所

社員食堂のメニュー改善・キャッシュレス化!

健康増進・バランスの良い食事提供導入前後の工夫

総合研究所では、従業員の健康増進を目的に栄養バランスのとれたスマートミールを導入しました。

スマートミールとは、厚生労働省が推奨する“1食の中で主食、主菜、副菜が揃い、野菜たっぷりで食塩の摂り過ぎに配慮した健康的な食事”のことです。野菜を“ちゃんと摂取すること”で、1日の野菜摂取量の不足分を補い、生活習慣病予防など従業員の健康増進に寄与し、健康的な身体や健康意識の向上にもつながっています。また、食券機による現金での購入から、従業員証タッチによるキャッシュレス化で、利便性がUPしたことの相乗効果もあり、改善後の食堂利用人数は150%と大きく向上しています。現在は那須工場に続くスマートミール三ツ星取得に向けて推進中です。



東北支店

禁煙を呼び掛け! 定期的な啓発活動

カゴメでは「健康を標榜とする会社として、勤務時間内には吸わない・事業所内に喫煙できる環境を作らない」という方針のもと、「受動喫煙防止対策」と「禁煙支援」の両輪で取り組んでいます。東北支店では営業推進グループ長から受動喫煙防止を呼び掛けるメールを定期的に発信しています。カゴメで喫煙率が低下しているのはこのような事業所の地道な活動によるものであり、喫煙者に対する呼び掛けや禁煙を応援する組織風土も重要です。



カゴメ従業員の生活習慣

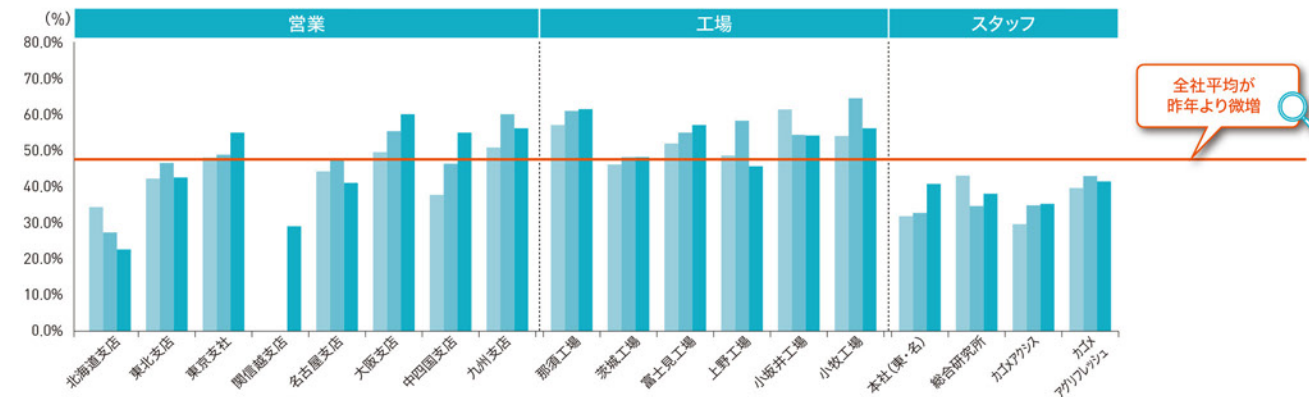


2021～23年度の健康診断問診結果をもとに、カゴメの従業員の生活習慣をデータにまとめました。

■ 2021年度 ■ 2022年度 ■ 2023年度
※各グラフの赤線は2023年度全社平均値
※組織名称は23年4月時点

1 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施(はい)

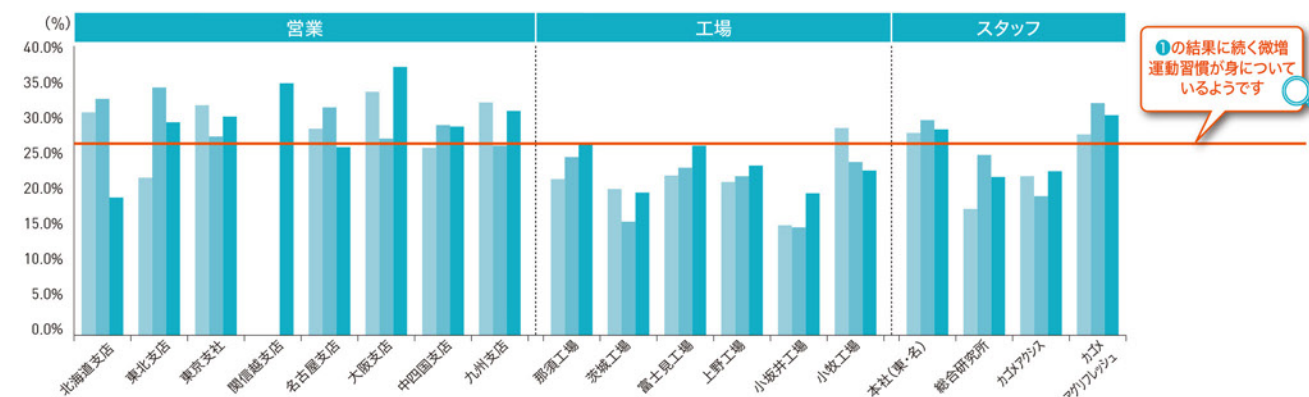
2023年度
全社平均 **47.5%** (昨年46.1%)



生活習慣病のリスクを下げる手軽な方法として、1日1時間程度のウォーキング、または、同じくらいのキツイ運動がおすすめです。座りっぱなしの時間を減らし、少しでも多く歩く・階段を使うなど、できることから始めてみましょう。

2 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施(はい)

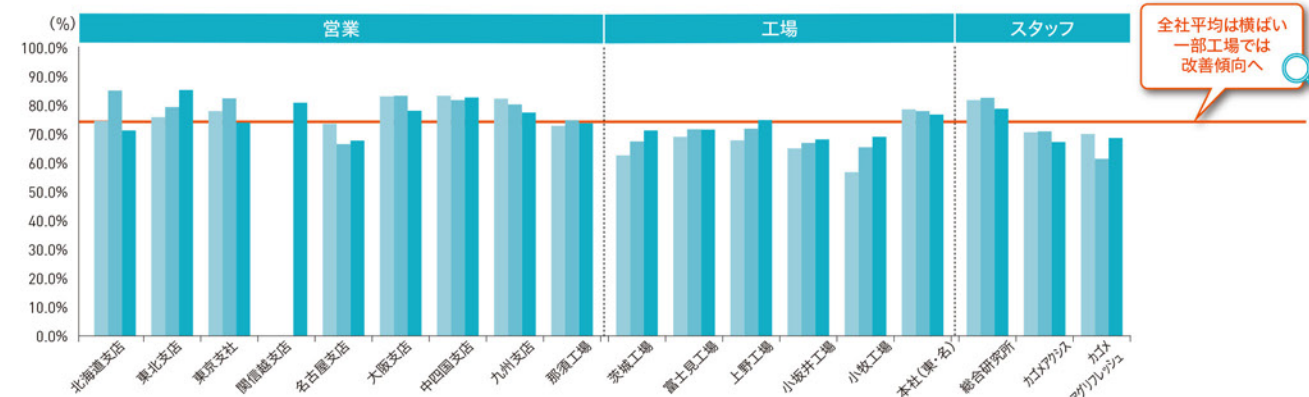
2023年度
全社平均 **27.0%** (昨年26.1%)



1回30分以上の運動を週2日以上行う習慣を続けることで、全身持久力や筋力が向上し、全身の運動機能が高まります。体力に自信がない・運動する時間がない人は、短時間の運動から始め、自身のライフスタイルに合わせてできることから始めてみましょう。

3 睡眠で休養が十分とれている(はい)

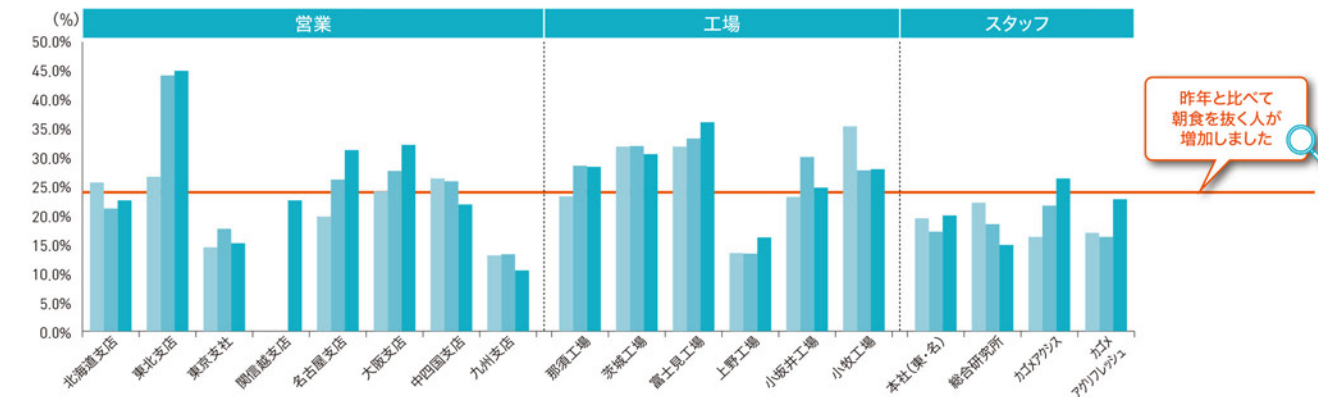
2023年度
全社平均 **74.0%** (昨年74.9%)



良い睡眠をとることで、生活のリズムが整い、体内のホルモンバランスが保たれます。肥満や高血圧等の生活習慣病の予防につながることはもちろん、ストレスを感じにくくなり、メンタルヘルス不調の発生リスクを減らすことができます。

4 朝食を抜くことが週に3回以上ある(はい)

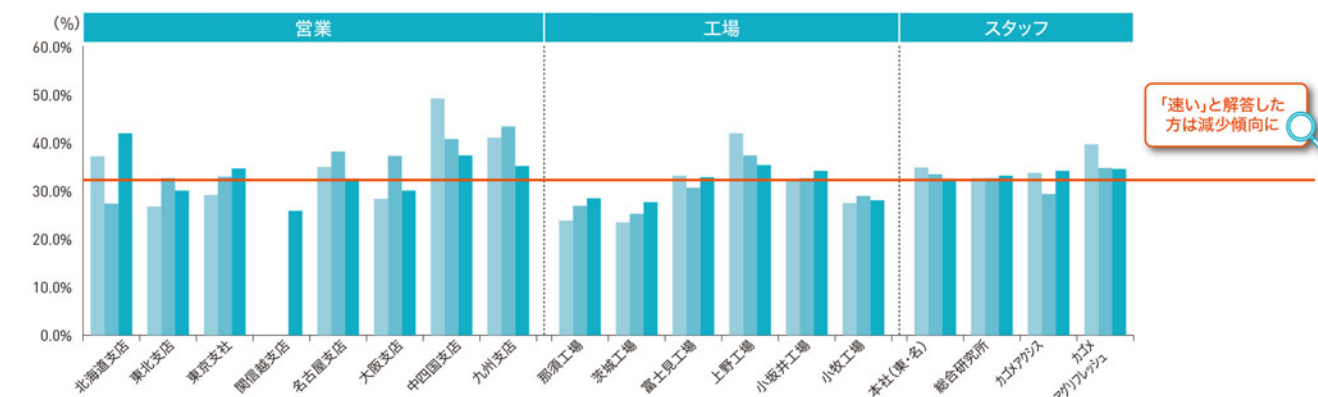
2023年度
全社平均 **24.0%** (昨年23.3%)



朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝食抜き・野菜不足をゼロに！「朝ベジ」を習慣にしてみませんか。

5 人と比較して食べる速度が速い(はい)

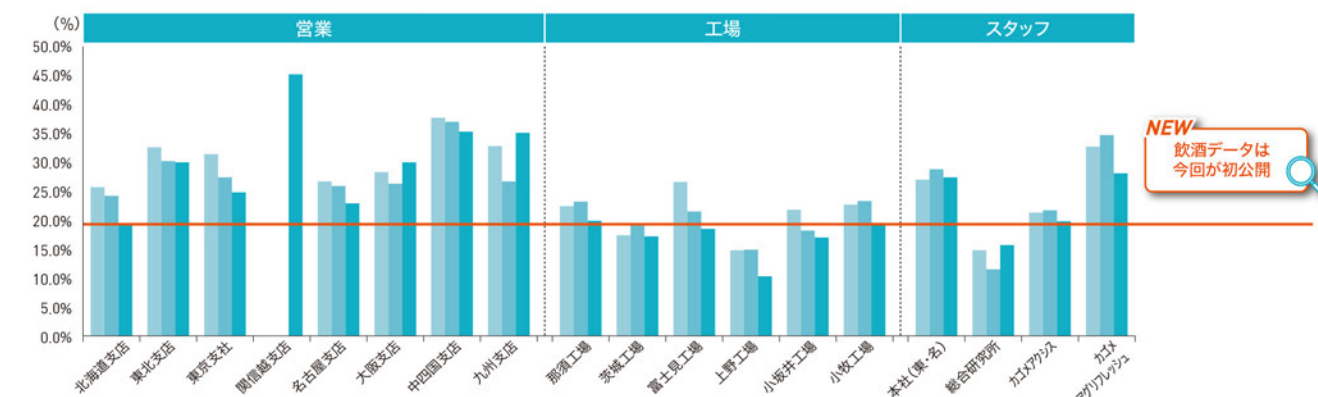
2023年度
全社平均 **32.2%** (昨年32.4%)



よく噛んで食べることは、早食いを防止して、満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。ゆっくり食べるコツには、「一口につき15～20回程度噛む」「一口ごとに箸を置く」などがあります。

6 毎日1合以上の飲酒をしている(はい)

2023年度
全社平均 **19.3%** (昨年20.2%)



「毎日」「たくさん」の飲酒習慣は、生活習慣病やがんをはじめとしたさまざまな病気のリスクにつながります。適量を守り、健康に配慮した飲み方を心掛けましょう。

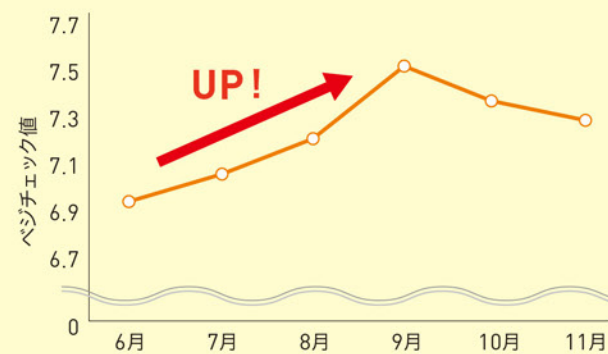
※目安量「1日あたり純アルコール量」で男性40g・女性20g以下(20g目安:ビール500ml、日本酒1合、ワイン180ml)

カゴメ従業員の野菜摂取状況が見えてきた！ ベジチェックの数値を上げるには？

カゴメでは毎年6月頃に、「野菜飲料の摂取」といった独自の項目もある「カゴメ生活習慣アンケート」を実施しています。本ページでは、皆さまにご協力いただいているアンケート結果を解析し、カゴメ従業員の健康状態や生活習慣の特徴に関するトピックスをお届けします。今回は、昨年6月から始まった「ベジチェック月1回測定習慣化」施策から得られたデータも用いて、ベジチェック値を高くするための秘訣（P17参照）についてもご紹介します。

月に1回以上ベジチェックを測定し、 「野菜をとろう、私たちも」アプリに記録しましょう！

●ベジチェック平均値（月ごと）

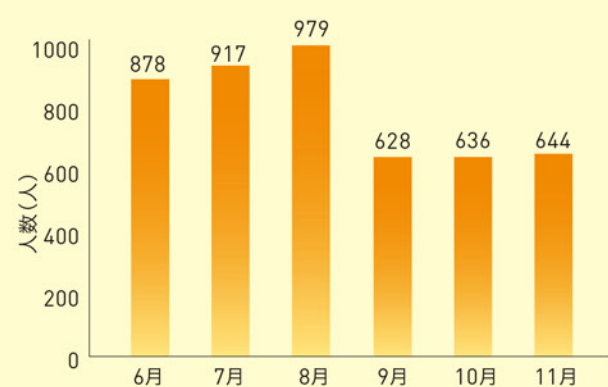


ベジチェック
測定習慣化により
数値が上がって
いるようです！



2023年度のベジチェックの平均値の推移を見ると、従業員のベジチェック測定の習慣化施策が始まった6月から上昇傾向が見られました！一方、9月をピークに下がってきているのも現状です。

●月に1回以上「野菜をとろう、私たちも」アプリへの記録を実施した人数



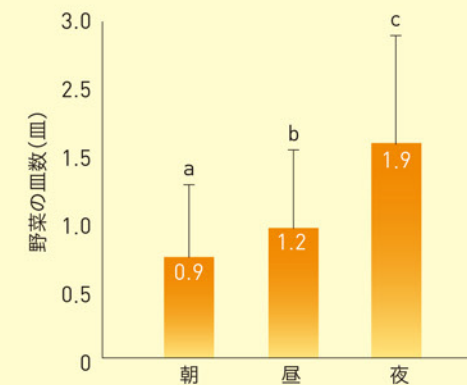
「野菜をとろう、私たちも」
アプリへの記録実施人数が
減ってきているようです。

ベジチェックを月に1回以上測定し、「野菜をとろう、私たちも」アプリへの記録をしている人の数は、ベジチェック選手権が終了したため減少しています。健康事業部や食健康研究所でのこれまでの研究により、ベジチェックを頻度高く測定する人のほうが、あまり測定しない人よりベジチェック値が高いことがわかってきました。（※未発表の内容）月に1回以上のベジチェック測定と記録を習慣化し、従業員全員でベジチェック値を高めていきましょう！

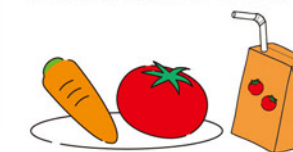


野菜摂取が少ないのは朝！「朝ベジ」でベジチェック値upを目指そう！

●食べる時間帯と野菜皿数の関係



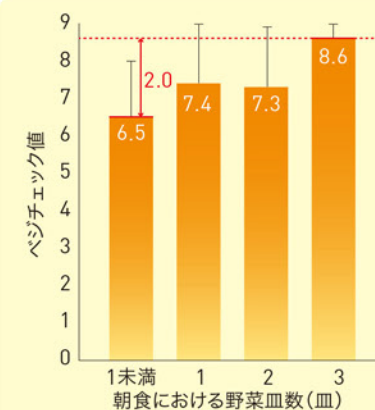
カゴメ生活習慣アンケート（2023）の結果、昼食や夕食と比べ、朝食の野菜皿数が最も少ないことが分かりました（野菜70g=1皿として回答）。ベジチェック値との関連を見てみると、各食とも野菜皿数が多い人ほどベジチェック値が高くなることが分かります。また、特に朝食において野菜皿数1皿未満と3皿以上の人の差が大きくなる傾向が見られました。カゴメでは朝にトマトジュースを飲むと他の時間帯に飲むときと比べてリコピンが効率的に吸収されることを報告しており、このことも今回の結果に関係しているのかもしれない。



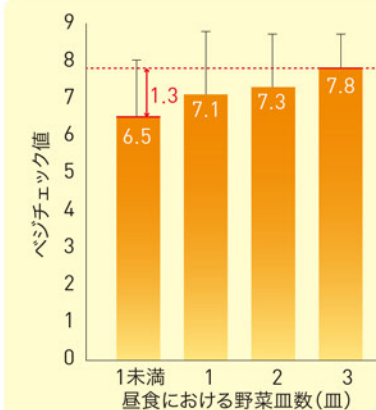
「朝のリコピン吸収」についての
詳細はこちら▶



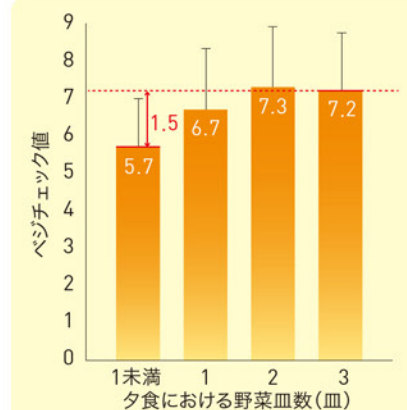
●朝食皿数とベジチェック値の関係



●昼食皿数とベジチェック値の関係



●夕食皿数とベジチェック値の関係



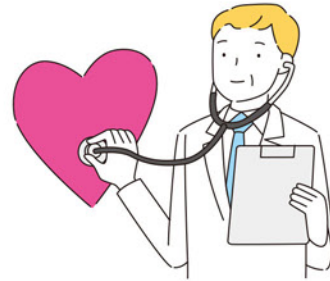
n=1,285、平均±標準偏差、
異なるアルファベット間で有意差あり
(p<0.05, one way ANOVA, post hoc Bonferroni)

職場のメンタルヘルスケア



メンタルヘルス対策について

メンタルヘルスとは「心の健康」のことをいいます。職場におけるメンタルヘルス対策は、企業の社会的責任でもあり、従業員の健康を確保する上で重要な課題です。カゴメでは従業員のメンタルヘルス状況の定期的なモニタリングや就業実態の把握を行い、心身の健康増進や働きやすい職場づくりに努めています。



労働者のメンタルヘルスの現状

厚生労働省の労働者を対象とした調査では、仕事や職業生活に対する強い不安や悩み、ストレスを感じる事柄があると回答した人は8割以上を占めています。中でも仕事の量、仕事の失敗・責任の発生等、仕事の質などがストレスの原因としてあげられており、職場でのメンタルヘルスケアが重要な課題となっています。

仕事や職業生活に関する強いストレスを感じる内容別の割合

仕事や職業生活に対して強いストレスを感じている労働者は**8割以上(82.2%)**

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ○仕事の量・・・36.3% | ○対人関係(セクハラ・パワハラ含む)・・・26.2% |
| ○仕事の失敗・責任の発生等・・・35.9% | ○役割や地位の変化等(昇進昇格、配置転換等)・・・16.2% |
| ○仕事の質・・・27.1% | ○顧客、取引先等からのクレーム・・・21.9% |
- 出典：令和4年「労働安全衛生調査(実態調査)」

対策の柱となる「4つのケア」とカゴメの取り組み

カゴメでは厚生労働省が推奨している「4つのケア」を行い、セルフケアの推進や職場環境改善、メンタルヘルス不調者への支援などが円滑に行われるようにしています。

1 セルフケア(自分自身で行うケア)

- 全従業員対象 セルフケア動画の配信
- 新入社員研修におけるセルフケア教育

セルフケアに関する動画配信や研修により、心の健康づくりを推進しています。

2 ラインケア(部下に対して行うケア)

- 管理職向けメンタルヘルスeラーニングの提供
- 新任管理職研修におけるラインケア教育

管理職研修を通して、職場のコミュニケーション向上や働きやすい職場づくり、不調時の早期対応を目指しています。

3 社内の産業保健スタッフなどによるケア(産業医・保健師など)

- 医療職による相談対応、職場復帰支援

社内産業医・保健師による相談体制を整備し、プライバシーに配慮して対応しています。休業時や復職時も職場と連携したきめ細かな支援を行っています。

4 社外資源によるケア(医療機関・公的機関・相談機関など)

- 外部機関との連携

社外機関と契約し、電話相談やカウンセリングを気軽に受けられる体制を整備しています(P19)。また、必要に応じて社内医療職からも専門の医療機関につなげるなど、連携を図っています。



出典：厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針(メンタルヘルス指針)」

column

ストレスチェックの実施

カゴメでは年1回のストレスチェックを実施し、毎年高い受検率を維持しています。高ストレス者への医療職フォローアップ、職場環境改善に向けた集団分析も実施しています。

●ストレスチェック受検率・高ストレス者比率

(%)

年度	2019	2020	2021	2022	2023	2025 目標
受検率	95.7	93.3	92.0	93.7	94.1	-
高ストレス者比率	7.4	7.6	8.3	7.9	7.0	安定的に 8.0

安心して働くための健康サポート体制



こんなお悩みありませんか？



カゴメでは、従業員の皆さまが快適な作業環境のもとで健康に働けるよう、産業医と連携して支援するサポート体制があります。オンラインやお電話でも相談可能です。ぜひお気軽にお声掛けください。

保健師紹介

※ご相談内容や個人情報等の秘密は固く守られます。
※ご相談内容や状況により、適切な機関をご案内させていただきます。ご了承ください。



メンタルヘルス 外部カウンセリングサービスの紹介

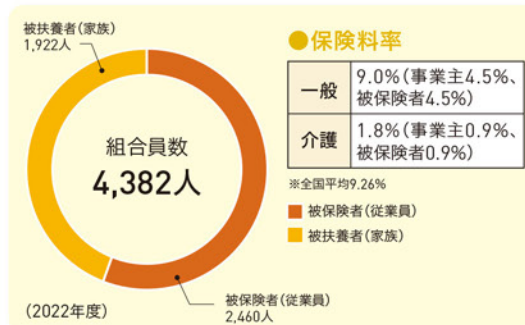
カゴメは外部のメンタルヘルス相談窓口と契約しており、従業員とその家族は無料でカウンセリングを受けることができます。プライバシーは厳守され、会社には情報共有されません。オンラインカウンセリングも実施可能です。



- 対象者：カゴメ・カゴメアクシス・カゴメアグリフレッシュの直接雇用の従業員とその家族
- 利用方法
 - ①カゴメグループ専用ダイヤル：
ダイヤル後、音声ガイドに従って、ご希望の番号を押してください(電話か面談でのカウンセリングを選択可能です)
 - ②受付時間：電話 月～土曜日 10:00～22:00(日曜・祝日、年末年始は休み)
面接予約 月～土曜日 10:00～20:00(同上)
 - ③面談カウンセリングの場所：全国に177箇所あります(場所の詳細は予約時にお伝えします)
 - ④料金：電話 相談料・通話料ともに無料
面談 年度内5回まで無料(6回目より有料)

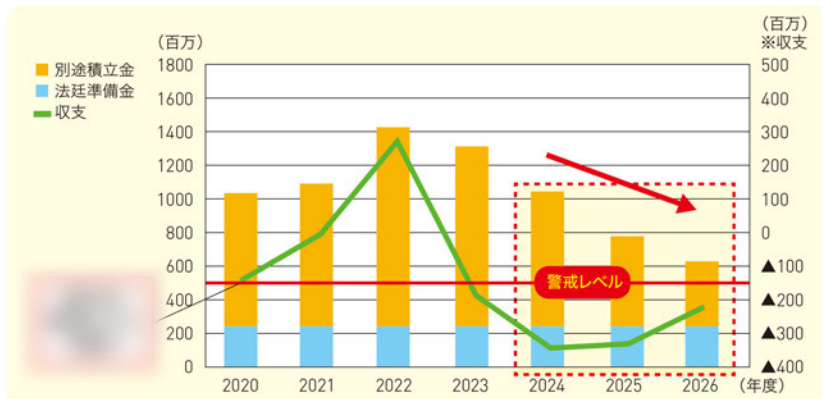
カゴメ健康保険組合の現状

カゴメの健康保険組合員数は4,382人。そのうち被保険者（従業員）が2,460人、被扶養者が1,922人となります。健康保険組合（以下、健保）の財政は保険料の収入で賄われており、給料と賞与の保険料率分を事業主と被保険者とで負担しています。カゴメ健保の保険料率は現在9.0%。健保全体の平均保険料率は9.26%なので、平均よりは料率が低く抑えられています。



今後の財政見込みと別途積立金

●収支と積立金のシミュレーション



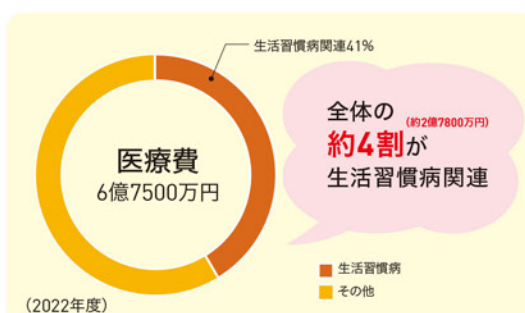
Point 別途積立金と法定準備金とは？

別途積立金はいわゆる健保の「貯金」になります。法定準備金は健保が積み立てることを義務づけられている「準備金」です。

健保の主な収入源は、事業主と被保険者が納めている保険料です。一方、支出は医療費や高齢者医療を支える納付金などになります。2023年度以降のシミュレーションでは赤字傾向に陥ることが予想され、この状況が進むと2026年度には別途積立金が半分まで減額する可能性があります。この状況は、カゴメ健保だけの話ではありません。2023年度に全国にある全ての保険組合で赤字を計上した健保は何と8割の約1,000組合にのぼり、全国的に厳しい財政状況であるといえます。

健保の危機！？従業員の健康が今後のカギに

支出となる医療費の中には「生活習慣病の医療費」が含まれています。2022年度は、医療費6億7500万円のうち、生活習慣病関連の医療費は2億7800万円と全体の約4割に相当します。従業員が健康であれば、医療機関への受診が減ることから、医療費（支出）の抑制につながります。いざというときに安心して健康保険を利用するためには、従業員の皆さんが日頃から健康であることがカギになるということです。



MESSAGE

みなさん、こんにちは。今般、カゴメ健康保険組合の理事長に就任しました高野です。当組合は、「お客様に健康価値をお届けするカゴメ従業員の健康を守り増進する」ために、健康経営を全力でサポートしています。厳しい財政状況を管理し、独立した組合として、①医療費の法定以上の補助、②独自の保健事業を展開すべく、カゴメと連携してさまざまな活動を行っております。今後とも、よろしくお願いいたします。

カゴメ健康保険組合
理事長 高野 仁

