



もっとつながる。未来が動き出す。



JR西日本 健康白書 2025

JR WEST Health and Wellbeing Report 2025

誰もがいきいきと活躍できる会社

JR西日本グループでは、「私たちの志」をグループの目指す姿として、安全、安心を追求し、高め続けるとともに、様々なパートナーと共創し、社会課題の解決や提供価値の向上に挑戦しています。

これらは、共に働く仲間である皆さん一人ひとりの「心と体の健康」があってこそ、実現できるものです。

性別、世代や経験、おかれた環境などの違いに左右されず、一人ひとりが自信と誇りを持ち、安心して健康に働ける環境を整えながら、持続可能で活力ある未来を創っていくことを目指していきます。

それが、一人ひとりの成長や幸せにつながる好循環を生み出していきたいと考えています。

そのためにも、仕事を進めるにあたっては、心理的に安全なチームづくりを進めるとともに、悩みごとを一人で抱え込まず、上司や周囲の仲間、各種相談窓口などに相談できる環境づくりを通じて、各自が健やかに、安心して働ける会社でありたいと考えています。

健康経営とは、社員のだれもが健康であることを大切にしながら経営を推進するという考え方です。

一人ひとりが、目標に向かって成長し、仲間とともにいきいきと活躍できる職場づくりを共に進めていきましょう。



代表取締役社長
倉坂 昇治

健康経営で 健やかなところとからだの実現を

皆さん一人ひとりが高いワークエンゲージメントの下、仕事を通じた成長を実感するに当たり、いきいきと働ける組織風土の醸成、定着の実現は人財戦略部の重要な使命です。

2023年度、私たちは「中期健康経営計画2027」を策定するとともに「10の目標」を定め、健康経営の具体的な取組内容を決めました。策定に際しては、従来の計画に掲げられていた、からだやこころの健康に加え、女性の健康課題を新たな柱として追加しました。女性の活躍がますます重要となる中、JR西日本は、ダイバーシティ＆インクルージョンに関する具体的な行動計画を定めており、その基盤となる女性ならではの心身の健康の充実にも注力しています。社員の皆さんがそれぞれに、豊かで健康に毎日を過ごしていただくこそが、当社の未来の原動力につながります。皆さんがいつまでも健康で、安心して働けるよう、経営陣・人財戦略部・健康増進センターが力を合わせ、最大限の支援を行ってまいります。



執行役員 人財戦略部長
小澤 裕一



理事 ダイバーシティ推進室長
中山 あゆみ

JR西日本グループの価値創造の体系

人、まち、社会のつながりを進化させ、
心を動かす。未来を動かす。

私たちは、
これからも安全、安心を追求し、高め続けます。
人と人、人とまち、人と社会を、リアルとデジタルの場でつなぎ、
西日本を起点に地域の課題を解決します。
そして、持続可能で活力ある未来を創り、その先の一人ひとりが思い描く暮らしを
様々なパートナーと共に実現していきます。

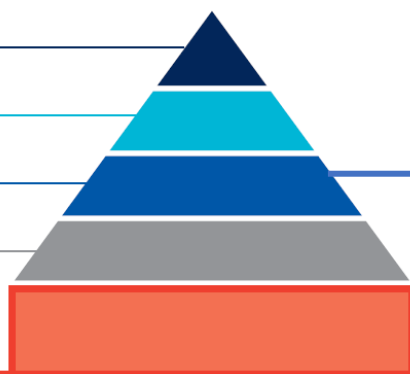
私たちの志

長期ビジョン

中期経営計画

年度ごとの事業計画

JR西日本グループ行動規範
(=「私たちの志」実現に向けた基盤)



中期経営計画
人的資本経営

グループ行動規範
⑧働きやすい職場づくり

ワークエンゲージメント

- ・ 高いエンゲージメントと成長実感をもって働くことができる企業風土を醸成（いきいき職場率^{※2}の向上）
- ・ タイムリーな把握とPDCAの短サイクル化
- ・ 中期健康経営計画2027^{※3}を通じた心身の健康の維持、増進を支援

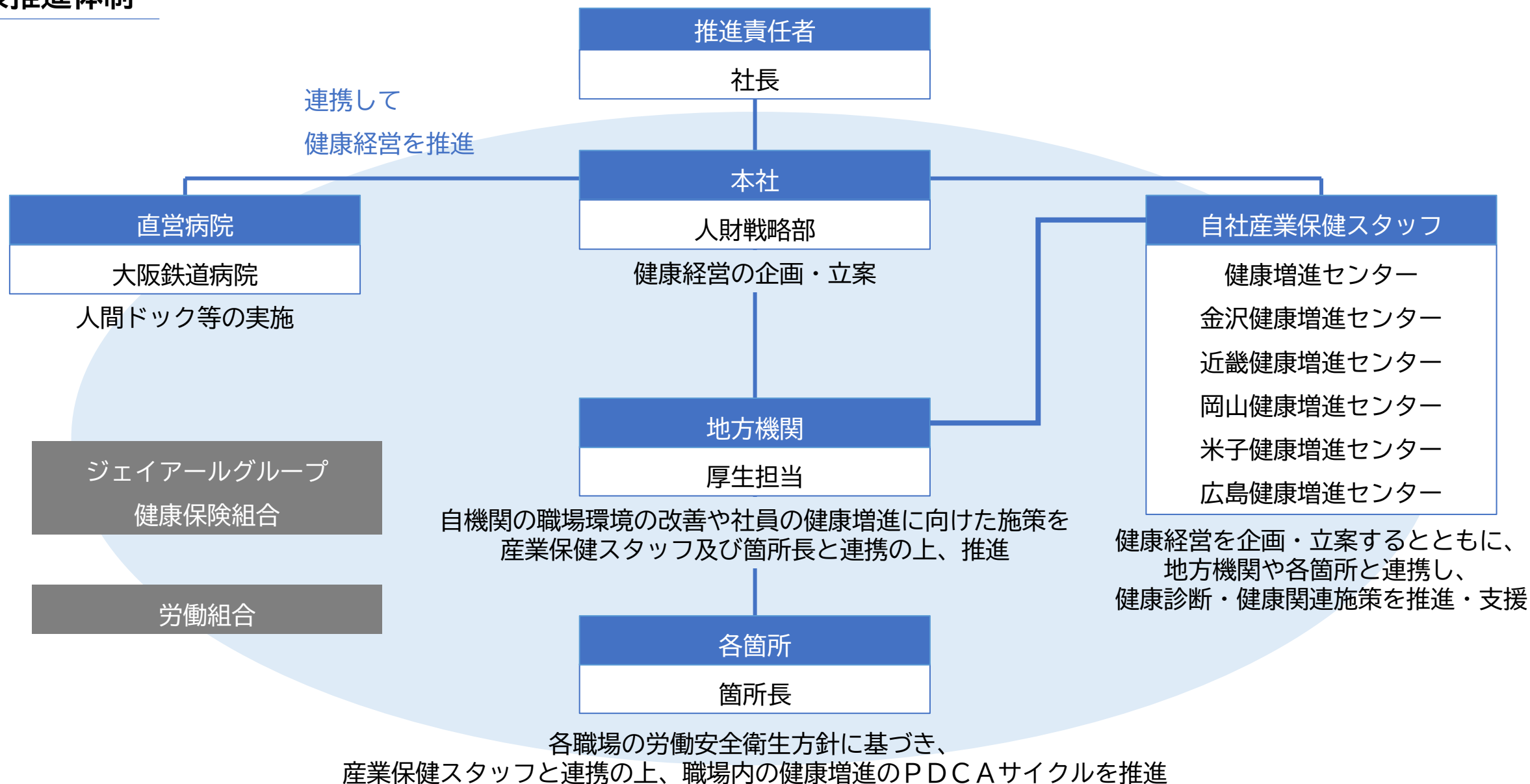
8
働きやすい
職場づくり

私たちは、一人ひとりの個性や立場が尊重され、
心身ともに健康でいきいきと仕事ができる、
安全で安心感のある職場づくりに取り組みます。

JR西日本グループはめざす姿である「私たちの志」を掲げ、その実現に向けた中期経営計画における人的資本経営の一環として、心身の健康の維持、増進を掲げています。

また、役員・社員一人ひとりの行動のよりどころとして「JR西日本グループ行動規範」を制定しており、健康経営の推進を通じて、行動規範で掲げる「働きやすい職場づくり」の実現を目指しています。

健康推進体制



健康経営のPDCAサイクル

健康増進センターと人財戦略部が連携しながら、各種ミーティングを通じた健康経営のPDCAサイクルの推進に取り組んでいます。

● 定例ミーティング

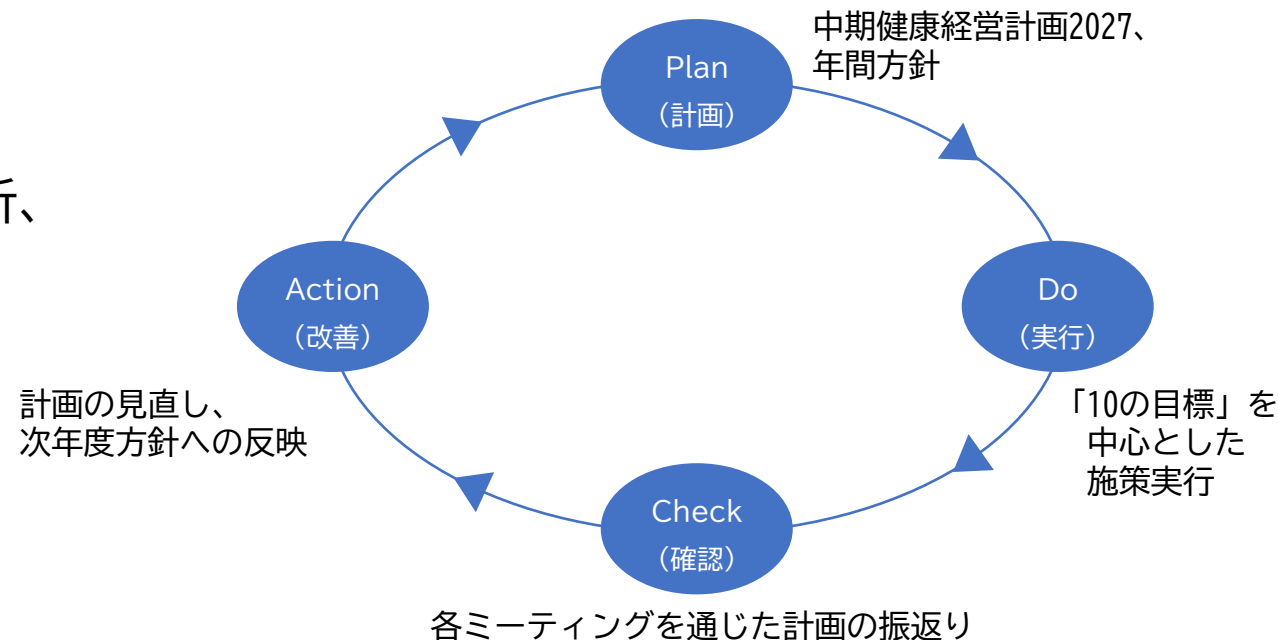
実務者を中心に、健康経営に関する実績等の報告・分析、課題や施策の検討

● 拡大ミーティング

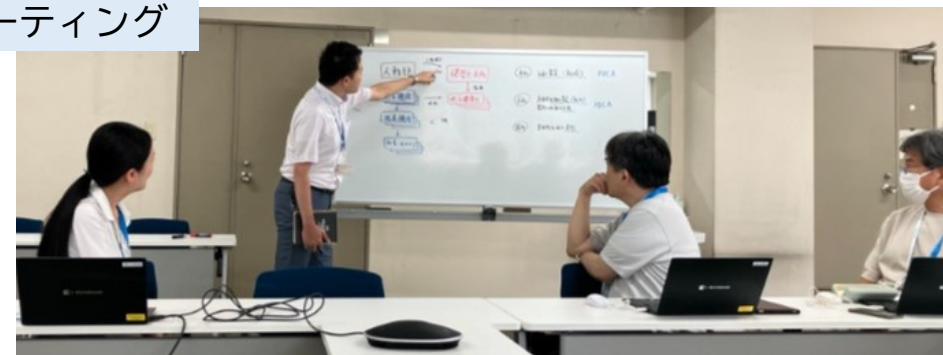
健康増進センターの各地方の支所が参加し、各支所や現場からの声に基づき意見交換

● 全体会議

年度の取り組み及びデータの結果の振り返り、次年度方針案の決定

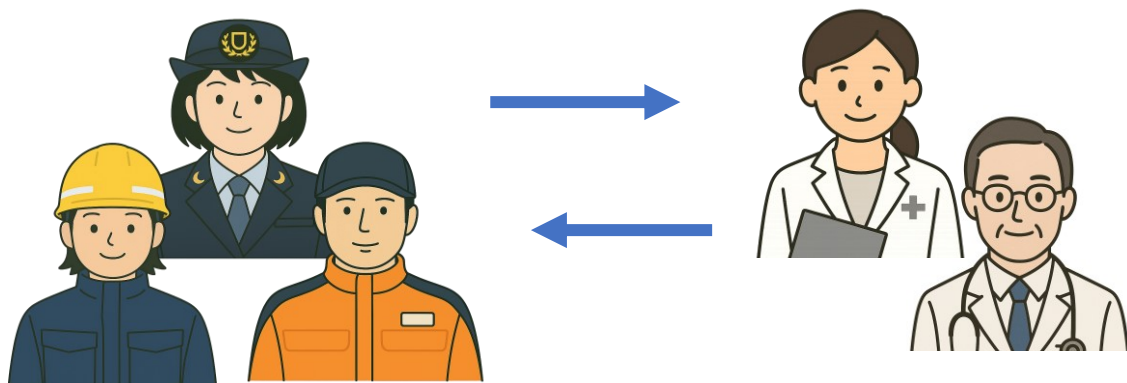


定例ミーティング

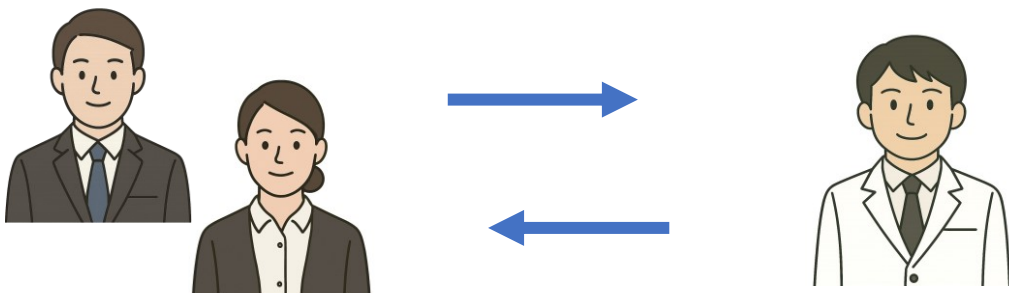


健康相談対応

JR西日本では、各地方の産業保健スタッフが、社員の健康相談窓口として活躍しております。



また、異動に伴う職場環境の変化などに伴うメンタルヘルス不調の早期防止に向け、部外の臨床心理士が面談を実施しています。



産業医

近畿健康増進センター・小倉産業医

楽しい人生を送るためにも、ワークライフバランスを保つためにも、心身の健康が何よりも大切です。
心身の健康を維持するために、そしてイキイキと仕事ができるように、皆様のお力になれると非常に嬉しいので、いつでも遠慮なく、私たちにお声掛けください。
一緒に考えながら、楽しく元気に歩いていきましょう！



保健師

近畿健康増進センター・楠本保健師

産業保健業務を社外に委託する企業もある中、私たち保健師が組織の一員として社員の皆さんの健康をサポートできるのは、当社の強みであると考えています。
その強みを活かし、これからも社員の皆さんにとって最も身近な健康のパートナーとして寄り添い、心身の健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。



保健師

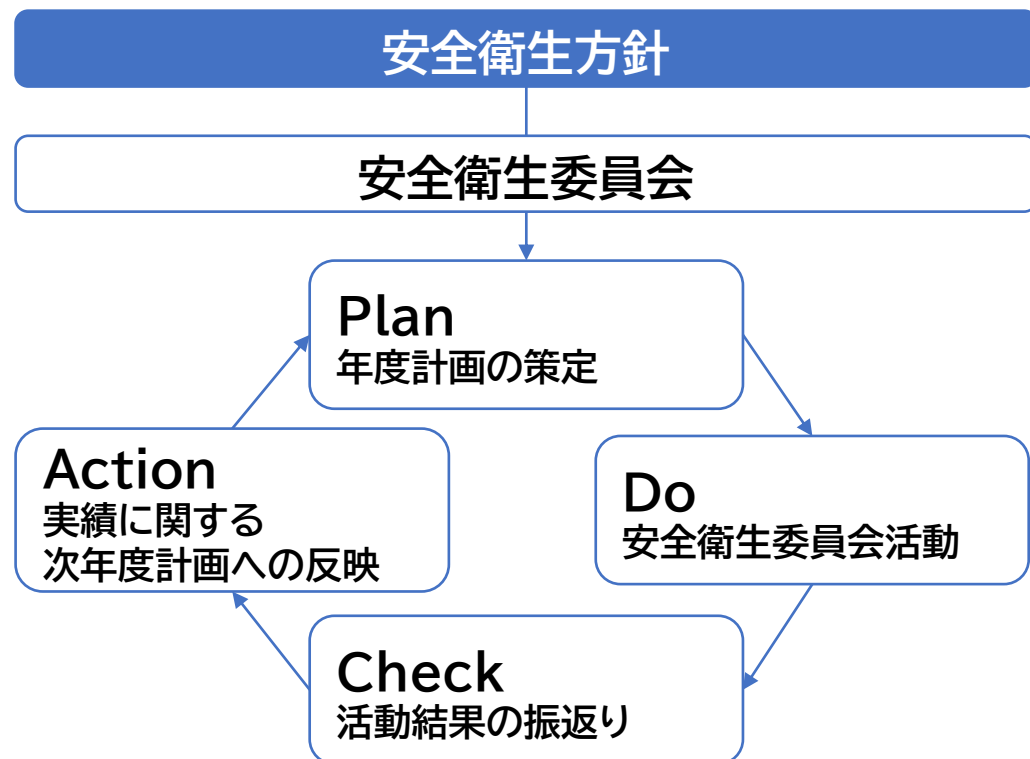
広島健康増進センター・大町保健師

社員一人ひとりの気持ちに寄り添い、小さな変化にも気づける一番身近な存在であり続けられるように心がけています。
社員がいきいきと働けるよう、個人だけでなく職場全体にも目を向け支援を行い、会社と協働して健康経営の推進に向けて取り組んでいきたいと思っています。



産業保健スタッフと連携した安全衛生委員会

安全衛生方針に基づき、各地方機関及び各箇所は、健康経営に関する具体的な取組方針を策定します。その実現に向け、**安全衛生委員会**において、社員の代表者や産業保健スタッフも参画し、安全衛生の推進について毎月議論しています。

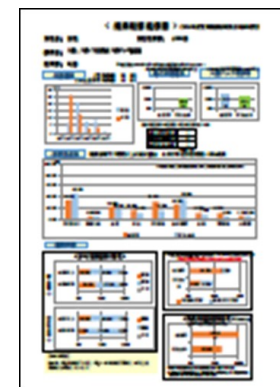


病気の未然防止に向けた各箇所へのデータ提供・働きかけ

当社では、要配慮個人情報である各社員の健康情報について、法令や社内規程の遵守など取扱いに十分留意した上で各箇所での健康の推進に活用しております。

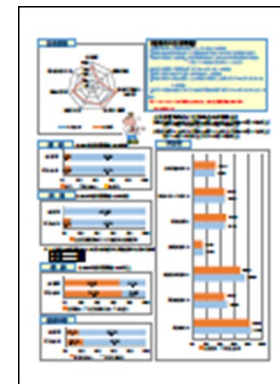
● 年に1度の「健康経営通信簿」

箇所ごとにカスタマイズされた「健康経営通信簿」を箇所単位で出力し、箇所内の**健康データ等**を可視化した上で箇所長に提供しています。



● 月に1度の「タイムリーデータ」

箇所の状況に応じて、**人間ドックの予約状況等**について、各箇所長に提供しています。



社員の健康の増進に向け、健康増進センターは、社員向けの定期的な情報発信に取り組んでいます。

健康通信「健康でいこか！」

熱中症予防や睡眠改善などの各種健康情報を
特集する「健康でいこか！」を発信するとともに、
女性向け通信「健康でイコ美」を通じて
女性の健康課題に関する情報をお知らせしています。

「イキイキ健康通信！」

毎月発行のJR西日本グループの社内誌において、
社員が健康経営を身近に感じてもらうための媒体として
「イキイキ健康通信！」を発行しています。

2024.10.1
発行 No.
JR西日本
健康増進センター
健康経営優良法人
2023年度
認定

健康でいこか！

流行感染症を
予防しよう

昨年は、通常よりも早い8月末からインフルエンザの感染者が増加し、インフルエンザが感染拡大しました。咳止めや解熱鎮痛剤などの薬不足も深刻化しました。
夏を過ぎて乾燥し始める秋は、感染症の原因となるウイルスが活発になる時期です。気温が下がり、免疫力が低下していることも感染症にかかりやすくなる原因の一つです。季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症予防のためには普段からの感染対策が大切です。

～普段からの感染対策～

- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
・体の免疫力を高めるために、睡眠はしっかりと、バランスの良い食事をとることが大切です。
- マスクの着用、手洗い
・人混みに入る可能性があるときは、飛沫感染を防ぐことができる不織布マスクを着用しましょう。
・流水、石鹸による手洗いはウイルスを除去するために有効な方法です。（帰宅時・調理前後・食事前など）
・インフルエンザや新型コロナウイルスにはアルコール製剤による手指消毒も効果があります。
・手洗いと消毒は、一番簡単に重要な対策です。
- 室内ではこまめに換気する
・窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的です。
・冬場に窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいうので、暖房器具を使用しながら換気を行いましょう。（室温：50％～60％程度に保つ）
- 流行前のワクチン接種
・インフルエンザワクチンや新型コロナウイルスワクチンは発症予防効果が期待されます。
・ワクチン接種の一歩の効果は「**重症化**」を予防することです。
【インフルエンザワクチン】
・12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいです。（効果は接種後2週間～5か月程度）
【新型コロナウイルスワクチン】
・65歳以上、および60～64歳で一定の基礎疾患がある方は、今秋から定期接種の対象になります。
・定期接種一対象の方は今秋から一部自己負担で接種できます。（負担額は各自自治体による）
・任意接種一上記対象以外の方は、全額自己負担で接種できます。

健康でイコ美

2024年3月
健康増進センター

「女性の健康週間」～月経困難症（月経痛）～

3月1日～8日は厚生労働省が「女性の健康週間」と定めている期間です。女性の健康に関する知識の向上や、健康課題について社会的な関心と理解を深めることを目的とした一週間です。今回のテーマは「月経困難症（月経痛）」です。

JR西日本女性社員データ

月経痛がある
23.4 22.5 18.3 3.0

2023年 2022年 2021年 2020年

月経困難症の症状

頭痛 下腹痛 腰痛 下痢 吐き気 イライラ 疲労感

対処方法

適度な運動
・ウォーキング
・ストレッチ など
血液の流れを良くすることで、痛みや不調が軽減する効果が期待できます。

栄養・リラックス
・十分な睡眠
・ストレスの軽減
・アロマ など
痛みは我慢せず、鎮痛薬を早めに飲むのがポイントです。

お薬
・鎮痛薬
・ピル
・漢方 など
痛みは我慢せず、鎮痛薬を早めに飲むのがポイントです。

オンライン社内誌
JR-WEST 2025 7月号

HOME > 人財 > イキイキ健康通信！～健康経営度調査ってご存知ですか？～

2025年03月03日

イキイキ健康通信！～健康経営度調査ってご存知ですか？～

#人財

「イキイキ健康通信！」は、健康経営度調査を実施しています。これは従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人として社会的な評価を受けられます。また、「健康経営優良法人」ロゴマークの使用が可能となります。当記事「イキイキ健康通信！」でも、何度かロゴマークを掲載していますので、目にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

健康経営の実践

従業員の心身の健康の維持・増進
人財の定着離職率の低下個々の成長
組織の活性化生産性の向上
業績の向上企業価値の向上
企業の社会的評価の向上

「中期健康経営計画2027」に基づく健康経営の10の目標

2023年3月、JR西日本では、従来の計画を更新した「中期健康経営計画2027」を策定するとともに、2027年度までに達成したい項目として「健康経営10の目標」を掲げ、こころとからだの健康増進に取り組んでいきます。

ここでは、「中期健康経営計画2022」で掲げた項目に加えて、**女性特有の疾病支援を通じたキャリア継続**に資する新たな目標を追加しました。また、目標数値は、厚生労働省が2012年7月に公表した「健康日本21（第二次）」等を参考に策定しております。

この目標の達成を通じて、**全ての働く社員が、健康に働ける会社の実現**を目指しています。

社員一人ひとりがいきいきと活躍できる職場づくりは、「私たちの志」をはじめ、**安全の推進などのあらゆる価値の実現**に欠かすことのできない重要な要素です。

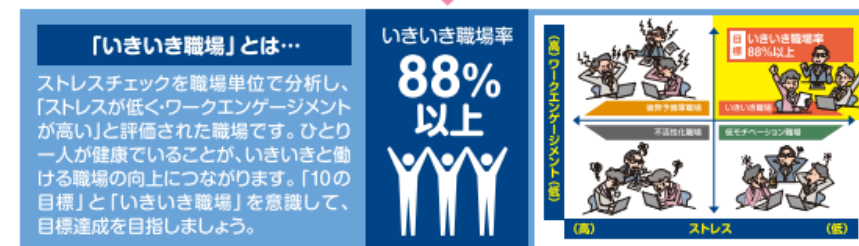
社員のみなさんと一緒に、健康に働けるJR西日本の実現に取り組んでまいります。



いきいき働く 健康経営10の目標



「10の目標」と「いきいき職場」を目指して、たのしく元気に働こう！



目 標

運動実施率 30%以上

目標設定の背景

健康を支える重要な要素の一つが**運動**です。**継続的な運動習慣づくり**が生活習慣病の予防につながるとの観点から、ＪＲ西日本では、従来から社員への様々な働きかけを続けており、「中期健康経営計画2027」でも、運動実施率を目標として採用しました。

体力測定会・体組成計測定

近畿健康増進センターは、各職場と一緒に、**体力測定や体組成計測定**を実施しています。

社員に定期的にイベントに参加してもらった上で、**産業保健スタッフが結果を通じて健康に関してアドバイス**することにより、一人ひとりの健康への関心が高まり、ひいては、職場での健康に関するコミュニケーションの活性化にもつながっています。

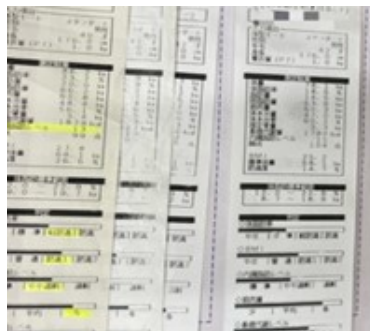
体組成計 測定



腹筋や体幹のチェック



記録表



社員の皆さんへ

健康増進には、**1日60分以上の身体活動**が推奨されており、**1日約8000歩のウォーキング**などがこれに当たります。🚶♂️💡
「**1つ前の駅で降りる**」、「**昼休みに会社をぐるっと散歩**🚶♂️」など
楽しく健康になれる小さな第一歩、今日から始めてみませんか？

目標

多量飲酒率 10%未満

目標設定の背景

過度な飲酒は生活習慣病リスクを高めることから、**多量飲酒量の減少**を目標として設定しております。

また、**多量飲酒は乳がんのリスク要因**であることから、飲酒量は女性の健康課題という観点でも重要な項目と認識しております。

多量飲酒者へのダイレクトレターの送付

米子健康増進センターは、多量飲酒に該当する社員一人ひとりへの個別通知「ダイレクトレター」を送付しており、

多量飲酒早見表を用いたリスクの見える化や、**飲酒ガイドライン**に基づいた情報提供を行っています。

特に飲酒機会が増える年末年始などの時期に送付することで、多量飲酒への気付きや飲酒習慣の見直しを図っています。

ダイレクトレター

「あなたの飲み方は大丈夫？
～お酒と上手に付き合いましょう～」

男性
飲酒状況の評価※ 1日あたりの平均純アルコール量

飲酒量	20g 1杯未満	20～40g 1～2杯未満	40～60g 2～3杯未満	60～80g 3～4杯未満	80g以上 4杯以上
0杯	緑	緑	緑	緑	緑
1杯	緑	緑	緑	緑	赤
2杯	緑	緑	緑	赤	赤
3杯	緑	赤	赤	赤	赤
4杯	赤	赤	赤	赤	赤
5杯	赤	赤	赤	赤	赤

※生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる方

女性
飲酒状況の評価※ 1日あたりの平均純アルコール量

飲酒量	20g 1杯未満	20～40g 1～2杯未満	40～60g 2～3杯未満	60～80g 3～4杯未満	80g以上 4杯以上
0杯	緑	緑	緑	緑	緑
1杯	緑	緑	緑	赤	赤
2杯	緑	赤	赤	赤	赤
3杯	赤	赤	赤	赤	赤
4杯	赤	赤	赤	赤	赤
5杯	赤	赤	赤	赤	赤

※生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる方

コラム 『酒は百薬の長』はウソ？！
飲酒ガイドラインに過度な飲酒量の指標、採用されず！

2024年2月19日、厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。

飲酒量は純アルコール量（グラム）で把握すること、そして「飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは少なくなる」ことを示したが、今回の飲酒ガイドラインの観点で

飲まないのがベスト

飲酒量	男性	女性
少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 乳がん 脳出血
75g/週(11g/日)でリスクが上がる		乳がん
100g/週(14g/日)でリスクが上がる		脳梗塞
150g/週(20g/日)でリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
300g/週(40g/日)でリスクが上がる	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
450g/週(60g/日)でリスクが上がる	肝がん	

※厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(2024)をもとにASKで作成

社員の皆さんへ

※ 節酒のメリットはこんなにいっぱい！ ※

💡 翌朝がスッキリ！頭も体も軽やかでパフォーマンス向上 🍷

💡 お財布に優しい！賢く節約して余裕のある暮らし 💎

ノンアルコールで乾杯したり、「今日は1杯まで！」と宣言したりと、
楽しい飲み会に、簡単な節酒テクニックを取り入れてみませんか？

目 標

喫煙率 20%未満



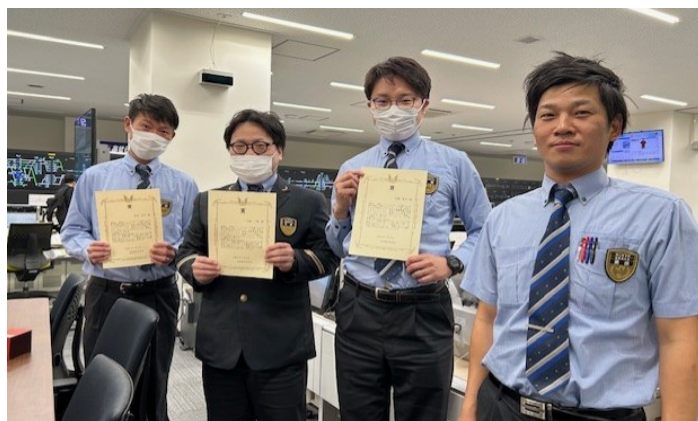
目標設定の背景

喫煙は、**生活習慣病**、**がん**、**肺疾患**の原因となるとともに、**受動喫煙**にもつながることから、当社は鉄道現場の屋内禁煙などを進めてきました。「中期健康経営計画2027」においても引き続き、喫煙率は重要な指標として位置付けております。

禁煙ダービー！

岡山指令所では3か月間、喫煙者が「禁煙チャレンジャー」として**禁煙ダービーに出走**。箇所では、安全衛生委員会を中心に、**掲示物の作成や禁煙応援の声かけ、禁煙成功者の表彰**など職場全体でイベントを盛り上げました。また、岡山健康増進センターはグループチャットに参加し、積極的なサポートを行っています。結果、**参加者の約88%が禁煙に成功**しました！

箇所表彰の様子



社員の皆さんへ

タバコをやめるだけで、体も心も、お財布だって喜ぶます！

✿ 肺も心臓もリフレッシュ！

✿ ニオイのストレスが消えて、人間関係もスムーズ ✨

✿ 浮いたお金で旅行や趣味に挑戦できちゃう！ 🎯

また、JR健保には**禁煙に対するサポート制度**もあります！

興味のある方はぜひ健康増進センターまでお問合せを！

目 標

特定保健指導（※）実施率 80%以上

※血液検査の結果を基に、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された社員への保健指導を指します。

目標設定の背景

泊まり勤務や夜間作業などの多様な勤務形態は、**生活習慣の乱れ**につながるおそれがあります。

生活習慣病の発症予防や未然防止に向けて、**産業保健スタッフも一緒になって伴走していく**ためにも、特定保健指導の実施率を目標としました。

WEBでの特定保健指導

金沢健康増進センターでは、**最初の面接を継続的な指導の重要な機会**と捉え、初回をWEB開催としています。これにより、**社員が勤務状況に合わせて柔軟に参加**できるとともに、**講師の招へいがしやすくなり**、質の高い初回指導につながっています。

WEB画面を通じた指導



社員の皆さんへ

健康診断で「**ちょっと注意が必要……**」と判定されたあなた！ 特定保健指導を受けてみませんか？

👉 **専門スタッフが食事や運動についてアドバイス！**

👉 **無理なく続けられるあなたにぴったりの健康管理プランを提案！**

費用負担なしで、おトクに健康のプロに相談しちゃいましょう！

目 標

定期健康診断での有所見率 40%未満



目標設定の背景

定期健康診断で何らかの所見が認められることは、**将来的な疾病の発症リスク**につながるおそれがあります。

社員一人ひとりが健康意識を高めながら有所見率の改善に取り組むことが、**生活習慣病の未然防止や重症化の防止**に加え、**企業全体の生産性の向上**にも寄与することから、これを目標の一つに定めております。

社員向け体感型「健活フェス」の開催

広島健康増進センターでは、全国労働衛生週間に合わせて、**自身の健康状態や健康増進に関する情報を提供**する「健活フェス」を行っています。**肺年齢測定、ロコモチェック、歯科衛生士による講話**など、身近な健康に楽しく触れられるイベントです！

肺年齢測定



ロコモチェック



歯科衛生士の講話



社員の皆さんへ

「健康増進」って難しそう……でも！ ちょっとしたことでも、身近に感じられるんです😊

🍲 毎日の食事に野菜やフルーツをもう一品プラス

🛌 少し早めに寝て「質の良い睡眠」をゲット！

小さな挑戦が、未来の大きな健康への一歩になるはずです！🔗

目 標

定期健康診断に基づく紹介状返信率 80%以上

目標設定の背景

定期健康診断で明らかとなった所見を改善するには、**外部の医療機関との連携**も欠かせません。当社では、専門機関での受診が望ましい社員や、継続的な治療が十分でない社員に受診を促すに当たり、紹介状※の返信率を目標に設定しました。

※定期健康診断の結果を踏まえた専門機関での二次検査を促す書面

個別の保健指導

紹介状が届いたものの、**医療機関での受診につながっていない社員**には、必要に応じて、**産業医や保健師が個別に保健指導**を行い、受診を勧めています。また、地方機関等の人事担当者や職場の管理監督者には**紹介状の返信率を適時共有**し、組織全体での受診促進に活用しています。

保健師による保健指導



社員の皆さんへ

健康診断の結果と併せて医療機関への「紹介状」が届いたあなた！

放置せずに受診することで、未来のあなたを守れます 📄 💡

「**でも、忙しくて病院に行く時間がない……**」と思っている方、少しでも予定を調整してみませんか？

家族や会社の仲間、そして何より**あなた自身のために……**専門の医療機関の受診をお待ちしております！

目 標

人間ドック受診率 70%以上

目標設定の背景

人間ドックは、定期健康診断だけでは明らかにならない、**がんなどの重篤な疾患の予防・早期発見**につながります。ＪＲ西日本では、後述するように他の鉄道事業者の水準よりも**更に手厚い支援制度**を用意するなど重要な目標と位置付けています。

手厚い支援制度

35歳以上の人間ドック受診者には**5,000円を支給**しています。当社が加入しているＪＲ健保の補助制度と組み合わせることで、当社社員は**実質0円で人間ドックが受診可能**です。

また、**オプション検査には最大30,000円**までの実費補助を行っています。

毎年多くの社員がこの制度を活用して人間ドックを受診しており、中には「人間ドックツアー」を実施している箇所もあります。

社員の皆さんへ

※ 当社の充実した補助制度を使えば、**人間ドックの基本費用は実質ゼロ円**！

「人間ドックってちょっと高いかな……」というイメージ、もう気にする必要はありません。✦

オプション検査にだって補助金が出るんです！

⇒⇒⇒詳しくは、**次のページでチェック**！

人間ドック等に関する補助制度

当社では、人間ドックを始め各種検診を社員が積極的に受診できるよう、各種支援制度を用意しております。

1 年度末年齢が **35歳以上** の場合

J R 健保の提携医療機関での人間ドックが **実質0円**！ ※J R 健保の被保険者や社会保険の加入者が対象



① J R 健保制度

上限5,000円で受診可能（J R 健保の提携医療機関限定）

② 人間ドック利用支援金（当社制度）

申請を受けて、会社から5,000円を支給

2 年度末年齢が **35歳未満** の場合でも 人間ドック補助のチャンス！

勤続15年 の社員が人間ドックを受診した場合、**50,000円**までの実費を支給！（当社制度）



3 人間ドックの オプション にまで補助制度あり！

年齢に関わらず、対象検査を受けた場合、**30,000円**までの実費を支給！（当社制度）



※詳しい利用方法については、社員向けのガイドブック「**人間ドック受診マニュアル**」にまとめています！



目 標

女性特有の症状（※）に係る有症状者率 50%減 ※月経痛・月経不順・不正出血などの自覚症状
婦人科系がん検診受診率 乳がん 70%以上 子宮頸がん 60%以上

目標設定の背景

各職場での女性社員の登用が進む中、ライフステージに応じた情報提供や個別相談は実施してきた一方、**女性特有の症状への支援**や、将来に備えた**がん検診の受診**を一層推進すべく「中期健康経営計画2027」からこれらの目標を新たに設定しました。

女性特有の課題に関する多様な受診機会の提供

大阪鉄道病院の婦人科外来において、**当社産業医による健康相談・子宮頸がん検診**を実施しています。また、定期健康診断において**女性社員専用日（レディースデー）**を設定し、産婦人科専門医相談、乳がんモデル触診体験を実施しています。
さらに、一部の地域では**検診車による子宮頸がん検診**を行っています。

（右）大阪鉄道病院の婦人科外来の様子
（下）2023年度実績

- ☑ 婦人科外来受診者：108名
- ☑ レディース健診デー来所者計 392 名
- ☑ 検診車による子宮頸がん検診受診者：43名



女性社員の皆さんへ

女性特有の健康課題は、若いうちからでも、定期的な婦人科検診での早期発見が重要です🔍

心身の不調に悩むときも、ぜひ医療機関に相談してください。💡

少しの不安でも専門家に相談することできると安心が近づきます😊💎

女性がいきいきと働ける会社の実現に向けて

女性特有の健康課題は、**女性の仕事やライフスタイルに大きな影響**を及ぼしています。

当社では、婦人科系がん検診の受診率向上等に加えて、

女性自身への働きかけや、健康に関する理解が進み気軽に話し合える職場環境の構築を通じて、

女性が健康でいきいきと働ける職場づくりを目指しています。



女性自身のヘルスリテラシーの向上

女性特有の健康課題についての理解促進を通じて、自身のみならず周りも含めた健康や不調時の対応について気付きを得られることを目的とした研修の実施



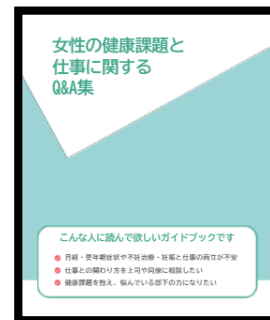
フェムテックアプリの導入

医師やA I に相談できるアプリを通し、健康課題についていつでも気軽に相談できる環境の整備



女性の健康を支える職場環境に向けた研修

性別問わず、管理職全員に対し、女性の健康課題の理解促進や、女性社員との体調のコミュニケーションのポイントについての研修を実施

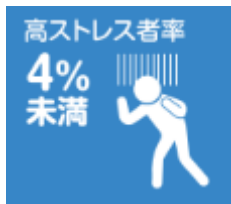


健康と仕事を支えるガイドブックの作成

健康と仕事の両立が不安な女性社員や、健康課題に悩む部下を支える管理職に向け、ガイドブックを作成

目 標

高ストレス者 4%未満



目標設定の背景

社員が、働きやすい環境の下で心の健康を保つことは、職場の活力の維持に欠かせません。それぞれが自分自身のストレス状態を把握し、適切に対処する力を身につけることは、メンタル不調の重症化を防ぐのみならず、ひいてはワークエンゲージメントの向上にもつながります。また、高ストレス者率はKPIである「いきいき職場率」にも直結することも踏まえ、当社はこれを重要な目標値の一つと位置付けています。

メンタルヘルスセルフケア研修

社員がいきいきとパフォーマンスを発揮するために、メンタルヘルスに関する知識やセルフケアの方法の修得などを目的としたメンタルヘルスセルフケア研修を全社員対象に実施しています。

メンタルヘルスケア研修・資料

目次	
01	メンテナスの大切さ
02	見逃していませんか？こころのサイン
03	こころの仕組み
04	悪循環を断つには～事例を通して
05	まず、思い切って行動してみる
06	行動にうつすためのポイント
07	こころのメンテナンス 実践編
まとめ	

社員の皆さんへ

自分自身の「調子チェック」、できていますか？

「ちょっと疲れてるのかな……」のシグナルを見逃さないためにも、セルフケア研修を受けて、気付きの力と対応スキルをパワーアップ！

ぜひ研修からメンタルヘルスに関する知識を持ち帰って、健やかな毎日を送りましょう♪

10の目標の実現を通じた「いきいき職場率」の増加へ

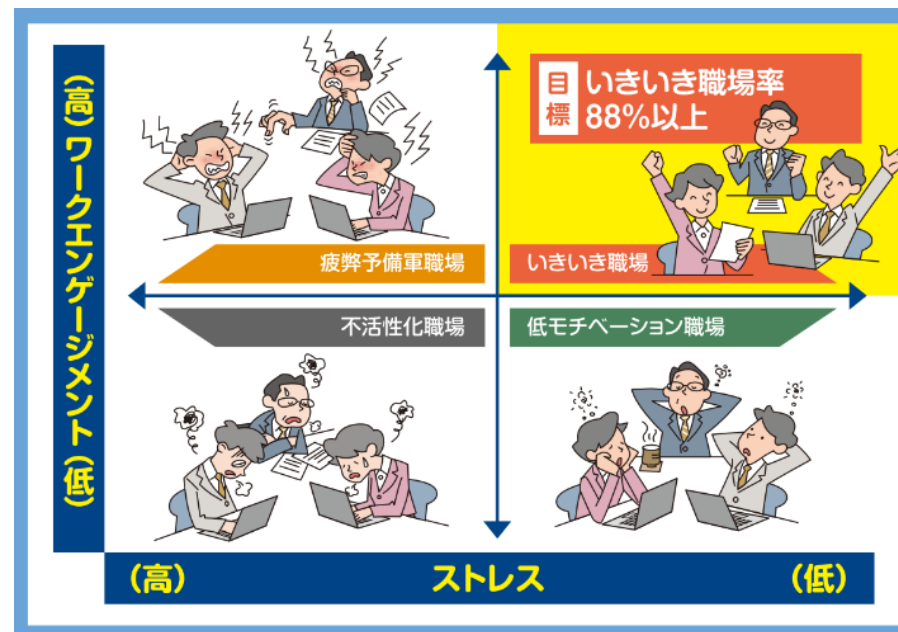
JR西日本では、ストレスチェックを職場単位で分析し、「ストレスが低く・ワークエンゲージメントが高い」と評価された職場を「いきいき職場」と呼んでいます。

当社はいきいき職場率を人的資本経営における重要なKPIに設定しており、2027年度にはいきいき職場率が当社全体で88%以上を占めることを目指しています。

社員一人ひとりが健康でいることが、いきいきと働ける職場の増加につながります。

この社員の健康のための指標である10の目標に取り組んでいくことを通じて、いきいきと働ける組織の土台作りに、会社全体で取り組んでいきましょう！

「10の目標」と「いきいき職場」を目指して、たのしく元気に働こう！



いきいき職場率

**88%
以上**



ジェイアールグループ健康保険組合（JR健保）との連携

当社はJR健保の事業主として、健保と連携した社員の健康増進に取り組んでいます。

健康アプリ「kencom」の利用の推奨

kencomは、社員自身が過去の健康診断の結果を確認できるほか、健康関連の記事が配信されるなど、自分の健康に気を配るサポートをしてくれるアプリです。

ウォーキングイベント「みんなで歩活」への参加

JR健保が年2回（春・秋）開催しているウォーキングイベント「みんなで歩活（あるかつ）」への各職場での参加を呼び掛け、職場メンバーとコミュニケーションを土台に、歩くきっかけ作りに取り組んでいます。

The poster is for the 'Minna de Arukatsu' (みんなで歩活) event, organized by JR Health Insurance Association (JR健保) in partnership with kencom. It features a blue sky background with white clouds and footprints. The main title 'みんなで歩活' is in large, stylized white and black letters. Below it, the subtitle '— minna de arukatsu —' is in smaller black text. The event is promoted as a 'Big Event' (ビッグイベント) for JR Health Insurance members, with approximately 70% of them participating. The event period is from May 1st to May 31st, 2025 (2025年5月1日(水) 08:00分 ~ 5月31日(土) 23:59分). There are two main periods: an 'Entry Period' (エントリー期間) from April 1st to April 30th, 2025 (2025年4月1日(火) 14:00分 ~ 4月30日(木) 23:59分), and an 'Event Period' (イベント期間) from May 1st to May 31st, 2025. The poster lists several prizes: a 'First Prize' (初参加賞) of 300 yen equivalent for the first participant; a 'Prize for reaching an average of 8,000 steps' (平均8,000歩達成できたで賞) of 1,000 yen equivalent; a 'Prize for maintaining an average of 8,000 steps' (平均8,000歩達成常連で賞) of 300 yen equivalent; and a 'Prize for doing it if possible' (やればできで賞) of 200 yen equivalent. At the bottom, it states that JR Health Insurance recommends 8,000 steps per day for health improvement (JR健保では、健康増進のために1日8,000歩を推奨しています).

JR ジェイアールグループ健康保険組合

kencom

JR健保の約70%※1の方が参加している
年に2回のビッグイベント

みんなで歩活
— minna de arukatsu —

エントリー期間
4.1-4.30
2025年4月1日(火) 14:00分 ~ 4月30日(木) 23:59分

イベント期間
5.1-5.31
2025年5月1日(水) 08:00分 ~ 5月31日(土) 23:59分

ログイン&歩数記録だけで
毎日2ポイント(2円相当)GET!

みんなで楽しく歩いて健康に。ついでに、ポイ活も♪

初参加賞
300円相当

平均8,000歩
達成できたで賞
1,000円相当

平均8,000歩
達成常連で賞
300円相当

やればでき
で賞
200円相当

JR健保では、健康増進のために1日8,000歩を推奨しています

リラックス・ステーション

当社の特例子会社・JR西日本あい威尔が運営する
マッサージスペース「**リラックス・ステーション**」では、

JR西日本グループの社員が**全身マッサージ**を安価で受けられます。

厚生労働大臣認定の国家資格「**あん摩マッサージ指圧師**」を保有するヘルスキーパー36名（2025年4月現在）が、
JR西日本エリア8店舗で、社員の心身のリフレッシュに貢献しています。

2024年度は、近畿エリア5店舗で、のべ**15,829人**（※）が利用しました。※店舗稼働率：96.0%



個室マッサージで、心身ともにリラックスできる
癒しの時間を提供しています。



近畿エリア5か所（本社、大阪、京都、天王寺、西明石）と
中国エリア3か所（岡山、米子、広島）の計8か所で営業中

【戦略マップ】

健康投資

メンタル

- ・ラインケア、セルフケア研修の実施
- ・高ストレス者等の面談実施
- ・外部の臨床心理士と連携した面談の実施

フィジカル

- ・健康診断事後措置としての保健指導
- ・健康促進に向けたイベントの開催
- ・人間ドックを受検しやすい環境づくり

女性の健康

- ・女性の健康課題に関する受診機会提供
(婦人科専門外来開設、がん検診車の手配)
- ・フェムテックアプリの提供

情報発信

- ・社内誌や健康通信等での社内への情報発信
- ・健康白書やHP等での社外への情報発信

健康投資効果

健康投資施策の
取組状況に関する指標

保健指導・面談実施率

特定保健指導実施率

婦人科専門外来、がん検
診車 利用者数

受講率・参加率・閲覧率

情報発信 頻度

従業員の意識変容・
行動変容による指標

高ストレス者率

運動実施率

多量飲酒率

喫煙率

定期健康診断に基づく
紹介状返信率

特定保健指導終了率

人間ドック受診率

婦人科系がん検診受診率

女性特有の症状に係る
有症状者率定期健康診断での
有所見率健康関連の
最終的な目標指標

いきいき職場率※の向上

※「いきいき職場」とは、
ストレスチェックにおいて、
ストレスが低く、
ワークエンゲージメントが高い
と評価された職場です。プレゼンティーイズム
(仕事の生産性)改善アブセンティーイズム
(病欠)改善健康経営で解決したい
経営課題

中期健康経営計画の目標

高いワークエンゲージメントと
成長実感を生む風土の醸成女性特有の疾病への支援を
通じたキャリア継続

中期経営計画

社員個々が持つ力の
発揮と結集

10の目標に関するデータ

10の目標	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	【目標】2027年度末
いきいき職場率	80.0%	77.0%	64.3%	60.0%	70.7%※	88%以上
高ストレス者率	4.9%	5.0%	5.5%	6.0%	5.8%※	4 %未満
有所見率	46.2%	47.3%	46.4%	46.4%	47.7%	40%未満
紹介状返信率	61.4%	60.1%	56.7%	57.6%	58.0%	80%以上
人間ドック受診率	43.4%	46.8%	48.7%	49.4%	49.0%	70%以上
特定保健指導実施率	76.8%	72.2%	76.3%	77.1%	73.3%	80%以上
女性乳がん受診率	※ 2021年度までは未集計		49.5%	50.5%	44.2%	70%以上
女性子宮がん受診率			24.7%	29.1%	27.7%	60%以上
女性有症状者率			23.7%	20.5%	20.8%	2022年度比 50%減
喫煙率	23.2%	22.8%	22.3%	22.1%	21.3%※	20%未満
多量飲酒率	11.5%	11.2%	11.1%	10.7%	6.0%※	10%未満
運動実施率	23.2%	25.0%	26.9%	26.5%	34.6%※	30%以上

※ストレスチェックの結果に基づき算出……24,317人（97.6%）が回答。

その他の健康経営に関するデータ

項目	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
健康診断受検率	85.7%	98.1%	97.5%	96.6%	97.0%
ストレス診断受検率	85.1%	96.0%	98.8%	98.3%	96.5%
アブセンティーズム (総休業日数÷年度末社員数)	2.1日	2.2日	2.4日	2.6日	2.5日
プレゼンティーズム※1 (SPQ東大1項目式による)	※ 2022年度までは未集計			22.5%	21.5% ※2
メンタルヘルス セルフケア研修の参加者				9,706名	13,464名
女性の健康課題に関する 研修への社員※の参加率 ※全女性社員及び管理層				100%	100%

※1 プレゼンティーズム……「病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%とし、過去4週間の自身の仕事を%で評価。「プレゼンティーズム＝100%－回答値」で算出。

※2 いきいき職場づくりアンケート（パルスサーベイ）の結果に基づき算出……20,870名（82%）が回答。

