

(参考様式)

健康づくり計画書

令和7年8月18日

事業所名 株式会社日東製作所
代表者名 代表取締役社長 阿部太洋

課題のテーマ		健康で力を発揮できる職場づくり
課題の内容		社員が体調に不安を抱えながら働いている状態（プレゼンティーイズム）は、周囲からは気づかれにくいものの、仕事のパフォーマンスや働きがいに影響を及ぼすといわれています。特に、ストレスや睡眠の質など日常的な不調が背景にあることが多く、個人の健康課題としてだけでなく、職場全体で取り組むべきテーマと捉え、改善に向けた環境づくりが求められます。
数値目標の内容と期限	どのような目標か	プレゼンティーイズムの「高リスク」該当者割合を前年より削減し、23%以下に抑えることを目標とします。特に運動習慣の定着、良質な睡眠の促進、社内コミュニケーションの活性化に力を入れ、不健康行動の改善やストレス緩和への支援に取り組みます。
	現状値	プレゼンティーイズム「高リスク」 25.5%
	目標値	プレゼンティーイズム「高リスク」 23%以下
	単位(%等)	%
	達成年度	2026年3月まで
目標に向けた具体的な計画		・「元気アップ！りいばらき」を活用し、歩数競争を毎月開催。 ・睡眠セルフチェックを通じて、休養の質に対する社員の意識向上を図る。 ・スポーツ観戦イベントを行い、職場外での交流とリフレッシュ機会を創出。 ・健康セミナーの開催、社内掲示板で定期的に健康情報を発信し、全社員へのセルフケア習慣の定着を目指す。
担当部署・担当者氏名		総務部 大谷富士子

※ この様式は、いばらき健康経営推進事業所認定制度実施要綱別表 1 の項目 3－⑤（申請書番号②－10）の計画書の参考として提示するものである（形式は任意）。当該項目は以下の 4 点を満たしていることをもって適合とする。

- （１）事業所の従業員の健康増進や過重労働等に関する課題を把握している
- （２）課題に対して具体的な計画や数値目標を設定している
- （３）計画を実行するにあたり、実施主体・責任担当者を定めている
- （４）目標の期限や達成スケジュールを定めている

※ 本項目では「目標・計画の“設定”」について評価するため、目標の達成状況は問わない。