

N X グループは健康経営に取り組んでいます。

## 健康経営基本方針

N X グループは、従業員一人ひとりの健康は財産であると考え、従業員のさらなる健康の保持・増進に向け、経営的視点から従業員の健康づくりに取り組んでいます。  
健康経営についてのグループ共通の方針として、「NXグループ健康宣言」を掲げています。

### <NXグループ健康宣言>

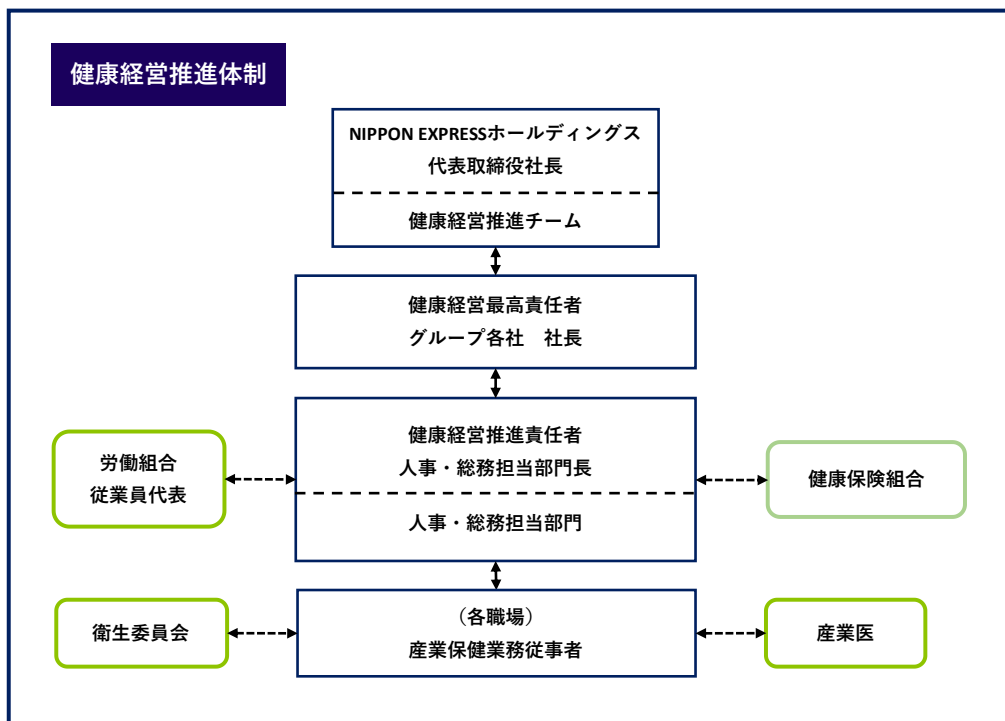
**NXグループは、従業員の心身の健康を支援し、笑顔あふれる職場を実現することで、一人ひとりが最大限のパフォーマンスを発揮でき、成長し続ける会社を目指します。**

NXグループは、「健康は私たちの財産である」との考えにもとづき、

- ・従業員の主体的な健康づくりを積極的にサポートします。
- ・笑顔で生き活きと働ける職場環境の整備に取り組みます。
- ・一人ひとりが持てる能力を発揮し、やりがいを持って働ける会社を目指します。

## N X グループ健康経営推進体制

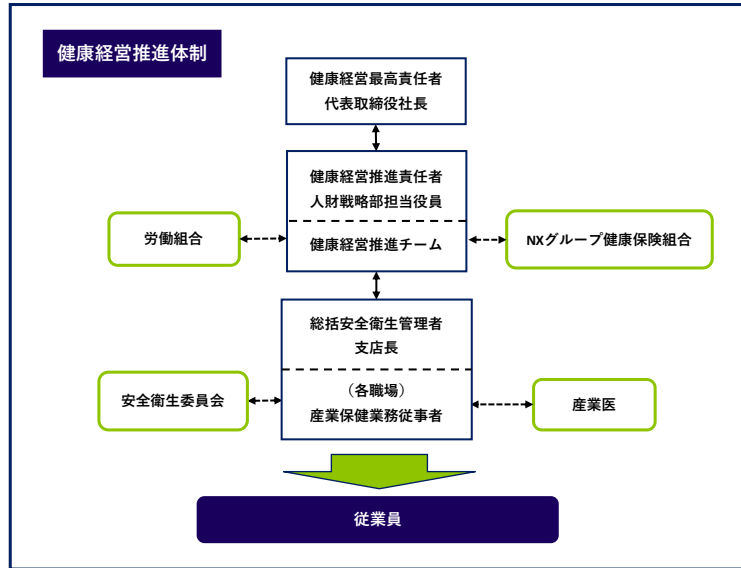
健康経営の実践のため、NIPPON EXPRESSホールディングス株式会社 代表取締役社長のもと、各グループ会社社長を健康経営最高責任者として、取組みを推進しています。



# 日本通運の取組み

## 健康経営の推進体制

人財戦略部担当役員を健康経営推進責任者とし、人財戦略部が中心となり取組みを推進しています。毎月1回、安全衛生委員会の場で労使と、定例会議で健康保険組合と協議し、連携して取組みを進めています。全国で150人以上の産業保健スタッフが常駐し、きめ細かいサポートができる体制も当社の特長です。

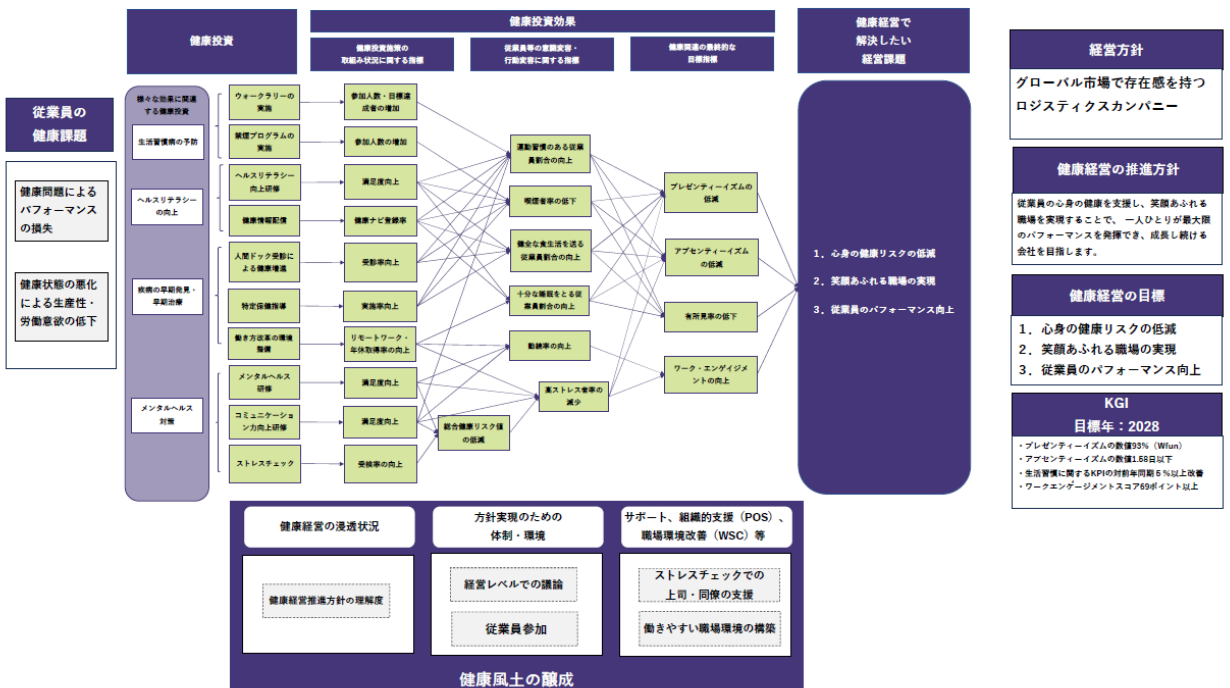


## 健康課題と取り組み施策

解決したい経営上の課題に対して、健康経営の実施により期待する効果や目標、目標達成状況を確認する指標（KGI）、具体的な施策に至るまでの繋がりを「健康経営戦略マップ」で整理、把握し、健康経営を推進しています。

健康経営戦略マップ

2024年10月改訂





## 健康に関する数値目標

### 最終的な目標指標

当社で働く誰もが心身ともに健康で働ける状態を目指し、健康起因によるパフォーマンスの低下や休職を防ぎ、個々の持つ力を最大限発揮できるようにすることが、当社事業の持続的成長のために非常に重要であると考え、数値目標を設定し取り組んでいます。

	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年 目標
アブゼンティーイズム ※傷病による欠勤・休職（日）	1.43	1.99	1.76	1.71	1.68
プレゼンティーイズム ※出勤しているものの、健康上の問題によって完全な業務パフォーマンスが出せない状態。W-Funにて測定。	—	92.7	92.6	92.6	93.0

### 各種指標

	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年 目標
運動習慣のある従業員の割合（%） ※1週間に2回、1回当たり30分以上の運動を実施している人の割合	23.4	24.4	25.0	25.2	30.2以上
喫煙率（%）	34.2	32.4	33.1	32.8	20.0以下
健全な食生活を送る従業員の割合（%） ※朝食を抜く頻度が週に3回未満の者の割合	72.4	72.1	72.1	72.6	77.6以上
十分な睡眠をとる従業員の割合（%）	69.2	69.3	68.2	68.3	73.3以上
総合健康リスク値	—	104	100	100	93以下

### 具体的な取組み



## 疾病の早期発見・早期治療

### 人間ドックの受診促進

定期健康診断の受診はもちろんのこと、35歳以上の社員に対して、3年に1回、人間ドックの受診促進を行っており、対象者は標準的な人間ドックが自己負担なしで受診できます。他にも、がん検診や婦人科検診、歯科健診、S A S 検査等の費用補助を行い、疾病の早期発見に努めています。

## 特定保健指導の実施

社内の産業保健スタッフ（保健指導員）が実施しているため、対象者が事業場内で就業時間内に指導を受けることができます。

	2021年	2022年	2023年	2024年
人間ドック受診率（%）	47.1	54.4	55.8	54.6
特定保健指導実施率（%）	75.5	76.9	74.3	77.1

## 要精密検査受診率

	2023年実績	2024年実績
定期健康診断後の二次検査受診率（%）	61.2	56.0



## 生活習慣改善対策

### ヘルスリテラシーの向上

社員が自らの健康維持・増進のために健康の正しい知識を身につけ、行動に移すために、健康保険組合と連携して2023年5月に健康管理アプリを導入し、登録率向上に努めています。また、eラーニングによるヘルスリテラシー向上研修を毎年異なるテーマで実施しています。

	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
健康管理アプリ登録者数（人） ※2022年までは「みんなの健康ナビ」の登録者数	6,391	8,846	10,503	21,387	25,347
ヘルスリテラシー向上研修受講者数（人）	20,504	21,624	21,803	23,254	23,687

## 運動習慣の改善

運動習慣をつけるきっかけづくりとして、ウォーキングイベントを年に2回開催しています。支店対抗イベントの実施や、目標達成者を表彰し、賞品を贈呈する等、参加者増加に向けて取り組んでいます。

また、職場で毎日、決まった時間に、会社独自の体操を行うこととしています。

	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
第1回ウォークラリー参加者数（6月開催） （人）	1,410	2,529	4,238	5,999	6,953
第2回ウォークラリー参加者数（10月開催） （人）	1,430	3,953	4,308	6,777	5,748

## 喫煙率の低減

卒煙支援として、禁煙外来補助とオンライン卒煙プログラムの補助を行っています。禁煙への意欲付けとして、禁煙成功者には賞品を贈呈しています。

健康保険組合と禁煙セミナーを開催する他、2023年10月より就業時間内禁煙デーを設定しています。

	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
禁煙プログラム参加者数（人）	57	105	69	69	50



## メンタルヘルス不調予防対策

### メンタルヘルス不調の改善

ストレスチェックの集団分析結果を活用し、職場全員面談やワークショップの実施等、職場環境改善に取り組んでいます。また、メンタルヘルスの知識とセルフケア、コミュニケーション手法について、テキストと漫画を用いた電子読本を制作し、全社員が閲覧できるようにしています。

また、目的や対象者に合わせた様々なメンタルヘルス教育を展開しています。

- 全社員対象のeラーニングによるセルフケア研修
- 全社員対象のeラーニングによるコミュニケーション向上研修（傾聴）
- 管理職向けラインケア研修
- 新入社員・若手社員向けセルフケア研修
- メンタルヘルス休職者を受け入れる職場への教育

	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
ストレスチェック受検率（％）	—	97.4	97.4	99.0	98.0
メンタルヘルス講習（eラーニング）受講者数（人）	20,420	21,302	22,630	22,675	23,115



## 女性の健康課題に関する施策参加状況

NXグループ健康保険組合（以下、NXグループ健保）とのコラボヘルスとして、女性の健康課題への施策を実施しています。男性・女性を問わず、女性特有の健康課題に対するリテラシーを向上することは、働きやすい職場環境の実現につながるため、健康経営の観点からも重要であり、参加を促進しております。

	2023年	2024年
女性セミナー参加者（人） ※録画配信視聴者は除く	167	109

※セミナー開催とともに「子宮頸がんリスク検査キット」の配布も実施しています。



## 労働時間の状況

	2023年実績	2024年実績
従業員1人当たり年間総労働時間（時間/年）	2,215.4	2,233.3
従業員1人当たり月平均残業時間（時間/月）	27.7	27.8



## NXエンゲージメントサーベイについて

健康経営の促進のため、従業員のワークエンゲージメントのスコアを算出しています。日本通運経営計画2028達成（2028年度末に目指すありたい姿）に向けて、具体的なスコア目標を定めています。

	2023年	2024年	2026年 目標	2028年 目標
ワークエンゲージメントスコア（ポイント） ※業務を遂行する上での、活力、熱意、没頭など働きがいに 関する指標（NXエンゲージサーベイにて測定）	64	65	67以上	69以上