【朝日新聞社×朝日新聞健康保険組合】

アクティブヘルスプラン 2029（概要）

～2029 年度末までの健康課題、改善目標、具体的な取り組み内容について～

従業員のみなさんの健康増進と「健康経営」の推進を目指し、朝日新聞社と朝日新聞健康保険組合は、2029 年度末までの健康課題に対する改善目標を「アクティブヘルスプラン 2029」として定めました。病気や障害の有無にかかわらず、自分らしく能力を発揮し、生き生きと働き続ける――。会社、健保、従業員が一体となって 5 つの重点項目に取り組みます。

1. がん対策に力を入れます

がんは、従業員の健康と働く力に大きな影響を及ぼす重要な健康課題です。早期発見・早期治療を促すとともに、がんになっても安心して働き続けられるよう、治療と仕事の両立を支援します。通常の健康診断では見つかりにくいがんの早期発見につなげるため、40 歳以上の従業員を中心に積極的な人間ドックの受診を勧めます。【目標：人間ドック受診率 75%以上】

2. 生き生きと働ける職場づくりをめざします

一人ひとりが安心して働き、力を発揮できる職場環境づくりを進めます。毎年実施しているストレスチェックを活用し、個人が自らの状態に気づく機会とするとともに、その集団分析結果を職場環境の把握と改善に生かします。心身の不調を一人で抱えることがないよう、相談しやすい職場づくりをめざしていきます。【目標：ストレスチェック受検率 90%以上など】

3. 飲酒対策に一層取り組みます

飲酒は、生活習慣病だけでなく、がん、認知症、メンタル、睡眠などに関係しています。健康と安全のために、飲酒対策に一層取り組んでいきます。飲酒習慣の状況を客観的に確認する機会である飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT」の受検をしていただくよう職場にも働きかけます。本社は 26 年 4 月に過度な飲酒による健康や安全面への影響を防ぐことを目的に「飲酒に関するポリシー」を策定しました。誰もが安心して働ける職場づくりのためにも、飲み方を振り返る機会を増やし、一人ひとりの行動変容につながる取り組みを進めます。【目標：リスク飲酒率男性 17%以下、女性 19%以下（28 年秋）など】

4. 女性の健康課題への理解と支援を進めます

女性特有のがんの早期発見につなげるため、検診の受診を促していきます。健康課題についての情報発信をしていくとともに、アンケートなどを通じてニーズを探り、女性が安心して働き続け、活躍できる環境づくりを進めます。性別を問わず職場全体で理解を深めていけるよう、各層への研修、セミナーなどを通じて働きかけます。【目標：乳がん受診率 65%以上など】

5. ヘルスリテラシーを高め、健康風土を育みます

健康づくりの第一歩は、一人ひとりが自らの健康状態を知ること。そのうえで健康や病気に関する情報を正しく理解し、自律的な行動につなげる、というヘルスリテラシーの向上を目指します。禁煙や肥満対策など、主体的に健康作り、体づくりに取り組めるような情報発信に努め、健康を第一に考える企業風土を育んでいきます。【目標：喫煙率 10％以下など】