

「変化する時代」を支える職域の健康づくり

—出光興産における従業員のコンディション維持への取り組み—

出光興産株式会社
人事部健康推進グループ



おとう ゆきこ
小桐 由紀子

自己紹介

小桐 由紀子 (おとう ゆきこ)

出光興産株式会社 人事部 健康推進グループ

保健師・公認心理師

・健康経営エキスパートアドバイザー

- 大学卒業後、急性期総合病院で看護師として勤務
- 2009年より産業保健師として従事
地方銀行、製造業での勤務を経て、2015年より現職
- 当社における主な業務は、
メンタルヘルス対策、健康経営の推進、保健師業務の支援等



人生100年時代における職域での健康づくり

「職域」とは、職場において従業員の健康づくりを支える領域
人生100年時代、約40～50年を占める「働く世代」



誕生

18歳



50歳

65歳



100歳

職域での健康づくりは重要
その積み重ねが、勇退後の健康寿命にもつながる



職域における事例として、
当社特有の事業環境変化の中での健康づくりをご紹介します

Agenda

- 1 ● 当社概要
● 当社にとっての「変化する時代」
- 2 「変化する時代」における健康づくり支援
- 3 具体的な取り組み

Summary

■ 当社は、石油精製を中心とした事業から、
CN※の実現に向けて事業ポートフォリオの転換を進めている

※CN = カーボンニュートラル
(温室効果ガス排出の実質ゼロ)

● 当社にとって「変化する時代」とは、社内外の環境が変化していく過程

■ 「変化する時代」には、従業員を取り巻く環境が変化する

● その環境変化は、従業員の日々のコンディション維持に直結

■ 「変化する時代」の健康づくりは、従来の方法だけでは不十分である

● 求められるのは、
従業員が自身のコンディションを、自律的・主体的に整え続けられる支援



-
- 1 ● 当社概要
● 当社にとっての「変化する時代」
 - 2 「変化する時代」における健康づくり支援
 - 3 具体的な取り組み

会社概要

■ 商号	いでみつこうさん 出光興産株式会社
■ 設立	1940年3月 (創業1911年6月)
■ 連結対象 会社数	150社 ※
■ 連結 従業員数	13,814名 ※

※2025年3月末時点

- 石油精製：原油調達から製造、販売まで
- 石油化学製品・潤滑油などの高機能材の製造、販売
- 再生可能エネルギーの普及・拡大

既存事業領域



当社にとっての「変化する時代」

2020年10月

日本は、
「2050年カーボンニュートラル（CN）」を宣言

「石油」を中心とした事業

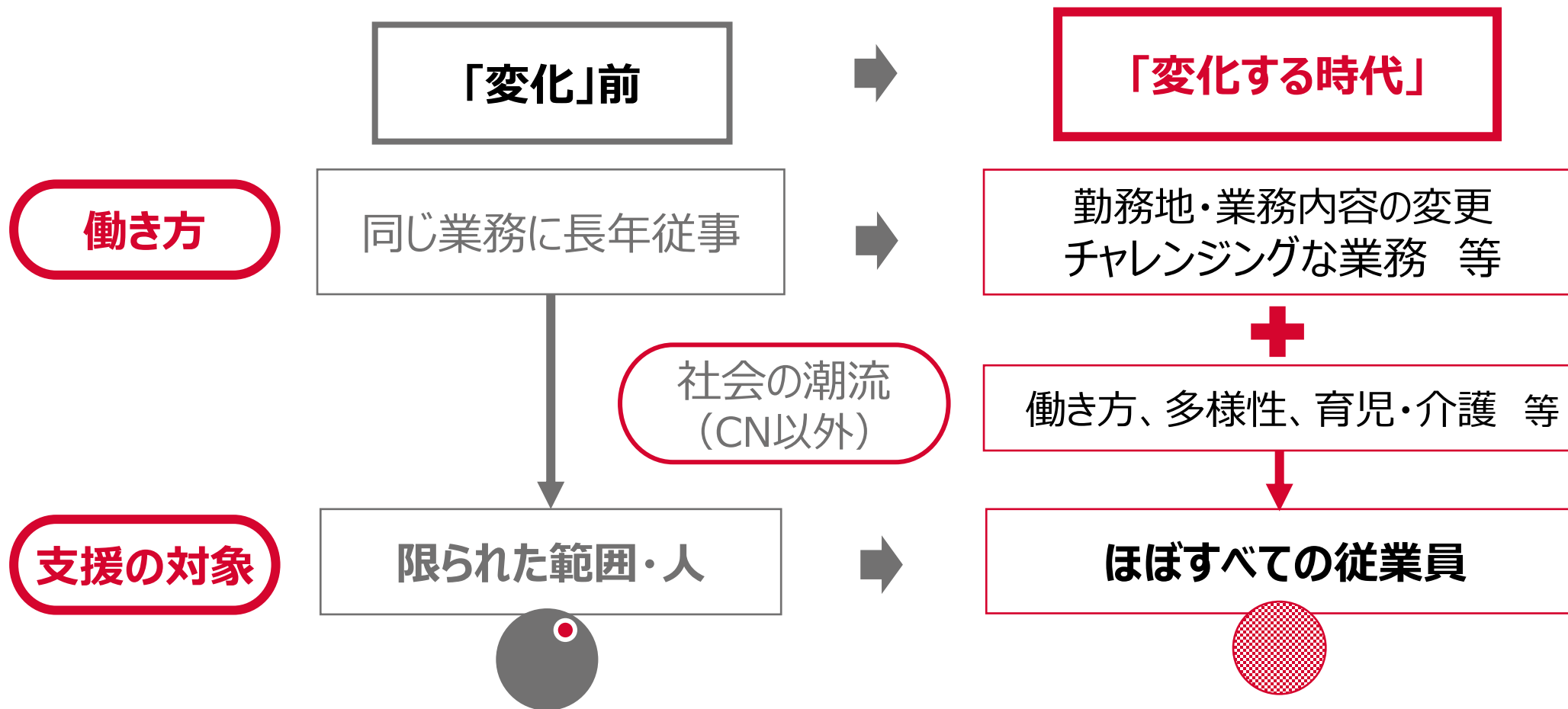
事業ポートフォリオの
転換が必須



当社にとって「**変化する時代**」とは、
CNの実現に向けて、
事業ポートフォリオの転換を進める過程である

-
- 1 ● 当社概要
● 当社にとっての「変化する時代」
 - 2 「変化する時代」における健康づくり支援
 - 3 具体的な取り組み

「変化する時代」では、支援の対象が拡大する



健康づくり支援の対象は、
一部の高リスク者から、ほぼすべての従業員へ拡大

「変化」が「健康づくり」に与える影響

「変化する時代」
(事業ポートフォリオの転換)

従業員を取り巻く
「環境」が変化する



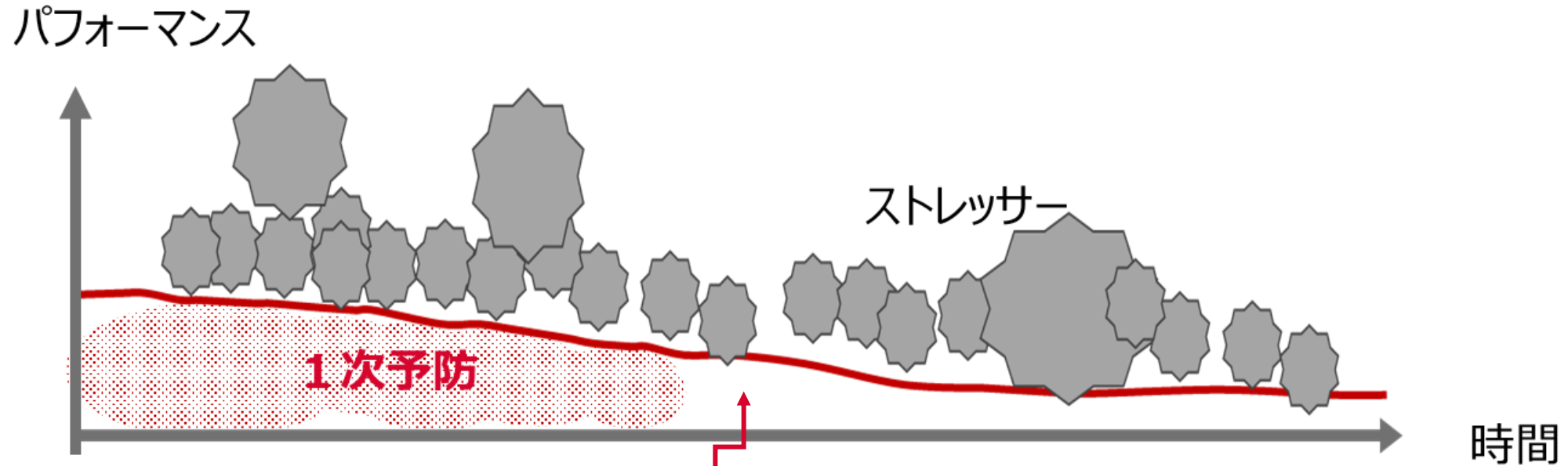
心身の負荷の増大
コンディションの揺らぎ

健康の維持が難しくなる

! 健康づくり施策は、
「変化する時代」に合ったものに見直しが必要

**日々のコンディションの揺らぎを
小さくする支援**

「変化する時代」では、1次予防だけでは支えきれない



1次予防だけでは十分に支えきれない

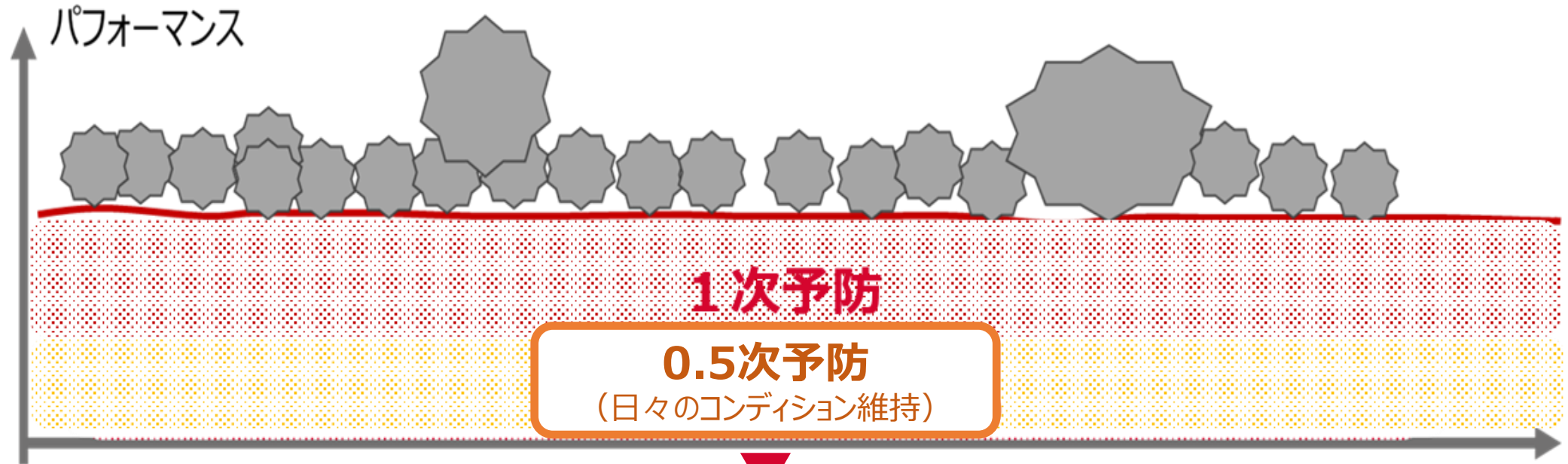
1次予防を活かすために、0.5次予防※を重視する

※当社独自の考え

1次予防を補完する取り組みが必要



「0.5次予防」の実践



「0.5次予防」は、ストレスへの対応力を底上げし、
顕著なパフォーマンス低下を防ぐための支援

「0.5次予防」で取り組むもの

従業員のありたい姿



- コンディションを整え続ける
 - 自律的かつ主体的に行う
- ➔ 自ら ①関心を持ち ②行動する ③継続する

何に関心を持つ？

- 自らのコンディション（状態）
- これに影響すること



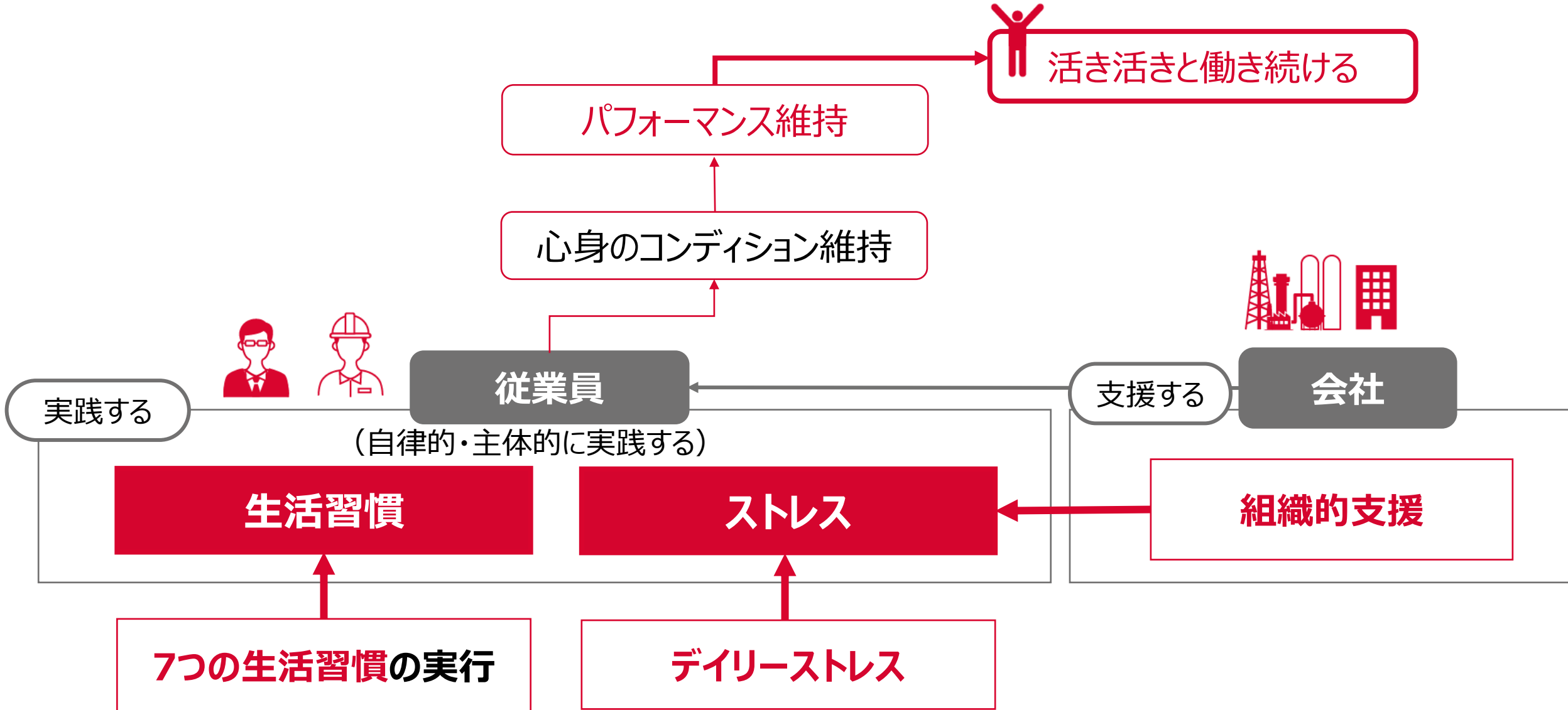
何に取り組む？

生活習慣

ストレス

-
- 1 ● 当社概要
● 当社にとっての「変化する時代」
 - 2 「変化する時代」における健康づくり支援
 - 3 具体的な取り組み

「0.5次予防」をどう実践するか



「出光ヘルスアクション」による生活習慣支援

出光ヘルスアクション

- ① 毎日**体重**を測る
- ② 毎日**朝食**を食べる
- ③ **野菜**を一日350 g 以上食べる
- ④ 毎日8000歩以上**歩く**
- ⑤ **タバコ**を吸わない
- ⑥ 週二日以上**休肝日**を作る
- ⑦ 毎日6時間以上**睡眠**をとる

生活習慣病対策として導入した取り組みを、日々のコンディション維持にもつながる行動として位置づけている



行動変容の見える化

出光ヘルスアクション

- ① 毎日体重を測る
- ② 毎日**朝食**を食べる
- ③ 野菜を一日350g以上食べる
- ④ 毎日8000歩以上**歩く**
- ⑤ **タバコ**を吸わない
- ⑥ 週二日以上**休肝日**を作る
- ⑦ 毎日6時間以上**睡眠**をとる



評価

実践個数

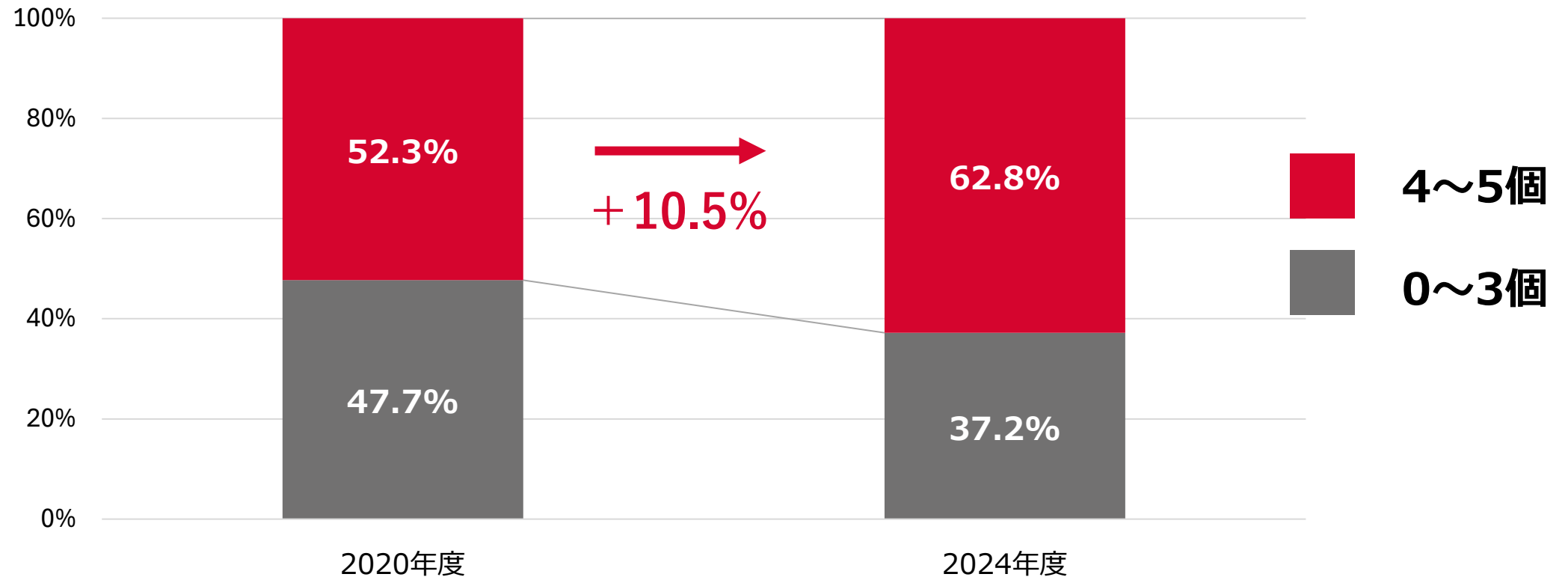
定期健康診断時の問診で取れるデータから
生活習慣の実態を把握

- 1 **喫煙（禁煙）**
- 2 **朝食**
- 3 **睡眠**
- 4 **運動**
- 5 **飲酒**

〇個 / 5個

① 関心を持ち ② 行動する ...を**評価**

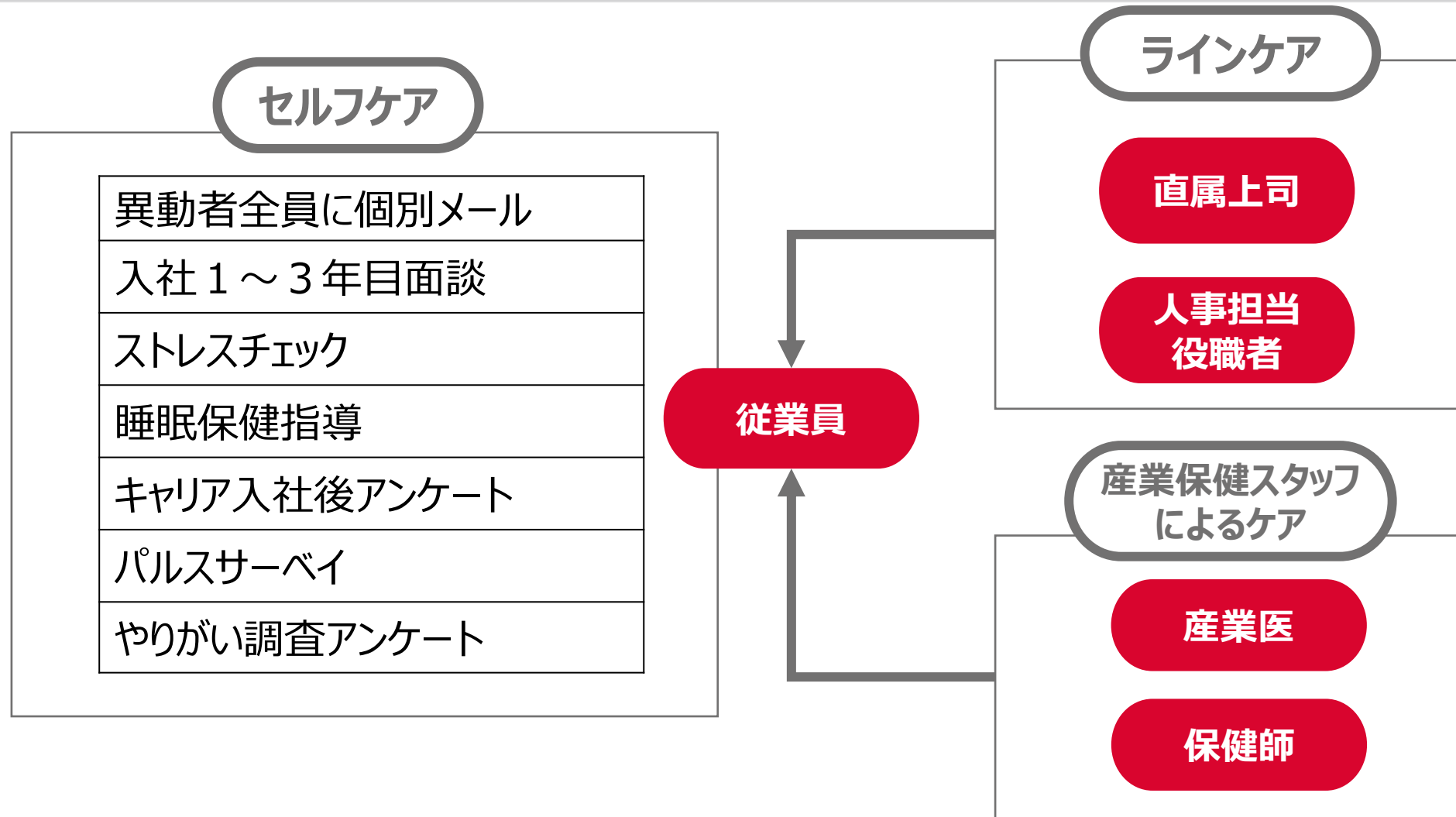
行動変容の見える化_評価



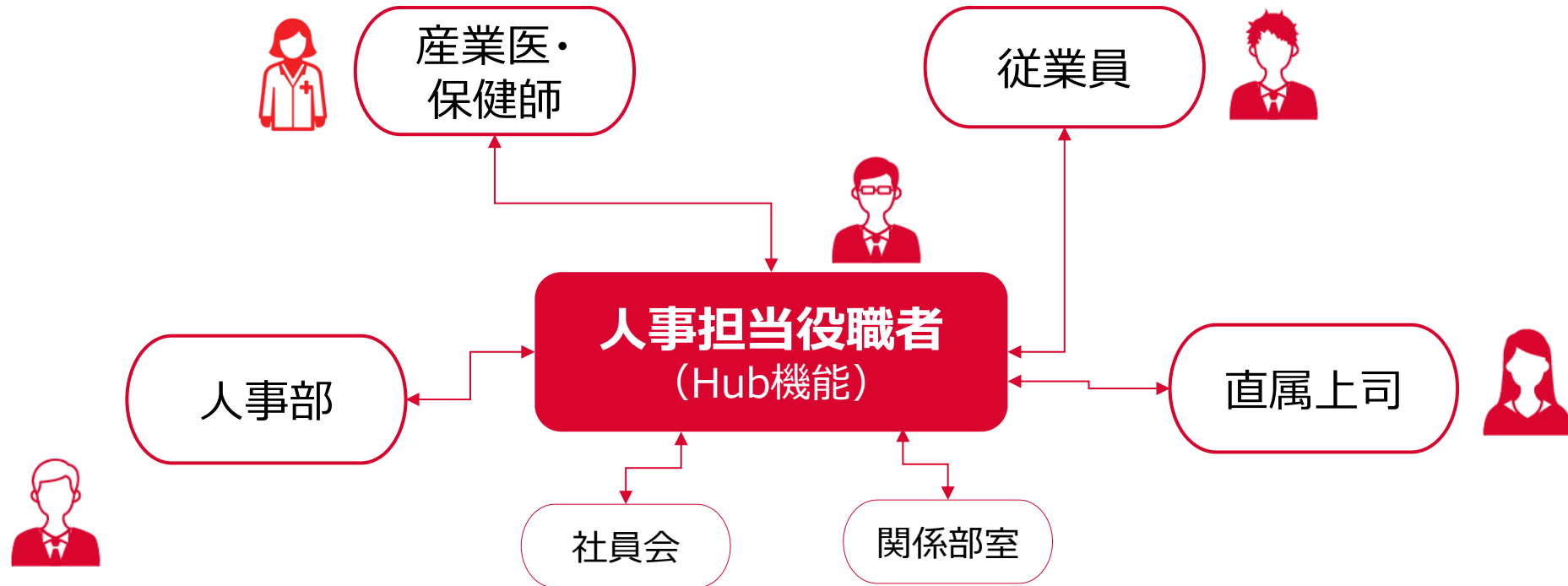
評価

行動変容が生じた社員が増加
（「コンディションを整え続ける」、「自律的に、主体的に行う」）

ストレス支援の全体像



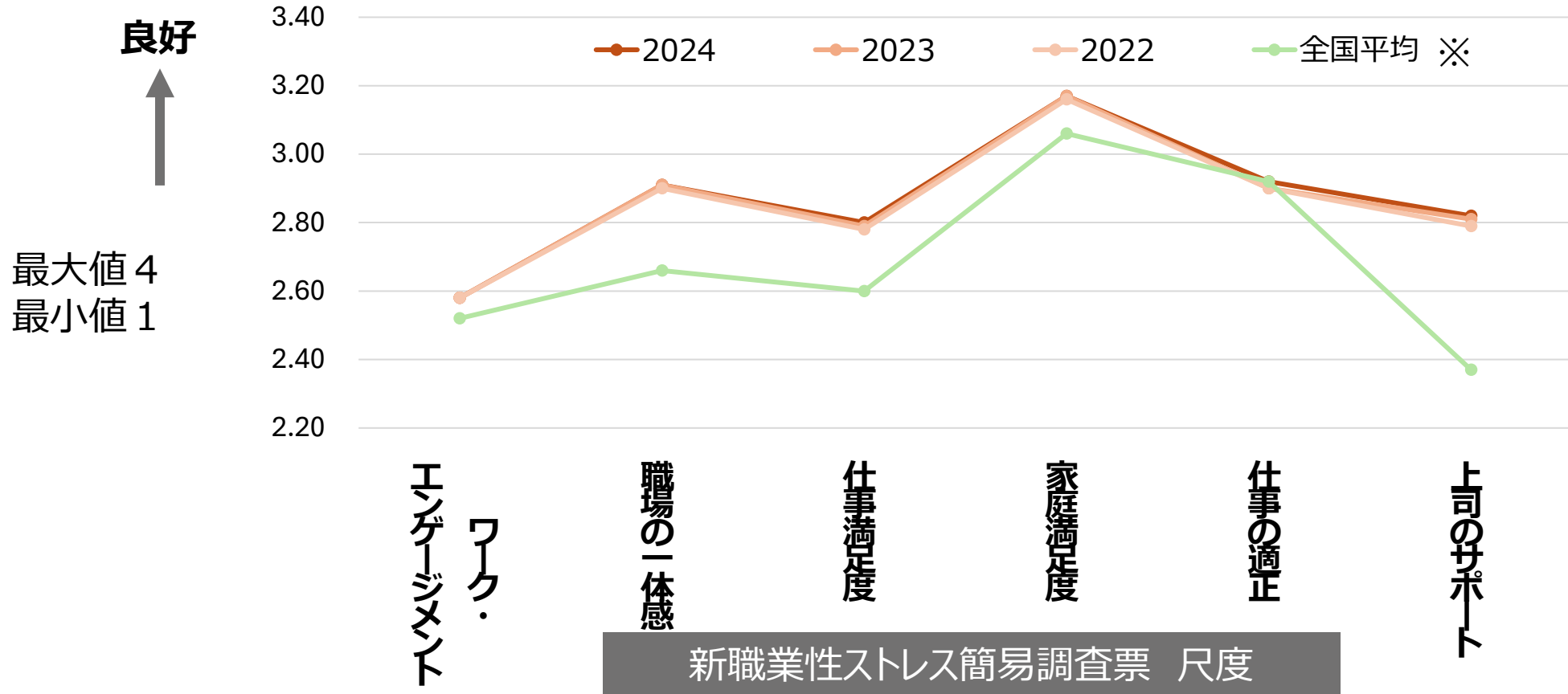
組織的支援を支えるHub機能



！ 当社では、**人事担当役職者がHubとして機能する支援体制**を取っている

組織的支援体制_評価

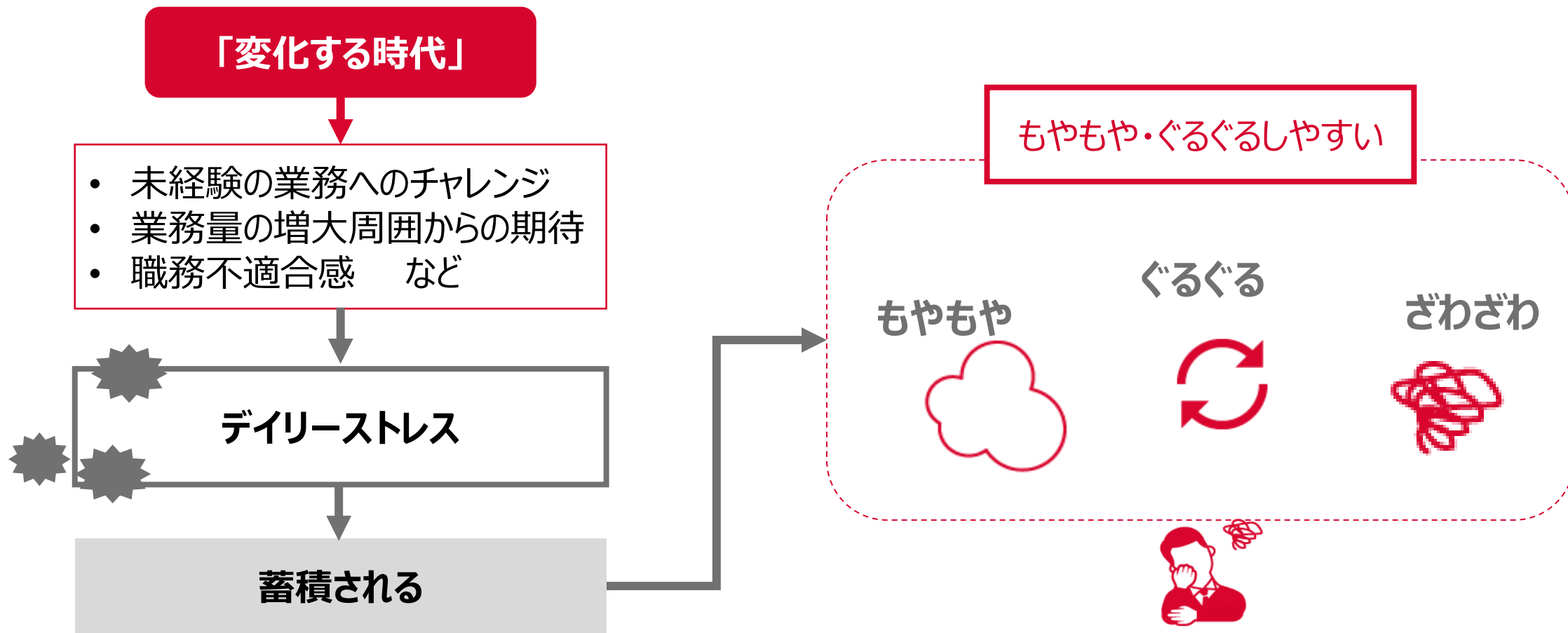
ストレスチェック組織分析結果より



※「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究（2012年4月1日公開）
<https://mental.m.u-tokyo.ac.jp/a/87>

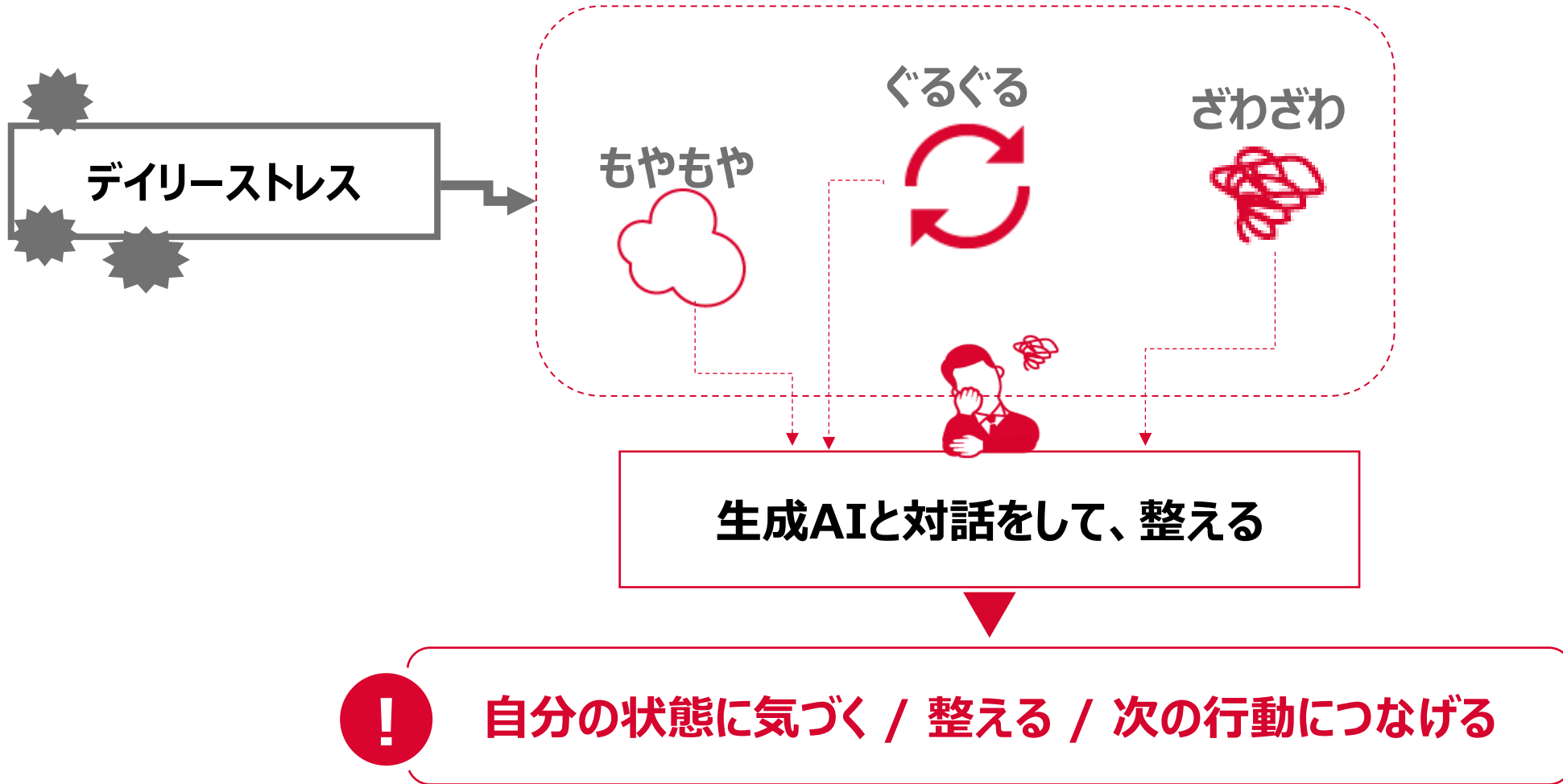
評価 従業員のwell-beingは高い水準を維持

デイリーストレス対策が必要となる背景



**「変化する時代」では、
デイリーストレスが蓄積し、気持ちが揺らぎやすくなる**

生成AIを活用したデイリーストレス対策



生成AIを活用した仮想相談室による支援

出光版ChatGPT内に
仮想相談室（チャットボット）を設置

了解しました、ゆきちゃん。白川です。ここはクリニックですね。まずは、ゆきちゃんがりラックスして話せる雰囲気を作ることが大切だと思います。今日はどんな話をしてみたいですか？それとも、何か悩みごとや気になることがあれば、遠慮なく教えてください。ゆきちゃんの話をしっかり聞きしますので、心配せずにゆっくりとお話ください。

- こころサポートチャットボット
✓（運営サポート：健康推進グループ）
- 相談室①_明るい同僚
 - 相談室②_頼りになる先輩
 - 相談室③_カウンセラー

とても悲しいできごとがありました

悲しいというのは、心に大きな影響を与えるものです。どんなふう感じているのか、無理のない範囲で教えてください。無理に話さなくても大丈夫ですよ。ゆきちゃん気持ちに寄り添いながら、ゆっくり一緒に考えたいです。

悲しいというよりも、悔しいのかな、さみしいのかな。心に色々な感情がわいてきて、涙が出ます。でも、自分で「なぜ、涙が出る？そこまで強い感情だったの？」という驚きもあります。

相談相手として、
3つの異なるキャラクターを用意

「悔しい」「さみしい」という気持ちが入り混じっているように感じるのは、ゆきちゃんはその出来事に対して本当に真剣に向き合っていたからなのかもしれませんね。涙が出るのは、心がその感情を外に出して、自分自身を癒やそうとしているのかもしれません。もし、少しでも話したいなと思える範囲で、その出来事について教えてもらえると、もう少し一緒に整理していけるかもしれません。もちろん、無理に話す必要はありませんよ。ゆきちゃんのペースで大丈夫です。

生成AIとの対話
(セルフカウンセリング)

こころのコンディション維持

まとめ_「変化する時代」を支える職域の健康づくり

- 「変化する時代」には、従業員のコンディション維持が重要となる
- 健康づくり支援の対象は、ほぼ全従業員に広がっている。
- 職域では、自律的・主体的に整え続けられる支援が重要である。



以上

ご清聴ありがとうございました

