

健康経営の取り組み / これまでの取り組み

取り組み

行動することこそ重要と捉え以下を KPI として定め実施しました。

2024 年 3 月度 当社健康経営の取り組み

1. 運動の推進活動（投資実施額 約 470,000 円）

(1) 全社員参加型の就業時間内ラジオ体操の推奨

- 期間を定めて毎週 2 日の朝全員出社時に 3 分 13 秒のラジオ体操全社員参加
- 部署、拠点に体操ブービーを配布しラジオ体操を促進
- ラジオ体操の体操風景を社内 SNS にて共有
- 2024 年 3 月度 ラジオ体操参加率 100%
- 2025 年 3 月度の目標数値（目的・背景）

目標参加率 100%

ラジオ体操全社員参加（全社一体感の育成と運動意思向上のため）



(2) 全社員へのウォーキング運動の推奨

- 期間を定めて全社ウォーキング（歩数）コンテストを実施

- 個人戦（コース別）と共に部署代表者選抜対抗で競う
毎週、社内 SNS にて順位発表
個人戦及び部署代表者選抜対抗の順位上位者には表彰と景品を進呈
※第 5 回：2023 年 9 月～10 月 参加 124 名
- 2025 年 3 月度の目標数値（目的・背景）
コンテスト参加者 150 名以上
（運動習慣者比率を高めて、生活習慣病等の予防を図るため）



(3) 全社員を対象に運動支援のための一部補助金支給制度実施

- スポーツクラブ会費、運動施設利用料、運動靴購入費など

(4) 社内 SNS にてウォーキング効果のコラムなどの発信と啓蒙

- 期間を定め毎週 1 回社内 SNS にて運動活動を紹介
- 第 2 回：2022 年 2 月～3 月 紹介者 8 名（野球、バトミントン、バレー、VR スポーツなど）
- 第 3 回：2022 年 8 月 紹介者 4 名（テニス、筋トレ、サーフィン、バレーボール）
- 2023 年 2 月 運動に関する新規コミュニティー『Sportsgram』の開設
- 2024 年 3 月度 普及率 82%
- 2025 年 3 月度の目標数値（目的・背景）
普及率 90% （運動を通して社内コミュニケーションの向上）





ウォーキング中の風景や発見などステキな写真をたくさん投稿していただきありがとうございました。

2. 食生活(健康づくり講座の実施)と快眠の推進活動

(投資実施額 約 1,360,000 円)

(1) 社内外に向けて免疫力向上、食を含む生活習慣健康コラムなどの発信と啓蒙、社内 SNS にて同記事を紹介、「健康幸せ便り」年 4 回発行

※第 50 号 : 2023 年 4 月発行「春夏号」

ぽっこりお腹と猫背の関係

健康をつくる食のススメ 今号の食材「ナス×減塩献立みそ」

※第 51 号 : 2023 年 7 月発行「初夏号」

夏の脳梗塞に負けない習慣

正しい知識で予防！食中毒＆熱中症

健康をつくる食のススメ 今号の食材「ジャガイモ」

※第 52 号 : 2023 年 10 月発行「秋冬号」

生活習慣を見直して血糖コントロール

健康をつくる食のススメ 今号の食材「人参」

※第 53 号 : 2024 年 1 月発行「新春号」

「ロコモ」を知って健康寿命を延ばそう

質の良い睡眠でカラダも心も健康に

健康をつくる食のススメ 今号の食材「レンコン」

● 今年度(2025 年 3 月度)の目標数値(目的・背景)

<健康づくり推進への啓蒙を図るため>

健康幸せ便りを年 4 回発行

健康幸せ便りの配布率を全社 85%以上 (前年度は全社配布率約 80%)

(2) 健康増進月間、生活習慣病の改善週間の実施

※2023年9月11日～18日

バランスの取れた食事の推進のため

「いつでもデリカ」を全社員に5日分(1袋×5品)を提供

※2023年2月5日～16日

バランスの取れた食事の推進のため

「いつでもデリカ」を全社員に5日分(1袋×5品)を提供

- 今年度(2025年3月度)の目標数値(目的・背景)

＜健康増進キャンペーンの実施による食生活の改善を図る＞

年1回以上の健康増進キャンペーンを実施する(前年度は年2回実施)



(3) 社内 SNS にて「9月3日秋の睡眠の日」・「3月18日春の睡眠の日」に向けて睡眠コラムを発信し、睡眠の量や質と生産性向上・生活習慣病の関係性について周知と啓蒙

健康経営の推進を利用しました！

タイトル
9月3日は「秋の睡眠の日」

内容
9月3日は、「秋の睡眠の日」です。
また、「睡眠の日」の前後1週間は、秋の睡眠健康週間(8月27日～9月10日)とされています。
この機会に、健康に欠かせない「睡眠」について考えてみませんか？



9月3日
秋の「睡眠の日」

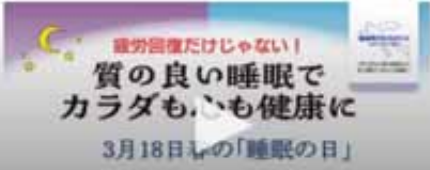
「ぐっ(8)すり(3ree=21)」と読む語呂合わせから9月3日を「秋の睡眠の日」としている。

健康経営の推進を利用しました！

タイトル
最近、ぐっすりと眠れたのはいつですか？

内容
さまざまな研究から、睡眠不足や不眠は、仕事でのミスやこころの病、生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。十分な睡眠、良質な睡眠をとることは、これらを予防することにつながります。

3/18は春の睡眠の日です。この日を機会に自分の睡眠について見直してみませんか？



※この睡眠日の設定は、睡眠時間、起床時間、起床後の行動などを、重要な目安とします。さらに、良質な睡眠は健康の基盤にもつながります。質の良い睡眠をとるためのポイントを紹介します。

3. 禁煙及び適正飲酒への推進活動（投資実施額 約 50,000 円）

(1) 喫煙及び飲酒状況のアンケート調査の実施と分析、行動意識変化や効果の検証

(2) 毎月 22 日(禁煙の日/日本記念日協会認定)の終日全面禁煙

- 毎月 2 日（当社指定）と 22 日（禁煙の日）を全社全面禁煙日として実施
- 5 月 31 日（世界禁煙デー/世界保健機構制定）を全社全面禁煙日として実施
- 社内禁煙ポスターの掲示と啓蒙



(3) 喫煙室利用のルール作り

- 紙たばこと加熱式たばこの喫煙者別の更なる喫煙室内の分煙実施

(4) 禁煙に関する情報周知と啓蒙および禁煙成功者の事例紹介

- 禁煙にチャレンジするきっかけづくりのため、様々なコラムや禁煙成功者の情報発信を社内 SNS も利用して定期的に発信



- 禁煙継続者に表彰状&記念品を贈呈

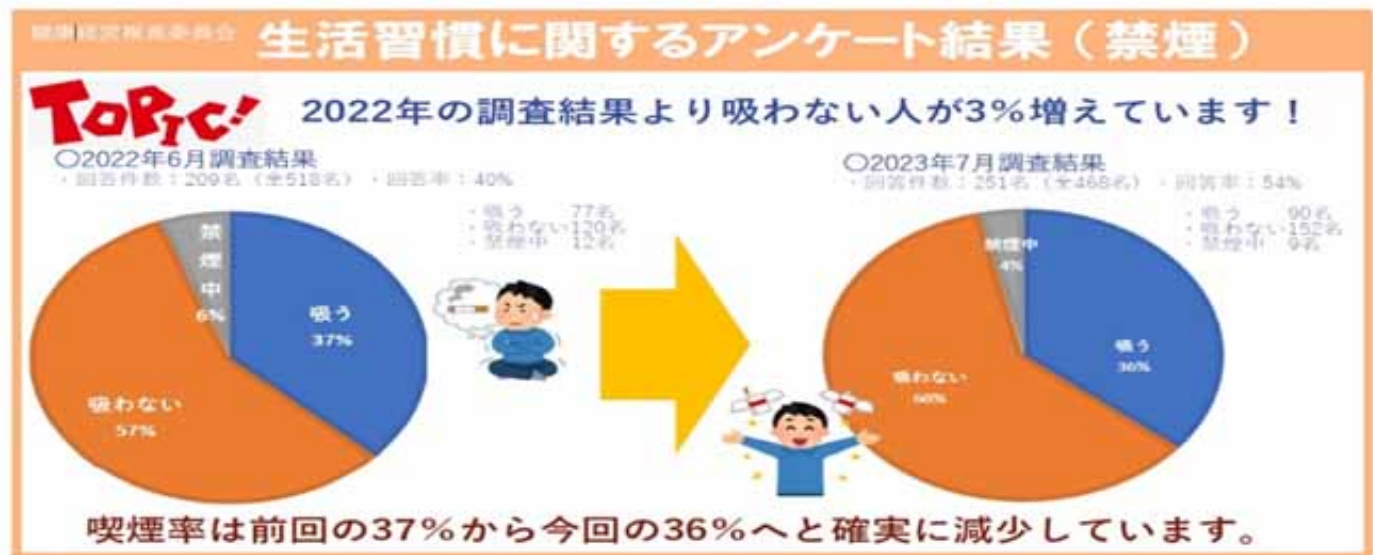


(5) 禁煙川柳・ポスターコンテスト開催

それぞれの最優秀賞と優秀賞には表彰と景品を進呈



(6) 喫煙率の改善



- 今年度（2025年3月）の目標数値（目的・背景）

喫煙率 33%（前年度の喫煙率は36%）

喫煙率の低下を推進する事で健康意識の向上と一日でも長く健康で働き続ける事の出来る体づくりのサポートをする



4. 健診・検診の受診（投資実施額 約 4,960,000 円）

健診・検診の受診を促進するために、産業医や全国健康保険協会と連携して、課題の抽出や施策の検討を行っています。

(1) 短時間勤務者を含む全従業員の100%健康診断の受診推奨

※2023年度：短時間勤務者を含む全従業員の健康診断受診率 100%達成

- 今年度(2024年3月度)の目標数値(目的・背景)

短時間勤務者を含む全従業員の健康診断受診率 100%（病気を未然に防ぎ、アブセンティーズムの改善を図るため）（前年度実績 健康診断受診率 100%）



- 精密検査受診率 2023 年度の健康診断の結果による精密検査受診率は 30.8%

(2) ピンクリボン（乳がん検診）運動の啓発・応援・推進

毎年 10 月「ピンクリボン月間」に活動を行っています。

- 通達や社内 SNS による乳がん検診に関するコラムの周知と啓蒙
- 全社員や取引先（健康経営取組支援）にピンクリボン運動の周知と物品を配布
※2023 年度:10 月 1 日～10 月 31 日(実施) 社員参加率 100%
- 取引先である FC（フランチャイズ）にも参加を促し実施しています
- お客様に標語募集。受賞作品を選定し、全社社内掲示を実施。





(3) ストレスチェックの実施と推奨

- 50名以上の事業場についてストレスチェックを実施
- ストレスチェック受検率

※2023年度のストレスチェック受検率は94%

(4) 全社員を対象に健診・検診および予防のための一部補助金支給制度実施

- 検診ドック、がん検診、ウイルス検査、予防接種など

(5) 社内SNSによる健診・検診に関する健康コラムの発信と啓蒙

(6) 特定保健指導の受診勧奨

- 特定保健指導対象者に対して、個別に受診勧奨のアプローチを実施
- 今年度(2024年3月度)の目標数値(目的・背景)
- 特定保健指導実施率50%以上（生活習慣等の改善と将来の疾患リスクを低減させるため）

(前年度実績 実施率 8.8%)

5. 労働安全衛生について

(1) 体制

労働安全衛生委員会による、月に一度労使の参加者による委員会メンバーによって労働安全衛生について協議を行う

(2) 活動内容

- 職場環境や危険源の把握と現場チェック

- 労働時間(残業含)や有給休暇の取得状況の把握と対策
- 労働災害、死亡災害の件数と内容重軽度の把握と対策
 - ※2023 年度 労働災害 4 件、死亡災害 0 件
- 労働安全衛生法の遵守に関する事
- その他労働安全衛生に関する事

6. 健康経営推進活動に関する社内アンケート調査の実施

2024 年 3 月度アンケート結果(社員のヘルスリテラシー状況)



<アンケート結果>

	設問	2024年度		2023年度		前年度 比較評価
		2024/4/23～5/1		2023/3/17～4/5		
		アンケート件数 210		アンケート件数 165		
Q1	健康経営推進委員会の存在について	回答人数	%	回答人数	%	評価DOWN
	知っている	174	83	144	87	
	知らない	36	17	21	13	
	計	210	100	165	100	
Q2	健康経営推進委員会の主旨目的について					評価DOWN
	知っている	133	64	120	74	
	知らない	75	36	43	26	
	計	208	100	163	100	
Q3	TUNAG配信【健康コラム】の効果について					評価DOWN
	参考になった	122	59	128	78	
	参考にならない	10	5	3	2	
	わからない	74	36	33	20	
	計	206	100	131	80	
Q4	運動チームの活動、ラジオ体操の企画について					評価EVEN
	良い	133	64	106	65	
	見直したほうが良い	30	14	28	17	

	わからない 計	44 207	21 99	30 28	18 17	
Q5	運動チームの活動、ウォーキング企画について					
	良い	133	63	107	65	評価EVEN
	見直したほうが良い	24	11	28	17	
	わからない	53	25	30	18	
	計	210	99	28	17	
Q6	運動チームの活動による行動意識変化について					
	運動を行うようになった	27	13	24	15	評価EVEN
	意識はするようになった	81	39	63	38	
	参考になった	37	18	33	20	
	変化なし・参考にならない	22	10	21	13	
	わからない・意識していない	43	20	23	14	
	計	210	100	117	71	
Q7	健診・検診チームの活動、ピンクリボン運動について					
	良い	152	74	125	77	評価EVEN
	見直したほうが良い	10	5	10	6	
	わからない	44	21	28	17	
	計	206	100	10	6	
Q8	健診・検診チームの活動による行動意識変化について					
	健診・検診や予防を行うようになった	55	26	38	23	評価EVEN
	意識はするようになった	74	36	72	44	
	参考になった	37	18	22	13	
	変化なし・参考にならない	10	5	13	8	
	わからない・意識していない	32	15	19	12	
	計	208	100	107	65	
Q9	健康カフェテリアプランの費用補助と利用メニューについて（インフルエンザ予防補助金について）					
	知っている	189	90	149	91	評価EVEN
	見直したほうが良い	5	3	8	5	
	知らない・わからない	15	7	7	4	
	計	209	100	15	9	
Q10	食生活チームの活動、朝食や睡眠、生活習慣予防の啓蒙について					
	良い	143	69	120	74	評価DOWN
	見直したほうが良い	7	3	10	6	
	わからない	58	28	32	20	
	計	208	100	42	26	
Q11	食生活チームの活動による行動意識変化について					
	朝食や生活習慣予防を行うようになった	42	20	35	21	評価EVEN
	意識はするようになった	79	38	63	38	
	参考になった	33	16	21	13	
	変化なし・参考にならない	14	7	17	10	
	わからない・意識していない	41	20	28	17	
	計	209	101	101	61	
Q12	禁煙チームの活動、禁煙者のコラムや禁煙の啓蒙、禁煙の治療案内等について					
	良い	137	66	106	65	評価EVEN
	見直したほうが良い	13	6	16	10	
	わからない	58	28	40	25	
	計	208	100	16	10	
Q13	禁煙チームの活動による行動意識変化について					
	禁煙を行うようになった	11	5	10	6	評価EVEN
	意識はするようになった	28	13	15	9	
	参考になった	36	17	31	9	
	変化なし・参考にならない	26	12	24	15	
	眠っていない・わからない・意識していない	108	52	84	51	
	計	209	99	80	39	
Q14	健康経営優良法人2022(大規模法人部門)の認定取得について					
	知っている	118	56	102	63	評価DOWN
	知らない	92	44	61	37	
	計	210	100	163	100	
Q15	「スポーツエールカンパニー2022」の認定について					
	知っている	97	54	87	53	評価EVEN
	知らない	113	46	78	47	
	計	210	100	165	100	
Q16	「Sport in Lifeコンソーシアム」に加盟について					
	知っている	53	54	52	32	評価UP
	知らない	135	155	112	68	
	計	188	209	164	100	

