よぼう健康白書〈2025 年版〉

本会は職員（本会で働く全ての従業者）の心身の健康を本会の経営にとって重要な基盤と位置づけ、「健康経営宣言」を示し、健康経営への取り組みを積極的に進めております。

健康経営宣言

東京都予防医学協会は、「人々の健康を守り、これを向上させ、福祉の促進に寄与すること」を目的に、予防医学を通じて、すべての人々の生涯健康・健康寿命の延伸をめざし健康づくり事業を展開しています。

本会が、社会に認められ評価される組織であり続けるためには、品質、サービス及び顧客満足度の向上はもちろん、職員一人ひとりが心身ともに健康で、かつ健康知識や技術を積極的にお客様に提供できる環境を備えた活力ある職場でなければなりません。

私たちは、職員の健康を重要な経営資源ととらえ、東京都医業健康保険組合と連携し、職員の健康の保持増進に積極的に取り組んでいくことにより、快適な職場づくりを推進していくことを宣言します。

公益財団法人東京都予防医学協会
理事長　久布白 兼行

本会の健康経営がめざすもの

「予防医学活動（健診検査および健康教育等の健康づくり事業）を通じて人々の生涯健康、健康寿命の延伸に寄与すること」が本会の果たすべき使命です。

そのためには、予防医学の専門機関として、本会の職員一人ひとりが予防医学活動の実践者であること、すなわち高いヘルスリテラシーを持ち、心身共に健やかな状態を維持していることが重要と考えます。

また、予防医学活動の実践者であることは本会の事業そのものであることから、職員の健康は事業の生産性向上にも寄与すると考えています。

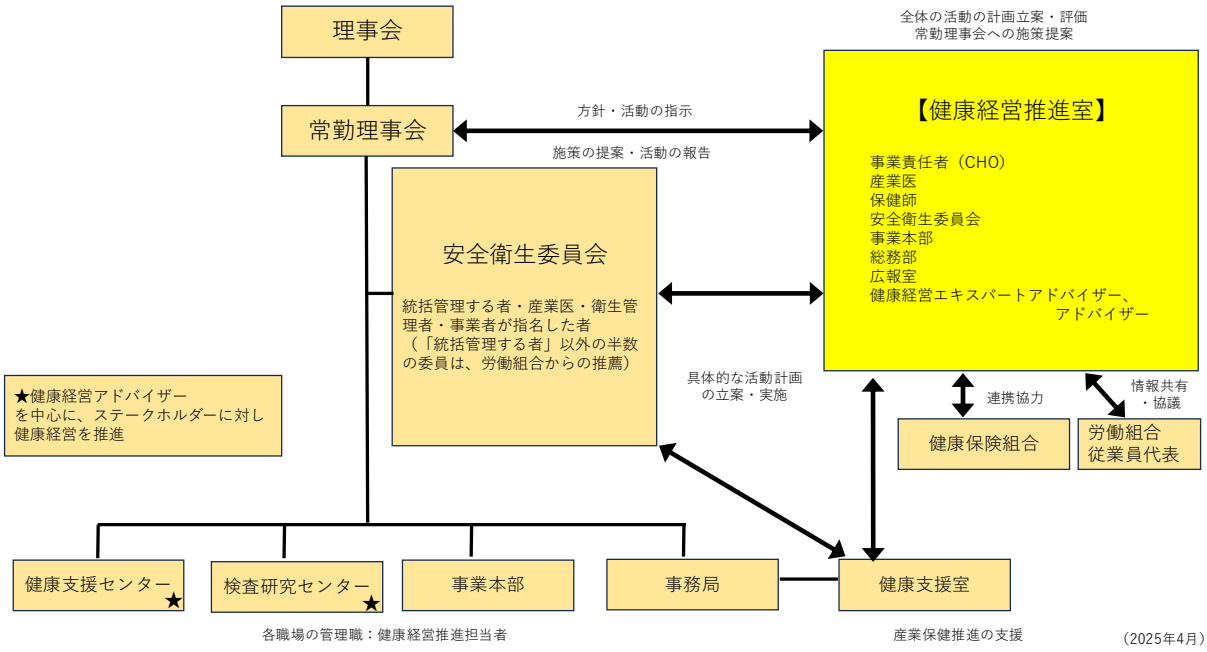
本会は、2019 年 10 月に健康経営宣言を本会内外に発信いたしました。本会職員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、快適職場づくり等の健康経営に取り組むことにより、さらなる組織の活性化をめざしていきます。

近年、世界共通の目標である SDGs（持続可能な開発目標）達成への企業や組織の貢献に対する社

会の期待が高まっておりますが、SDGs の目標３「すべての人に健康と福祉を」は、本会の推進する予防医学事業そのものです。

本会の健康経営の取り組みにより組織を活性化させ、予防医学事業をさらに推進することで、こうした社会課題の解決にも貢献できるものと考えております。また、それは本会の「企業価値」を一層向上させ、さらなる組織の活性化という好循環を生み出すことになるはずです。そのための原動力となる職員一人ひとりのウェルビーイング（心身の幸福）を高める取り組みを、本会は精力的に進めてまいります。

健康経営推進体制と活動



2020 年 9 月以降、理事長を健康経営事業責任者（CHO）とし、16 名の健康経営推進室メンバーで現在推進活動を行っています。各部署には健康経営推進担当者を設置、健康経営エキスパートアドバイザー等を含む健康経営推進室、産業医や保健師を中心とした安全衛生委員会や健康支援室が一体となって、従業員とその家族の健康を維持・増進する取り組みを推進しています。

また、常勤理事会では、健康経営の取組みの進捗状況を定期的に共有し議論しています。さらに東京都医業健康保険組合とは連携を密にし、共に健康課題への対策や施策の検討を行っています。各施策においては、産業医及び保健師を中心に、健診結果集計及び、安全衛生活動から得られるデータを関連付けて分析、その結果に基づき立案、実施しています。

2023～2024年度レビューと改善施策の策定

前年度のレビューを行い、重点施策について下記の通り改善施策を策定しました。

1．メンタルヘルス対策

1）コミュニケーション活性化のための支援

→各部署健康経営推進担当者企画によるレクリエーション実施

→「理事長のおごり」自販機継続

2）居心地の良い・安心して働ける職場づくり

→プレゼンティーイズム対策…職場環境づくり（管理職へ教育）と個別保健指導

→仕事と介護の両立支援教育

3）ワーク・エンゲイジメントを高めるための支援

→全職員 1 on 1 面談実施（管理職へ教育支援）

→2 年目フォローアップ研修（働きがい、レジリエンス等）を継続

→知識や技術を深めるためのリレーコラム継続

→YOBOU THANK YOU AWARD の開催

→ありがとう BOX、嬉しかった BOX の設置

→ジョブ・クラフティング研修

→理事長との語り場の開始

2．生活習慣病対策

ウォーキングキャンペーン、よぼう健康チャレンジ、年代別研修会、クラブ活動推進

高年齢労働者向け体力測定および個別健康相談継続

置き型社食の設置

3．喫煙者ゼロを目指した対策

喫煙者への個別支援、全職員への啓発活動

4．女性の健康管理

女性の健康推進プロジェクトチームによる指先美人プロジェクト実施

全職員向け、女性の健康管理セミナー実施

2024～2025年度の具体的な取り組み内容

重点施策の取り組みの一部を紹介いたします。数値の推移は最後の項をご確認ください。

1. メンタルヘルス対策

1）コミュニケーション活性化

各部署健康経営推進担当者企画によるレクリエーション実施

コミュニケーション活性化は本会の健康経営推進上の重要課題です。

各部署にマッチする、課員が楽しく参加できる企画を健康経営推進担当者に練ってもらうことが一番の活性化につながると考え、今年度もレクリエーションを継続実施、85.3%の従業員が参加しました。

引き続き全従業員で、「元気・快適・上機嫌」を目指していきたいと思います。

以下は管理職研修の際のアイスブレイクで行ったレクリエーションの様子です。「和気あいあい楽しめた」と好評で、「部署レクリエーション企画の参考にしたい！」という声も聞かれました。

「お菓子のランキング当てゲーム」で、順位を考える参加者たち

2）居心地の良い・安心して働ける職場づくり

仕事と育児の両立支援アンケート及び教育

仕事と育児の両立支援が整っている環境は、安心して働くために必須であると考えています。本会では、2025 年 2 月～6 月にかけ、仕事と育児の両立支援に関する全従業員向けアンケートを実施しました。264 名から回答を得た結果、育児への漠然とした不安があること、職場での相談体制をより強化する必要があること、育児関連制度の認知度が不足していることなどの課題が上がりました。これらの結果を全管理職が共有しました。

今後、具体的な情報提供、相談しやすい環境づくり、育児関連制度の周知徹底、経験者同士の交流機会の設定などに取り組んでいきます 。

3）ワーク・エンゲイジメントを高めるための支援

感謝の思いを伝える「YOBOU THANK YOU AWARD」の開催

「ワーク・エンゲイジメントの高い従業員を増やし、組織の活性化をより一層推進すること」を目標の一つとして掲げていますが、その一環として、本年度より、主任に昇任した職員

が、入職以来お世話になった方（先輩や同僚）に感謝の想いを伝えるセレモニー「YOBOU THANK YOU AWARD」を行うこととなりました。これは、日本サッカー協会が実施する「ブルーペナント」制度（育成時代にお世話になった指導者に感謝する制度）をヒントに生まれたものです。

セレモニーでは、理事長から表彰状、主任昇任者からは感謝を込めたトロフィーを贈呈。表彰式後にはアフターパーティーを開催し、普段働く部署や年齢を超えた職員同士の交流が持たれました。表彰された方からは、「感謝されたことが嬉しい」「推薦してもらえたことが光栄で、気を引き締め直すきっかけになった」との感想が聞かれました。

今後も、誰もが笑顔で働ける職場環境を実現できることを目指していきます。

YOBOU THANK YOU AWARD のセレモニーの様子

4）ジョブ・クラフティング研修

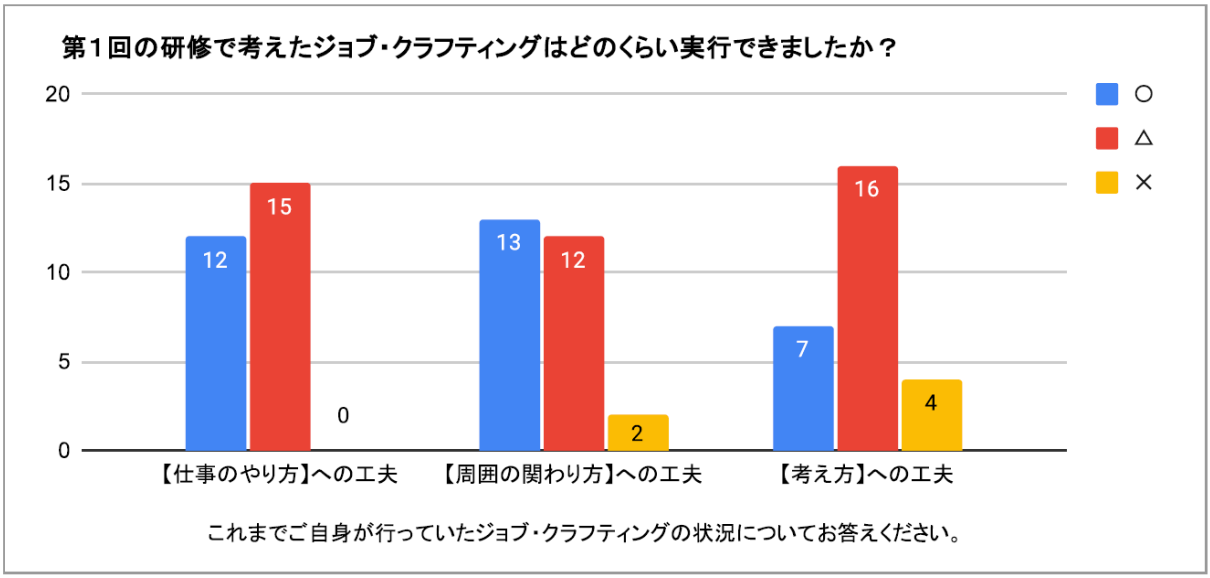
ワーク・エンゲイジメントを高める目的で、管理職向けにジョブ・クラフティング研修を行いました。仕事のやり方、周囲との関わり方、考え方を工夫することでやりがいを持って働くことを目指すものです。

3 月に 1 回目の研修を行い、各自がジョブ・クラフティングにチャレンジした後、5 月に 2 回目の研修を受講する、という形を取りました。研修では、自身の取り組みを管理職（健康経営推進担当者）同士、グループワークで共有しました。

実施後のアンケートでは、「研修を受け、周

りの方との繋がりの重要性、仕事の目的・意義を色々な視点から見つめ直したい」「発想の転換をしていきたい」などの感想が聞かれ、仕事へのかかわり方を見直す機会となったことがうかがえました。

以下は、実施後のアンケート結果の一部です。



5）理事長との語り場

本会従業員のワーク・エンゲイジメント向上のため、「仕事の資源」を増やすことを目的に2025 年 2 月から従業員と理事長との対話を深めるための「理事長との語り場」を開始しました。

お茶やお菓子を楽しみながら、参加者がリラックスした雰囲気で理事長と気軽にお話できる空間づくりを心掛け開催しています。

右の写真は、3 月に開催した際に用意したお菓子です。

2. 生活習慣病対策

1）「よぼう健康チャレンジ」の実施

昨年の分析より、生活習慣病関連項目の BMI や脂質については改善傾向であるものの、有所見率が再上昇している項目も認めました。そのことから継続しての取り組みが重要であると考え、今年度は特に、「野菜の摂取」に着目し、「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」を実施しました。従業員各自が、推定野菜摂取量を測定、効果的な野菜の摂り方を紹介する e-learning を聴講の上、自身に合った目標を決め、1 か月間チャレンジした後、再度推定野菜摂取量を測定するというものです。参加賞として野菜ジュースをお渡ししました。

約半数の参加者が「食事の最初にベジファースト」に取り組み、4 割の参加者が「いつもの食事にちょい足し野菜」に取り組みました。多くの参加者が計画達成度 4 以上（5 段階評価）を達成し、野菜摂取を意識するきっかけになったことがうかがえました。

「食生活に関するもので、見える化できる企画はなかなかないので動機付けになってよかった」「ベジチェック®の時にたまたま一緒になった方とのおしゃべりが楽しかった。毎年開催していただけたら嬉しいし、楽しい」などの感想が寄せられ、コミュニケーション活性化にも役立つ施策となりました。

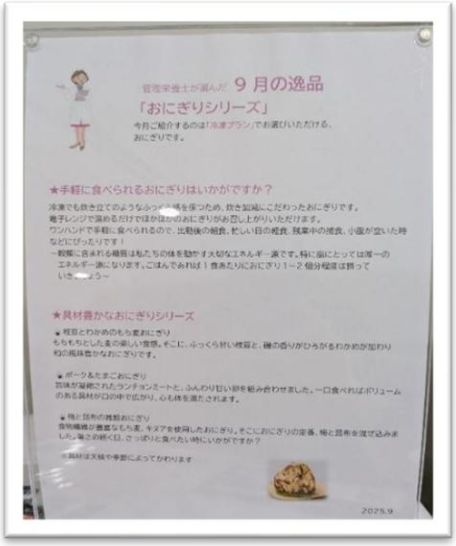
2）置き型社食の設置

1）「よぼう健康チャレンジ」の取り組みに加え、適切な間食、朝食摂取、バランスの良い食事、これらを実践しやすいよう、2024 年 12 月から置き型社食の設置を開始しました。

提供に当たっては、本会従業員の健康課題対策に応じた商品を、管理栄養士が毎回選択しています。また、陳列棚には食育も兼ね、下記のような健康情報を提供しています。

導入後のアンケートでは、「今日は野菜が足りないな…という時にサラダを買うなどしている」「手軽に栄養バランスの良い商品を

選べるので助かる」「サラダやスムージー、ヨーグルトなど健康的な商品が安く購入でき て助かる」などの声が聞かれています。



3）高年齢労働者の体力測定および健康相談

2020～2021 年に行ったエイジフレンドリーガイドラインに基づく職場巡視のまとめより、各職場で高年齢労働者が急増しており、高年齢労働者が元気に働くための環境づくりや健康教育等が必要であることがわかりました。

そこで、2023 年から、高年齢労働者一人ひとりに体組成測定およびロコモ度テスト、保健師、管理栄養士、健康運動指導士による個別健康相談（項目は希望制）を開始しました。このプログラムは、2 年に一度、52 歳以上の方にご参加いただくものです。

今年から、「スマートプラチナプログラム」と名称を変更し、対象者 58 名のうち、49 名（84.5%）が参加しました。2 年前の結果と比べて「ジムでのトレーニングの成果が出た」「運動できていなかった、再開のきっかけになった」などの言葉が聞かれました。

今年度もサプライチェーンの皆さまにも参加していただきました。

4）クラブ活動推進

本会では従来より、運動機運を高めることを目的に、登山部、釣り部、バレーボール部のクラブチームによる活動が活発に行われています。本会は東京都スポーツ推進企業であり、スポーツエールカンパニーに認定されています。

楽しく仲間づくりをしながら運動ができる環境はコミュニケーション活性化にも役立つものと考えています。

3. 喫煙者ゼロを目指した対策

一昨年から健康保険組合よりオンライン診療禁煙プログラムを提供いただきました。

昨年に続き、産業医や保健師が喫煙者全員に卒煙に向けて面談を行いましたが、その中でこのプログラムの利用を提案しました。残念ながらオンライン診療禁煙プログラムの利用まではたどり着けませんでしたが、継続して喫煙者ゼロを目指し、皆で取り組んでいきたいと考えています。

4. 女性の健康管理

2023 年度より、従業員代表からなる「女性の健康推進プロジェクトチーム」が活動しています。従業員自ら健康経営に関与し、企画、運営、実施をするチームです。チームメンバーは、20 代～50 代、子育て前中後、事務職・専門職、すべての方で構成されています。

2025 年度は、ワーク・エンゲイジメントの向上を目指して「2025 年指先美人プロジェクト」を開催しました。実施概要は右記の通りです。

本企画には計 72 名（各日 24 名、参加率 100%）が参加し大変盛況なイベントとなりました。

実施後のアンケートでは満足度 5 段階評価で「5」が 60.7%、「4」が 32.8%と非常に高く、具体的な変化として「気持ちが明るくなった」「気分転換になった」「リフレッシュできた」「仕事のモチベーションが上がった」などがあげられました。ネイルケアは仕事のモチベーションアップにつながったかについては「はい」の回答が 91.8%と、良い成果を得ることができました。

次年度以降は、男性もより気軽に参加できるよう実施方法を工夫して継続する予定です。

5. 入職時～退職までの健康教育

本会は、「生涯健康」「健康寿命の延伸」を理念に掲げていますが、その実践を本会の従業員自ら行えることを目指しています。

入職から退職まで生涯にわたって健康を維持できるようになることを目的に、ヘルスリテラシーの向上に向けて、さまざまな教育を行っています。また並行して職場環境づくりも行っています。

新入職員

昨年同様、新入職員に対しては、入職時の食事に関する情報提供のための教室とアルコールのつき合い方に関する教育を行っています。半年後に保健師によるフォローアップの個別面談を行います。

全年代へのがん教育

2 人に 1 人ががんになる時代ですが、早期発見、早期治療がかなう時代になってきました。各自が正しい知識を持ってがん検診を受診し、各自が正しく対応できることを目的に今年度は「がんって何？がんになっても働けますか？」等をテーマに e-learning 教育を行いました。293 人（84.7%）が参加しました。

全年代への感染予防教育

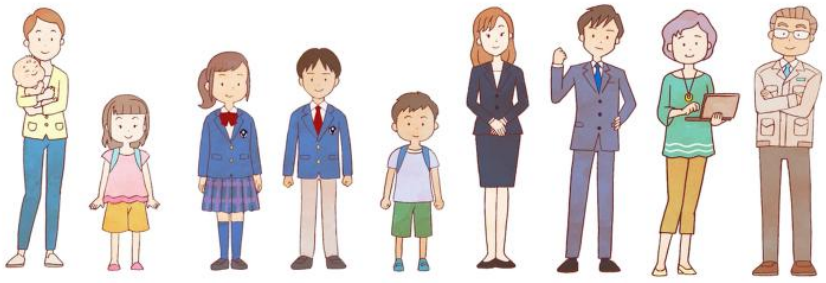
本会は 50 歳以上の従業員が半数以上を占める職場です。帯状疱疹への理解や予防に関する知識を高めることを目的に、今年度は「かまやち先生に聞く、帯状疱疹について」をテーマに e-learning 教育を行いました。296 人（85.6%）が参加しました。

プレゼンティーイズム対策のための保健指導

プレゼンティーイズムの調査において「異常なし」の従業員が半数以下であることがわかりました。また、54.0%の従業員が何らかの体調の困りごとを感じていることがわかりました。

個別面談を通して、セルフケアや受診のタイミングについての情報提供を行いました。

本会は人々の生涯健康・健康寿命の延伸をめざし
さまざまな活動を行っています。



また、その実践として、職員一人ひとりが
入職から退職まで健康を維持できるよう取り組んでいます。

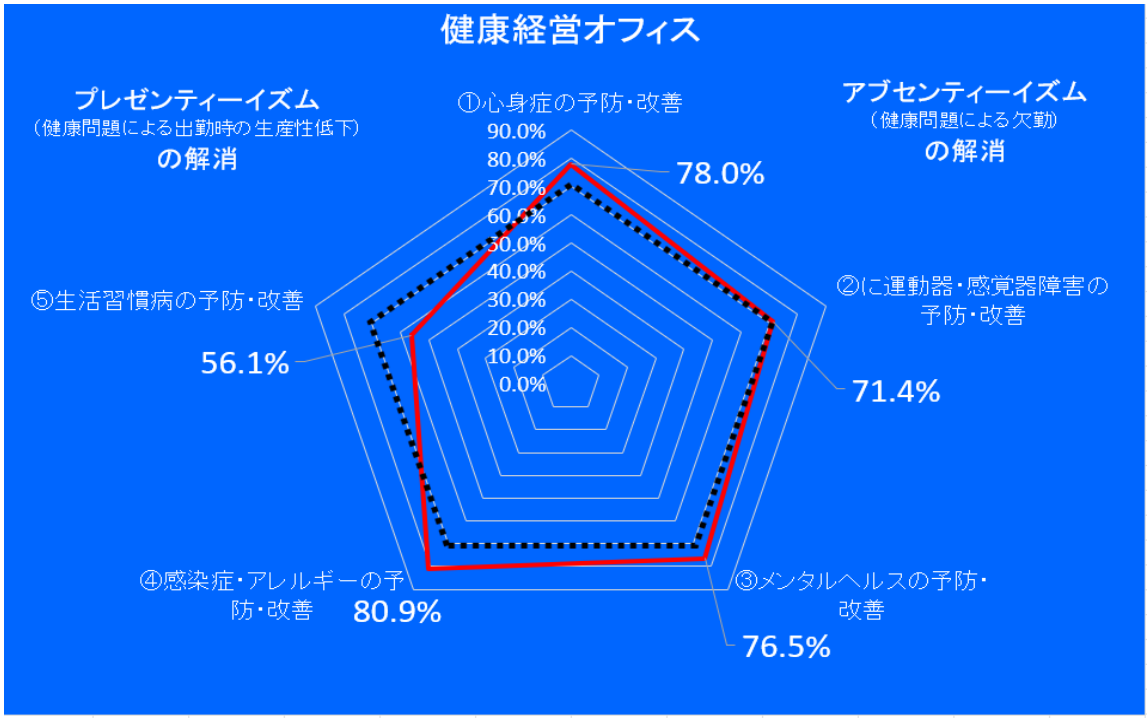
6. その他

私たちは、1日の約3分の1を過ごす「オフィス」が健康的に働ける空間であることが重要と考えています。本会従業員は、「職場に出勤すると自然と健康になる」、そういったオフィスや環境づくりを目指しています。

オフィス環境の確認は、引き続き、経済産業省が提示している「健康経営オフィスレポート」の「健康を保持・増進する7つの行動、簡易チェックシート」に沿って、本会従業員の行動様式を調査しています。

	2020	2021	2022	2023	2024
心身の予防・改善	76.5%	77.6%	78.1%	80.0%	78.0%
運動器・感覚器障害の予防・改善	72.0%	71.2%	72.9%	74.8%	71.4%
メンタルヘルス不調の予防・改善	77.3%	77.4%	77.4%	79.5%	76.5%
感染症・アレルギーの予防・改善	89.0%	92.0%	90.2%	87.8%	80.9%
生活習慣病の予防・改善	58.0%	60.7%	64.1%	62.8%	56.1%

※本年度は調査の実施方法を変更したため数値は参考値



具体的に取り組んでいることは以下の通りです。

「健康を保持・増進する７つの行動」に沿った実施事項

A：快適性を感じる⇒快適湿度を保つための加湿器導入、職場巡視時の照度確認（必要時）
騒音レベル確認（必要時）、CO2 測定器の貸し出し

B：コミュニケーション⇒新入職員のフォロー研修でのワールドカフェ実施
健康経営推進担当者会議でのレクリエーション実施
2 年目職員フォローアップ研修
「理事長のおごり」自販機設置
理事長との語り場実施

C：休憩・気分転換する⇒ウォーキングキャンペーンでの近隣お勧めコース紹介
マインドフルネスの実践
指先美人プロジェクトの実施

D：体を動かす⇒出張ストレッチ教室　全体ストレッチ実施
階段励行ポスターで消費カロリー等の情報提供
リフレッシュルームそばのぶら下がり健康器具設置
健康支援室内にエルゴメーター及びバランスボール設置
希望者へスタンディングデスク使用体験及び購入推奨

E：適切な食行動をとる⇒スマートミール弁当提供
置き型社食の設置及び健康情報提供
「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」の実施

F：清潔にする⇒感染症対策の継続

G：健康意識を高める⇒健康行動チャレンジキャンペーンの開催

健康投資施策の取り組みに関連するデータの推移分析

1)健康投資施策の取り組みに関する指標

表１（P17～19）の通り、各健康経営施の参加率はおおむね 74～100％を維持できています。2024 年度は健康経営認知度は 83.3％でした（P21 表４）。100％になるよう引き続き全従業員で健康経営の取り組みを進めていきます。「健康経営の施策を利用して（参加して）元気になろう」と思う従業員を増やすことをゴールとしたいと考えています。

2)従業員の意識変容・行動変容に関する指標

表２（P19～20）の通り、生活習慣においては、「1 日 1 時間以上の身体活動のある者の割合」は着実に増加しています。また、「朝食を週 3 日以上食べない者の割合」も改善しています。ヘルスリテラシーポイントは、全体では 3.62 と昨年と比較し、0.1 ポイントマイナスでした。男女では差はありませんでしたが、40 歳未満と 40 歳以上で比較すると、「情報の選択」「情報の理解と伝達」「情報に基づく計画と行動」の項目において差を認めました。

この結果を踏まえ、各年代の特徴、働き方にあったリテラシー教育を検討していきます。

3)健康関連の最終的な目標指標

各健診項目有所見率は表３（Ｐ20）及び表４（Ｐ21）の通りでした。全体では血圧、糖尿病、肝臓の有所見率は改善、メタボ判定者割合は 10%以下となりました。特に男性は顕著で肥満も改善傾向でした。一方、女性は昨年に引き続き上昇傾向となりました。身体活動習慣、朝食習慣は改善傾向であることから、より多くの従業員が行動に移しやすいような環境づくりが必要であると考えています。

メンタルヘルス関連項目については、ワーク・エンゲイジメント平均点は 0.26 ポイントマイナスとなりました。プレゼンティーイズム調査は C 判定でした。

今年度調査方法を変更したため、この後の変化も継続して確認していきたいと考えています。

啓発活動及び連携

1) 広報誌「よぼう医学」を通じての本会ユーザーや都民への情報提供

健康づくりや健康増進、ヘルスリテラシー向上に役立つ予防医学情報を年 4 回発行しています。https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/yobou/

2024 年春号(No.24)　特集「テレワークと健康経営」
2024 年夏号(No.25)　特集「新生児マススクリーニングの今」
2024 年秋号（No.26）　特集「子宮頸がん検診――HPV 検査単独法をめぐって」
2025 年新年号（No.27）　特集「学校教諭との連携『いのちの授業』」
2025 年春号（No.28）　特集「乳がん検診の現状と課題『〝公正な〟な職域乳がん検診へ』」
2025 年夏号（No.29）　特集「新生児マススクリーニングの現状と未来
――『公費負担の検査が 26 疾患に！』」

2）Web サイト、SNS（Facebook）の活用

本会の Web サイトや SNS（Facebook）で健康づくりや健康増進、ヘルスリテラシーの向上に役立つ予防医学情報を提供しています。

Web サイト　https://www.yobouigaku－tokyo.or.jp/

Facebook　https://www.facebook.com/yobou.tokyo/

3）ヘルスケア研修会の開催

健康管理コンサルタントセンターが実施する「ヘルスケア研修会」に協力し、職場の健康づくりを支援する講演を年 4～6 回、無料で配信しています。

https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/healthcare_cc/next.html

第 310 回　2024 年 3 月 15 日～2024 年 6 月 14 日
主　題　職場におけるメンタル不調―発達障害特性の視点から
講　師　日立国際電気健康管理センタ センタ長 辻 正弘 氏

第 311 回　2024 年 7 月 16 日～2024 年 10 月 15 日
主　題　「生物リズム病としての神経発達症（発達障害）
　　――体内時計の調整による予防と治療」
講　師　神戸大学大学院医学研究科 教授　内匠 透　氏

第 312 回　2024 年 9 月 17 日～2024 年 12 月 16 日
主　題　「安全配慮義務 判例とその意義―産業保健スタッフのためのリスクマネジメント」
講　師　特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長　岡田 邦夫　氏

第 313 回　2024 年 12 月 16 日～2025 年 3 月 14 日
主　題　高齢者に多い眼疾患
講　師　赤坂島崎眼科 院長、東京歯科大学 名誉教授　島﨑 潤　氏

第 314 回　2025 年 3 月 17 日～2025 年 6 月 16 日
主　題　メタボリックドミノと幸福寿命
講　師　慶應義塾大学予防医療センター 特任教授　伊藤 裕　氏

第 315 回　2025 年 6 月 30 日～9 月 29 日
主　題　産業保健専門職における生成 AI の活用
講　師　群馬大学大学院医学系研究科数理データ科学講座 教授、
　　日本産業衛生学会産業保健 AI 研究会 世話人　内田 満夫　氏

4）健康づくり懇話会総会を開催

本会と本会のユーザーによる健康づくりに役立つ情報交換と相互交流を目的とした健康づくり懇話会を開催しています。

第 30 回総会　2024 年 10 月 11 日

特別講演「働く女性の健康管理～障害の健康も見据えたプレコンセプションケア～」

講　師　福島県立医科大学 ふくしま子ども･女性医療支援センター　特任教授 小川真理子氏

情報提供　①活動事例の紹介　ミニ・フェムテック展

（公財）東京都予防医学協会健康増進部　加藤京子

②女性の健康支援から始める健康経営

（一社）日本家族計画協会　湯上生由希

5）ジョイセフとの連携協力　ホワイトリボンラン後援及び参加

Healthy woman , healthy world ～女性の健康から世界を変える～

本会のきょうだい団体であるジョイセフが行っている「ホワイトリボンラン」は、「走ろう、自分のために、誰かのために」というスローガンを掲げ、自分のために、そして海の向こうの女性のために、何かアクションしたいと考える同じ思いを持った仲間とつながり、ランニングというアクションを通して行うチャリティアクションです。本会ではホワイトリボン、そして、国際女性デーを盛り上げていきます。https://white-ribbon.org/

6）東京都等行政機関との連携

東京都等が実施する以下の活動等に協力しました。

・東京都マンモグラフィ講習会

・東京都がん検診従事者講習会

・大腸がん検診普及啓発活動「Tokyo 健康ウオーク」での「無料大腸がん検診」

7）研修医等の実習受け入れ

医療系大学の実習を以下の通り受け入れ、本会の健康経営の取り組みを具体的に紹介しました。産業医学現場実習には健康経営推進室会議にもオブザーバー参加を実施しました。

産業医科大学　産業医学現場実習（2024 年 12 月 2 日～ 6 日）

東京慈恵会医科大学　産業医実習（2025 年 5 月 9 日）

武蔵野大学　地域看護論実習（2025 年 4 月 22 日）

東京工科大学　地域看護学統合看護実習（2025 年 7 月 29 日）

東海大学　　公衆衛生看護学統合実習（2025 年 9 月 16 日）

健康投資施策の取り組み状況

表１ 健康投資施策の取り組み状況に関する指標

※各施策の満足度は一部ホームページに公開しています

１．健康診断関連 （2024 年 4 月 1 日～2025 年 10 月 10 日の期間で算出）

実施事項	実施時期	実施回数	対象者	受診者	受診率	投資額
定期健康診断受診率	2025年1月	1回	323名	323名	100.0%	-
定期健康診断精密検査受診率	2024年2月～9月	1回	9名	8名	88.9%	-
ストレスチェック受検率	2024年9月	1回	321名	321名	100.0%	405,515
健診後事後措置（保健指導）	2025年1月～	119回	119名	116名	96.7%	-
ハイリスク者（保健指導）※1	2025年4月～	2回	2名	2名	100.0%	-

※１　血糖及び血圧が基準値以上としています

２．各施策関連（2024 年 4 月 1 日～2025 年 10 月 10 日の期間で算出）

実施事項		実施時期	実施回数	対象者	参加者	参加率	投資額
メンタルヘルス対策	職場環境改善研修(管理職)	2025年3月～5月	4回	35名	35名	100.0%	473,220
	健康経営推進担当者会議	2025年9月	2回	33名	33名	100.0%	11,475
	２年目職員レジリエンスセミナー	2025年2月	1回	19名	17名	89.5%	40,260
	課内レクリエーション	2025年3月～8月	1回	339名	289名	85.3%	209,844
	理事長のおごり自販機	2023年4月～設置					
	新入職員健康相談	2024年10月～11月	9回	9名	9名	100.0%	-
	サンクスアワード	2025年7月	1回	16名	15名	93.8%	81,021
	リレーコラム	2022年2月～継続	月１回				
	嬉しかったBOX	2025年2月	5回				
	プレゼンティーイズム対策 聴講	2025年5月～10月	1回	346名	272名	78.6%	-
	プレゼンティーイズム対策 個別面談	2025年6月～	130回	130名	130名	100.0%	-

生活習慣病対策	よぼう健康チャレンジ（野菜を増やす）	2025年9月	1回	331名	245名	74.00%	661,803
	ウォーキングキャンペーン	2025年1月	1回	326名	283名	87.0%	1,418,223
	新入職員アルコール体質検査及び適切な飲酒	2025年4月	1回	16名	16名	100.00%	58,080
	新入職員食育弁当喫食	2025年4月	1回	16名	16名	100.0%	20,736
	節目年齢健康教室・笑いヨガ教室	2024年11月～12月	4回	40名	32名	80.0%	144,064
	スマートミール弁当の環境支援	2021年7月～継続	環境整備済み				
	officeで野菜	2024年12月～					1,090,700
	クアオルト® 健康ウオーキング	2024年11月	1回		5名		
	ボランティア・運動機会の提供（ホワイトリボンラン）	2025年3月	1回		30名		145,400
	全年代対象　がん教育	2025年5月～10月	1回	346名	293名	84.7%	-
喫煙者ゼロ	出勤から退勤まで禁煙	2020年4月～継続					
	喫煙者産業医及び保健師面接（オンライン禁煙プログラム紹介）	2024年4月～継続	2回	2名	2名	100.0%	-
	禁煙安全衛生教育	従来より安全衛生委員会だよりにて毎月川柳を掲載					
	ノンスモーカーメーター掲示	2020年8月～継続					
その他	女性の健康管理セミナー（管理職）	2025年9月	1回	33名	33名	100.0%	-
	女性の健康管理セミナー（全従業員）	2025年5月～10月	1回	346名	317名	91.6%	-
	健康運動指導士による出張ストレッチ教室	2024年4月～2025年9月	110回	1290名	1290名		
	ストレッチ教室	2025年４月～2025年8月	5回		37名		
	感染症セミナー	2025年5月～10月	1回	346名	296名	85.6%	-
	風疹抗体検査	2024年4月～2025年1月	3回	19名	19名	100.0%	-
	マインドフルネス体験	2025年6月～2025年9月	4回		11名		-
	スマートプラチナ（高年齢労働者52歳以上）体力測定および健康相談	2025年6月～9月	13回	58名	49名	84.5%	28,250
	高年齢労働者（サプライチェーン）体力測定および健康相談	2025年8月～9月	4回	5名	5名	100.0%	
	ミニフェムテック展	2024年7月	1回	326名	256名	78.5%	126,888
	骨密度測定および健康相談	2024年7月	1回		126名		
	指先美人プロジェクト	2024年7月	3回	72名	72名	100.0%	156,480
	眼の健康セミナー	2024年3月～8月	1回	340名	321名	94.4%	149,000
	理事長との語り場	2025年2月～9月	11回	89名	113名	78.7%	69,600
	介護と仕事の両立に関する研修（管理職）	2025年9月	1回	33名	32名	96.7%	-
	介護と仕事の両立に関する研修（全従業員）	2023年10月～12月	1回	342名	325名	95.0%	-

3．労働関連（2024 年 4 月 1 日～2025 年 10 月 10 日の期間で算出）

実施事項	数値
労働時間の状況（1ヵ月平均）	所定労働時間　148時間　　実労働時間　149時間
所定労働時間外（1ヵ月平均）	所定労働時間外　13時間　　（法定労働時間外は0時間）
勤務の状況（1年間平均）	所定労働日数　平日245日　　土曜日13日　　所定労働日外勤務日数3.2日
休暇の取得状況（1年間平均）	年次有給休暇取得日数　16.6日　（年次有給休暇取得率　92.6%）
特別休暇の取得状況（1年間平均）	年次有給休暇以外の特別休暇取得日数　10.2日（産休・育休は除く）
労働災害の発生状況	通勤災害　4件　業務災害　3件 ※1 度数率11.6%　※2 強度率0%　（度数率、強度率ともに職員1件で算出）

※1　度数率 ＝ $\frac{\text{労働災害者数}}{\text{延べ実労働時間数}} \times 1{,}000{,}000$

※2　強度率 ＝ $\frac{\text{延べ労働損失日数}}{\text{延べ実労働時間数}} \times 1{,}000$

表 2 従業員の意識変容・行動変容に関する指標

1.　生活習慣問診回答者の状況　2017 年度～2024 年度

	実数								割合								目標
	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2026
総受診者	339	346	332	346	341	325	333	315									
10. 30分以上の運動を週2日以上1年以上実施していない	270	290	282	284	284	268	268	254	79.6%	83.8%	84.9%	82.1%	83.3%	82.5%	80.5%	80.6%	70.0%
11. 身体活動1日1時間以上実施していない	202	207	180	171	159	150	152	143	59.6%	59.8%	54.2%	49.4%	46.6%	46.2%	45.6%	45.4%	45.0%
12. 歩く速度が速くない	126	141	125	135	136	129	124	127	37.2%	40.8%	37.7%	39.0%	39.9%	39.7%	37.2%	40.3%	35.0%
14. 食べる速度が速い	115	120	125	113	110	98	105	95	33.9%	34.7%	37.7%	32.7%	32.3%	30.2%	31.5%	30.2%	30.0%
15. 就寝2時間前に食事をとることが週3回以上ある	86	85	92	91	71	75	83	79	25.4%	24.6%	27.7%	26.3%	20.8%	23.1%	24.9%	25.1%	20.0%
16. 夕食後に間食をすることが週3回以上ある		71	89	76	86	89	87	86		20.5%	26.8%	22.0%	25.2%	27.4%	26.1%	27.3%	15.0%
17. 朝食を抜くことが週3回以上ある	65	74	73	75	68	70	67	58	19.2%	21.4%	22.0%	21.7%	19.9%	21.5%	20.1%	18.4%	15.0%
18. お酒を2合以上毎日飲んでいる	21	20	16	23	15	20	19	13	6.2%	5.8%	4.8%	6.6%	4.4%	6.2%	5.7%	4.1%	5.0%
20. 睡眠で休養が取れていない	133	132	130	135	123	118	126	117	39.2%	38.2%	39.2%	39.0%	36.1%	36.3%	37.8%	37.1%	30.0%
21. 喫煙している人	24	25	21	11	5	6	8	4	7.1%	7.2%	6.3%	3.1%	1.5%	1.8%	2.4%	1.3%	0.0%

2.　生活習慣従業員のヘルスリテラシー

性別	年代	実数					目標値
		2020	2021	2022	2023	2024	2026
男性	20代	3.98	3.93	4.20	4.00	3.96	4.00
	30代	3.35	3.31	3.96	3.75	4.03	
	40代	3.66	3.50	3.63	3.55	3.35	
	50代	3.81	3.87	3.94	3.86	3.79	
	60代	3.38	3.15	3.54	3.84	3.35	
女性	20代	3.83	3.77	3.71	3.73	3.70	
	30代	3.65	3.78	3.80	3.77	3.72	
	40代	3.73	3.67	3.76	3.79	3.68	
	50代	3.65	3.71	3.72	3.63	3.54	
	60代	3.50	3.63	3.54	3.59	3.38	

表 3 健康関連の最終的な目標指標

有所見者の割合　2017 年度～2024 年度

		実数								割合								目標値
		2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2026
総受診者	全体	339	346	332	346	341	325	333	315									
肥満	全体	60	64	65	64	55	51	52	54	17.7%	18.5%	19.6%	18.5%	16.1%	15.7%	15.6%	17.1%	17.0%
	男性	34	36	30	28	21	21	19	17	10.0%	10.4%	9.0%	8.1%	6.2%	6.5%	5.7%	5.4%	10.0%
	女性	26	28	35	36	34	30	33	37	7.7%	8.1%	10.5%	10.4%	10.0%	9.2%	9.9%	11.7%	7.0%
脂質異常	全体	60	90	114	96	97	81	82	84	17.7%	26.0%	34.3%	27.7%	28.4%	24.9%	24.6%	26.7%	17.0%
	男性	27	44	47	38	33	28	25	27	8.0%	12.7%	14.2%	11.0%	9.7%	8.6%	7.5%	8.6%	8.0%
	女性	33	46	67	58	64	53	57	57	9.7%	13.3%	20.2%	16.8%	18.8%	16.3%	17.1%	18.1%	10.0%
血圧	全体	49	48	49	61	73	68	73	65	14.5%	13.9%	14.8%	17.6%	21.4%	20.9%	21.9%	20.6%	15.0%
	男性	27	26	26	37	36	34	38	29	7.1%	7.5%	7.8%	10.7%	10.6%	10.5%	11.4%	9.2%	7.0%
	女性	22	22	23	24	37	34	35	36	6.5%	6.4%	6.9%	6.9%	10.9%	10.5%	10.5%	11.4%	6.0%
糖尿病	全体	13	19	19	18	20	22	24	20	3.8%	5.5%	5.7%	5.2%	5.9%	6.8%	7.2%	6.3%	4.0%
	男性	7	12	11	13	12	15	11	7	2.1%	3.5%	3.3%	3.8%	3.5%	4.6%	3.3%	2.2%	2.0%
	女性	6	7	8	5	8	7	13	13	1.8%	2.0%	2.4%	1.4%	2.3%	2.2%	3.9%	4.1%	2.0%
肝臓	全体	19	23	22	24	21	21	25	20	5.6%	6.6%	6.6%	6.9%	6.2%	6.5%	7.5%	6.3%	5.0%
	男性	15	18	16	17	14	10	14	10	4.4%	5.2%	4.8%	4.9%	4.1%	3.1%	4.2%	2.2%	4.0%
	女性	4	5	6	7	7	11	11	10	1.2%	1.4%	1.8%	2.0%	2.1%	3.4%	3.3%	4.1%	1.0%
メタボ判定	全体	39	42	36	45	43	39	38	31	11.5%	12.1%	10.8%	13.0%	12.6%	12.0%	11.4%	9.8%	11.0%
	基準該当	17	23	18	20	21	20	14	17	5.0%	6.6%	5.4%	5.8%	6.2%	6.2%	4.2%	5.4%	5.0%
	予備群該当	22	19	18	25	22	19	24	14	6.5%	5.5%	5.4%	7.2%	6.5%	5.8%	7.2%	4.4%	6.0%
特定保健指導	全体	31	32	29	29	38	34	34	28	9.1%	9.2%	8.7%	8.4%	11.1%	10.5%	10.2%	8.9%	7.5%
	積極的支援	13	14	10	10	8	15	10	10	3.8%	4.0%	3.0%	2.9%	2.3%	4.6%	3.0%	3.2%	2.5%
	動機付け支援	18	18	19	19	30	19	24	18	0.9%	0.9%	5.7%	5.5%	8.8%	5.8%	7.2%	5.7%	5.0%

表 4 メンタルヘルス関連指標　2017 年度～2024 年度

ストレスチェック

	割合及び値								目標値
	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2026
高ストレス者割合	11.8%	10.7%	15.0%	18.4%	12.9%	13.5%	11.3%	10.3%	10.0%
健康リスク値	98	97	98	108	94	96	98	98	90

労働状況

	割合及び値								目標値
	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2026
3年目未満の離職率	41.7%	33.3%	12.1%	12.2%	18.2%	14.3%	11.4%	11.9%	10.0%
平均勤続年数	18.0	17.9	17.3	16.5	16.3	16.0	15.7	15.3	
傷病による休職の状況	0名	3名	2名	3名	8名	2名	5名	5名	0

ワーク・エンゲイジメント等

	分類	実数						割合						目標値
		2019	2020	2021	2022	2023	2024	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2026
総回答者		336	333	317	330	324	311							
プレゼンティーイズム ※1	異常なし	169	169	169	155	161	143	50.3%	50.8%	53.3%	47.0%	49.7%	46.0%	60.0%
	軽度	101	95	94	104	99	104	30.1%	28.5%	29.7%	31.5%	30.6%	33.4%	25.0%
	中度	45	42	38	51	52	48	13.4%	12.6%	12.0%	15.5%	16.0%	15.4%	10.0%
	高度	12	27	16	20	12	16	3.6%	8.1%	5.0%	6.0%	3.7%	3.7%	5.0%
アブセンティーイズム ※2		2	3	8	2	5	5	0.6%	0.9%	2.5%	0.6%	1.5%	1.5%	0.0%
ワーク・エンゲイジメント ※3	0～2.99		191	182	203	186	201		57.4%	57.4%	61.5%	57.4%	64.6%	40.0%
	3～6		142	135	127	138	110		42.6%	42.6%	38.5%	42.6%	35.4%	60.0%
	平均点		2.78	2.81	2.72	2.78	2.52							3.00
会社満足度									66.0%	65.6%	64.2%	68.8%	64.60%	75.0%
仕事満足度									71.5%	73.5%	71.5%	72.8%	69.1%	80.0%
会社信頼度									66.3%	65.3%	70.3%	68.5%	67.2%	80.0%
健康経営取り組み認知度								61.9%	66.1%	83.6%	85.2%	87.4%	83.3%	100.0%
知覚された組織的支援 ※4														3.3%
職場のソーシャルキャピタル ※5														3.8%

※1　Wfun
※2　1 ヵ月を超える長期欠勤、休職者
※3　ユトレヒト
※4　POS（日本語 4 項目）
※5　WPSC（日本語 8 項目）

〈2025 年 10 月 10 日版〉