



よぼう健康白書〈2026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。

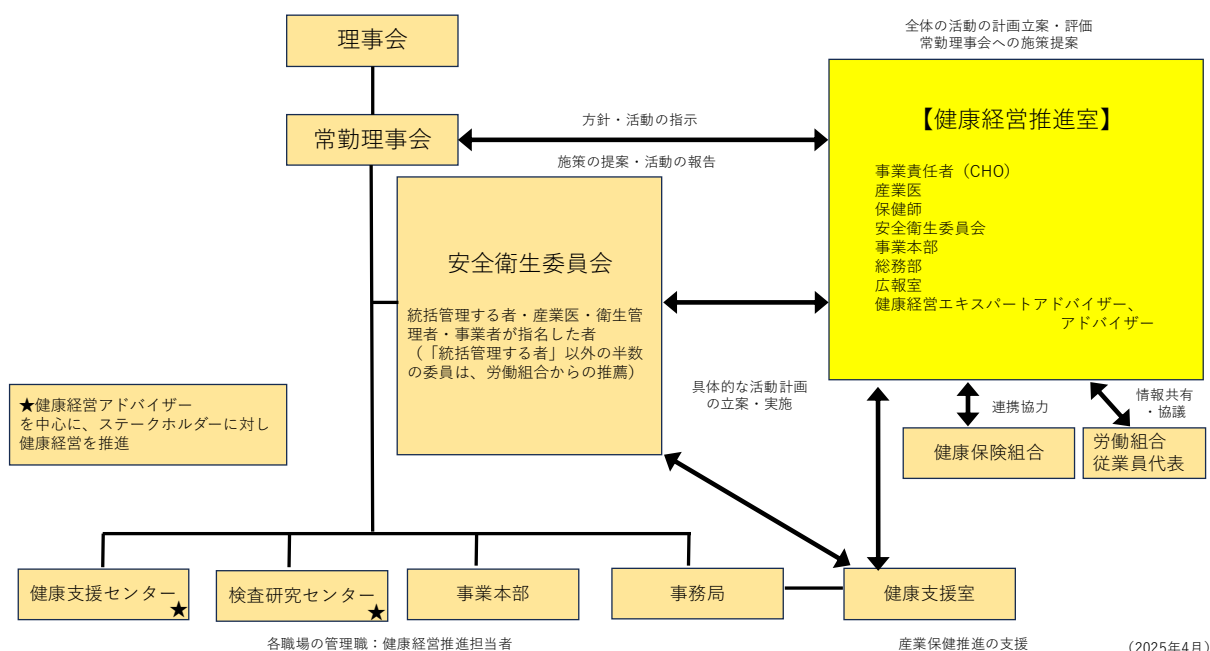
本会は、2019年10月に健康経営宣言を本会内外に発信いたしました。本会職員の生涯にわたるヘルスリテラシーの向上、健康の保持増進、快適職場づくり等の健康経営に取り組むことにより、さらなる組織の活性化をめざしていきます。

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及びその家族のウェルビーイング（心身の幸福）つまり、一人ひとりの「元気・快適・上機嫌」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、19 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。

2024～2025 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

→Thanks ポイントアプリの開始

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）と希望者健康相談

→仕事と介護の両立支援教育

→管理職支援のための各種研修…健康経営推進担当者会議、ラインケア研修等

→ポータルサイトの設置

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 の継続

→ありがとう BOX、嬉しかった BOX の設置

→「理事長との語り場」の継続

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
スマートプラチナプログラム（高年齢労働者向け体力測定および個別健康相談）継続
置き型社食の継続

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ハンドリフレッシュプロジェクト
（旧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

2025～2026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

Thanks ポイントアプリの導入

近年、多くの企業で導入が進んでいる「Thanks ポイント制度」。本会でも内製アプリによる同制度を試験的に導入しました。

主な目的は、①部署や役職の垣根を越えたコミュニケーションの活性化 ②”ほめられ体験”を通じたプレゼンטיーイズムのさらなる改善、です。従業員同士が日々の業務の中で感謝を伝え合う文化を醸成するため、送信時には感謝のメッセージを添えることが可能な形式を採用しています。ポイントを受信した従業員にはメールで通知が届きます。メール内には「どういたしまして」ボタンが設置されており、ワンクリックで送信者へ気軽にお礼（リアクション）を返すことができる仕組みです。これにより、一方通行で終わらない双方向のコミュニケーションを実現しました。

導入初期の段階では、制度の浸透と利用促進を図るため、本会ポータルサイトの TOP に入口を設置し、期間限定で利用者に参加賞を配布するキャンペーンも併せて実施しました。その結果として活発な利用が見られ、対象者 344 名のうち約半数にあたる 160 名がアプリを利用し（利用率 46.5%）、223 名の従業員が感謝のポイントを受け取っています。また、複数回アプリを利用した人数が 107 名にのぼることから、一時的な利用にとどまらず、日常的に感謝を伝える習慣が組織に根付きつつあることが伺えま

す。さらに、「どういたしまして」ボタンの利用回数も 592 回に達しており、ポイントを通じた良好なコミュニケーションのサイクルが回っていることが確認できました。



もらったポイント履歴

もらったポイント（累計）			
19 ポイント			
もらった日時	くれた人	Pt	メッセージ
2026/7/7 14:02:47		1 pt	いつもお休みについて色々教えて下さりありがとうございます。7月もGTTも無事終了しました。今後ともよろしくお願いいたします！
2026/6/25 13:07:18		1 pt	今日の企画、チョコレート、紅茶、アイマスク、とても素敵でした。医療従事者ですごく嬉しいです。これからも頑張りたいと思います！
2026/6/1 8:55:47		1 pt	素敵なコラムをお寄せいただき、ありがとうございました！

指標	数値
アプリ利用可能人数	344名
ポイント総送信数	1026回
アプリ利用者数	160名
複数回アプリ利用者数	107名
ポイントを受け取った人数	223名
「どういたしまして」ボタン利用回数	592回
利用率（アプリ利用者数／利用可能人数）	46.5%

集計期間：2026年3月24日～10月7日

2) 居心地の良い・安心して働ける職場づくり

仕事と介護の両立支援アンケート及び教育

仕事と介護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、2026年6月～7月にかけ、仕事と介護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。210名から回答を得た結果、現在すでに24名（11.4%）が現在進行形で介護を行っており（育児とのダブルケアを含む）、今後5年で6割近い従業員が介護に直面する見通しである、と回答しました。介護に

直面した場合の望ましい働き方には、「制度利用＋働きながら両立」及び「休業制度利用後に職場復帰」と回答し、87.1%が継続希望していることが分かりました。一方、「両立への見通し不全」、「仕事継続への確信不足」などが不安として挙がりました。今後、より一層の具体的な情報提供、相談しやすい環境づくり、支援体制強化、介護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。

管理職支援のための各種研修

本会では、健康経営のキーパーソンである管理職を「健康経営推進担当者」と位置づけ、孤立させない組織的なサポート体制を整えています。具体的には、ラインケアセミナーや推進担当者会議を通じて知識のアップデートと連携強化を図るほか、休職・復職支援プログラムへの理解を深めるための研修などを行っています。研修スタイルは、グループワークやクイズなど楽しみの要素を多く取り入れた職場レクリエーションなどを通じて、担当者同士が楽しく学び、連携を深められる環境づくりを行っています。担当者が安心して活躍できる土台を築き、組織全体の健康と活性化を推進してまいります。



健康経営推進のためのポータルサイト

従業員の健康増進と働きやすい環境づくりをさらにサポートするため、新たに「健康経営推進室ポータルサイト」をオープンしました。本サイトは、以下の3点を目的として構築されています。

①健康経営関連のお知らせを一元化



- ②カテゴリー毎に情報を分かりやすく整理
- ③オンラインアプリ等を積極的に導入できる環境の整備

TOP ページに「What's New」欄を設けたほか、全従業員向けの「ブロードキャスト型チャットスペース」を新たに導入。健康経営関連のお知らせのみを、時系列でスムーズに閲覧できるようにしました。リレーコラムやイベント

特設ページ、Thanks ポイントアプリなどのコンテンツには、わかりやすいアイコンからワンクリックでアクセスできます。

また、「健康経営宣言」や「推進室メンバー表」など推進体制に関する情報を掲載しているほか、トップページには全社の「禁煙率」を常時掲示し、健康意識の向上を図っています。

3) ワーク・エンゲイジメントを高めるための支援

管理職によるリレーコラム、「予防医学とわたし」

本会では、従業員自身が予防医学を推進する主体として職場に愛着を持ち、ワーク・エンゲイジメントを高める取り組みを推進しています。その一環として、新任管理職による実践コラムを「予防医学とわたし」を行っています。「これまでの予防医学への取り組み」「お客様から学んだこと」「後輩へのエール」を共有

し、若手社員が成長のヒントや気づきを得られる場としています。次代を担う社員の自発的な学びと挑戦を促す本企画は、今後2年目職員による「リレーコラム」へと展開し、世代を超えた知見の継承とエンゲイジメントのさらなる醸成を図ってまいります。

2. 生活習慣病対策

1) 「よぼう健康チャレンジ」の実施

昨年度の健診データ分析により、一部の生活習慣病項目で改善が見られた一方、有所見率が再上昇した項目も確認されたため、今年度は継続的なアプローチとして「減塩」と「野菜摂取」に重点を置いた施策を展開しました。

具体的には「1ヶ月の『まいにち健康チャレンジ』」を実施。eラーニングで知識を習得した上で、ナトカリ比や推定野菜摂取量を測定し、従業員各自が「麺類の汁を残す」「加工肉

を減らす」などの行動目標を設定・実践しました。

その結果、全従業員の75%が参加し、うち85.7%が目標を6割以上達成。「減塩や野菜摂取を意識する良い契機になった」、「野菜摂取量測定が参考になった」、との声が多く集まり、日常の行動変容につながる成果を得られました。



AI 生成画像

2) クラブ活動推進

本会では従業員同士のコミュニケーション活性化を目的に、クラブ活動を積極的に推奨しています。スポーツ庁の「スポーツエールカンパニー」において最高位の認定（ゴールド）を取得しているほか、昨年は新たにテニス同好会が立ち上がるなど、運動習慣の定着と組織の活性化が着実に進んでいます。今後も部署や世代を超えた交流を深められる環境を整え、健康で活気あふれる職場づくりを推進してまいります。



3) スマートプラチナプログラム（高年齢労働者の体力測定および健康相談）

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、握力測定、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、オーラルフレイル対策として、オーラルフレイルについて情報提供するとともに、咀嚼チェックガムを参加者に配布しました。

今年度は対象者 54 名のうち、37 名（68.5%）が参加しました。2 年前の結果と比べ

て「個人に合わせて前回のデータも含め運動の提案をしてくれとても参考になった」、咀嚼チェックについては「咀嚼力のチェックをしてみたかった。予想以上に咀嚼力が保たれていたの

で安心しました！」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。

3. 喫煙者ゼロを目指した対策

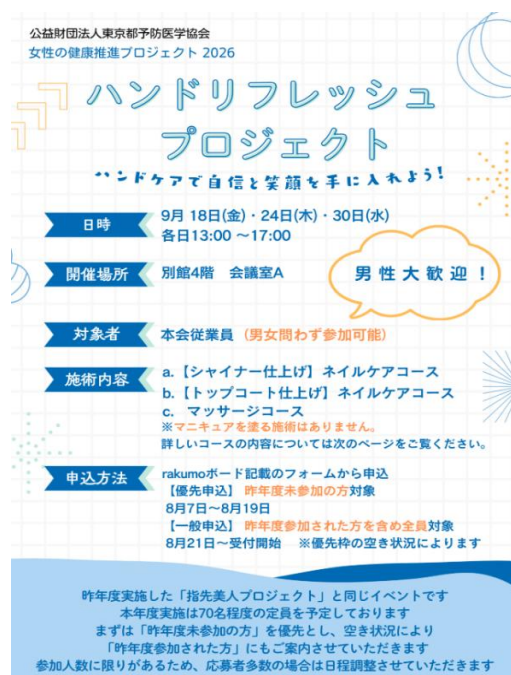
本会では健康経営宣言当初より社員の「喫煙者ゼロ」を目指し、健康経営を推進しております。NS-METER（喫煙していない人の割合）は2020年度の95.8%から2025年度には99.1%（)となりました。現在は健康保険組合と連携した禁煙オンライン診療の利用促進や、産業医・保健師による丁寧な個別面談を通じ、一人ひとりに寄り添った支援を継続しています。この取り組みにより、新たに禁煙へ挑む社員も生まれています。今後も従業員の健康維持・増進に向け、組織を挙げて禁煙チャレンジを強力にバックアップしてまいります。



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。

2026年度は、ワーク・エンゲイジメントの向上を目指して「ハンドリフレッシュプロジェクト（旧：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。



公益財団法人東京都予防医学協会
女性の健康推進プロジェクト 2026

ハンドリフレッシュプロジェクト

ハンドケアで自信と笑顔を手に入れよう！

日時 9月18日(金)・24日(木)・30日(水)
各日13:00～17:00

開催場所 別館4階 会議室A **男性大歓迎！**

対象者 本会従業員（男女問わず参加可能）

施術内容
a. 【シャイナー仕上げ】 ネイルケアコース
b. 【トップコート仕上げ】 ネイルケアコース
c. マッサージコース
※マニキュアを塗る施術はありません。
詳しいコースの内容については次のページをご覧ください。

申込方法 rakumoボード記載のフォームから申込
【優先申込】 昨年度未参加の方対象
8月7日～8月19日
【一般申込】 昨年度参加された方を含め全員対象
8月21日～受付開始 ※優先枠の空き状況によります

昨年度実施した「指先美人プロジェクト」と同じイベントです
本年度実施は70名程度の定員を予定しております
まずは「昨年度未参加の方」を優先とし、空き状況により
「昨年度参加された方」にもご案内させていただきます
参加人数に限りがあるため、応募者多数の場合は日程調整させていただきます

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。

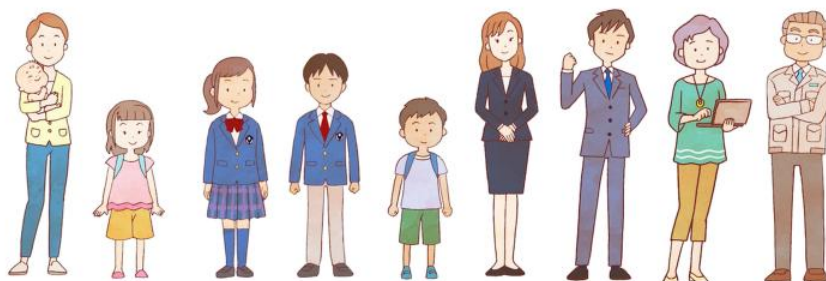
入職から退職まで生涯にわたって健康を維持できるようになることを目的に、ヘルスリテラシーの向上に向けて、さまざまな教育（表参照）

を行っています。

これらに加え、新入職員入職半年後個別健康相談やスマートプラチナプログラム内個別相談など、年代に応じた個別相談を行うと共に、並行して職場環境づくりも行っています。

研修・施策名	実施期間	対象者(名)	参加者(名)	参加率
女性の健康	2026年4月～9月	338	317	94%
メンタルヘルス	2026年4月～9月	338	316	93%
がん	2026年4月～9月	338	316	93%
治療・育児・介護と仕事の両立	2026年7月～9月	338	311	92%
プレゼンティーズム	2026年7月～9月	338	311	92%
感染症	2026年7月～9月	338	308	91%

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。

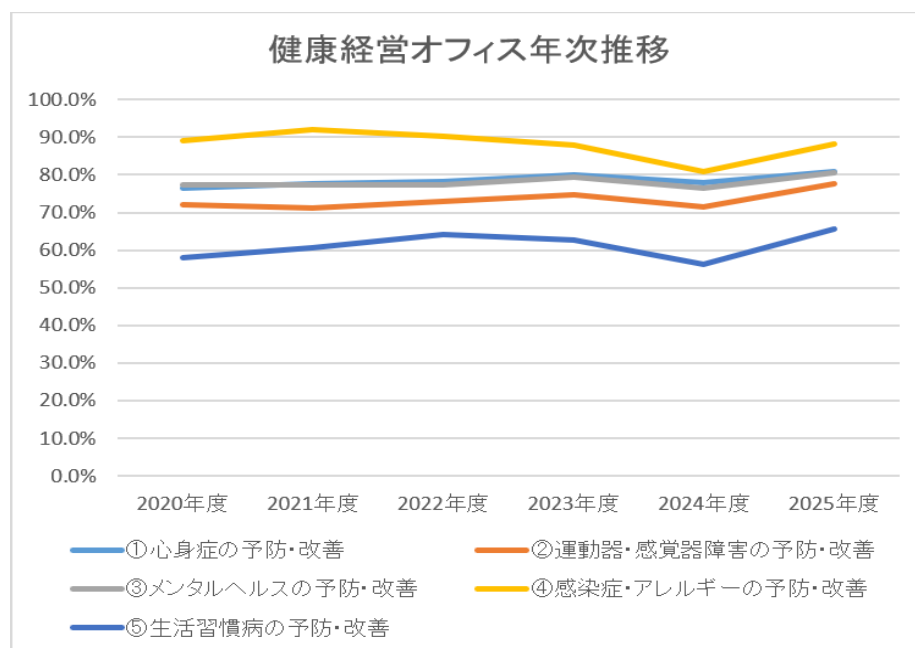
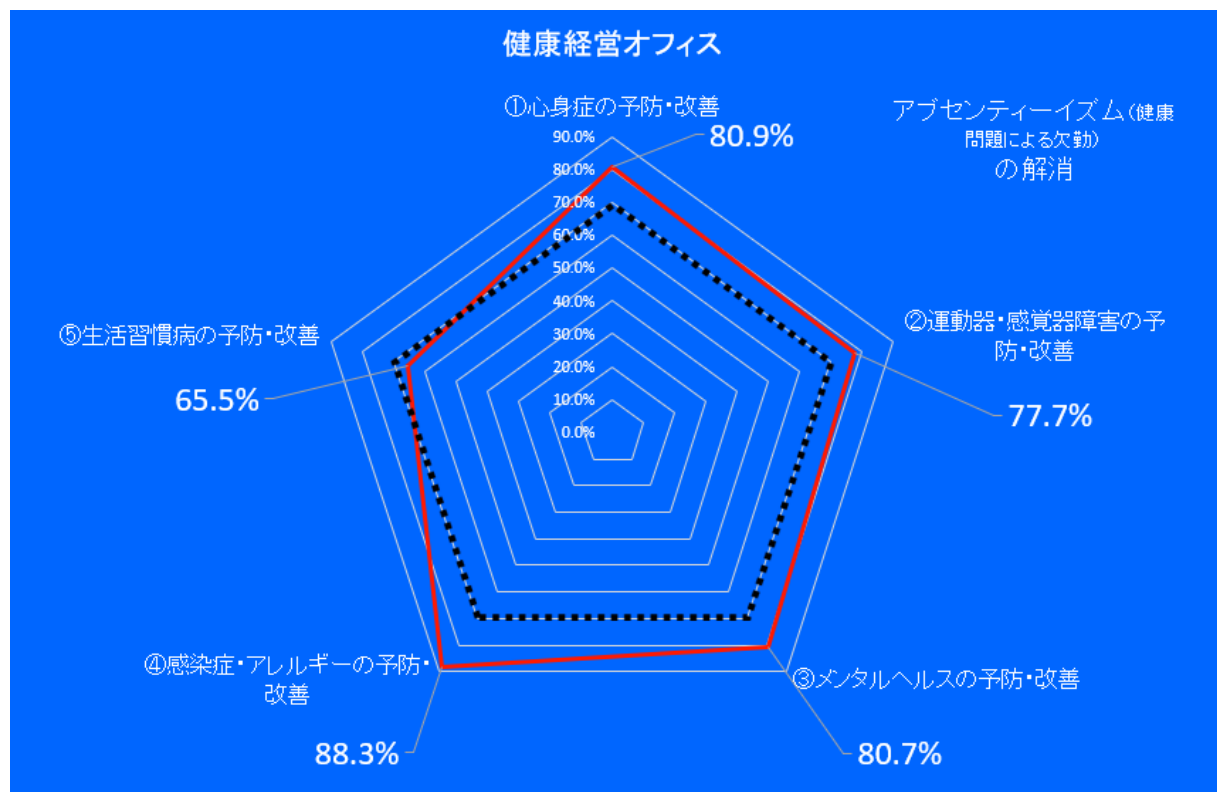
6. その他

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年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
①心身症の予防・改善	76.5%	77.6%	78.1%	80.0%	78.0%	80.9%
②運動器・感覚器障害の予防・改善	72.0%	71.2%	72.9%	74.8%	71.4%	77.7%
③メンタルヘルスの予防・改善	77.3%	77.4%	77.4%	79.5%	76.5%	80.7%
④感染症・アレルギーの予防・改善	89.0%	92.0%	90.2%	87.8%	80.9%	88.3%
⑤生活習慣病の予防・改善	58.0%	60.7%	64.1%	62.8%	56.1%	65.5%



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

ハンドリフレッシュ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

「1ヶ月の『まいにち健康チャレンジ』」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 (P16～18) の通り、各健康経営施策の参加率はおおむね 46.5～100%を維持できています。2025 年度の健康経営認知度は 87.4%、本会が設定しているウェルビーイングの指標「元気・快適・上機嫌」の認知度は、37.2%で

した (P21、表 4) 。それぞれ 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) の通り、生活習慣では「1 日 1 時間以上の身体活動者率」が増加し、「就寝 2 時間前に食事をとることが週 3 回以上ある者の割合」も改善、喫煙者率も 0.9%となりました。ヘルスリテラシーの平均点は 3.63 (前年比 +0.2 点) 、4 点以上の割合も 4%増加しました。昨年の課題であった 50～60 代の数値は改

善した一方、20～30 代男性および 20 代女性で低下が見られます。

今後は、新入職員研修や年代別健康教育の機会を活用するとともに、デジタルツールやライフログの導入により、各年代・働き方に適した「楽しみながら学べるリテラシー向上施策」を推進してまいります。

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 (P 20) 及び表 4 (P 21) の通りでした。

全体では脂質、糖尿病の有所見率は改善、重症化レベルに該当する検査値の従業員は 0 名となりました。課題としていた、女性の有所見率は、脂質や糖尿病において改善傾向となりました。身体活動習慣、夜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。

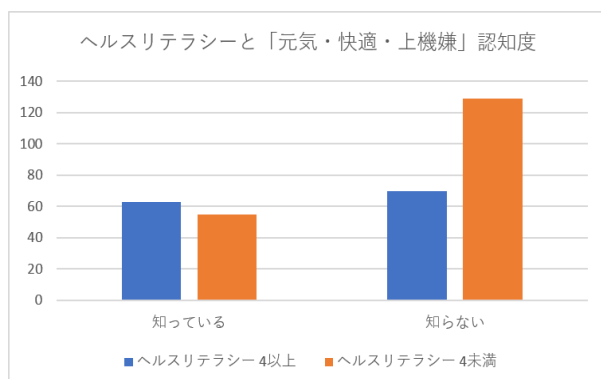
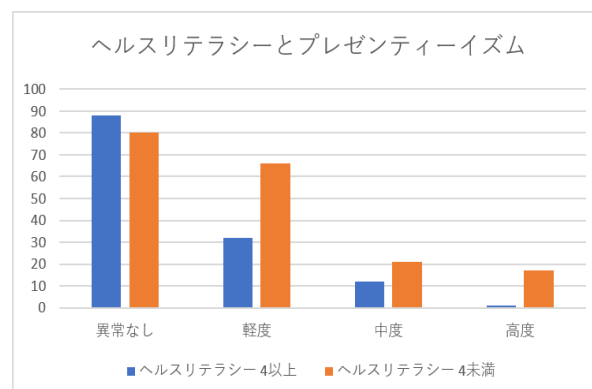
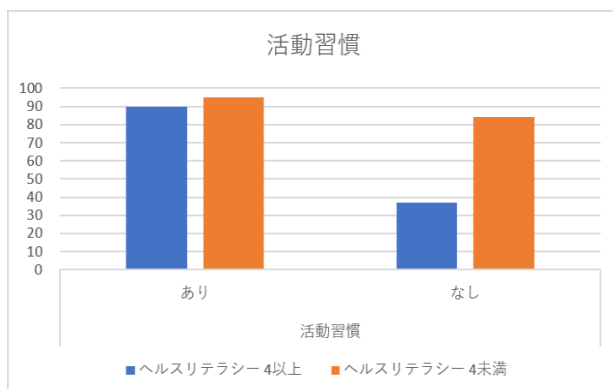
メンタルヘルス関連項目については、2025 年度のストレスチェック結果において、健康リスク値は 95 へと推移し、前年度から改善が見られましたワーク・エンゲイジメント平均点は 0.36 ポイントプラスとなりました。

プレゼンティーイズム調査は、異常なしの割

合が 50%を超え A 判定でした。あわせて、ワーク・エンゲイジメントや POS (組織的支援の認知度)、WPSC (職場における従業員同士のつながり) の各スコアも上昇傾向でした。

ヘルスリテラシー点と運動習慣の関連を見ると、ヘルスリテラシー 4 点未満の従業員では有意に活動習慣が無い、プレゼンティーイズムが高い、「元気・快適・上機嫌」の認知率が低い結果でした (有意差あり) 。

今後、これらの層への個々に応じた支援が必要であり注力していきます。



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 回発行しました
(2026 年 4 月まで)。<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/yobou/>

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！』」

2025 年秋号 (No.30) 特集「正しいがん検診を知ろう——『利益』と『不利益』を考える」

2026 年新年号 (No.31) 特集「新しい学校検尿システム
——なぜ新しいシステムが必要なのか」

2026 年春号 (No.32) 特集「今後注目しておきたい感染症とその対策」

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 3～5 回、無料で配信しています。

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

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

第 316 回 2025 年 10 月 16 日～2026 年 1 月 15 日

主題：「AI の活用 第 2 弾 大規模言語モデルの仕組みと業務への活用」

講師：北里大学医学部公衆衛生学 講師、

日本産業衛生学会産業保健 AI 研究会 世話人 渡辺 和広 氏

第 317 回 2026 年 3 月 16 日～6 月 15 日

主題：「AI の活用 第 3 弾 データ解析への生成 AI の活用

～データをアップロードできない場合等の Tips～」

講師：昭和医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座 准教授

日本産業衛生学会産業保健 AI 研究会 世話人 山内 武紀 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 31 回総会 2025 年 11 月 25 日

特別講演 「今後注目しておきたい感染症とその対策」

講 師 国立健康危機管理研究機構 危機管理・運営局 危機管理参事 和田 耕治 氏

情報提供 「保健会館クリニックの紹介」

東京都予防医学協会 保健会館クリニック所長 丸茂 一義

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 健康ウォーク」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（2025 年 4 月 1 日～2026 年 10 月 8 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	2026年1月	1回	324名	324名	100.0%	-
定期健康診断精密検査受診率	2026年2月～9月	1回	9名	8名	88.9%	-
ストレスチェック受検率	2025年9月	1回	319名	319名	100.0%	404,085
健診後事後措置（保健指導）	2026年1月～	43回	43名	40名	93.0%	-
ハイリスク者（保健指導）※1	2026年4月～	0回	0名	0名	-	-

※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（2025 年 4 月 1 日～2026 年 10 月 8 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)	2026年3月	1回	29名	29名	100.0%	222,146
	健康経営推進担当者会議	2026年9月	2回	29名	29名	100.0%	2,932
	2年目職員レジリエンスセミナー	2026年2月	1回	9名	7名	77.8%	11,000
	課内レクリエーション	2026年3月～9月	1回	332名	286名	86.1%	216,884
	理事長のおごり自販機	2025年10月～2026年9月	-	-	-	-	3,310,370
	1on1面談	2026年2月～2026年9月	1回	332名	258名	77.7%	-
	新入職員健康相談	2025年10月	15回	15名	15名	100.0%	-
	YOBOU THANK YOU AWARD	2026年7月	1回	8名	8名	100.0%	55,984
	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	-	-	-	-
	サンクスアプリ	2026年3月～	通年	344名	160名	46.5%	123,585
	プレゼンティーイズム対策 聴講	2026年4月～9月	1回	338名	311名	92.0%	-
	プレゼンティーイズム対策 個別面談(希望者)	2026年2月～	2回	2名	2名	100.0%	-

生活習慣病対策	よぼう健康チャレンジ（塩分を減らす）	2026年8月	1回	332名	238名	71.7%	401,210
	ウォーキングキャンペーン	2026年1月	1回	345名	302名	87.5%	974,201
	新入職員アルコール体質検査及び適切な飲酒	2026年4月	1回	18名	18名	100.0%	65,340
	職員アルコール体質検査及び適切な飲酒	2026年3月	1回	12名	-	-	43,560
	新入職員食育弁当喫食	2026年4月	1回	18名	18名	100.0%	23,760
	節目年齢健康教室・笑いヨガ教室	2025年11月～12月	4回	37名	37名	100.0%	114,880
	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 DE YASAI	2025年10月～2026年9月	-	-	-	-	1,372,600
	ボランティア・運動機会の提供（ホワイトリボンラン）	2026年3月	1回	31名	31名	100.0%	148,000
	全年代対象 がん教育	2026年4月～9月	1回	338名	316名	93.0%	-
	喫煙者ゼロ	2020年4月～継続	-	-	-	-	-
喫煙者ゼロ	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	-	-	-	-	-
	女性の健康管理セミナー（管理職）	2026年9月	1回	29名	29名	100.0%	-
その他	女性の健康管理セミナー（全従業員）	2026年4月～9月	1回	338名	317名	94.0%	-
	健康運動指導士による出張ストレッチ教室	2025年4月～2026年9月	78回	1434名	1434名	-	-
	ストレッチ教室	2025年4月～2025年8月	5回	37名	37名	-	-
	感染症セミナー	2025年7月～9月	1回	338名	308名	91.0%	-
	風疹抗体検査	2025年4月～2026年1月	3回	34名	34名	100.0%	-
	マインドフルネス体験	2025年6月～2026年9月	6回	35名	35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	2026年8月～9月	13回	54名	37名	68.5%	6,724
	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	2026年8月～9月	6回	6名	6名	100.0%	1,092
	ハンドリフレッシュプロジェクト(旧:指先美人プロジェクト)	2025年7月	3回	72名	72名	100.0%	156,480
	理事長との語り場	2026年1月～9月	8回	37名	37名	100.0%	26,500
	介護と仕事の両立に関する研修（管理職）	2026年9月	1回	29名	29名	100.0%	-
	介護と仕事の両立に関する研修（全従業員）	2026年7月～9月	1回	338名	311名	92.0%	-

3. 労働関連（2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 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 142時間
所定労働時間外（1ヵ月平均）	所定労働時間外 15.9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239日 土曜日14日 所定労働日外勤務日数3.6日
休暇の取得状況（1年間平均）	年次有給休暇取得日数 15.1日 （年次有給休暇取得率 84.2%）
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 9.1日（産休・育休は除く）
労働災害の発生状況	通勤災害 1件 業務災害 4件 ※1 度数率15.7% ※2 強度率0% （度数率、強度率ともに職員1件で算出）

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

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

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～2025年度

	実数										割合										目標
	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026		
総受診者	339	346	332	346	341	325	333	315	322												
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	261	79.6%	83.8%	84.9%	82.1%	83.3%	82.5%	80.5%	80.6%	81.1%	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	129	59.6%	59.8%	54.2%	49.4%	46.6%	46.2%	45.6%	45.4%	40.1%	45.0%		
12. 歩く速度が遅くない	126	141	125	135	136	129	124	127	126	37.2%	40.8%	37.7%	39.0%	39.9%	39.7%	37.2%	40.3%	39.1%	35.0%		
14. 食べる速度が速い	115	120	125	113	110	98	105	95	100	33.9%	34.7%	37.7%	32.7%	32.3%	30.2%	31.5%	30.2%	31.1%	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	76	25.4%	24.6%	27.7%	26.3%	20.8%	23.1%	24.9%	25.1%	23.6%	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	87		20.5%	26.8%	22.0%	25.2%	27.4%	26.1%	27.3%	27.0%	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	68	19.2%	21.4%	22.0%	21.7%	19.9%	21.5%	20.1%	18.4%	21.1%	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	12	6.2%	5.8%	4.8%	6.6%	4.4%	6.2%	5.7%	4.1%	3.7%	5.0%		
20. 睡眠で休養が取れていない	133	132	130	135	123	118	126	117	120	39.2%	38.2%	39.2%	39.0%	36.1%	36.3%	37.8%	37.1%	37.3%	30.0%		
21. 喫煙している人	24	25	21	11	5	6	8	4	3	7.1%	7.2%	6.3%	3.1%	1.5%	1.8%	2.4%	1.3%	0.9%	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	2025	2026
男性	20代	3.98	3.93	4.20	4.00	3.96	3.70	4.00
	30代	3.35	3.31	3.96	3.75	4.03	3.69	
	40代	3.66	3.50	3.63	3.55	3.35	3.15	
	50代	3.81	3.87	3.94	3.86	3.79	3.77	
	60代	3.38	3.15	3.54	3.84	3.35	3.79	
女性	20代	3.83	3.77	3.71	3.73	3.70	3.59	
	30代	3.65	3.78	3.80	3.77	3.72	3.74	
	40代	3.73	3.67	3.76	3.79	3.68	3.73	
	50代	3.65	3.71	3.72	3.63	3.54	3.55	
	60代	3.50	3.63	3.54	3.59	3.38	3.64	

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～2025 年度

		実数									割合									目標値
		2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
総受診者	全体	339	346	332	346	341	325	333	315	322										
肥満	全体	60	64	65	64	55	51	52	54	58	17.7%	18.5%	19.6%	18.5%	16.1%	15.7%	15.6%	17.1%	18.0%	17.0%
	男性	34	36	30	28	21	21	19	17	19	10.0%	10.4%	9.0%	8.1%	6.2%	6.5%	5.7%	5.4%	5.9%	10.0%
	女性	26	28	35	36	34	30	33	37	39	7.7%	8.1%	10.5%	10.4%	10.0%	9.2%	9.9%	11.7%	12.1%	7.0%
脂質異常	全体	60	90	114	96	97	81	82	84	67	17.7%	26.0%	34.3%	27.7%	28.4%	24.9%	24.6%	26.7%	20.8%	17.0%
	男性	27	44	47	38	33	28	25	27	22	8.0%	12.7%	14.2%	11.0%	9.7%	8.6%	7.5%	8.6%	6.8%	8.0%
	女性	33	46	67	58	64	53	57	57	45	9.7%	13.3%	20.2%	16.8%	18.8%	16.3%	17.1%	18.1%	14.0%	10.0%
血圧	全体	49	48	49	61	73	68	73	65	70	14.5%	13.9%	14.8%	17.6%	21.4%	20.9%	21.9%	20.6%	21.7%	15.0%
	男性	27	26	26	37	36	34	38	29	31	7.1%	7.5%	7.8%	10.7%	10.6%	10.5%	11.4%	9.2%	9.6%	7.0%
	女性	22	22	23	24	37	34	35	36	39	6.5%	6.4%	6.9%	6.9%	10.9%	10.5%	10.5%	11.4%	12.1%	6.0%
糖尿病	全体	13	19	19	18	20	22	24	20	14	3.8%	5.5%	5.7%	5.2%	5.9%	6.8%	7.2%	6.3%	4.3%	4.0%
	男性	7	12	11	13	12	15	11	7	5	2.1%	3.5%	3.3%	3.8%	3.5%	4.6%	3.3%	2.2%	1.6%	2.0%
	女性	6	7	8	5	8	7	13	13	9	1.8%	2.0%	2.4%	1.4%	2.3%	2.2%	3.9%	4.1%	2.8%	2.0%
肝臓	全体	19	23	22	24	21	21	25	20	23	5.6%	6.6%	6.6%	6.9%	6.2%	6.5%	7.5%	6.3%	7.1%	5.0%
	男性	15	18	16	17	14	10	14	10	12	4.4%	5.2%	4.8%	4.9%	4.1%	3.1%	4.2%	2.2%	3.7%	4.0%
	女性	4	5	6	7	7	11	11	10	11	1.2%	1.4%	1.8%	2.0%	2.1%	3.4%	3.3%	4.1%	3.4%	1.0%
メタボ判定	全体	39	42	36	45	43	39	38	31	36	11.5%	12.1%	10.8%	13.0%	12.6%	12.0%	11.4%	9.8%	11.1%	11.0%
	基準該当	17	23	18	20	21	20	14	17	14	5.0%	6.6%	5.4%	5.8%	6.2%	6.2%	4.2%	5.4%	4.3%	5.0%
	予備群該当	22	19	18	25	22	19	24	14	22	6.5%	5.5%	5.4%	7.2%	6.5%	5.8%	7.2%	4.4%	6.8%	6.0%
特定保健指導	全体	31	32	29	29	38	34	34	28	27	9.1%	9.2%	8.7%	8.4%	11.1%	10.5%	10.2%	8.9%	8.4%	7.5%
	積極的支援	13	14	10	10	8	15	10	10	8	3.8%	4.0%	3.0%	2.9%	2.3%	4.6%	3.0%	3.2%	2.5%	2.5%
	動機付け支援	18	18	19	19	30	19	24	18	19	0.9%	0.9%	5.7%	5.5%	8.8%	5.8%	7.2%	5.7%	5.9%	5.0%

表 4 メンタルヘルス関連指標 2017 年度～2025 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	2025	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%	11.0%	10.0%
健康リスク値	98	97	98	108	94	96	98	98	95	90

労働状況

	割合及び値									目標値
	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	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%	15.9%	10.0%
平均勤続年数	18.0	17.9	17.3	16.5	16.3	16.0	15.7	15.3	14.8	
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	10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	2025	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
総回答者		336	333	317	330	324	311	317								
プレゼンティーズム ※1	異常なし	169	169	169	155	161	143	168	50.3%	50.8%	53.3%	47.0%	49.7%	46.0%	53.0%	60.0%
	軽度	101	95	94	104	99	104	98	30.1%	28.5%	29.7%	31.5%	30.6%	33.4%	30.9%	25.0%
	中度	45	42	38	51	52	48	33	13.4%	12.6%	12.0%	15.5%	16.0%	15.4%	10.4%	10.0%
	高度	12	27	16	20	12	16	18	3.6%	8.1%	5.0%	6.0%	3.7%	3.7%	5.7%	5.0%
アブセンティーズム ※2		2	3	8	2	5	5	12	0.6%	0.9%	2.5%	0.6%	1.5%	1.5%	3.8%	0.0%
ワーク・エンゲイジメント ※3	0～2.99		191	182	203	186	201	163		57.4%	57.4%	61.5%	57.4%	64.6%	51.4%	40.0%
	3～6		142	135	127	138	110	154		42.6%	42.6%	38.5%	42.6%	35.4%	48.6%	60.0%
	平均点		2.78	2.81	2.72	2.78	2.52	2.88								3.00
会社満足度										66.0%	65.6%	64.2%	68.8%	64.60%	66.60%	75.0%
仕事満足度										71.5%	73.5%	71.5%	72.8%	69.1%	74.4%	80.0%
会社信頼度										66.3%	65.3%	70.3%	68.5%	67.2%	68.8%	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%	87.4%	100.0%
「元気・快適・上機嫌」認知度															37.2	100.0%
知覚された組織的支援 ※4														3.2	3.38	3.50
職場のソーシャルキャピタル ※5														3.56	3.62	3.60

※1 Wfun
 ※2 1 ヶ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）

〈2026 年 10 月 9 日版〉