

当社の健康経営



INDEX

01. 健康課題を解決するための取組・実績・成果

02. 健康診断の実施

03. ストレスチェックの実施

04. 禁煙施策

05. 健康サポートアプリの導入

06. VDT作業環境の充実

07. 業務のDX化

08. 休暇制度

09. 感染症対策

10. 仕事と介護の両立支援

11. オリジナルストレッチヨガの制作

12. 安全衛生委員会の実施

13. 認定取得の状況

14. 健康増進プロジェクトへの参加

01. 健康課題を解決するための取組・実績・成果

当社の健康課題

「就寝前夕食（就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある）」
の該当者割合が高い

詳細

当社では、健診における血中脂質、肝機能、血糖の有所見率が高い状況が続いている。健診・問診結果を確認したところ「就寝前夕食（就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある）」の該当者割合が**27.2%**にのぼり、加入健保の平均比較において依然高い状態が続いている。

上記3所見の改善には食習慣の改善が肝要であることから、「就寝前夕食」を当社の解決すべき健康課題とした。

健康課題を解決するための取組内容

産業医・保健師による有所見者への働きかけと共に、健康関連の教育を受けた「ウエルネスリーダー」を任命し、職場の健康増進の旗振り役を担ってもらった。加えて、食生活週間改善に向けた各種研修・イベントを実施した。



実績値（該当者割合）

	2023年度	2024年度	2025年度	2027年度目標値
就寝前夕食	27.4% 加入健保21事業所中 8位	30.3% 加入健保20事業所中 11位	27.2% 加入健保23事業所中 11位	20.0%

成果

2025年度は前年度と比較し、該当者割合が減少した。

01. 健康課題を解決するための取組・実績・成果

◆ 今後に向けて

就寝前夕食の頻度と時間外勤務時間の相関を分析した結果、長時間労働者ほど就寝2時間前に夕食をとっていることが判明した。

夕食の早時摂取や分食を後押しするため、時間栄養学を中心とした食育研修、置き社食の提供、健康サポートアプリの活用、eラーニング教育等の施策を実施する。

加えて部署対抗のノー残業イベントにて、「早く帰る」意識を醸成し、保健師による直接指導も行いながら課題解決に努めていく。



併せて、eラーニングによる健康動画の展開やリーフレットの配付、社内報での情報展開等、健康増進に関わる積極的な情報発信を継続的行なう。



02. 健康診断の実施

定期健康診断の実績値

	指標等	2023年度	2024年度	2025年度	他社比較等
1	実施回数	1回 職種により2回	1回 職種により2回	1回 職種により2回	—
2	参加（受診）率	100%	100%	100%	※1 78.5% (2021年6月)
3	定期健康診断後の 精密検査受診率	56.3%	45.4%	59.0%	平均：78.0% (2017年7月)
4	※2 ハイリスク者 への施策の 参加状況	100%	100%	100%	—
5	※2 ハイリスク者 の治療継続率	9.2%	9.2%	9.2%	—

※1 出典：健康保険組合連合会「令和元年度 特定健診・特定保健指導の実施状況に関する調査」
※2 『レセプト・健診結果分析』の生活習慣病重症化リスク者の受診より血圧・血糖値・血中脂質・肝機能・尿蛋白で”受診中”の者



02. 健康診断の実施

問診から分かる健康習慣

	指標等	2023年度	2024年度	2025年度	他社比較等
1	運動習慣者率 (1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施している)	23.6% 加入健保21事業所中19位	23.9% 加入健保21事業所中19位	21.8% 加入健保23事業所中23位	男性：33.4% 女性：25.1% (2019年)
数値・順位の高いほうが良い					
2	歩行身体活動 (歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している)	39.7% 加入健保21事業所中17位	38.1% 加入健保21事業所中19位	44.2% 加入健保23事業所中18位	—
数値・順位の高いほうが良い					
3	従業員のヘルスリテラシーの状況	87.0%	88.1%	88.1%	—

健康リスク

	指標等	2023年度	2024年度	2025年度	他社比較等
1	肥満リスク (BMI25以上または腹囲基準値 (男:85cm、女:90cm以上))	33.1% 加入健保21事業所中 3位	31.9% 加入健保21事業所中 3位	32.7% 加入健保23事業所中 3位	
数値が小さく順位が高いほうがよい					
2	脂質リスク	53.6% 加入健保21事業所中 3位	51.3% 加入健保21事業所中 2位	53.5% 加入健保23事業所中 11位	
数値が小さく順位が高いほうがよい					
3	肝機能リスク	29.3% 加入健保21事業所中 4位	28.8% 加入健保21事業所中 1位	26.6% 加入健保23事業所中 3位	
数値が小さく順位が高いほうがよい					
4	血糖リスク	42.5% 加入健保21事業所中 4位	38.3% 加入健保21事業所中 3位	47.2% 加入健保23事業所中 6位	
数値が小さく順位が高いほうがよい					

03. ストレスチェックの実施

ストレスチェックの実績値

	指標等	2023年度	2024年度	2025年度	他社比較等
1	実施回数 (全役職員対象)	1回	1回	1回	—
2	受検率	98.3%	98.6%	97.5%	78.0% (2017年7月)
3	ストレスチェック の集計結果 (高ストレス者率)	7.9%	7.4%	7.4%	



04. 禁煙施策

喫煙率の状況

	2023年度	2024年度	2025年度	他社比較等
喫煙率	12.2% 加入健保21事業所中 1位	11.9% 加入健保21事業所中 1位	12.3% 加入健保23事業所中 3位	16.7% (2019年)

卒煙プログラムの展開 (2022年3月～)

希望者対象	実施概要	費用(投資額)
対象：のべ9名 (全職員に対する比0.6%)	専門家による指導 医薬品の利用(ニコチンパッチ・ガム) アプリによる記録・チャット・学び 専門家による面談回数(一人当たり)：7回	386,000円 (税抜) ※2026年9月時点

喫煙ルール

就業時間中は全面禁煙、テナント喫煙所の利用を禁止しています。



05. 健康サポートアプリの導入

健康サポートアプリ「カロママプラス」の導入 (2022年4月～)



アプリの概要・特徴

ア. AIによる自動アドバイス

食事・運動・睡眠・気分など健康管理の全てにAIによる自動アドバイス

イ. 健康課題に応じた支援機能

9つのコースプログラム（ダイエット、メタボ改善、妊産婦支援など）による支援機能の提供

ウ. ウォーキングイベント機能

当社独自のウォーキングイベントの実施が可能

エ. 健康ポイントの付与

個人が実践した健康増進活動（例：食事、運動、気分、睡眠など）の行動で健康ポイントが付与され、アプリを使えば使うほど健康ポイントが貯まる

導入率

95.6% (2026年3月31日職員数比)

利用促進に向けた取り組み

アプリのセットアップと利用で付与される
ポイントを通常より割り増しする
キャンペーンを実施

- 2025年7月7日(月)～26日(土)
- 2025年1月13日(月)～26日(日)
- 2024年7月1日(月)～7月27日(土)
- 2024年1月15日(月)～1月27日(土)
- 2023年7月1日(土)～8月4日(金)
- 2023年2月6日(月)～2月15日(水) 【10日間】
- 2022年8月9日(火)～8月22日(月) 【14日間】



06. VDT作業環境の充実

- 室内の移動促進や座りすぎの防止を目的に、昇降式デスクを導入
- チャレンジド（障がい者）向けの席を常設で設置

◆ 昇降式デスク・ハイチェアの導入 (2018年度～)

導入率 **22.5%**

(2023年8月1日職員数比)

昇降式デスクのみ：**19.4%**



◆ チャレンジド向け座席の導入 (2021年度～)

導入席数 **全14席**

(社内2拠点)



◆ その他

- 全社でフリーアドレスを導入
(業務上の制約のある執務エリアを除く)
- 原則、全フリーアドレス席にディスプレイを設置
- 全ての拠点に高機能な執務椅子を導入



07. 業務のDX化

業務プロセスのDX化

- 従来、紙面押印を必要としていた承認プロセスを、法令に基づく紙面運用を除き電子化を実施、在宅勤務の妨げとなる業務を極限にまで低減
- 取締役会、経営執行会議を含めたすべての会議について、電子による開催を推奨



08. 休暇制度

休暇制度の充実・活用促進

健康経営の推進にあたり、以下の休暇制度を創設

- ライフイベントサポート休暇
【利用上限】 30日
【利用用途】 親族の傷病時の看護や付き添い、子の養育に必要な学校行事への参加、不妊治療、キャリアアップのためのセミナーや社会人大学等の受講、ボランティア活動、地域行事（環境美化・お祭り）、ドナー提供者となるとき 等
- 治療と仕事の両立休暇
【利用上限】 年度内の残月数に応じ最大年間12日
【利用用途】 指定難病疾患・繰り返し治療が必要な罹患者が、治療のために通院、入院するとき

	指標等	2023年度	2024年度	2025年度
1	時間外勤務時間 総実労働時間	299.22時間 1974:14時間	268.22時間 1936:16時間	273.20時間 1934:34時間
2	休暇取得日数 休暇取得率	20.2日 77.7%	20.3日 80.1%	20.4日 79.6%
3	ライフイベントサポート 休暇の利用者数	157人	196人	239人
4	治療と仕事の両立支援 休暇の利用者数	12人	13人	11人
5	働きやすさの向上	90.0%	90.8%	90.8%
6	平均勤続年数	17年	17年	17年
7	労働災害、 死亡災害件数	0件	0件	0件

09. 感染症対策

ワクチン接種

インフルエンザワクチンの職域接種、
風しんの抗体検査・ワクチン接種費用の全額補助（公費クーポン配付者以外）、
その他、公費によるワクチン接種の呼びかけを実施しています

インフルエンザワクチン接種

2012年度より(10月下旬～12月中旬)

風しんワクチン接種・抗体検査

2024年度より



感染症対策グッズの配備

- 執務室の出入り口に足踏み式の消毒用アルコールを配備



- フリーアドレスの執務室で利用した座席の追跡が可能となるよう、座席管理システムを導入（社給スマホでQRコードを読み込み登録）



- 一部拠点に体温計測センサーを配備



- 共用スペースにウェットティッシュを配備し利用後の拭き上げを励行



10. 仕事と介護の両立支援

介護を行う職員の活躍を支援する施策

「仕事と介護の両立支援」の施策として、以下の取り組みを行なっています。

	項 目	取 組 等
1	働き方に関する制度等	・ コアレスフレックスタイム制 ・ 所定外勤務時間の抑制措置 ・ 所定勤務時間の短縮措置 ・ 深夜勤務の制限措置 ・ 時間外制限措置 ・ テレワーク勤務
2	休職・休暇に関する制度等	・ 介護休職 （同一要介護者について取得できる期間は、在職中に通算1年） ・ 介護休暇 （年度内に20日を限度とした特別休暇。時間単位の取得も可） ・ ライフイベントサポート休暇
3	学び・情報交換・交流に関する取り組み等	・ 介護に関するE-ラーニング （年に1度、全職員・管理職） ・ 個別相談窓口の設置 ・ 「介護座談会」の開催

11. オリジナルストレッチヨガの制作

◆ 「イメージソング」にあわせた 「オリジナルストレッチヨガ」の制作

2023年10月に創立20周年を迎えた当社は「イメージソング」を制作。あわせて、研修実施時のリフレッシュ等を目的に、「イメージソング」にあわせて行なう「オリジナルストレッチヨガ」を制作・展開しています。



（「当社の健康経営への取り組み」ページに、ストレッチヨガ動画の視聴リンクを掲載しています）

12. 安全衛生委員会の実施

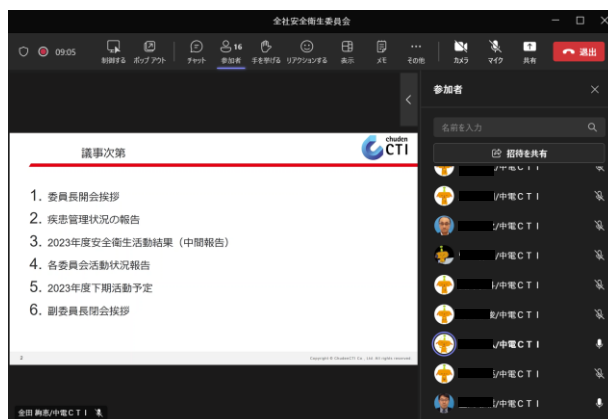
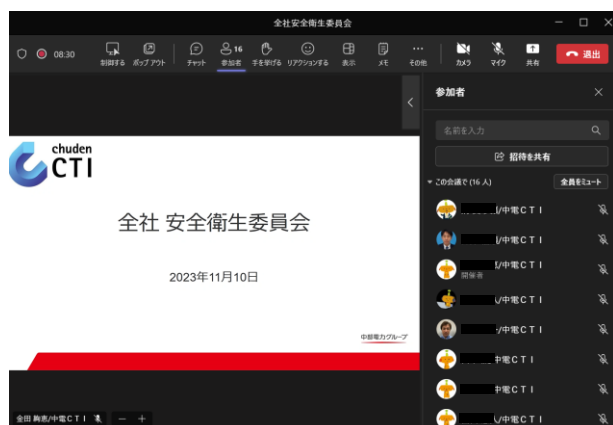
安全衛生委員会の実施

当社では、安全衛生委員会を労使協議の場所とし

- ・ 月次
- ・ 全6事業所
(ネクスタビル・東桜第一ビル・正木ビル・名駅南ビル・テレピアビル・DPスクエア東桜ビル)
- ・ リモート会議形式

で開催しています。

加えて、半期に1度「全社安全衛生委員会」を開催し、全事業所の状況・課題・取組等を共有しています。



13. 認定取得の状況

◆ 「スポーツエールカンパニー2026」 認定取得



当社は、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業として「スポーツエールカンパニー2026」に認定されました。

【当社の取り組み】

当社は業務の性質上座位が長時間に及ぶことから、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、また生活習慣病やうつ等のリスクを下げられるよう、「無理なく」「簡単に」取り組める運動を奨励していきます。

スポーツエールカンパニー認定はスポーツ庁による認定事業です。朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供や、階段の利用や徒歩・自転車通勤の奨励、あるいはスタンディングミーティングの実施など、スポーツ競技に限らず、役職員の健康増進のためスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。

◆ 「食育実践優良法人2026」 認定取得



当社は、従業員に対して、健康的な食事の提供、食生活の改善に資する取組を行っている企業として「食育実践優良法人2026」に認定されました。

【当社の取り組み】

管理栄養士による相談窓口を導入しているほか、食に関する情報発信、研修・セミナーを実施しています。

14. 健康増進プロジェクトへの参加

◆ 「FUN+WALK PROJECT」（健康増進プロジェクト）への参加

当社は、運動習慣の定着に向けた具体的な支援として、スポーツ庁が推進する「FUN+WALK PROJECT」（健康増進プロジェクト）へ参加しています。



スポーツ庁は、ビジネスパーソンのスポーツ参画人口拡大を通じて国民の健康増進を図る官民連携プロジェクト『FUN+WALK PROJECT』に取り組んでいます。

歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものに変えていくプロジェクト『FUN+WALK PROJECT』。

スポーツ参画人口の拡大を通じて、国民の健康増進を目指します。

スポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1396542.htm)からの抜粋