# 健康経営の取り組み

## 大塚ホールディングスと大塚製薬の取り組み

# もくじ

P3　健康施策の全体像

P4 - P7　健康リテラシー向上の取り組み

P8 – P12　健康維持・増進の取り組み

# 【健康施策の全体像】

入社 在籍中 いきいき活躍 卒業

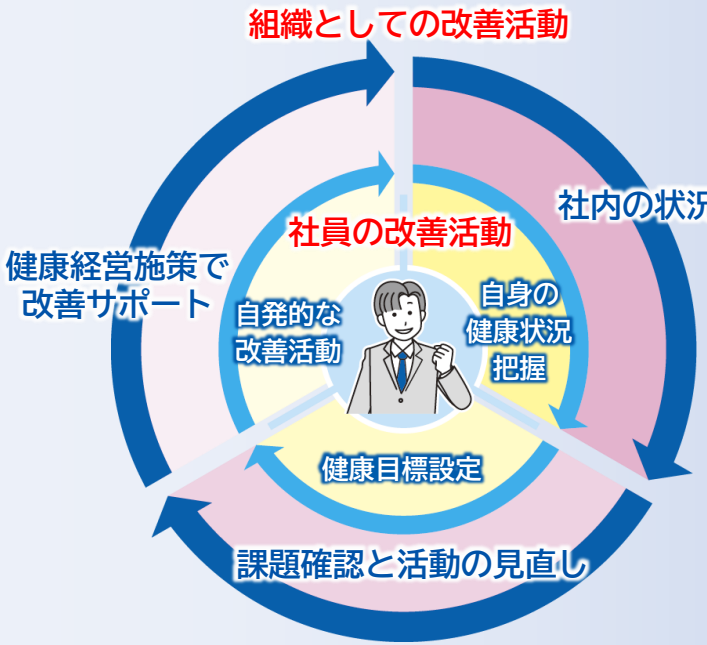
## 健康教育

入社時健康教育

ラインケア・セルフケア教育
性差による更年期症状についての教育
専門家による健康セミナー
女性の健康に関する教育

シニア社員向け健康教育

## 健康維持増進




健康目標設定による社員主体の健康管理
生活習慣改善に関する施策
こころの健康に関する取り組み
人間ドック等の受診推進

卒業後も自身で
健康維持・増進

## 安全衛生

労働安全衛生マネジメントシステム(OSHMS)の構築・運用
安全衛生委員会
転倒災害防止のための身体機能測定・改善プログラム

協力企業との安全衛生情報交換会
感染対策
災害対策の情報発信

## 環境

多様な働き方への対応
保養所・社員食堂/ 社内SNS

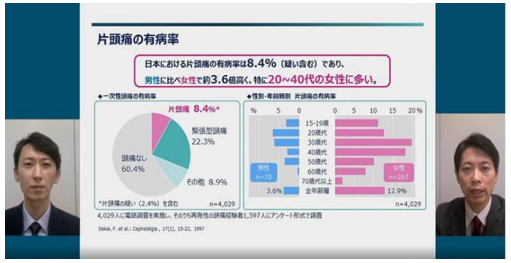
労働時間の見直し
相互理解への取り組み

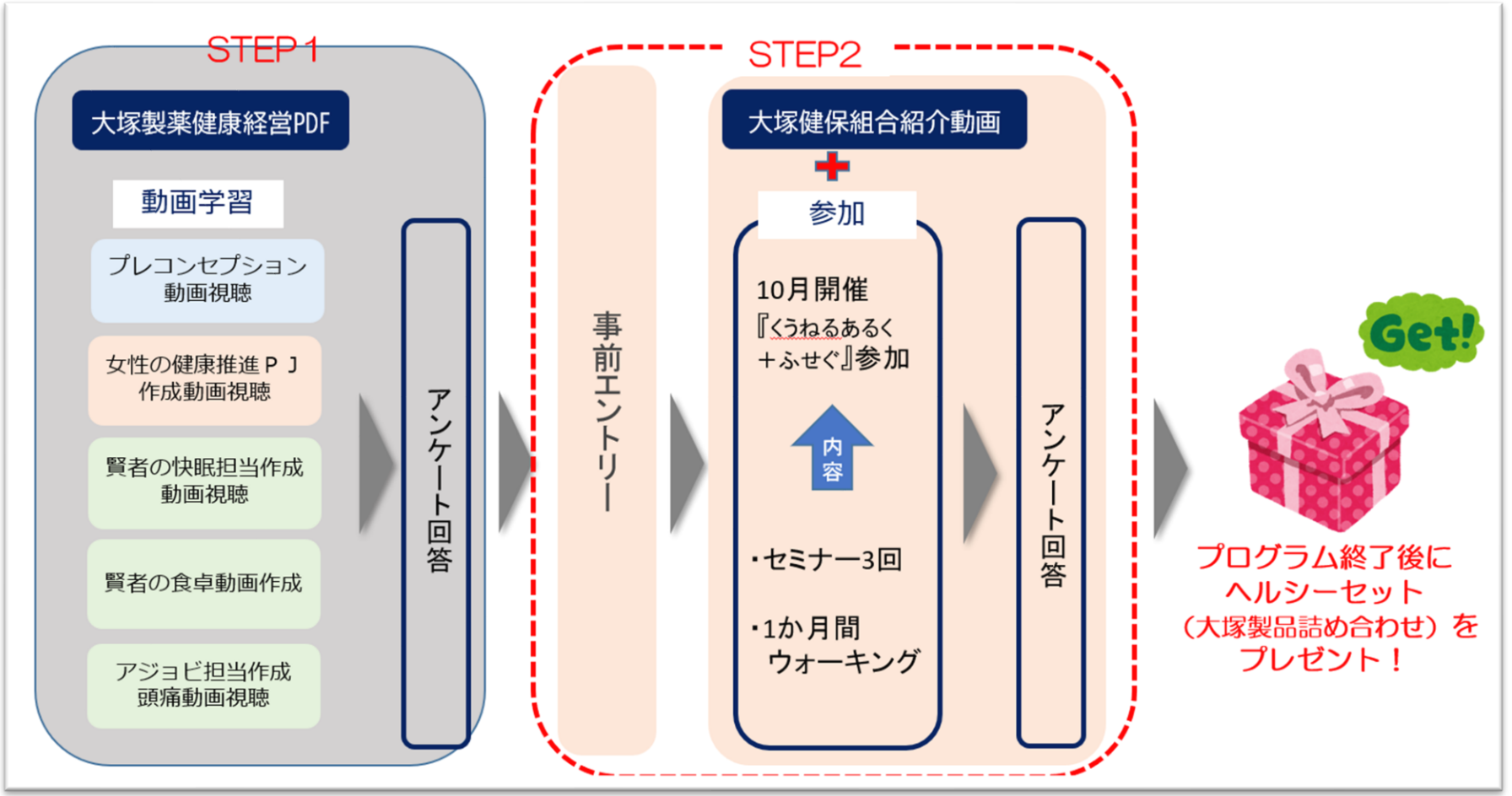
# 【健康リテラシー向上の取り組み】

## ▶ 入社時健康教育

トータルヘルスケアカンパニーの一員として、先ずは自身の健康意識を高め、社内の健康経営について学ぶ機会として
入社時に健康教育を行っています。大塚製薬健康保健組合と連携して取り組むコラボヘルスとしても取り組んでおり、
実施率は100%です。

先輩社員が作成した健康動画を活用



# 【健康リテラシー向上の取り組み】

## ▶ 専門家による健康セミナー

社員のネットワークを活かし、各分野で活躍する医師や専門家による社内WEBセミナーを実施しています。事前にアンケートを実施することにより、社内の状況に応じた内容でご講演いただくなど、実態把握と改善のための情報提供に力を入れています。

【2025年実施状況】
延べ参加人数　3,418 名
【セミナー後のアンケート】
満足と回答した率の平均　95 %
今後に活かせると回答した率の平均　87 %

| | セミナー名 | 参加人数 | 満足と回答 | 今後に活かせると回答 |
|---|---|---|---|---|
| 2025/1 | 頭痛セミナー | 287 | 98% | 87% |
| 2025/2 | 女性の健康セミナー | 357 | 90% | - |
| 2025/4 | メンタルヘルスセミナー | 557 | 95% | 83% |
| 2025/5 | メンタルヘルスセミナー | 414 | 92% | 83% |
| 2025/6 | 目の健康セミナー | 464 | 99% | 95% |
| 2025/7 | 栄養セミナー | 368 | 93% | 88% |
| 2025/9 | 睡眠セミナー | 300 | 90% | 81% |
| 2025/10 | 脂質異常セミナー | 397 | 98% | 89% |
| 2025/11 | アルコールセミナー | 274 | 100% | 93% |

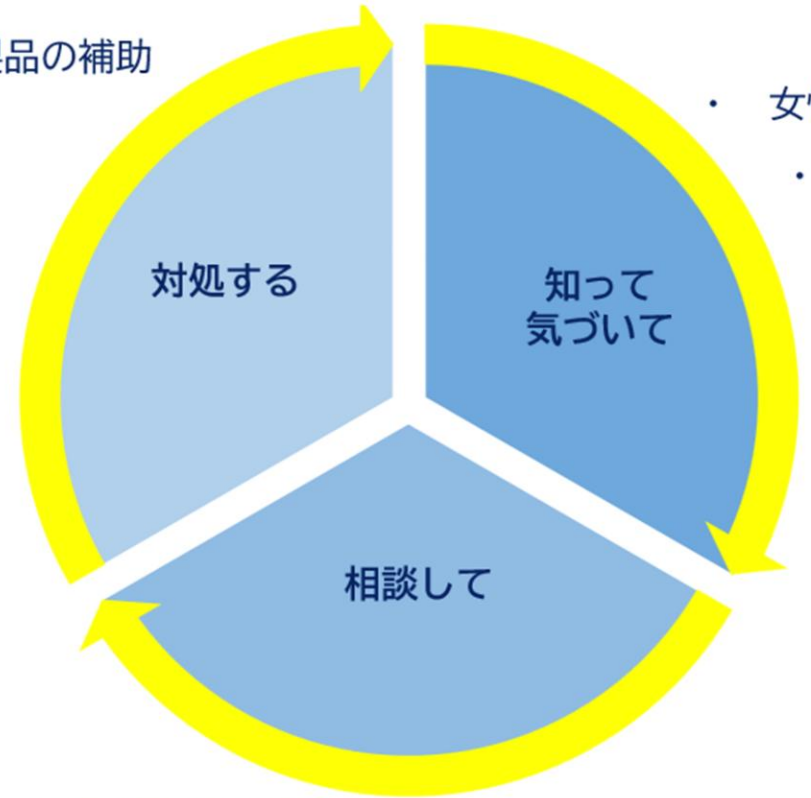
# 【健康リテラシー向上の取り組み】

## ▶ 女性の健康に関する活動

「知って、気づいて、相談して、対処する」ということが自然にできるように、女性社員の意識は勿論、全社員の意識を高める取り組みを行っています。
女性の健康に関する社内セミナーなど「知って・気づく」機会の提供、「婦人科産業医の「相談窓口」の開設、「対処する」ための各種実践プログラムの実施や自社製品の補助を行っています。
さらに、生理で辛い時や更年期症状の治療時、不妊治療や性別適合手術など男女問わず利用できるセルフケア休暇という制度を設けています。

- 女性の健康に関する自社製品の補助

  - 生活習慣改善
- 大塚製薬健康保健組合 女性の健康プログラム
  - セルフケア休暇



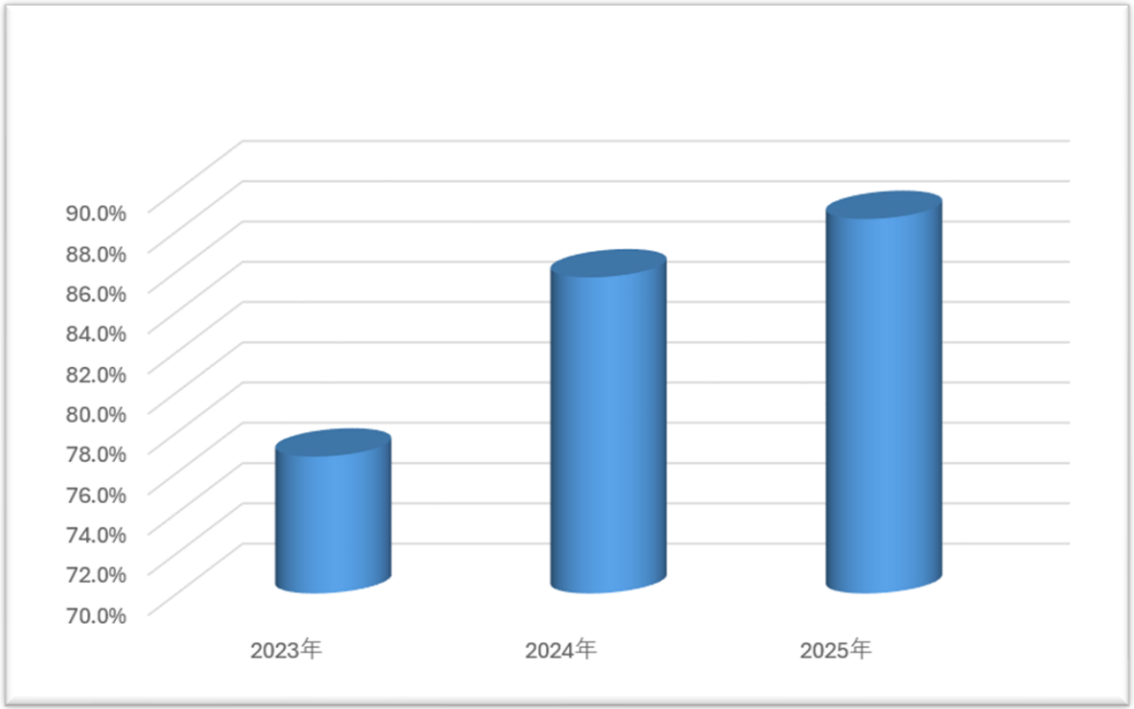

- 女性の健康調査
  - 専門家による女性の健康セミナー
    - 社員の体験談セミナー
      - 全社員対象e-ラーニング

婦人科産業医の相談窓口開設

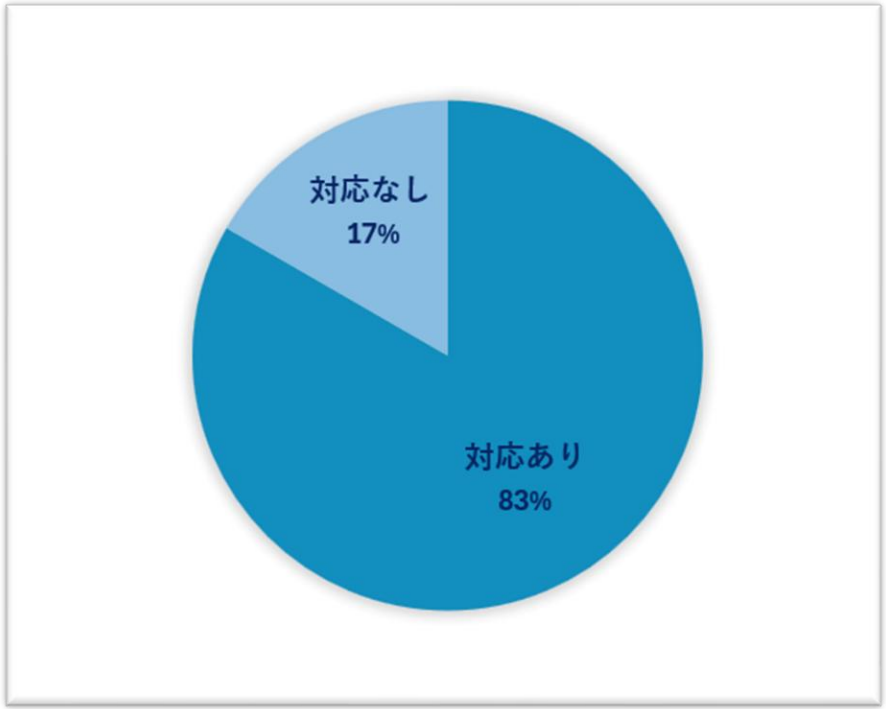
# 【健康リテラシー向上の取り組み】

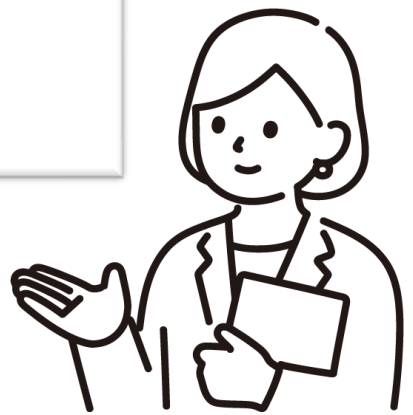
▶ 健康リテラシー向上の指標

女性の健康調査回答率推移




2025年生産性維持･向上のため対応を行った

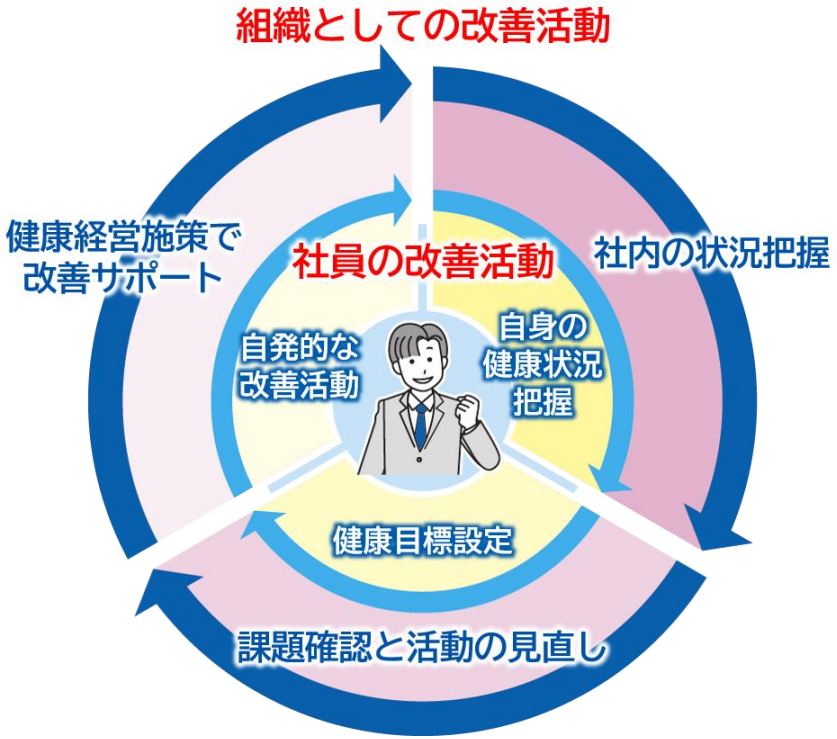


# 【健康維持・増進の取り組み】

## ▶ 健康目標設定による社員主体の健康管理

自分自身のさまざまな要因について状態を把握し、多角的な視点で現在の状態を評価し、目標に向けて望ましい状態へと整えていく「コンディショニング」の視点を取り入れ、社員自身が健康状態を把握し、健康目標を設定し、改善活動を行うPDCAを回せる仕組みを構築しています。
会社は、社内の状況を把握し、社員の改善活動をサポートする形で健康施策を行います。
健康経営活動により、各種調査結果や健康状態を確認しながら、組織のより良い状態を目指して活動を行っています。




### 「コンディショニング」と「トータルコンディショニング」について

「コンディショニング」は、もともとスポーツの分野で使われていた言葉です。アスリートにおける「コンディショニング」とはハイパフォーマンス（高いレベルでの競技パフォーマンス）発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向けて望ましい状態に整えることです。コンディショニングは、スポーツの分野に限らず生活者においても共通する考え方です。よりよいウェルビーイングに必要なパフォーマンスをライフパフォーマンスといい、ライフパフォーマンスを発揮するためにはコンディショニングが重要になります。

コンディショニングを効果的に実践するためには、自分一人で取り組むだけではなく、身近な人たちの協力や専門家のサポートが欠かせません。それぞれの立場の人たちが協力・協調して連携を組み、包括的な活動を行うことを「トータルコンディショニング」といい、ウェルビーイングを実現するための新たな概念です。

出典:アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン p.69,図2.2023を一部筆者改編

詳しくはこちら ＞＞

# 【健康維持・増進の取り組み】

## ▶ 生活習慣に関する取り組み

### ポカリフレッシュ（8分間のリフレッシュ体操

一部の事業所では月に2回、トレーナーの指導のもとでポカリフレッシュ（リフレッシュ体操）を実施しています。
また、オンラインでも毎週1回配信しており、工場では勤務開始前にウォーミングアップに活用したり、研修中や在宅勤務時のリフレッシュに活用しています。社内の健康施策の中で認知度の高い施策となっています。

業務開始前

研修の合間

工場内各所

工場内各所

新入社員研修

# 【健康維持・増進の取り組み】

▶ 生活習慣に関する取り組み

## バーチャル企画 「ポカリスエット ラン＆ウォーク」

スマホアプリを使用し世界中どこからでも参加できるバーチャルラン企画に、当社社員も2021年から参加しています。2023年度からはウォーキングを含めた運動を対象として当社主催企画として実施し、当社を含めた国内外グループ社員が参加しています。
実施期間中はスマホアプリ上での投稿を通じて国内外の社員同士が互いに交流しながら、運動を継続しました。また、国際競技大会での取り組みや海外の各地域で実施しているランニングイベントについて参加者間で共有するWEBミーティングも開催しました。
当企画は運動習慣づくりのきっかけとなるとともに、国内外のグループ社員間コミュニケーション促進にも繋がっています。

# 【健康維持・増進の取り組み】

## ▶ 人間ドック等の受診推進

30歳以上の社員は、定期健康診断の代わりに人間ドック受診を可能とし、定期健康診断であっても胃がん健診、婦人科検診のオプションの補助が受けられるなど、積極的な受診を推進しています。
健診後のフォローについては大塚製薬健康保険組合とも協力して実施しており、2025年度精密検査受診率は73.7%、特定保健指導実施率は82.1%となっています。

## ▶ 健康指標

| 健康指標 | 説明 | 2024年 | 2025年 |
|---|---|---|---|
| 要検査判定以上の健康リスク保有者率 | 血圧・血糖・脂質について健診結果「要再検査」以上のリスク判定をカウント | 31.4% | 30.7% |
| 健康リスクゼロ率 | 血圧・血糖・脂質について健診結果リスク無の割合 | 26.3% | 31.1% |
| 生活習慣改善意向者の改善着手率 | 前年の問診票にて「改善取組意向あり」のうち当年「取り組んでいる」の割合 | 14.8% | 16.9% |
| 健康リスク改善率 | 血圧・血糖・脂質についてリスク改善の割合 | 17.2% | 22.7% |
| 健康リスク悪化率 | 血圧・血糖・脂質についてリスク悪化の割合 | 21.2% | 18.5% |

改善

| | 2024年 | 2025年 | 2030年目標 |
|---|---|---|---|
| 健康診断受診率 | 99.7% | 100% | 100% |
| 適正体重維持者率（BMI 18.5以上, 25未満） | 68.2% | 68.5% | 70% |
| 喫煙率 | 15.1% | 14.6% | 12% |
| 運動習慣者比率 | 34.0% | 34.8% | 35% |
| 睡眠により十分な休養が取れている人の割合 | 70.7% | 71.3% | 80% |
| 朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合 | 25.0% | 23.7% | 20% |
| 飲酒リスク者率 | 11.6% | 11.3% | 10% |

# 【健康維持・増進の取り組み】

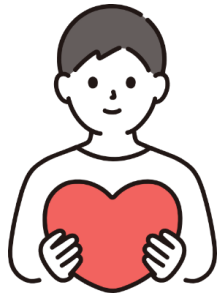
## ▶ こころの健康に関する取り組み

専門家によるメンタルヘルスに関するセミナーの提供や、希望者へのカウンセリング実施、セルフケア教育や管理職へのラインケア教育などの予防に関する取り組みや、長期療養からの復職後のサポートまで包括的に実施しています。
ストレスチェック集団分析結果を活用して、人事部と各部署の所属長との職場環境改善を目的とした面談を実施するなど、組織的な取り組みも行っています。

### ▶ 産業医・医療職による相談対応

定期健康診断結果による面談、メンタル不調者への相談対応、高ストレス者面談、長時間残業者面談、海外赴任前後の面談など行うほか、メンタル疾患による長期のお休みをした社員に対しては、復帰プログラムとして、復職後も定期的に産業医による面談、医療職による相談対応などを行いながら通常業務に戻れるようサポートを行っています。

| | | 2024年 | 2025年 |
|---|---|---|---|
| ストレスチェック受検率 | | 96.1% | 97.0% |
| 高ストレス者率 | | 7.4% | 7.9% |
| アブセンティーイズム | 対象者 | 6,258人 | 6,445人 |
| | 社員1名あたりの傷病休職・欠勤日数 | 1.01日 | 0.84日 |
| プレゼンティーイズム | 回答者数<br>(回答率) | 4,945人<br>(85.4%) | 5,711人<br>(96.6%) |
| | 判定　Wfun13点以下(問題なし)割合 | A　51.1% | A　51.3% |
| ワークエンゲージメント | 回答者数(回答率) | (96.1%) | (97.0%) |
| | 新職業性ストレス簡易調査エンゲージメント<br>10段階評価 | 6.7 | 6.8 |



## ▶ 健康投資額

2025年度の健康経営の推進に係る投資額(総額)は61,569(千円)です。