

健康経営に関する取り組みのご紹介

女性社員の健康増進と更なる活躍を目指して「健康管理セミナー」を実施

当社では女性社員の健康増進も重要な取り組み課題と考え、総務・人事部門の女性社員が中心となり、「女性の健康管理セミナー」を定期的の実施しております。

2026 年度 健康増進 WEB セミナー

OVERVIEW

今日お伝えしたいこと

女性のライフステージを「ホルモンの変化」という一本の線で見ていきます。

- 1 月経周期と心身の変化 PMS・月経痛など
- 2 更年期 エストロゲン低下による心と体の変化
- 3 婦人科がん 子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん
- 4 受診のサイン 我慢せず、早めに相談する目安

健康増進セミナー「女性の健康管理セミナー」チームヘルスラボ コント

2

KEY CONCEPT

睡眠は「時間」＋「休めた感覚」

睡眠時間 必要な睡眠時間を確保する 成人では、少なくとも6時間以上を目安に。	睡眠休養感 眠に「休めた」と感じられること。 日中に強い眠気がなく活動できるかも大切。	自分に合うこと “長く寝ればよい”だけではありません。 時限と休養感の両方を確認します。
---	--	---

健康増進セミナー「女性の健康管理セミナー」チームヘルスラボ コント

メンタルヘルス不調者の発生予防・早期発見・早期対応を目指して 管理職向けラインケア研修・一般社員向けセルフケア研修・新入社員研修 を実施（その他：EAP 相談室、休職者への復職サポート）

当社ではメンタルヘルス不調者発生の未然防止と早期発見・早期対応を社員の健康課題と考え、EAP 相談室と連携しながら、対応リーフレットの配布と各種研修会を定期的の実施しております。



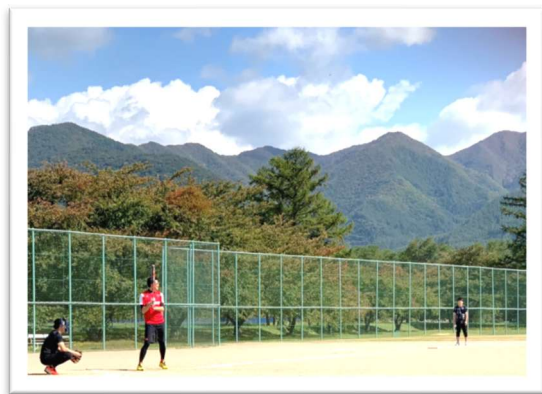
管理職向けラインケア研修



新入社員セルフケア研修

社員の運動機会増進や社員間のコミュニケーションの促進に向けて

当社では、社員の運動機会を増加させることを社員の健康増進に向けた健康課題の一つと考えています。また、社員間のコミュニケーション促進も職場の活性化や社員のメンタルヘルスの影響から重要な取り組みとして位置付けております。



I&I グループ球技大会



コミュニケーション促進アプリ

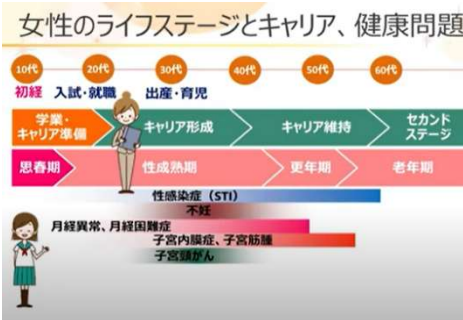
(その他、ReBORN 活動、社員旅行の開催、ボランティア活動の実施)

社員の健康保持・増進、生活習慣病予防を目指して

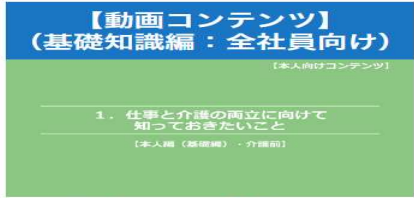
当社では、生活習慣病（食事、運動、睡眠）の予防・改善や健康増進を目的に、毎年10月に健康チャレンジキャンペーンを実施しております。食生活改善や運動習慣改善などのチャレンジコースを用意し、毎年多くの社員が健康づくりに取り組んでおります。また禁煙対策として、禁煙外来診療費・禁煙補助剤購入費の補助等の取り組みを実施しております。

2025 年度主な取り組み結果と今後に向けて（実施結果・効果・検証）

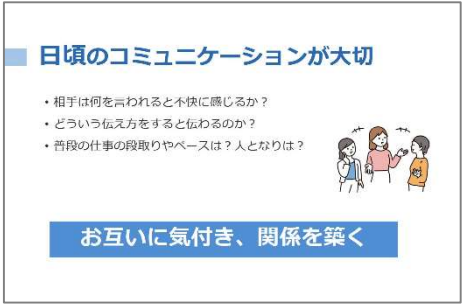
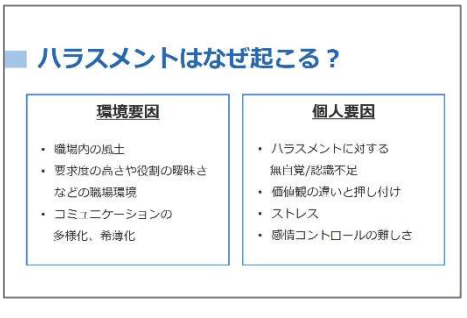
健康増進 WEB セミナー（2025 年 10 月～11 月）

<内容>	<実施風景>
女性特有の健康課題と従業員の健康意識向上について理解を深めるためのオンデマンド研修を実施 ①女性のライフステージ（月経・妊娠・更年期）、日常生活でできるセルフケア（生活習慣の改善等） ②肩こり・腰痛・転倒予防について（体操）	 The infographic illustrates the relationship between a woman's life stage, career, and health. It shows a timeline from the 10s to the 60s. Key milestones include '初経' (menarche) in the 10s, '入試・就職' (exam/employment) in the 20s, '出産・育児' (childbirth/child-rearing) in the 30s, and 'セカンドステージ' (second stage) in the 40s. Career stages are marked as '学業・キャリア準備' (academic/career preparation), 'キャリア形成' (career formation), 'キャリア維持' (career maintenance), and 'セカンドステージ'. Health stages include '思春期' (adolescence), '性成熟期' (sexual maturity), '更年期' (menopause), and '老年期' (old age). Health issues highlighted include '性感染症 (STI)' (sexually transmitted infection), '月経異常、月経困難症' (menstrual disorders), '子宮内腫瘍、子宮筋腫' (uterine tumors/fibroids), and '子宮頸がん' (cervical cancer).
<実施結果・効果・検証>	今なぜメンタルヘルスなのか - 女性のライフステージ（月経、妊娠、更年期など）は、ホルモン変動の影響を大きく受ける - この変化は身体だけでなく『心（メンタル）』に様々な影響を及ぼす - まだその認識はまだ低く、『気のせい』『根性がない』などと片付けられてしまうことが少なくない - 身体と心は密接につながっている。 ⇒産婦人科と精神科の連携 ⇒自分自身が知識を持つことが重要
対象者 148 名、受講者 127 名（受講率 85.8%） 受講者の 95%以上が内容について非常に良かった・良かったと回答、定期健康診断、人間ドック受診率 100%、健康チャレンジキャンペーンの参加率 100%など従業員の健康意識向上・行動変容につながった	
<今後に向けて>	
参加者の満足度が高く、「更年期について考えるきっかけになった」「自分だけでなく妻の体調変化に気付き声掛けしていきたい」「肩こり予防にストレッチをしていきたい」などの声が多数あり、今後も継続して実施を検討していく	

仕事と介護の両立支援（2025 年 9 月より実施）

<内容>	<実施内容>
全社員を対象に、仕事と介護の両立支援への取り組みを始める ・社員向け研修 ・管理職向け研修 ・介護の実態把握（アンケートの実施） ・介護の相談窓口設置	 仕事と介護の両立（全社員向け） 動画コンテンツ集
<実施結果・効果・検証>	 介護に関するご質問やご相談を介護の専門家にWebでご相談いただけます。 24時間365日 相談可能！
<今後に向けて>	
仕事と介護の両立支援は健康経営の重要テーマとなるので、今後も継続して取り組む	

ハラスメント対策研修（2026 年 2 月～3 月）

<内容>	<実施内容>
ハラスメントについて正しい知識を持つ 自分自身の言動を振り返り、職場のより良いコミュニケーションのあり方を考える	
<実施結果・効果・検証>	
受講アンケートより受講者の研修満足度は67% 日頃のコミュニケーションを振り返り、ハラスメントのない誰もが働きやすい職場づくりに繋げる	
<今後に向けて>	
メンタルヘルスの面からも重要な取り組みと捉え、今後も EAP 相談室と連携しながらハラスメントに関する正しい知識を持ち、働きやすい職場環境を目指していく。	

<内容>	<実施内容>
社員の健康増進のため「健康チャレンジキャンペーン」を毎年実施。	
<実施結果・効果・検証>	
対象者 145、参加者 145 名（参加率 100%） 達成人数 132 名（達成率 91.0%） 参加率は 3 年連続 100%とキャンペーンが定着、 運動習慣者比率は 2024 年度より 2.0%増加など 従業員の意識・行動に変化が現れてきている	健康チャレンジキャンペーンとは、従業員から積極的に健康増進を促すことを目的とし、心身のための健康増進サービスです。 実施方法は、事前登録し、コースを選んで記録をするだけ！ ステップ1: QRコードのQRコードを読み取り、アカウントを作成する。アカウント作成後は、メールアドレス、パスワード、性別、年齢、体重、身長を入力し、プロフィールを登録する。 ステップ2: コースを選んで記録を始める。コースは、ウォーキング、ランニング、サイクリング、水泳、ヨガ、ストレッチ、筋トレ、ダンス、その他から選択可能。 ステップ3: チャレンジし、記録を続ける。記録は、スマートフォンアプリで記録可能。記録は、毎日1回以上行う必要がある。 ステップ4: キャンペーン終了。キャンペーン終了後は、記録を確認し、達成率を確認する。 参加者のイラスト: 2人の女性が運動している様子。
<今後に向けて>	
参加者の満足度が高く、生活習慣改善、運動習慣定着など、楽しみながら健康保持増進を促すことができるため、今後も継続して実施していく	チャレンジした皆様のお声を紹介します。 「継続してやることで、生活習慣が改善し、健康意識が高まりました。これからも継続して参加したいと思います。」 「毎日歩くことで、体が軽くなりました。ストレスも軽減されました。これからも継続して参加したいと思います。」 「運動習慣が定着しました。健康意識が高まりました。これからも継続して参加したいと思います。」 「楽しみながら健康増進ができました。これからも継続して参加したいと思います。」 詳しい内容は裏面をご覧ください！

＜労働安全衛生基本方針＞ 必要な教育及び訓練を実施し、全員参加型の安全衛生活動に取り組む ＜安全 KPI＞ 労働災害ゼロ ＜取り組み事項＞ ・ 労働安全衛生に関する教育、研修の実施 ・ 安全衛生パトロールによる危険箇所の早期発見と対応 ・ 自社及び他社労災事例の共有と改善策の検討 ・ 労働衛生推進に向けた労使間のコミュニケーション促進	＜実施風景＞
--	--

健康経営の普及に向けて（取り組み支援・パートナーシップ構築宣言）

当社では、健康経営優良法人として、また地域における社会貢献活動の一環として、当社の健康経営の取り組みを県内の企業などに紹介したり、またノウハウの提供など健康経営の取り組みを支援させていただき、健康経営の普及に努めてまいります。

健康経営に関する情報共有や支援等実施企業（一部）

- ・医療法人慈繁会 土屋病院 様
- ・有限会社あさかサービスセンター 様