

# 健康経営白書 2025

発行：明治安田生命保険相互会社



取締役 代表執行役社長

永島 英器

## MY健康宣言

私たちは、確かな安心を、いつまでもお客さまに提供し、人に一番やさしい生命保険会社として社会に貢献できるよう、生き活きと働きがいのある職場の実現と、従業員のこころと身体健康づくりに努める健康増進経営を展開していきます。

## 基本方針

明治安田では、従業員一人ひとりが長きにわたり活力をもって活躍できるよう「働きがい」「働きやすさ」のある職場づくりを追求することを掲げ、柔軟な働き方の推進や生産性の向上を図るとともに、これらの取組みと連携しつつ、従業員の健康がすべての基盤であるとの認識のもと、（次ページの）4つの取組みを中心に、従業員が自らの健康に対する正しい知識に基づき、積極的に取り組むことができる環境を整備していきます。

- 2030年にめざす姿「ひとに健康を、まちに元気を。」をブランドイメージとして掲げ、2「大」プロジェクトの取組みを強化しています
- そのための基盤となる従業員一人ひとりの心身の健康づくりと働きがいのある職場の実現に向け、4つの重点事項を中心に健康経営®に取り組んでいます

 **MY Mutual Way 2030**  
2020年4月～2030年3月

**10年後（2030年）にめざす姿**  
「ひとに健康を、まちに元気を。」  
最も身近なリーディング生保へ

**社会的価値の向上**  
地域社会のお客さまに  
最も支持される生命保険会社

**経済的価値の向上**  
業界の  
リーディングカンパニー

持続可能な社会づくりへの貢献

**2「大」プロジェクトの強化**

 **みんなの健活プロジェクト**  
健康をいっしょに育てる  
届ける価値を拡げる

 **地元元気プロジェクト**  
つながり、ふれあい、  
ささえあう地域社会づくり  
価値を届ける場を拡げる

**成長戦略**

**経営基盤拡充戦略**

ガバナンス  
サステナビリティ経営

IT・DX

ひと中心経営の推進  
と働きがいの向上

## 健康経営で取り組む4つの重点事項

### 生活習慣病

生活習慣病は、健康的な生活習慣の継続により予防可能であると考え、従業員が「卒煙」「運動習慣」「適正体重維持」等に重点的に取り組むことができるよう支援します

### メンタルヘルス

こころの健康の早期発見・早期対応に取り組むとともに、従業員が自らセルフケアし未然防止できるよう支援します

### 女性の健康

多くの女性従業員が生き生きと働き続けることができるよう、女性特有の疾病予防を中心に健康を守る取組みを実施します

### アンチエイジング

長年にわたって健康で活躍できるよう、身体機能の低下や口腔疾患の防止に向けた取組みを実施します

ご挨拶

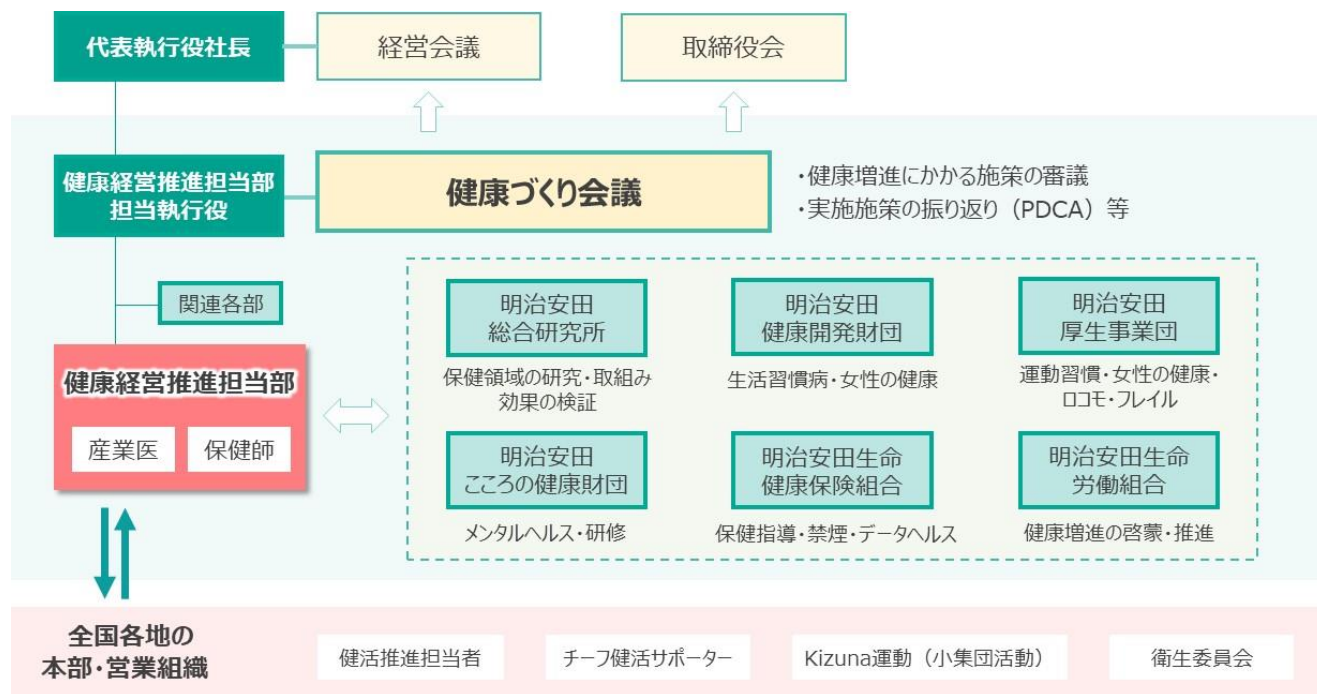
方針・体制

健康増進施策

地域・社会貢献

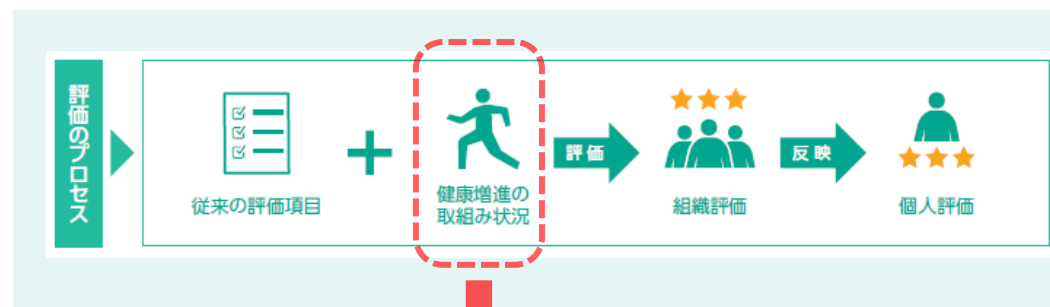
- 健康経営推進担当執行役を議長とし、グループ会社・健保組合・労働組合等が一体となって運営する「健康づくり会議」（年2回）を継続的に開催し、「健康増進施策」の審議や振り返り（P D C Aサイクルの実践）等を行なっています
- また、健康増進施策を全社に徹底・推進するために、各組織における「健康増進の取組状況」を組織業績評価の項目として設定しています

## 健康づくり会議



## 健康増進の取組状況に対する組織評価

- 健康増進施策に対する各組織の取組状況を評価項目に設定し、組織評価に反映しています

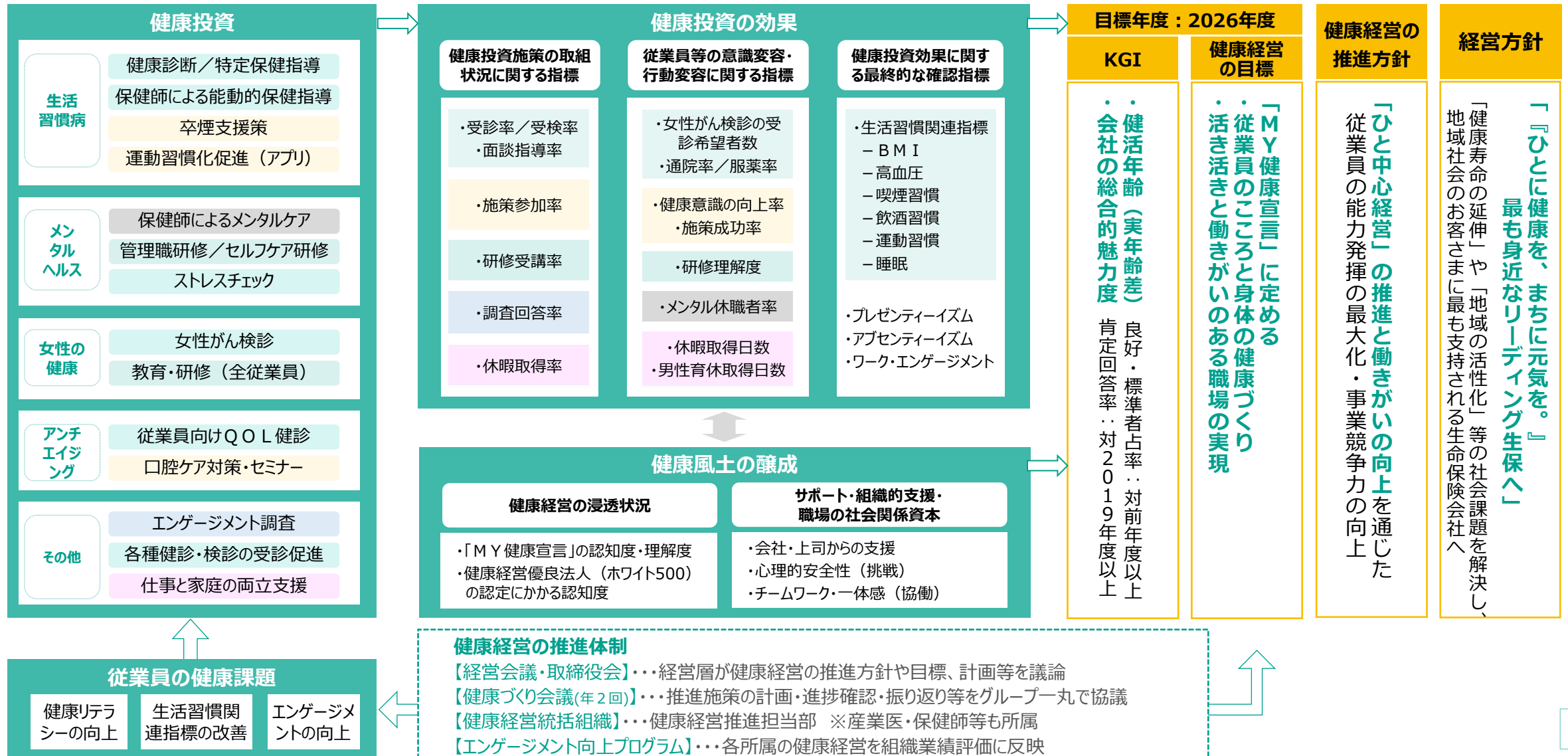


## 健康増進の評価項目（2025年度版）

- 生活習慣の改善（卒煙・健康改善アドバイスの実践）
- 保健師による改善指導（高血圧等への改善取組み）
- “けんしん”の推進（健康診断・精密検査、女性がん検診、Q O L 健診）
- 重症化予防の推進等（特定保健指導、ストレスチェック）
- 適切な働き方の推進（休暇取得、長時間労働、男性育休）

# 健康経営の取組みの全体像（戦略マップ）

- 健康経営の推進にあたっては、「経営方針」と「健康経営の推進方針」の連動や「健康経営の目標（KGI）」から各健康増進施策までのつながりを図示した「戦略マップ」を策定しています
- 戦略マップに定める各種指標を確認し、健康投資とその効果、ならびに健康経営の目標の相関関係や因果関係を定量・統計的に検証しています



ご挨拶

方針・体制

健康増進施策

地域・社会貢献

- 戦略マップに「健康経営の目標（KGI）」と「健康増進施策の効果を最終的に確認する指標（KPI）」を設定し、定期的に振り返ることで、「生き生きと働きがいのある職場の実現」と「従業員のこころと身体の健康づくり」の取組みを確認・見直ししています

ご挨拶

方針・体制

		2021	2022	2023	2024	2026年度 目標	
KGI	健活年齢（実年齢差）注1 の良好・標準者占率	職員	-	-	90.5	90.1	90.0
		LC	-	-	81.0	80.8	80.0
KGI	会社の総合的魅力度注2 の肯定的回答率	職員	74.1	72.6	68.9	71.6	69.4
		LC	55.4	56.0	56.0	58.1	48.6

※「LC」は、MYリンクコーディネーター（営業職員）（以下同様）

注1 健活年齢は、当社加入顧客の健診データを基に当社独自に算出した総合的な健康状態を表したもので、「健活年齢差（健活年齢-実年齢）」において+1歳以下となる「良好・標準者占率（%）」を表示。なお、「LC」はMYリンクコーディネーター等（以下同様）

注2 従業員意識調査における「仕事のやりがい」「会社の魅力」「職場環境」等をふまえた会社の総合的な魅力度に対する肯定的回答率（%）

		2021	2022	2023	2024	
健康投資効果に関する最終的な確認指標	ワーク・エンゲージメント注3	職員	-	8.57	8.59	8.84
		LC	-	7.40	7.44	7.64
健康投資効果に関する最終的な確認指標	プレゼンティーズム注4	職員	-	62.5	67.5	69.0
		LC	-	50.6	51.6	55.0
健康投資効果に関する最終的な確認指標	アブセンティーズム注5	職員	-	2.27	2.43	2.56
		LC	-	4.43	4.53	4.47
生活習慣関連指標	BMI（適正体重維持者率）注6		60.3	60.1	59.6	58.9
	喫煙率		27.2	25.2	24.9	23.6
	運動習慣注7		27.6	27.6	26.2	25.3
	睡眠注8		59.8	56.7	54.1	51.9
	飲酒注9		9.7	11.0	11.8	18.7

注3 従業員意識調査における「熱意」「活力」「没頭」に関する各設問の得点（0～4点）の合計値

注4 数値は、WHO-HPQ版の設問を用いて測定した実績値の全従業員平均（設問：「0から10までの尺度上で、過去4週間（28日間）の間のあなたの普段の勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか」×10）

注5 傷病や欠勤による休暇日数の全従業員平均

注6 BMIが18.5～25未満の人の割合（%）

注7 「週2回、1回あたり30分以上の運動を実施」している人の割合（%）

注8 「睡眠により十分な休養が取れている」人の割合（%）

注9 飲酒の頻度と量を基に「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」の割合（%）

※2024年度から問診項目の内容が変更となったことに伴い、飲酒にかかるリスクの評価も変更

健康増進施策

地域・社会貢献

# <トピックス> 健康経営の目標（KGI）に定める「健活年齢」について

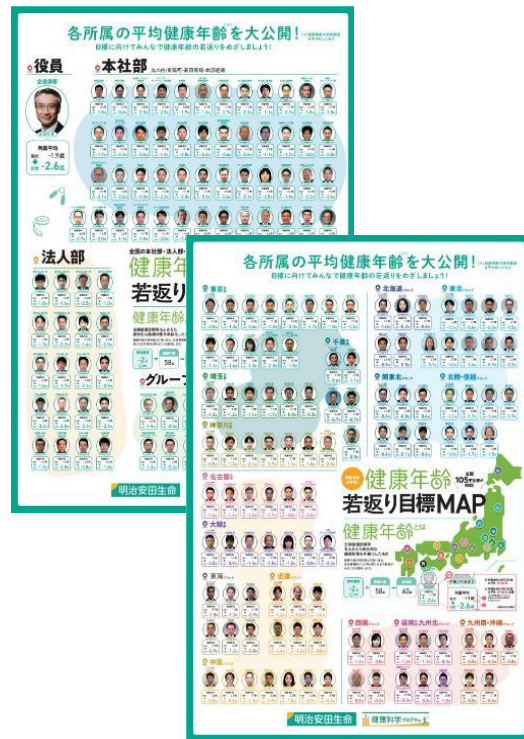
- 従業員一人ひとりの健康増進の進捗状況を確認する総合的な指標として「健活年齢」を導入しています。指標の水準感は、健活年齢と実年齢との差（健活年齢 - 実年齢）± 1 歳までの範囲を「標準」とし、「標準」またはそれよりも「良好」な「健活年齢」の実現を全社目標に設定しています
- また、従業員一人ひとりが、いつでも「健活年齢」を自身で確認・試算できる環境も整備しています

## 健活年齢の導入

- 従業員の健康状態を総合的に表す「健活年齢」を導入し、従業員が実年齢との差を意識し、行動変容を図ることによって、従業員が長く生き活きと働き続けられるよう環境を整備しています

実年齢

健活年齢



## 健活年齢の確認・試算（PHRの活用）

- 毎年の健康診断結果により、「健活年齢」が算出されます
- PHRからは自身でいつでも「健活年齢」を確認することができます



実年齢差（健活年齢 - 実年齢）の評価

+ 2 歳以上	要改善
- 1 歳 ~ + 1 歳	標準
- 2 歳以下	良好

- “健康状態の改善がどれ位の若返りに繋がるか”を従業員一人ひとりが試算できる環境を整備し、従業員の意識変容・行動変容を促しています



試算結果



(※) 2023年度までは「健康年齢®」（(株)JMDC社の登録商標）を使用していたが、2024年度から当社独自の「健活年齢」を使用しています

ご挨拶

方針・体制

健康増進施策

地域・社会貢献

各種健診・検診受診率

	2021	2022	2023	2024
定期健康診断受診率	100.0	100.0	100.0	100.0
精密検査・再検査受診率	90.2	91.3	92.4	93.8
乳がん検診受診率 注1	32.4	52.3	60.5	89.0
子宮頸がん検診受診率 注1	5.2	36.6	36.7	72.6
特定保健指導実施率 注2	60.0	80.3	84.6	集計中
医療機関受診勧奨コール成功率 注3	94.2	95.8	92.4	96.3

メンタルヘルス

	2021	2022	2023	2024
ストレスチェック受検率	98.6	98.1	98.9	99.7
高ストレス者率 注4	4.2	3.6	3.6	3.6
総合健康リスク 注5	職員	93	93	92
	LC	86	84	83
メンタル不調による休職率 注6	1.87	1.93	2.27	2.20
上記以外の疾病による休職率	3.46	2.37	2.76	2.54

- 注1 2024年度から全女性従業員のうち女性がん検診の受診希望者を対象に受診率を算出
- 注2 健康保険組合加入の40歳以上の従業員および被扶養者を対象に実施
- 注3 重症な生活習慣病につながる懸念のある健診結果不良者（高血圧疾患、脂質異常症、腎症、糖尿病）に対し、重症化予防を目的に電話による医療機関への受診勧奨を実施
- 注4 自覚症状がある人や自覚症状が一定程度ありストレスの原因や周囲のサポート状況が著しく悪い人の割合（%）

柔軟な働き方

	2021	2022	2023	2024
平均月間所定外労働時間	2	2	2	3
平均年次有給休暇取得率	64.5	76.0	78.8	67.0
平均年次有給休暇取得日数	14.8	16.4	17.0	16.3
離職者数	5,896	5,980	6,707	5,693

その他

		2021	2022	2023	2024
職場の総合的魅力度 注7	職員	66.8	66.0	64.1	67.3
	LC	48.9	50.1	49.7	53.6
健康経営の推進方針にかかる理解度		-	-	-	85.0
健康に対する意識の向上割合		74.1	73.4	80.3	82.8
会社の取組みによって行動が変わった割合		71.1	69.6	77.7	77.0
労働災害件数 注8		799	802	759	856
死亡災害件数		0	0	0	0

- 注5 職場におけるストレスのリスクを示す指標。点数が100を超えると、休職者が発生する可能性が高くなる
- 注6 メンタル不調により連続1ヵ月以上休業した人の割合（%）※金融・保険業の平均は1.50%
- 注7 従業員意識調査における「働きがい」「職場の環境」「上司の魅力」をふまえた職場の魅力度に関する肯定的回答率（%）
- 注8 事業場に危険源は特になし。職場巡視を毎年実施しているなかでも、特段の異常はなし。なお、ISO45001等は未導入

# P D C A 強化に向けた P H R の取組み

- 健康経営の推進にあたり、所属や従業員一人ひとりが P D C A を実践できるよう P H R の取組みを強化しています
- 各所属において P D C A を実践できるよう、各所属に対し、1 年間の健康増進への取組結果をまとめた「健活通知表」を送付しています
- 従業員においても、自身の健診結果や健康増進への取組みを P C やスマートフォンで確認できるよう環境を整備しています

## 所属における P H R の活用

・所属ごとの1年間の健康増進の取組みを「健活通知表」として定量的に示し、他所属との比較等を掲載することで、各所属が自所属の取組みを振り返り、次年度の計画を策定します

2023年度 健康科学プログラム

XX 支社 御中

### 健活通知表

■ 結果一覧

項目	実績	目標値	改善率
健康診断	3.0名	目標(4.4名)	-
肥満解消率	7.2%	-	-
適正体重維持者率	54.7%	-	-
高血圧リスクコントロール率	81.5%	-	-
高血糖リスクコントロール率	50.6%	-	-
脂質異常リスクコントロール率	63.6%	-	-
プレシテンション(LC-MYRA)	47.1	-	-
プレシテンション(職員)	66.5	-	-
MY健康アドバイザー状況	54.6%	目標(7.2%以上)	-
ウォーキング	86.4%	目標(3.2%以上)	-
喫煙率	41.3%	目標(5.7%以下)	-
女性がん検診受診率	11.0%	目標(20.0%以上)	-
特定検診受診完了率	95.4%	目標(8.6%以上)	-
肥満解消受診完了率	53.0%	目標(10.2%以上)	-
運動の適正習慣有割合(40歳以上)	21.6%	目標(10.5%以上)	-
食事の適正習慣有割合(40歳以上)	43.7%	目標(1.7%以上)	-
睡眠の適正習慣有割合(40歳以上)	51.6%	目標(20.5%以上)	-
飲酒の適正習慣有割合(40歳以上)	88.9%	目標(4.6%以上)	-
喫煙の適正習慣有割合(40歳以上)	53.2%	目標(4.5%以上)	-

※目標値は、各集計対象数値が少ないため個人集計値と異なる場合があります。

### 2. 身体 の健康状況

● 肥満解消率・適正体重維持者率(40歳以上)  
 <肥満解消率> 17 位/ 99 支社中 17 位/ 99 支社中  
 <適正体重維持者率> 17 位/ 99 支社中 17 位/ 99 支社中

● 高血圧・高血糖・脂質異常のリスクコントロール(40歳以上)  
 <高血圧> 26 位/ 99 支社中  
 <高血糖> 26 位/ 99 支社中  
 <脂質異常> 26 位/ 99 支社中

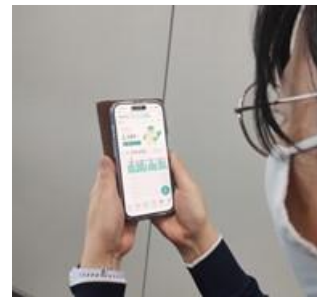
## 従業員向け P H R の展開

・ P C ・スマートフォンから健診結果・健康増進への取組みを確認することができます

< P C >



< スマートフォン >



# 健康投資（施策）の全体像

- 健康投資（健康増進施策）の方針は「M Y 健康宣言」に定めています
- 現在（2025年度）は、「生活習慣病」「メンタルヘルス」「女性の健康」「アンチエイジング」を中心に取り組んでいます

「M Y 健康宣言」

「生き活きと働きがいのある職場」と「従業員のこころと身体 の健康づくり」の実現

## 「M Y 健康宣言」に定める4つの重点取組事項

### ①生活習慣病

- ◆従業員向けアプリ「M Y ログ」の活用  
※ウォーキングログ・運動奨励、食生活改善対策
- ◆保健師による「生活習慣改善指導」  
※ 高血圧・メタボ・喫煙等への保健指導
- ◆卒煙対策 ※吸わない環境づくり・卒煙支援策

### ③女性の健康

- ◆女性がん検診・HPVワクチン接種費用補助
- ◆社内診療所・巡回バスによる子宮頸がん検診
- ◆婦人科専門外来の開設（診療所内・オンライン）
- ◆女性専用休憩室の設置

### ②メンタルヘルス

- ◆保健師による面談・相談
- ◆ラインケア・セルフケア教育・研修
- ◆ストレスチェックの実施
- ◆産業カウンセラーによる相談窓口の設置

### ④アンチエイジング

- ◆従業員向けQ O L 健診の開催
- ◆口腔リテラシー教育、セミナー等の実施
- ◆社内フィットネスルームの開設

## 健康経営の目標指標【K G I】

### ★健康年齢（実年齢差）

「良好・標準者占率」が前年度以上

### ★会社の総合的魅力度

「肯定回答率」が対2019年度以上

## 健康投資の効果

### 最終的な確認指標【アウトカム】

- ・生活習慣関連指標
  - B M I
  - 高血圧
  - 喫煙習慣
  - 運動習慣 等
- ・プレゼンティーズム
- ・アブセンティーズム
- ・ワーク・エンゲージメント

意識・行動変容に関する指標【パフォーマンス】  
（通院率・施策成功率・理解度 等）

取組状況に関する指標【プロセス】  
（受診率・面談指導率・参加率・受講率 等）

- 運動習慣の定着化に向け、ポピュレーション対策として「明治安田ウォーキングログ」（以下、「MYログ」）を2019年度に開発・展開し、従業員の健康づくりをサポートしています。「MYログ」を活用し、みんなで楽しみながら運動を続けられる環境を整備するとともに、各種ウォーキングイベントを開催しています



## 「明治安田ウォーキングログ」

- ・さまざまな機能を通じて、全従業員が楽しく続けられる環境を整備しています

### ランキング機能

- ・毎日の歩数を確認することができます
- ・「個人ランキング」を表示することで、モチベーションアップや仲間同士のコミュニケーション向上に繋がっています



### コレクション機能

- ・一定歩数に達するごとに「くじ」を引くことができ、Jリーグ全クラブと当社キャラクターとのコラボキャラをコレクションできる機能を搭載しています
- ・J1～J3までの全クラブのコラボキャラのコンプリートに向け、日々楽しみながらウォーキングに取り組んでいます



## ウォーキングイベント（全社対抗戦）

- ・全社を巻き込んだ所属対抗のウォーキングイベント等を定期的で開催し、働く仲間同士が楽しみながら歩数を引き上げています

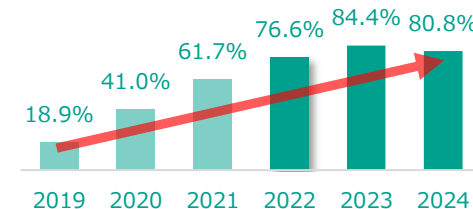


## ウォーキング好事例コンテスト

- ・定期健診の実施1ヵ月前を「健診直前強化月間」として、所属ごとにウォーキングへの取組みを強化しています
- ・また、好取組所属を毎月顕彰する運営を行なっています



これらの取組みを通じて、1日4,500歩以上歩く従業員割合（グラフ参照）は2019年度以降着実に増加し、一定程度ウォーキングが習慣化しています



- 「MYログ」にはウォーキングの促進のほか、食生活の改善や運動習慣化を促す機能（MY健活アドバイス）が搭載されています
- MY健活アドバイスは、従業員一人ひとりの特性（性格等）をふまえ、パーソナライズ化されています
- また、運動習慣化対策の一環として、「みんなの健活体操 with Jリーグ」を各所属にて、全従業員が毎朝実施しています

## MY健活アドバイス

・従業員一人ひとりの特性に応じた「MY健活アドバイス（食事・運動・飲酒・喫煙等）」をアプリで毎月提供しています

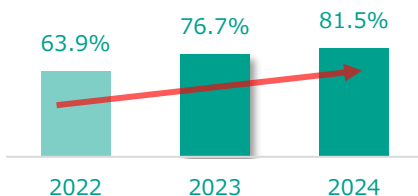
### アドバイス画面（例）

<b>食の注意点</b> 醤油やソース かけすぎ注意	<b>飲酒習慣</b> アルコール量 20g以内	<b>食生活</b> きのこ・海藻 を食べる
<b>運動習慣</b> 1日 8,500歩	<b>運動習慣</b> 2フロア以内 は階段を利用	<b>生活習慣</b> 体重を測定
<b>喫煙習慣</b> 喫煙および 受動喫煙ゼロ	<b>食の注意点</b> 甘い飲料ゼロ	<b>食生活</b> 大豆製品を 食べる

【MYログ画面】



・「MY健活アドバイスの実践率（毎月10日以上の実践）」は、年々上昇傾向にあり、意識・行動変容に向けたアプリの活用が定着してきています



## みんなの健活体操 with Jリーグ

- ・Jリーガー（OB）とJリーグマスコットが登場する「みんなの健活体操 with Jリーグ」を、各所属で毎朝実施しています
- ・Jリーグと明治安田厚生事業団監修のもと、ブラジル体操をもとに、誰でも無理なく続けられるように開発した体操です

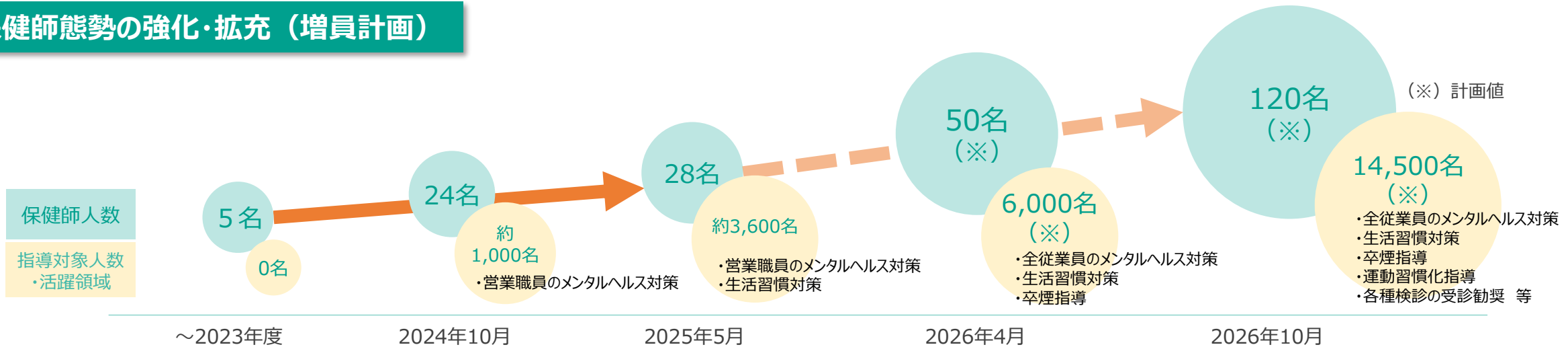


### 【体操イメージ】



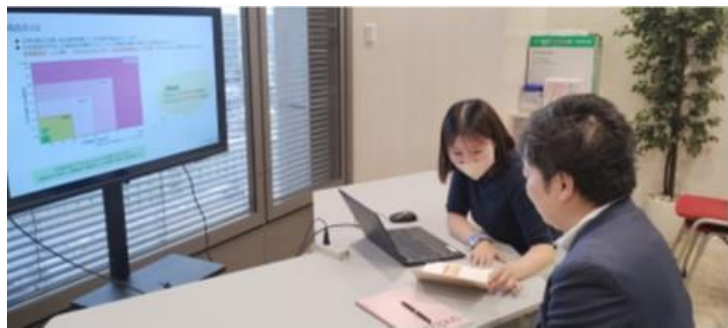
- 健康増進施策の実効性の引き上げに向けて、保健師態勢を強化・拡充しています
- 具体的には、保健師の活躍領域を拡大させつつ、2026年10月保健師120名体制（全社配置）を目指しています

## 保健師態勢の強化・拡充（増員計画）



## 保健師を活用した生活習慣対策

- ・2025年度は、高血圧を中心に喫煙・メタボ等を含めた健康課題を抱える従業員に対して、保健師による通院指導・服薬指導・運動指導等を実施しています



## 保健師を活用したメンタルヘルス対策

- ・2025年1月から営業職員を対象に、メンタル不調の未然防止・早期発見に向けた保健師面談を実施しています
- ・特に、不調をきたしやすい若年層については、定期的に全員を面談しています

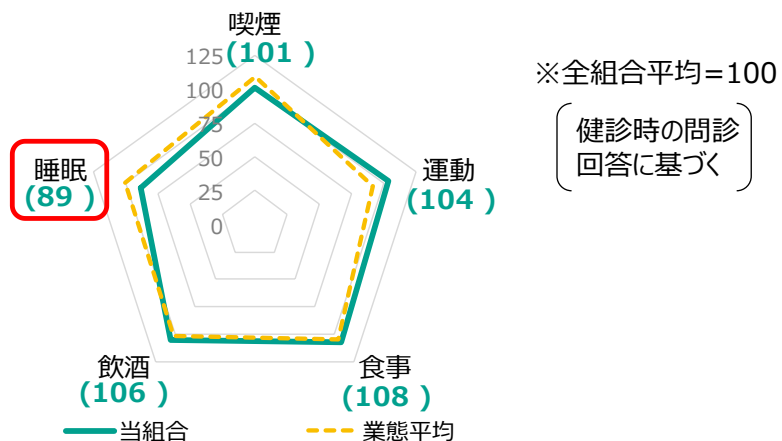




- 当社従業員の48.1%（問診結果より）が睡眠に課題を感じていることから、外部の睡眠改善サービスも活用しつつ、「全層」「課題あり層」に分けた睡眠対策を実施しています

## 健康スコアリングレポート（抜粋）

- 当社健康保険組合における40歳以上従業員の生活習慣のうち「睡眠」の評価が最も低くなっています（2023年度実績）



## 睡眠×プレゼンティーズム 点数

- 睡眠課題あり層の方がプレゼンティーズムが低い傾向にあり、生産性の観点からも睡眠の改善に取り組む必要があります

区分	睡眠課題あり	睡眠課題なし
職員	66.8	70.7
LC等	52.1	57.6

## 外部企業等による睡眠改善サービスの活用

- 健康保険組合とも連携し、「睡眠リテラシーの向上」を目的とした情報提供やセミナーを実施しています

### <睡眠改善プログラム（アプリ）>

- 所属からの希望に応じて、外部企業による「睡眠改善プログラム」を提供しています。本プログラムでは、ウェアラブル端末を用いて睡眠状態を測定し、計測結果をレポートとしてフィードバックすることで、従業員の睡眠の質の改善につなげていきます（2024年度は2所属で実施）

全層向け



### 計測結果をフィードバック



課題あり層向け

- 2024年度は、問診結果で「睡眠により十分な休養が取れていない」と回答した層（約18,000人）のうち、希望者（約4,300人）を対象に外部企業の提供する「睡眠チェックアンケート」を実施しました
- 同アンケートによって得られたスコアをふまえ、要改善者にはさらに「脳波測定」や「SAS検査（睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査）」などの外部サービスを提供しました

- 従業員の9割を女性が占める当社では、女性従業員一人ひとりが生涯にわたって最大限に能力を発揮できるよう様々な施策を展開しています
- そのなかでも、女性がんの予防・早期発見に特に注力するとともに、女性の健康をサポートする相談体制や休暇制度の整備等に取り組んでいます

## 女性がんの予防・早期発見

- 女性がん検診（乳がん検診・子宮頸がん検診）の受診促進や、子宮頸がんの予防に向けたHPVワクチンの接種勧奨に向けた各種支援策を実施しています

### 検査

- 乳がん検診・子宮頸がんの検診の受診費用を全額補助しています
- 検診受診時に利用可能な休暇制度を整備しています
- 女性従業員が乳がん検診・子宮頸がん検診を気軽に受診できるよう、巡回型検診バスを導入しています。これにより勤務時間中における事業所での受診を後押ししています
- また、子宮頸がん検診については、社内診療所（健保組合運営）でも受診態勢を整えています

乳がん検診・子宮頸がん検診は巡回型検診バスで受診が可能  
※写真は子宮頸がん検診用のバス



### 予防

- H P Vワクチンの接種に関する啓蒙活動、費用の全額補助

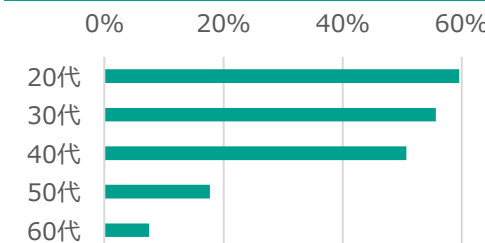
【HPVワクチンの接種勧奨（2025年8月時点）】  
● 認知度：99.6%（対前年+57.4pt）  
● 接種状況：35.2%（対前年同期+6.9pt）

## 女性ヘルスケア外来・相談窓口

- 社内診療所（健保組合運営）に「女性ヘルスケア外来」を設置しています。また、オンライン診療にも対応しているため、全国でどこからでも受診が可能です
- 社外の産婦人科医や小児科医にLINEでいつでも相談可能な「オンライン相談窓口」も設置しています



### 女性従業員が感じている健康課題【月経関連】



## 女性専用休憩室

- 女性特有の月経・妊娠・産後・更年期等に伴う体調不良時に利用できる女性専用休憩室を設置しています
- 平均約20名／月が利用しており、利用者からは、「体調不良の際に休むことができるので助かる」といった意見が寄せられています



# 健康増進の取組み（7）アンチエイジング

- シニア層のさらなる活躍を推進しており、中年期以降の筋肉量・身体機能の低下や口腔疾患を防止するための取組みを実施しています

## 口腔ケア対策

- ・社内診療所と連携し、口腔ケアに関する従業員のリテラシー向上に向け、資料や動画を提供しています
- ・また、外部企業や健康保険組合と連携し、所属向けの口腔ケアセミナーを年に複数回開催しています（2024年度は計6回開催）
- ・なお、健康診断時の問診項目に歯科に関する設問を追加しています

## フィットネスルームの設置

- ・誰でもいつでも気軽に使えるフィットネスルームを設置しています
- ・エアロバイクやレッグプレスなどの簡単な器具を設置し、平均約50名／月が利用しており、利用者アンケートからは、利用前後におけるリフレッシュ効果を確認しています
- ・また、フィットネスルームを活用した運動促進キャンペーンも定期的で開催しています

## 従業員向けQOL健診

- ・従業員向けにQOL健診を開催しており、2024年度は約8,500人が参加しました
- ・QOL健診では、「ベジチェック（野菜摂取量）」、「立ち上がりテスト（ロコモ度チェック）」、「お口の環境チェック」等を測定しています

### 6. 健康保険組合「歯科検診」および「歯科セミナー」のご案内

健康保険組合の高齢診療所（東京・東陽町）では、**無料**で以下の歯科検診を実施しています。口腔ケアは「歯がきれい」「口臭がない」など周囲へのよい印象に効果的です。また歯の健康状態と全身疾患には密接な関係があり、歯周病を予防することは糖尿病を予防することにも繋がります。歯の健康を損なうことのないよう、定期的な検診を欠かさないようにしましょう。

【引用】日本臨床歯周病学会 <https://www.jcpc.net/period/effect/>

東京診療所	東陽町診療所
今年度は受診者の誕生日に合わせ、メールで歯科検診のご案内を発信しております。	定期健康診断の受診終了後、歯科に立ち寄っていただければそのまま受診できます（予約不要です）。

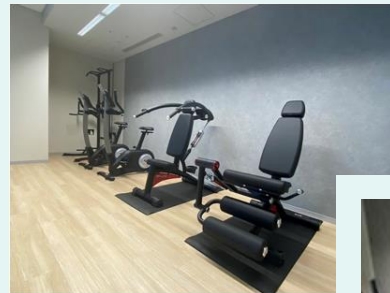
#### ■■■ 歯科医師による「歯科セミナー」のご案内 ■■■

健康保険組合では歯科医師による歯科セミナー「歯周病って、どんな病気？」を実施しております。近隣の所属（丸の内・東陽町）であれば直接お伺いすることも可能です。歯周病は上記に挙げた「全身疾患」以外にも「心血管系疾患」や「誤嚥性肺炎」、さらに女性の方であれば「早産・低体重児出産」の発症率を上昇させます。またご要望に応じて、「インプラント」や「口腔がん」についてもお話し可能です。

#### 歯科セミナー「歯周病って、どんな病気？」

- 所要時間：30分程度（質疑応答含む）
  - 実施方法：「対面」もしくは「Teams」
  - 申込方法：以下e-ファイリングにご入力ください
- 2023年度「所属独自コース」申込先\_0003372681 (mylinc.local)  
※9月末までは「17時以降の実施」となります。10月以降はご希望に応じて調整いたします。

**みなさまからのお申し込み、お待ちしております！**



Quality of life health check



明治安田 × 弘前大学



- 商品・サービスや運動機会の提供等を通じて、お客さま・地域のお客さまの健康増進をサポートしています
- また、地元の企業に対して、「明治安田 健康経営認定支援サービス」を提供しています。具体的には、2022年度から2024年度にかけて10,147企業に社内勉強会や社外オンラインセミナーの定期開催等の支援サービスを提供しており、うち1,910企業が健康経営認定の取得に至っています

## お客さま・地域のお客さま

**商品** 疾病「予防」につなげる「“けんしん”応援型」の健康増進保険を提供

万一を支える、健康を応援する

**ベストスタイル 健康キャッシュバック**

[5年ごと配当付組立総合保障保険]

**サービス** 健康診断の結果をもとに、将来の疾病リスクを予測し、疾病予防等に役立つ情報をご案内



**みんなの健活サービス**

**アクション** 健康づくりをサポートするイベントなどをご案内



## 地元の企業

「明治安田 健康経営認定支援サービス」は、  
「健康経営優良法人」の認定取得までの  
さまざまな取組みをお手伝いいたします。

中小規模法人部門のみ対象



経営者を  
サポート

健康宣言の発信や目標設定等  
健康経営<sup>®</sup>をはじめのうえでの  
実質的なフォロー



健康づくり  
担当者を  
サポート

従業員の健康保持・増進の  
取組みを実践する担当者を  
継続的にバックアップ



従業員を  
サポート

健康相談や健康管理に  
役立つさまざまな  
コンテンツを提供

- 短時間で身体の状態（野菜摂取量・ロコモ度・お口の環境等）を測定できるQ O L 健診を全国で開催しています

## Q O L 健診を全国にお届け (2024年4月～)



### 【提供態勢】

#### 全国の営業拠点等 (※1)

- ・約100支社
- ・約1,150営業所



#### 全職員 (※1)

- ・約48,500人の従業員ネットワーク  
(うち営業職員約36,900人)



### 【主なお届け先】

#### 企業 (※3)

- 全国の約13,000社の健康経営をサポート

#### 自治体 (※2)

- 全国1,078自治体と連携協定を締結

#### お客さま (※2)

- ご契約者約721万人



弘前大学による監修

- ※1 2025年4月時点（法人部拠点含む）
- ※2 2025年3月末時点
- ※3 2022年9月末時点

- 従業員の健康増進に関する外部評価の取得・認定を受けています

## 健康経営優良法人(大規模法人部門)

健康経営優良法人の上位500社である「ホワイト500」に9年連続で認定され、「上位50社以内」にランクイン

経済産業省および日本健康会議が保険者と連携して優良な健康経営を実践している法人を顕彰する認定制度  
2025年認定



## 保険者機能総合評価 (厚生労働省)

健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者  
厚生労働大臣表彰を受賞<全国第3位>

厚生労働省が主管する「後期高齢者支援金の加算減算制度」における2023年度保険者機能総合評価において、当社健保組合が全国に1400を超える健康保険組合・共済組合の中で全国第3位

## スポーツエールカンパニー

スポーツ庁が、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みを行なっている企業を認定する制度  
2025年認定 (8年連続)



## プラチナくるみん

厚生労働省が、「子育てサポート企業」として認定した企業のうち、より高い水準の取組みを行なった企業を認定  
2015年認定



## 東京都スポーツ推進企業

東京都が、従業員のスポーツ活動を推進する取組みや、スポーツ分野における社会貢献活動を実施している企業を認定する制度  
2024年認定 (8回連続)



## 地球女性からだ会議®2025

一般社団法人シンクパールが、従業員の妊娠・出産などの「ライフイベントと仕事の両立」や「性差特有の健康課題の解決」等に前向きに取り組む企業を表彰  
2025年受賞 (優秀賞)



明治安田