

SHINKO

お仕事は
からだが資本
だからが資本
いたわりを

頑



オフィスに健康を



オフけん

監修

健康経営ガイドブック

～健康経営調査レポート集～

保存版

目次

「オフけん」の紹介	2
健康経営とは?	3
健康経営が注目されている背景	4
健康経営のメリット	5
健康経営優良法人とは?	7
健康経営の進め方	9
プレゼンティーズムと健康経営	10
健康経営調査2022年ダイジェスト	12
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する意識調査	45
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査	50
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査	56
健康経営に関する企業間比較調査	61
健康経営の効果に関する実態調査	66
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査	71
「オフけん」 ^{シン} 真の健康経営とは	76



このガイドブックを監修している「オフけん」は、心幸ウェルネス株式会社のブランドで、はたらく人にとっての真の健康経営サポートを提案するサービスです。心幸グループは、福利厚生サービスを通じてはたらく人を元気にする会社であり、心幸ウェルネスは健康経営サポートを中心業務とし、「はたらく人を健康にする」ことを目的としています。

■心幸グループ事業内容

便利、食、健康をメインテーマにした福利厚生のサポートを行っています。

【便利】企業内コンビニ「SHINKO STORE」全国約190店舗設置・運営
設置型ミニコンビニ・置き社食「オフめし」提供

【食】企業内食堂・カフェテリア「SHINKO KITCHEN」全国約40店舗設置・運営

【健康】真健康経営サポート「オフけん」

■所在地

本社：兵庫県尼崎市

店舗：全国各地

従業員数：約700名

「オフけん」スタッフ



西本
健康経営エキスパート
アドバイザー／健康運
動指導士／JATI認定ト
レーニング指導者



さかぼん
健康経営エキスパート
アドバイザー／管理栄
養士／健康運動指導士
／アスリートフードマ
イスター3級



なかのん
健康経営アドバイザー
／健康運動指導士



ナカシー
健康経営アドバイザー
／日本レクリエーショ
ン協会公認指導者／公
認初級障がい者スポー
ツ指導員

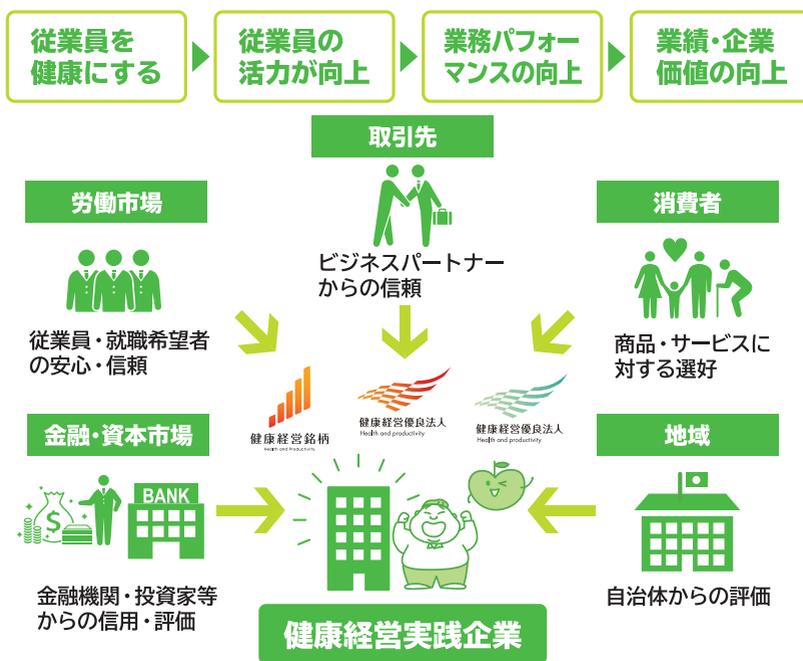


ハッシー
健康運動実践指導者／
JATI認定トレーニング
指導者／GFI(ADI、SEI、
REI)／健康ゲーム指導
者他

健康経営とは？

健康経営とは、企業が従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組むことを指します。

健康投資を行うことで、従業員の健康維持・増進、モチベーションアップ、生産性の向上を図り、結果として企業の業績向上や価値向上を実現することが期待できます。



健康経営は、求職者による仕事選びの指標や投資家による株価向上の指標になることもあり、積極的に取り組む企業が増えています。

従業員への健康投資を単なるコストではなく、企業の成長と繁栄への投資として捉えることが大切です。

健康経営が注目されている背景

①労働力不足を解消するため

現在、日本は少子高齢化に伴う労働人口の減少という問題に直面しています。働き手が不足すると、一人当たりの業務量が増え、長時間労働など労働環境の悪化をもたらし、従業員の健康リスクを高める懸念が生じます。健康経営を推進することで、従業員の健康を守り、企業での長期的な活躍を実現することができます。結果的に、人材の獲得と維持につながることを期待されています。



②社会保険料を削減するため

健康リスクが高まると、医療機関を受診する人も増加します。そうすると、必然的に医療費が増え、企業が負担する社会保険料も増加します。これは企業にとってコスト増加を意味し、財務上のプレッシャーを高めることとなります。従業員の健康を管理し、維持・向上を図ることは、医療機関の受診率や病気による欠勤の減少につながり、それが医療費と社会保険料の削減に結びつくと考えられます。



③働き方改革を推進するため

政府が進める働き方改革を推進するには、健康経営に取り組むことが近道です。なぜなら、どちらも生産性や業績の向上、人材確保を目的としているからです。また、従業員の心身の健康を重視している点でも共通しています。健康経営を通じて従業員の心身の健康が改善されると、自然と働き方も改善されます。つまり、健康経営の推進は働き方改革のさらなる進展につながると言えるでしょう。



健康経営のメリット

①生活習慣病の予防と改善

従業員の健康をサポートする取り組みを実施することで、生活習慣病の予防や適切な管理が可能になります。これにより、従業員の健康問題による欠勤が減少し、企業全体の健康レベルが向上します。

②仕事のモチベーション向上

従業員の健康状態が安定・向上すると、自然と仕事へのモチベーションが高まります。さらに、従業員が企業からのサポートを感じることで、職場の士気や連帯感が高まり、チームワークが強化されます。

③生産性の向上

健康な従業員は、病気で欠勤することが少なく、仕事のクオリティとスピードの両方で高いパフォーマンスを発揮します。これは、効率的に多くの業務を遂行できることを意味し、企業全体の生産性の向上に直結します。



④企業価値の向上

健康経営は、企業の従業員への配慮として好印象を与えます。また、健やかな従業員が生産性を上げることで、業績向上につながります。これにより、顧客、取引先、投資家からの評価が高まり、企業価値が向上します。

⑤人材の確保

健康経営を実施している企業は、求職者にとって魅力的な職場となるため、優秀な人材を引き付けやすくなります。また、従業員の満足度が高まることで、離職率が低下し、人材の定着率が向上します。

⑥社会保険料負担の低減

従業員の健康改善により、医療費の使用が減少します。これにより、企業の社会保険料の負担が軽減され、財務上のメリットにつながります。企業のさらなる成長を支える資金として再投資することも可能になります。



健康経営優良法人とは？

健康経営優良法人認定制度とは、健康経営に注力する優れた企業を認定・顕彰する制度です。経済産業省・日本健康会議が中心となって運営されています。

健康経営優良法人に認定されると、健康経営優良法人のロゴマークの使用が許可されます。企業PRや求人票などで使用できるほか、一部自治体では独自のインセンティブ付与や、金融機関・保険会社による優遇制度を受けられるなどのメリットがあります。

健康経営優良法人は大企業を対象とした「大規模法人部門」と、中小企業を対象とした「中小規模法人部門」の2部門に分かれています。



健康経営優良法人
Health and productivity



健康経営優良法人
Health and productivity

また、健康経営優良法人に認定された法人の中でも、特に優秀な取り組みを行う上位500社をホワイト500（大規模法人部門）、ブライト500（中小規模法人部門）として顕彰しています。



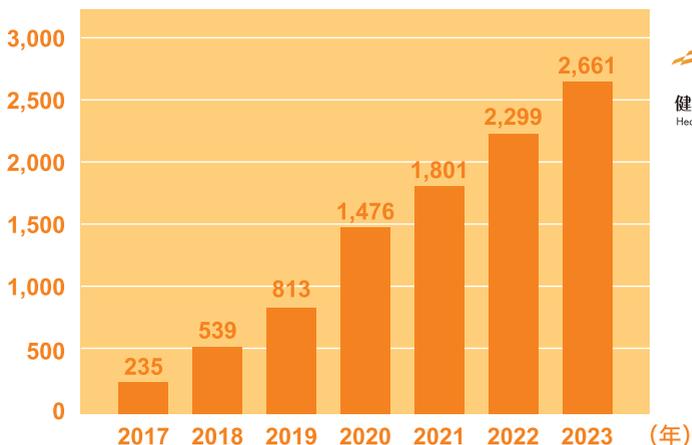
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500



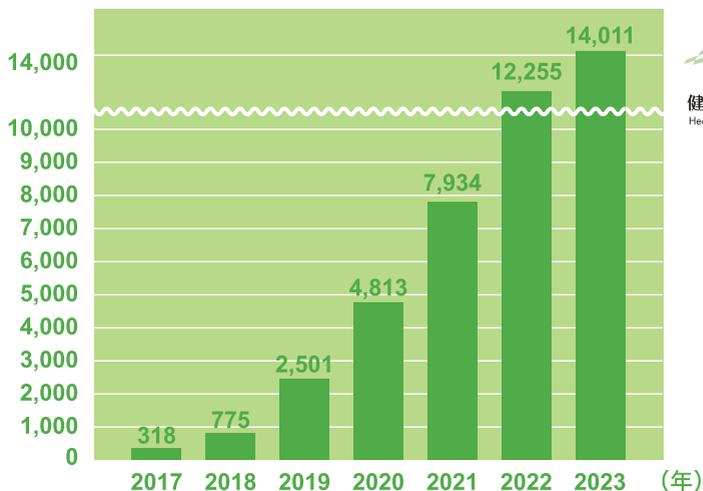
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

健康経営を推進する企業は年々増加しており、「健康経営優良法人2023」では、大規模法人部門に2,661法人、中小規模法人部門に14,011法人が認定されています（2023年10月1日現在）。

大規模企業法人部門認定数の推移



中小規模法人部門認定数の推移



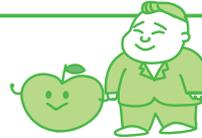
健康経営の進め方

STEP
1

目的をまとめる

STEP
2

プロジェクトチームをつくる

STEP
3

課題を明らかにする

STEP
4

取り組み内容を決める

STEP
5

計画を立て、実行に移す

STEP
6

情報発信をする

STEP
7

取り組みの評価・改善を行う



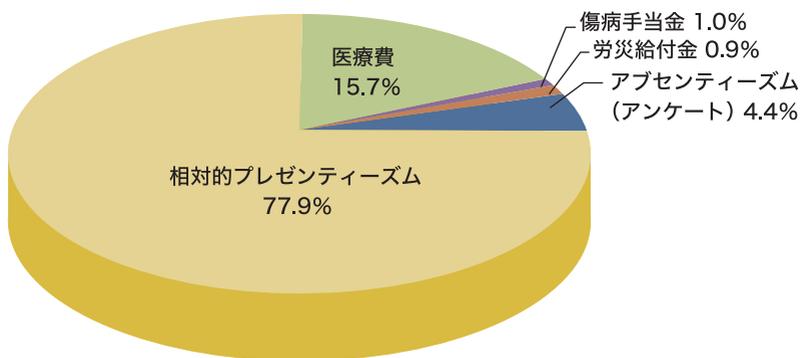
プレゼンティーズムと健康経営

プレゼンティーズムによる企業の損失額は甚大！

プレゼンティーズムとは、従業員が健康上の問題を抱えながらも出勤し、その結果、業務の効率が低下している状態を指します。

これは、従業員の健康と企業の生産性に悪影響を及ぼし、長期的には従業員の満足度や企業の業績にも影響を与える可能性があります。

実際、厚生労働省保険局のガイドラインによると、企業の健康関連コストの主要因はプレゼンティーズムにあることが分かります。



また、1人当たりのプレゼンティーズム損失額は年間約60万円にのぼるとの試算もあります。1,000名企業であれば、年間約6億円と考えれば、甚大な損失です。各企業は迅速にプレゼンティーズム対策を講じる必要があるといえます。

プレゼンティーズム対策には、健康経営が有効

プレゼンティーズムの原因は、ストレス（動悸、息切れ、胃腸の不調、食欲不振など）、運動器・感覚器障害（頭痛、腰痛、肩こり、眼精疲労など）、メンタルヘルス不調（メンタルストレス、うつ病など）です。

これらの問題に対して、従業員の健康の維持・向上を実現する健康経営は、非常に有効な対策となります。具体的には、ストレスチェックの実施、運動機会の提供、食生活の改善支援があります。また、従業員同士のコミュニケーションを促進する健康プログラムや健康に関する情報提供・教育を実施することで、従業員が自らの健康状態に目を向け、健康管理を行うようになります。

健康経営を通じてプレゼンティーズムを予防・対策することは、従業員個人の健康はもちろんのこと、企業全体のパフォーマンス向上に寄与します。健康経営は単なる福利厚生を超え、企業の競争力を高めるための戦略と位置付けることができるでしょう。

健康経営調査 2022年ダイジェスト

本ダイジェストは、当社が2022年に発表した調査のうち、「健康経営」に関する内容を取りまとめたものとなります。

「健康経営」に関して、様々な角度で調査を行なっております。今後の組織づくりの参考としていただければ幸いです。

調査①:2022年10月21日発表

運送会社の「健康経営」に関する意識調査

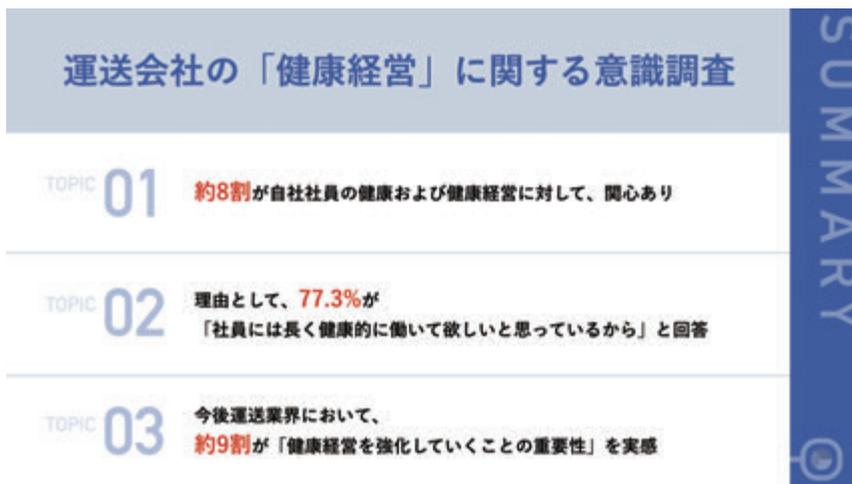
調査②:2022年10月17日発表

転職者の企業の健康経営に対するイメージ調査

調査③:2022年10月13日発表

「健康経営」に取り組む経営者の意識調査

調査① 運送会社の「健康経営」に関する意識調査



調査方法

IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間

2022年8月19日～同年8月21日

有効回答

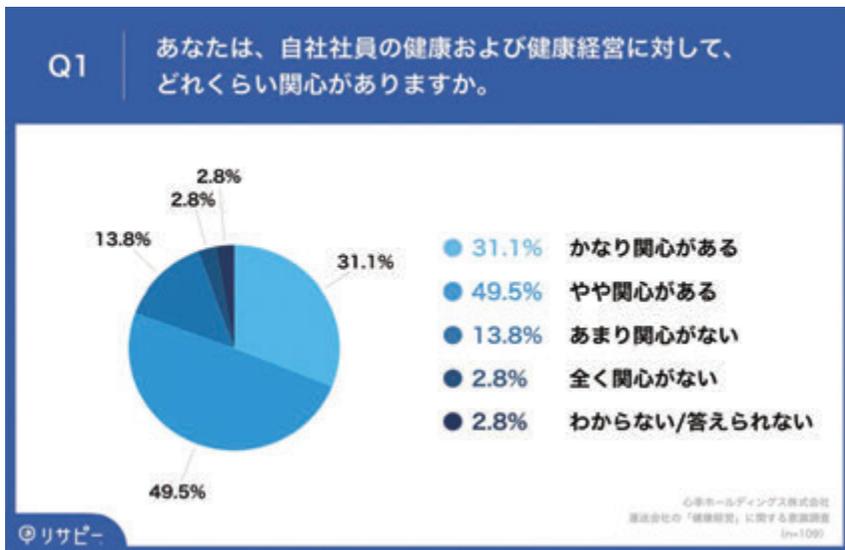
運送業の経営者109名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

■8割以上が「自社社員の健康および健康経営」に対して、関心あり。

「Q1.あなたは、自社社員の健康および健康経営に対して、どれくらい関心がありますか。」(n=109)と質問したところ、「かなり関心がある」が31.1%、「やや関心がある」が49.5%という回答となりました。

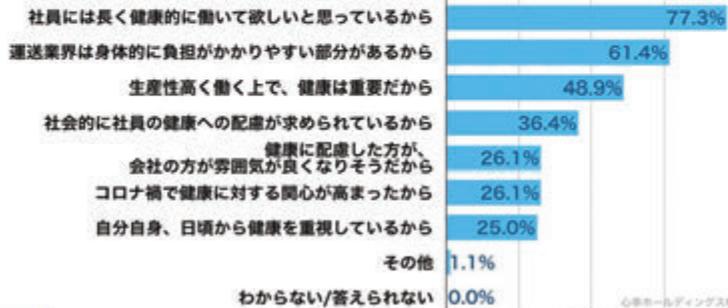


■理由として、77.3%が「社員には長く健康的に働いて欲しいと思っているから」と回答。

Q1で「かなり関心がある」「やや関心がある」と回答した方に、「Q2.社員の健康および健康経営に対して関心がある理由を教えてください。(複数回答)」(n=88)と質問したところ、「社員には長く健康的に働いて欲しいと思っているから」が77.3%、「運送業界は身体的に負担がかかりやすい部分があるから」が61.4%、「生産性高く働く上で、健康は重要だから」が48.9%という回答となりました。

Q2

Q1で「かなり関心がある」「やや関心がある」と回答した方にお聞きします。社員の健康および健康経営に対して関心がある理由を教えてください。（複数回答）



©リワード

■他にも「社員が安心して働ける環境を作りたい」や「コロナ禍により心身のバランスを崩している社員が多い」などの理由も。

Q2で「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q3.Q2で回答した以外に、社員の健康および健康経営に対して関心がある理由があれば、自由に教えてください。（自由回答）」(n=88)と質問したところ、「社員が安心して働ける環境を作りたい」や「コロナ禍により心身のバランスを崩している社員が多い」など51の回答を得ることができました。

〈自由回答・一部抜粋〉

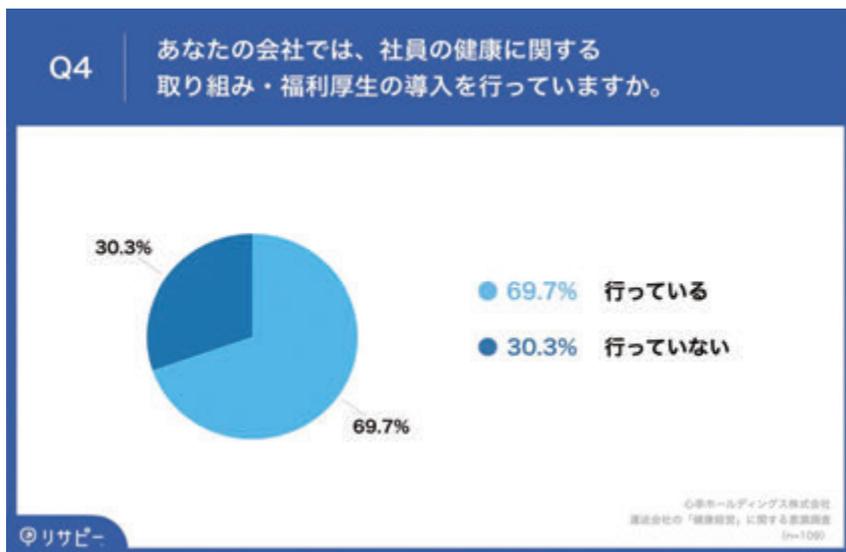
- ・ 62歳：社員が安心して働ける環境を作りたいから。
- ・ 35歳：コロナ禍により心身のバランスを崩している社員が多いから。
- ・ 51歳：健康状態によって事故のリスクが上がるので。
- ・ 59歳：やはり人は重要な財産。

- ・ 59歳：会社を挙げて健康経営に取り組む事で会社全体のモチベーションも上がると思う。
- ・ 55歳：従業員の疾病等による職場の長期離脱は本人にも会社にもダメージが大きい。
- ・ 47歳：健康が起因する交通事故が重大事故に繋がる事があるから。
- ・ 68歳：社員の健康管理に関心を持つのは当たり前の事だから。

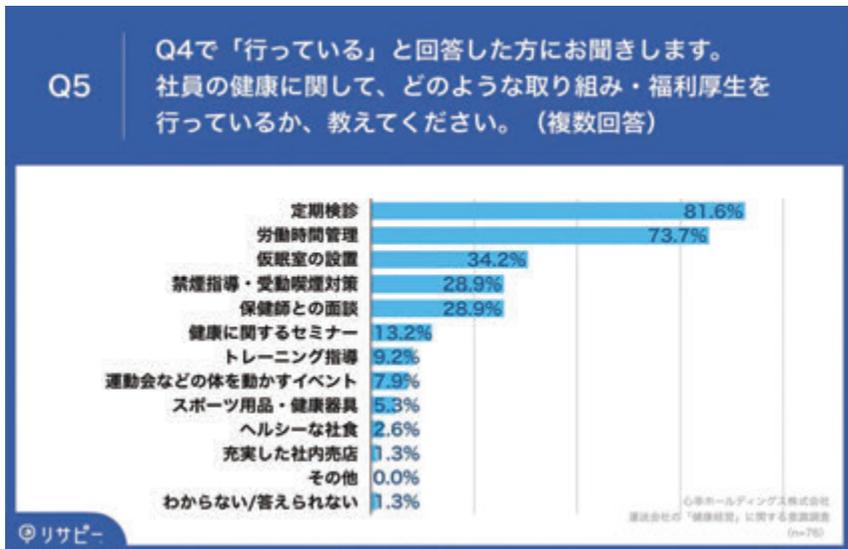
■約7割の運送会社が、「社員の健康に関する取り組みや福利厚生」を導入。

「Q4.あなたの会社では、社員の健康に関する取り組み・福利厚生の導入を行っていますか。」(n=109)と質問したところ、「行っている」が69.7%、「行っていない」が30.3%と回答しました。

■実施している具体的な取り組み、「定期健診」(81.6%)や「労働時間管理」(73.7%)。



Q4で「行っている」と回答した方に、「Q5.社員の健康に関して、どのような取り組み・福利厚生を行っているか、教えてください。（複数回答）」(n=76)と質問したところ、「定期検診」が81.6%、「労働時間管理」が73.7%、「仮眠室の設置」が34.2%という回答となりました。

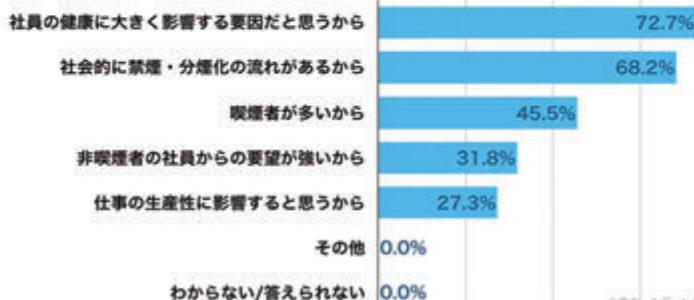


■禁煙指導・受動喫煙対策を行う理由として、72.7%が「社員の健康に大きく影響する要因だと思うから」と回答。

Q5で「禁煙指導・受動喫煙対策」と回答した方に、「Q6.禁煙指導・受動喫煙対策を行っている理由を教えてください。（複数回答）」(n=22)と質問したところ、「社員の健康に大きく影響する要因だと思うから」が72.7%、「社会的に禁煙・分煙化の流れがあるから」が68.2%、「喫煙者が多いから」が45.5%という回答となりました。

Q6

Q5で「禁煙指導・受動喫煙対策」と回答した方にお聞きします。禁煙指導・受動喫煙対策を行っている理由を教えてください。（複数回答）



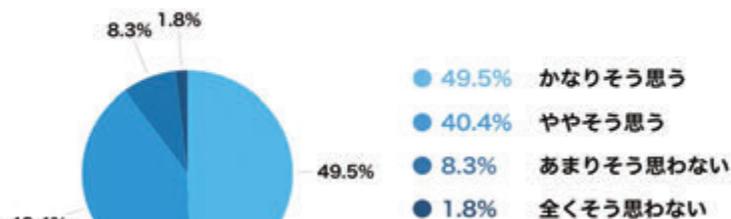
リサビー

心事ホールディングス株式会社
運送会社の「健康経営」に関する意識調査
(n=22)

■今後運送業界において、約9割が「健康経営を強化していくことの重要性」を実感。

Q7

あなたは、今後運送業界において、健康経営を強化していくことが重要になってくると思いますか。



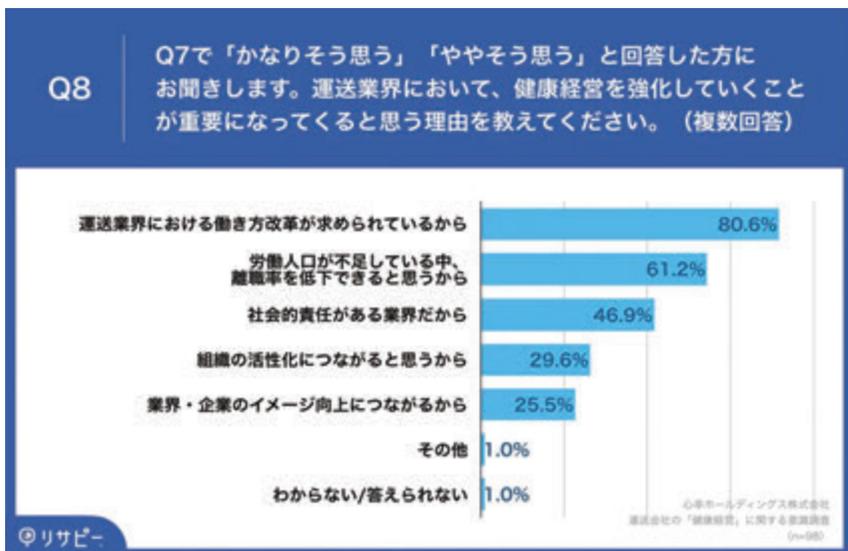
リサビー

心事ホールディングス株式会社
運送会社の「健康経営」に関する意識調査
(n=109)

「Q7.あなたは、今後運送業界において、健康経営を強化していくことが重要になってくると感じますか。」(n=109)と質問したところ、「かなりそう思う」が49.5%、「ややそう思う」が40.4%という回答となりました。

■理由として、80.6%が「運送業界における働き方改革が求められているから」と回答。

Q7で「かなりそう思う」「ややそう思う」と回答した方に、「Q8.運送業界において、健康経営を強化していくことが重要になってくると感じる理由を教えてください。(複数回答)」(n=98)と質問したところ、「運送業界における働き方改革が求められているから」が80.6%、「労働人口が不足している中、離職率を低下できると思うから」が61.2%、「社会的責任がある業界だから」が46.9%、「社会的責任がある業界だから」が46.9%、「組織の活性化につながると思うから」が29.6%、「業界・企業のイメージ向上につながるから」が25.5%、「その他」1.0%、「わからない/答えられない」1.0%という回答となりました。



■他にも「安全運転に繋がるから」や「社員が安心して働ける環境作りが鍵となるから」などの理由も。

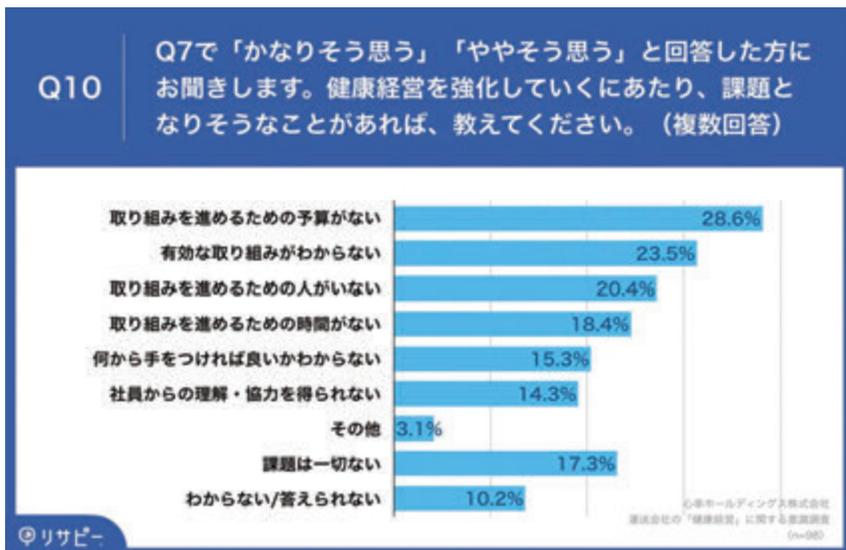
Q8で「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q9.Q8で回答した以外に、運送業界において、健康経営を強化していくことが重要になってくると思う理由があれば、自由に教えてください。(自由回答)」(n=97)と質問したところ、「安全運転に繋がるから」や「社員が安心して働ける環境作りが鍵となるから」など54の回答を得ることができました。

〈自由回答・一部抜粋〉

- ・65歳：安全運転に繋がるから。
- ・62歳：社員が安心して働ける環境作りが鍵となるから。
- ・51歳：事故を減らすため。
- ・26歳：これまで軽視していた。
- ・59歳：若いドライバーが年々減少している。ドライバーの高齢化に歯止めがかからない。
- ・59歳：社会を支えるエッセンシャルワーカーとしての役割がある業界であり、社会インフラを支える上でも重要と考えます。
- ・35歳：1人で行動することが主に多いので体調管理がとても重要になってくる。
- ・46歳：人手不足の中、今居る社員にも辞められると困るから。

■健康経営を強化していく上での課題、「予算」が28.6%、「有効な取り組み方法がわからない」が23.5%。

Q7で「かなりそう思う」「ややそう思う」と回答した方に、「Q10.健康経営を強化していくにあたり、課題となりそうなことがあれば、教えてください。(複数回答)」(n=98)と質問したところ、「取り組みを進めるための予算がない」が28.6%、「有効な取り組みがわからない」が23.5%、「取り組みを進めるための人がいない」が20.4%という回答となりました。

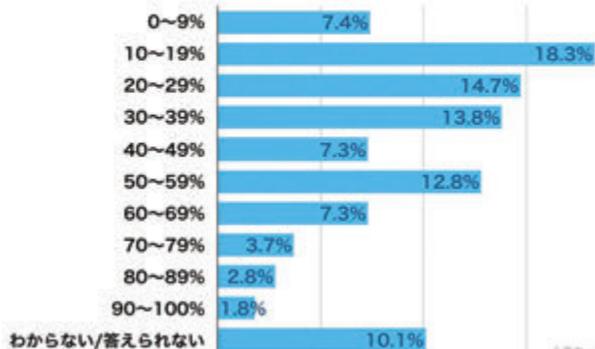


■ 運送業界において、社員の健康を重視した経営が出来ているイメージ、半数以上が「40%以下」と想定。

「Q11.運送業界において、現状どれくらいの割合の企業で、社員の健康を重視した経営が出来ているイメージを持っていますか。」(n=109)と質問したところ、「0～9%」が7.4%、「10～19%」が18.3%という回答となりました。

Q11

運送業界において、現状どれくらいの割合の企業で、社員の健康を重視した経営が出来ているイメージを持っていますか。



心平ホールディングス株式会社
運送会社の「健康経営」に関する意識調査
(n=109)

まとめ

今回は、運送業の経営者109名を対象に、運送会社の「健康経営」に関する意識調査を行いました。

結果として、「社員には長く健康的に働いて欲しい」などの理由から、運送会社の8割以上が、自社社員の健康および健康経営に対して関心を持っていることが分かりました。また、既に約7割の運送会社が、「定期検診」や「労働時間管理」などの社員の健康に関する取り組みや福利厚生を導入しており、「禁煙指導・受動喫煙対策」においても、特にドライバーの喫煙者が多いと言われている業界の背景も後押ししてか、意欲的に取り組んでいるようです。

さらには、運送業界でも働き方改革が求められていることなどを理由に、「今後健康経営を強化していくことの重要性」を実感する経営者は約9割にも上りました。一方で、業界的に社員の健康を重視した経営が出来ているイメージについては、半数以上が「40%以下」と想定していることから、運送業界においての「社員の健康」に関する理想とのギャップが伺えました。

アフターコロナを生きる企業として多くの経営者の中でも、自社社員の健康を気に掛ける傾向にあり、健康経営をサポートするサービスを利用する企業が増加しています。高齢化や人材不足が深刻な課題として取り上げられている運送業界にこそ、健康経営のサポートが求められているのではないのでしょうか。

OFFKEN INFORMATION

シン 真健康経営サポートにより2年連続「健康経営優良法人」認定取得

オフケン導入事例 名正運輸株式会社 様



■導入前の課題

「健康経営優良法人」認定取得を目指すも、どのような取り組みから始めるべきかが不明確の状態でした。また、認定を受けたとして、実質的な活動が伴っていなければ名ばかりになるという懸念も抱えていました。さらに、運輸業界が抱えている共通の問題であるドライバーの喫煙率の高さを減少させるべく、禁煙推進のニーズもありました。

■導入の決め手

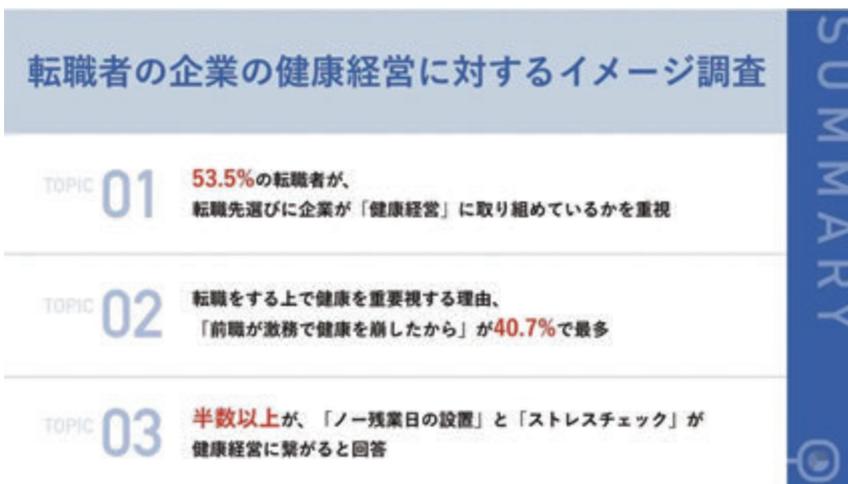
「健康経営優良法人」の認定取得に向けたサポートがあることと、専門のアドバイザーが企業の現状を詳細に分析し、従業員の健康状態などを考慮した上で、最適な健康経営プログラムを提案したことが導入の決め手でした。

■導入後の成果

「健康経営優良法人」認定を2022年より2年連続で取得。具体的な取り組みとしては、「健康アプリ」を導入し、従業員が健康診断の結果など自身の健康状態をスマホで確認することが可能に。また、禁煙サポートを推進。その結果、喫煙者の約30%が禁煙にチャレンジする意思を示すことに成功。さらに、健康動画の配信や、「出前から測定会」の実施など、具体的なアクションで、企業も従業員も手ごたえを感じられる真^{シン}の健康経営を実現しています。



調査② 転職者の企業の健康経営に対するイメージ調査



調査方法

IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間

2022年6月28日～同年7月1日

有効回答

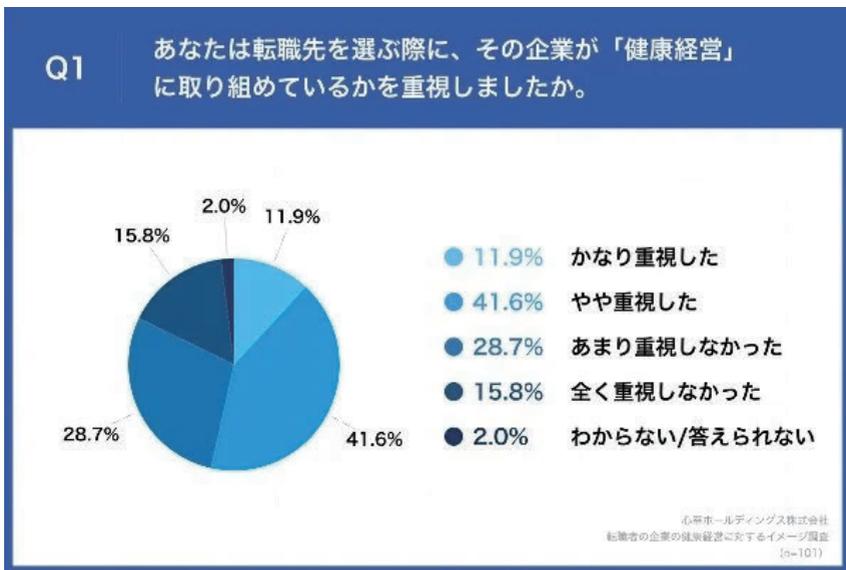
コロナ禍で転職を行った人101名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

■53.5%の転職者が、転職先選びで企業が「健康経営」に取り組んでいるかを重視。

「Q1.あなたは転職先を選ぶ際に、その企業が「健康経営」に取り組んでいるかを重視しましたか。」(n=101)と質問したところ、「かなり重視した」が11.9%、「やや重視した」が41.6%という回答となりました。



■企業の「健康経営」を重要視する理由、「前職が激務で健康を崩したから」が40.7%で最多。

Q1で「かなり重視した」「やや重視した」と回答した方に「Q2.転職先を選ぶ際に、その企業が「健康経営」に取り組んでいるかを重視した理由を教えてください。

(複数回答) (n=54)と質問したところ、「前職が激務で健康を崩したから」が40.7%、「健康に気遣っている会社の方が雰囲気良さそうだから」が35.2%、「生産性高く働く上で、健康は重要だから」が29.6%という回答となりました。

Q2

Q1で「かなり重視した」「やや重視した」と回答した方にお聞きします。転職先を選ぶ際に、その企業が「健康経営」に取り組めているかを重視した理由を教えてください。（複数回答）



■他にも「社員のことを大切にしてくれそう」や「企業としての余裕があると思う」などの声。

Q2で「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q3.Q2で回答した以外に、その企業が「健康経営」に取り組めているかを重視した理由があれば、自由に教えてください。（自由回答）」(n=54)と質問したところ、「健康経営に取り組めている会社だと社員のことを大切だと思うからです」や「長く勤めていきたいのはもちろんのこと、健康経営を意識して、取り組んでる会社であればあるほど、企業としての余裕やステータスがあると思う」など33の回答が得られました。

〈自由回答・一部抜粋〉

- ・33歳：健康経営に取り組めている会社だと社員のことを大切だと思うからです。

- ・ 31歳：長く勤めていきたいのはもちろんのこと、健康経営を意識して、取り組んでる会社であればあるほど、企業としての余裕やステイタスがあると思う。
- ・ 33歳：取り組めていればワークライフバランスにも影響しそうだったから。
- ・ 29歳：健康状態を維持できないと働けない。
- ・ 33歳：働きながら妊活をしたかったから。
- ・ 34歳：生産性に繋がるから。
- ・ 31歳：健康であることが仕事の生産性を上昇させる必須条件なので。

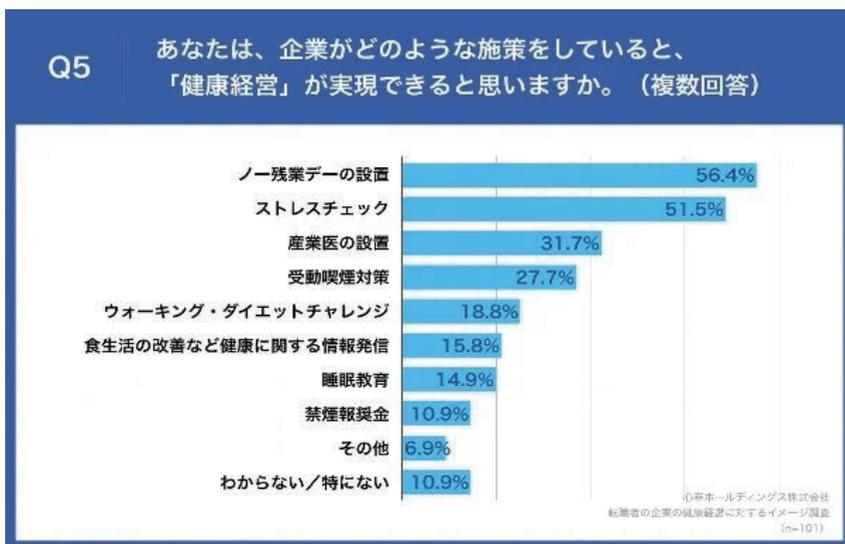
■ 「健康経営」に取り組んでいるかを判断するポイント、「業務量」や「雰囲気」などQ1で「かなり重視した」「やや重視した」と回答した方に、「Q4.その企業が「健康経営」に取り組んでいるかを判断したポイントを教えてください。(自由回答)」（n=54）と質問したところ、「業務量」や「雰囲気」など38の回答が得られました。

〈自由回答・一部抜粋〉

- ・ 33歳：自由にトイレに行かせてくれたり、適切な業務量か。
- ・ 29歳：会社の雰囲気。
- ・ 33歳：口コミサイトの投稿、企業サイトの情報。
- ・ 28歳：株価に反映されているか。
- ・ 29歳：平均残業時間、福利厚生。
- ・ 33歳：勤務時間や柔軟性。
- ・ 32歳：求人サイトに少しでもリモートワークなど健康に気を使っているような記述があるか。面接での面接官の方の雰囲気。
- ・ 31歳：転職先の働いている人に実態を聞いた。

■半数以上が、「ノー残業デーの設置」や「ストレスチェック」が健康経営に繋がると回答。

「Q5. あなたは、企業がどのような施策をしていると、「健康経営」が実現できると思いますか。（複数回答）」(n=101) と質問したところ、「ノー残業デーの設置」が56.4%、「ストレスチェック」が51.5%、「産業医の設置」が31.7%という回答となりました



■他にも「意見交換ができる場」や「有給休暇の積極的な取得推進」が健康経営に繋がるとの声も。

Q5で「わからない/特にない」以外を回答した方に、「Q6.Q5で回答した以外に、企業が取り組むことで「健康経営」が実現できると思う施策があれば、自由に教えてください。（自由回答）」(n=90) と質問したところ、「思った意見が交換できる場」や「有給休暇の積極的な取得推進」など47の回答が得られました。

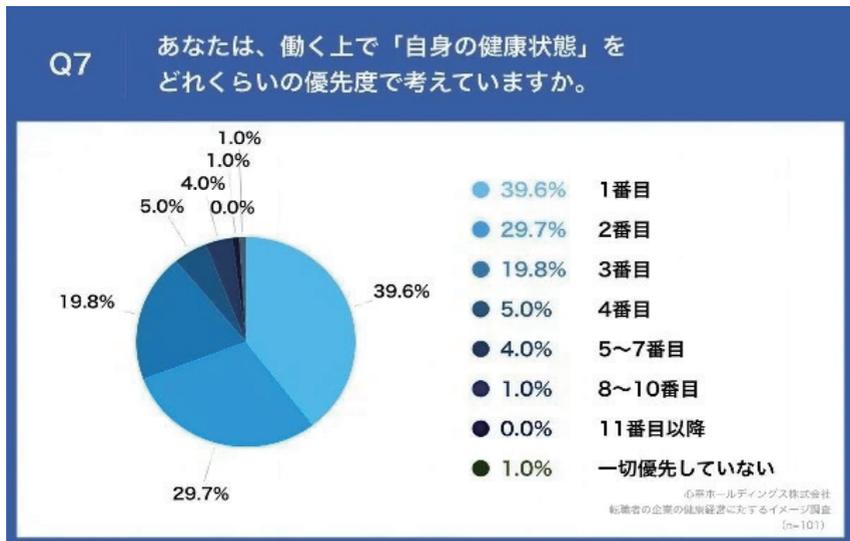
〈自由回答・一部抜粋〉

- ・ 34歳：思った意見が交換できる場。
- ・ 31歳：有給休暇の積極的な取得推進。
- ・ 33歳：適切な業務量になっているかの確認。
- ・ 32歳：エクササイズやメンタルヘルスの講義。
- ・ 33歳：健康情報を教えるセミナーの実施。
- ・ 25歳：一定の時間は社用PCやスマホが使えないようにする。

■ 転職先を選ぶ際、約4割が「自身の健康状態」を最優先。

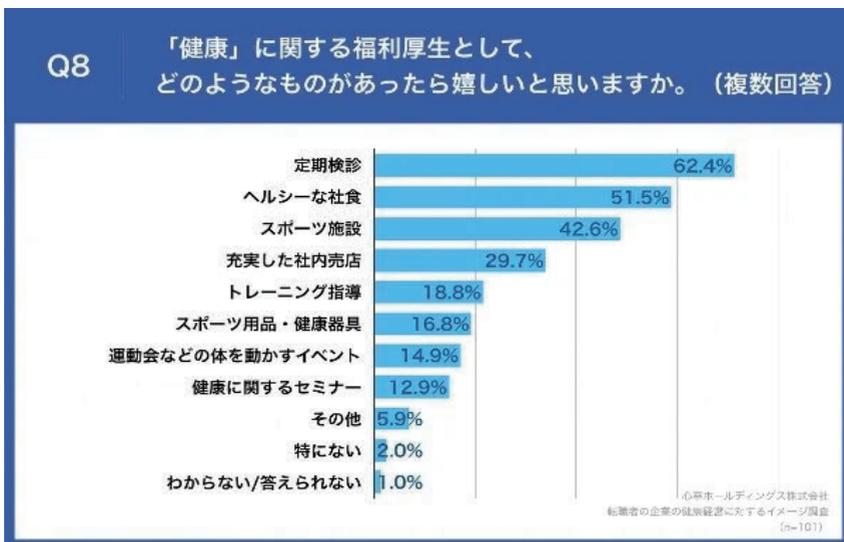
「Q7 あなたは、働く上で「自身の健康状態」をどれくらいの優先度で考えていますか。」

(n=101) と質問したところ、「1番目」が39.6%、「2番目」が29.7%という回答となりました。



■健康に関する福利厚生、62.4%が「定期検診」を希望。

「Q8.「健康」に関する福利厚生として、どのようなものがあったら嬉しいと思いますか。(複数回答)」(n=101)と質問したところ、「定期検診」が62.4%、「ヘルシーな社食」が51.5%、「スポーツ施設」が42.6%という回答となりました。



■他にも健康に関する福利厚生として、「健康診断での追加項目の無償化」や「予防接種の補助」を希望。

Q8で「わからない/特にない」以外を回答した方に、「Q9.Q8で回答した以外に、「健康」に関する福利厚生として、あったら嬉しいものがあれば自由に教えてください。(自由回答)」(n=90)と質問したところ、「健康診断での追加項目の無償化」や「予防接種の補助」など53の回答が得られました。

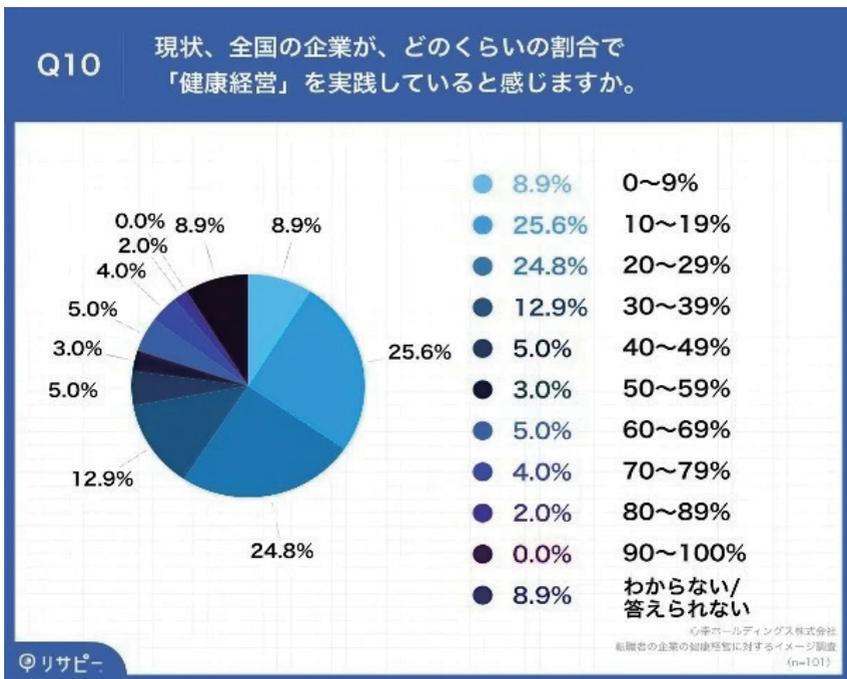
〈自由回答・一部抜粋〉

- ・31歳：健康診断での追加項目の無償化。

- ・ 32歳：予防接種の補助。
- ・ 26歳：社食無料。
- ・ 28歳：朝食の提供。
- ・ 31歳：分煙されているオフィス空間を確保してほしいです。自分がい
る会社は分煙されておらず受動喫煙が非常に苦痛です。
- ・ 34歳：短時間勤務。
- ・ 32歳：健康関連サービスへの金銭的な補助。
- ・ 30歳：リフレッシュ休暇。

■約6割の転職者が、「健康経営」が実施されている企業は「3割未満」と回答。

「Q10.現状、全国の企業が、どのくらいの割合で「健康経営」を実践していると感じますか。」(n=101)と質問したところ、「0～9%」が8.9%、「10～19%」が25.6%、「20～29%」が24.8%という回答となりました。



まとめ

今回は、コロナ禍で転職を行った人101名に対し、転職者の企業の健康経営に対するイメージ調査を実施しました。

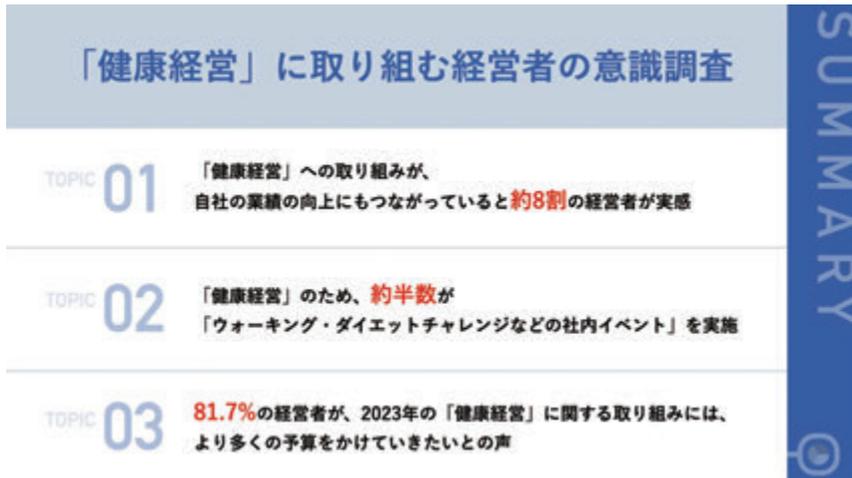
まず、約半数の転職者が、転職先選びに企業が「健康経営」に取り組んでいるかを重視しており、その理由として「前職が激務で健康を崩したから」が最多、他にも「社員のことを大切しそう」や「企業としての余裕があると思う」などの声が見受けられ、健康経営が、企業の印象向上にもつながることが分かりました。

転職者は、「健康経営」に取り組んでいる企業かどうかを「業務量」や「雰囲気」などで判断しており、半数以上が「ノー残業日の設置」と「ストレスチェック」が健康経営に繋がるとの声が集まりました。実際に、転職先を選ぶ際、約4割が「自身の健康状態」を最も優先したと回答しました。

健康に関する福利厚生として、「定期検診」や「ヘルシーな社食」を希望する声が多く、普段の生活を通して健康状態を整えたいという思いがうかがえます。一方で、約6割の転職者が、全国の3割未満の企業でしか「健康経営」が実施されていないと回答しており、健康経営を求める求職者に比べ、健康経営を行えている企業がまだまだ少ない実態が明らかになりました。

コロナ禍で健康への意識が高まり、生活習慣の見直しを行った方も多いのではないのでしょうか。今回の調査において、健康への意識の一環として、多くの転職経験者が「健康経営」を意識した転職活動を行っていた実態が明らかになりました。「健康経営」への取り組みを行うことで、採用に効果が出ることも期待できるだけでなく、社員の健康状態が改善され、会社の生産性向上にもつながるのではないのでしょうか。

調査③「健康経営」に取り組む経営者の意識調査



調査方法

IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間

2022年9月20日～同年9月27日

有効回答

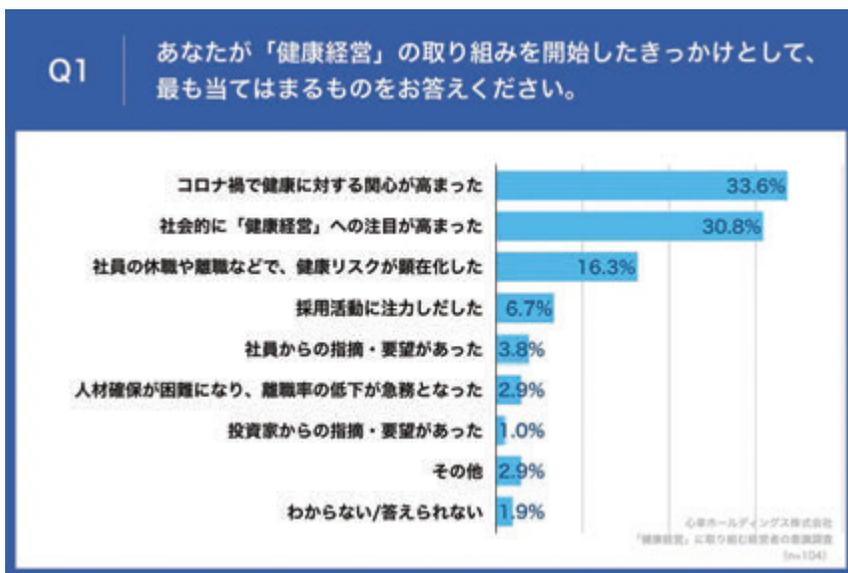
健康経営を実践している企業の経営者・役員104名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

■ 「健康経営」のきっかけ、「コロナ禍で健康に対する関心が高まった」が33.6%で最多。

「Q1.あなたが「健康経営」の取り組みを開始したきっかけとして、最も当てはまるものをお答えください。」(n=104)と質問したところ、「コロナ禍で健康に対する関心が高まった」が33.6%、「社会的に「健康経営」への注目が高まった」が30.8%という回答となりました。

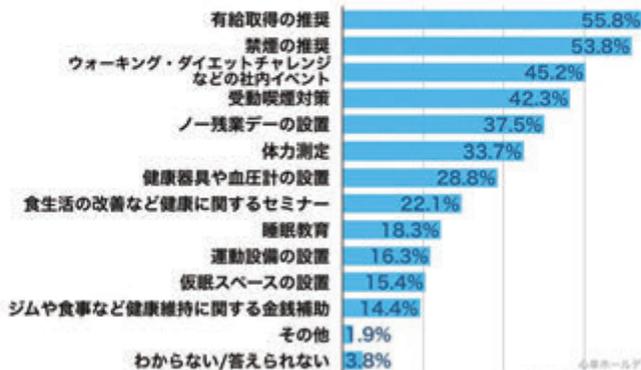


■ 「健康経営」に関する取り組みとして、約半数が「ウォーキング・ダイエットチャレンジなどの社内イベント」を実施。

「Q2.あなたは「健康経営」に関する取り組みとして、どのようなことを行っていますか。(複数回答)」(n=104)と質問したところ、「有給取得の推奨」が55.8%、「禁煙の推奨」が53.8%、「ウォーキング・ダイエットチャレンジなどの社内イベント」が45.2%という回答となりました。

Q2

あなたは「健康経営」に関する取り組みとして、
どのようなことを行っていますか。（複数回答）

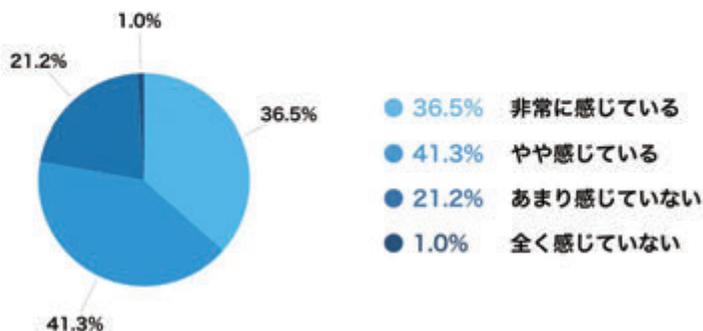


心研ホールディングス株式会社
「健康経営」に取り組む経営者の意識調査
(n=104)

■ 「健康経営」への取り組みが、「自社の業績の向上にもつながっている」と感じていますか。

Q3

あなたは「健康経営」に関する取り組みが、自社の
業績の向上にもつながっていると感じていますか。



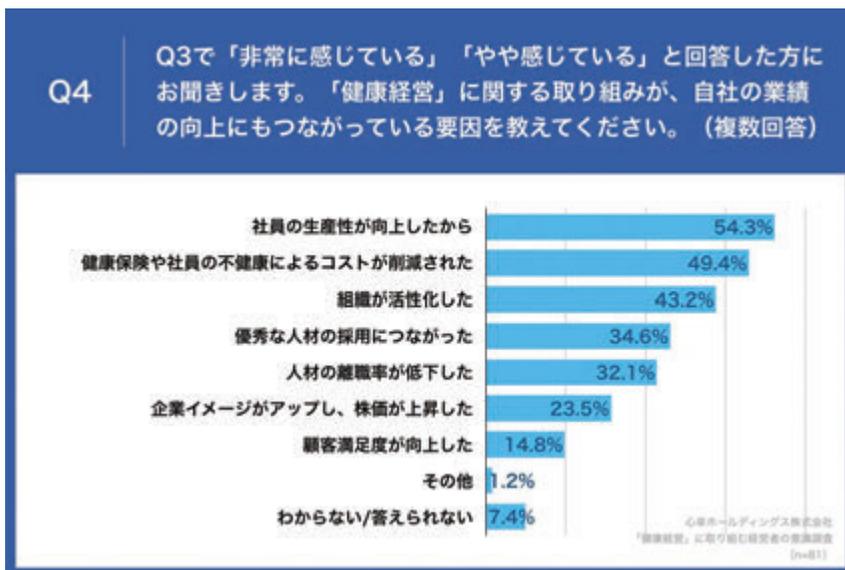
心研ホールディングス株式会社
「健康経営」に取り組む経営者の意識調査
(n=104)

る」と約8割の経営者が実感。

「Q3.あなたは「健康経営」に関する取り組みが、自社の業績の向上にもつながっていると感じていますか。」(n=104)と質問したところ、「非常に感じている」が36.5%、「やや感じている」が41.3%という回答となりました。

■「健康経営」が、業績向上につながる要因、54.3%が「社員の生産性が向上した」と回答。

Q3で「非常に感じている」「やや感じている」と回答した方に、「Q4.「健康経営」に関する取り組みが、自社の業績の向上にもつながっている要因を教えてください。(複数回答)」(n=81)と質問したところ、「社員の生産性が向上したから」が54.3%、「健康保険や社員の不健康によるコストが削減された」が49.4%、「組織が活性化した」が43.2%という回答となりました。



■他にも「社員同士が、互いの体調などを気に掛けるようになり、助け合う意識が高まっている」ことで業績向上を実感する声も。

Q4で「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q5.Q4で回答した以外に、「健康経営」に関する取り組みが、自社の業績の向上にもつながっている要因があれば、自由に教えてください。(自由回答)」(n=75)と質問したところ、「社員同士が、互いの体調などを気に掛けるようになり、助け合う意識が高まっている」や「健康ホワイト認定され新入社員採用に有利になった」など48の回答を得ることができました。

〈自由回答・一部抜粋〉

- ・60歳：社員同士が、互いの体調などを気に掛けるようになり、助け合う意識が高まっているように思う。
- ・62歳：健康ホワイト認定され新入社員採用に有利になった。
- ・64歳：集中力アップ。
- ・59歳：ストレスチェックで自分の状態を把握することで、事前対策を講じる（意識できる）。
- ・54歳：みんな休暇が取れてリフレッシュできている。
- ・64歳：リモートワークの実施で、ライフワークバランスが良くなって、社員の満足度が向上した。
- ・64歳：自由にモノが言える雰囲気生まれつつある。

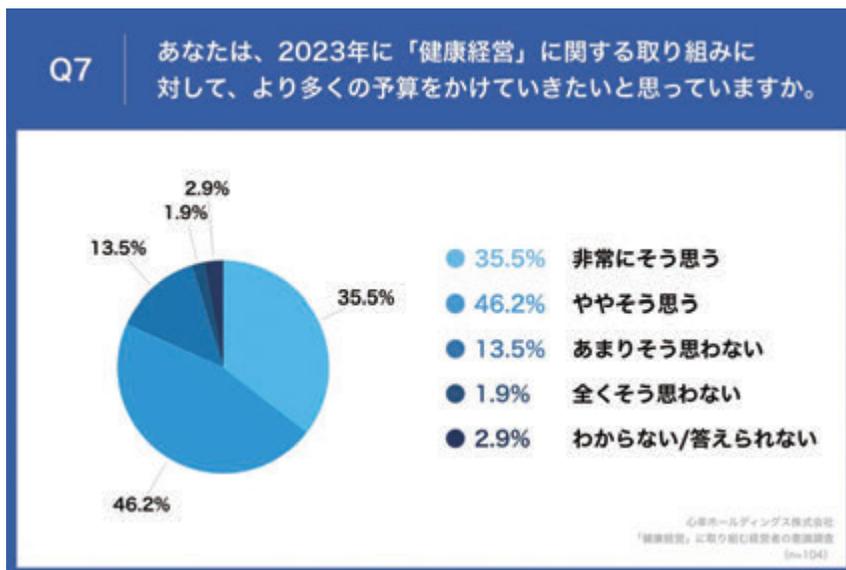
■「業績向上」以外の健康経営メリット、「社内の雰囲気が明るく活動的になった」や「社員定着」など。

「Q6.「業績向上」以外に、健康経営の取り組みにより感じているメリットがあれば、教えてください。(自由回答)」(n=104)と質問したところ、「社内の雰囲気が明るく活動的になった」や「社員定着」など66の回

答を得ることができました。

〈自由回答・一部抜粋〉

- ・ 52歳：社内の雰囲気明るく活動的になった。
- ・ 64歳：社員定着。
- ・ 62歳：企業ブランドの向上。
- ・ 58歳：1人1人が健康的になって、仕事に対しても積極的にこなすようになった。
- ・ 60歳：健康保険の負担軽減。
- ・ 65歳：入社を希望する学生が増えてきており、当社のイメージアップにつながっている。
- ・ 63歳：事故防止。
- ・ 64歳：株価上昇につながって、株主の満足度が向上した。

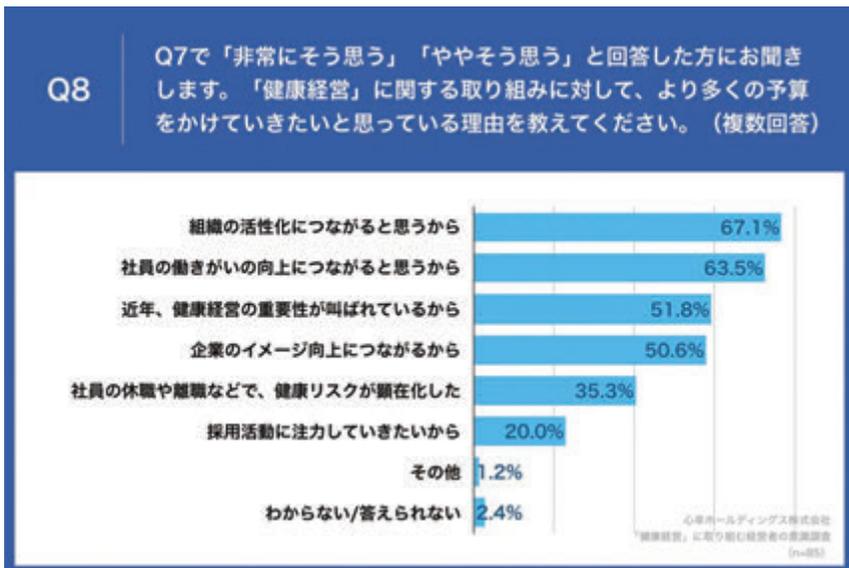


■81.7%の経営者が、2023年の「健康経営」に関する取り組みには、「より多くの予算をかけていきたい」と意欲。

「Q7.あなたは、2023年に「健康経営」に関する取り組みに対して、より多くの予算をかけていきたいと思っていますか。」(n=104)と質問したところ、「非常にそう思う」が35.5%、「ややそう思う」が46.2%という回答となりました。

■今後より多くの予算をかけたい理由、約7割が「組織の活性化につながると思うから」と回答。

Q7で「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答した方に、「Q8.「健康経営」に関する取り組みに対して、より多くの予算をかけていきたいと思っている理由を教えてください。(複数回答)」(n=85)と質問したところ、「組織の活性化につながると思うから」が67.1%、「社員の働きがいの向上につながると思うから」が63.5%、「近年、健康経営の重要性が叫ばれているから」が51.8%、「企業のイメージ向上につながるから」が50.6%、「社員の休職や離職などで、健康リスクが顕在化した」が35.3%、「採用活動に注力していきたいから」が20.0%、「その他」が1.2%、「わからない/答えられない」が2.4%という回答となりました。



叫ばれているから」が51.8%という回答となりました。

■他にも「相互に助け合う職場風土を醸成したい」や「予算をかけても社員の健康を守りたい」などの理由も。

Q8で「わからない/答えられない」以外を回答した方に、「Q9.Q8で回答した以外に、2023年に「健康経営」に関する取り組みに対して、より多くの予算をかけていきたいと思っている理由があれば、教えてください。（自由回答）」(n=83)と質問したところ、「相互に助け合う職場風土を醸成したい」や「予算をかけても社員の健康を守りたい」など46の回答を得ることができました。

〈自由回答・一部抜粋〉

- ・ 64歳：相互に助け合う職場風土を醸成したい。
- ・ 31歳：予算をかけても社員の健康を守りたい。
- ・ 58歳：会社の1人1人が、健康でいて欲しいため。
- ・ 63歳：SDGsにもつながるから。
- ・ 62歳：健康経営の実施で企業イメージが良くなり、取引先でのイメージも向上している。
- ・ 58歳：人材の確保。
- ・ 43歳：離職率を下げたい。
- ・ 63歳：仕事を気持ちよくする上で、健康が第一であるから。

OFFKEN INFORMATION

オフけん「出前からだ測定会」の紹介



企業の健康経営の実現と同時に、組織の活性化や、働きがいの向上を目指すなら、「出前からだ測定会」がおすすめです。6種類の運動能力を測る「体力測定」、体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベルなどが明らかになる「体成分測定」、未来姿勢を予測する「AI姿勢測定」を行い、結果をもとにカウンセリング。従業員一人ひとりに合った運動や食事をアドバイスし、健康維持・向上をサポートします。社内ランキングもチェックできるので、従業員の意欲向上と職場活性化を促進するイベントとしても人気です。

まとめ

今回は、健康経営を実践している企業の経営者・役員104名を対象に、「健康経営」に取り組む経営者の意識調査を行いました。

コロナ禍で健康に対する関心が高まったことや社会的に「健康経営」への注目が高まったことなどをきっかけに、「健康経営」の取り組みを実施する企業は増加傾向にあり、「健康経営」に関する取り組みとして、約半数が「有給取得の推奨」や「ウォーキング・ダイエットチャレンジなどの社内イベント」を実施していることが判明しました。

また、「健康経営」への取り組みにより「社員の生産性向上」が期待できることから、自社の業績の向上にもつながっていると約8割の経営者が実感しているようです。そのため、2023年の「健康経営」に関する取り組みに対しても、81.7%の経営者がより多くの予算をかけていきたいと意欲的であることも分かりました。

人材が企業の価値を高めるという考え方が浸透する今、企業において優秀な人材の獲得や離職率軽減のために多くの取り組みを試みる傾向にあります。その取り組みの一つとして、「健康経営」が注目されており、「健康経営」による従業員の満足度や幸福度がもたらす効果はお金をかける価値があると経営者から判断されているようです。人が企業の財産であるという経営者の思いが「健康経営」として目に見える形となって示されていることが、現代の優秀な人材から選ばれる企業の特徴だと言えるでしょう。

「テレワーク社員と健康プログラム」に関する意識調査

～プログラム未実施企業社員の約7割が「利用したい」～

半数のテレワーカーが、
健康状態の悪化を「実感した」一方
「健康促進プログラム」を
実施している企業は4割以下

【調査概要】

調査実施者

心幸ホールディングス株式会社

調査方法

インターネット調査

調査期間

2021年8月24日～同年8月24日

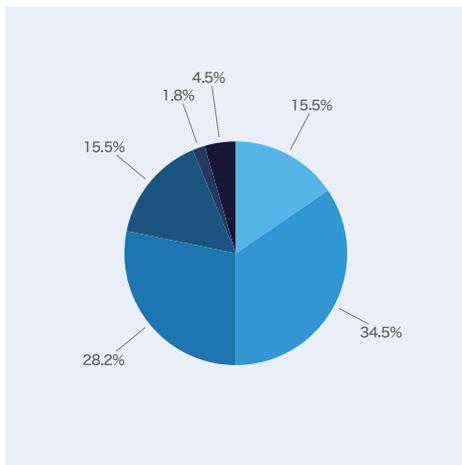
有効回答

東京在住の20歳～65歳の会社員110名

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

Q1

あなたはテレワークが導入されてから(コロナ禍以後)健康状態が悪化しやすくなったと思いますか。



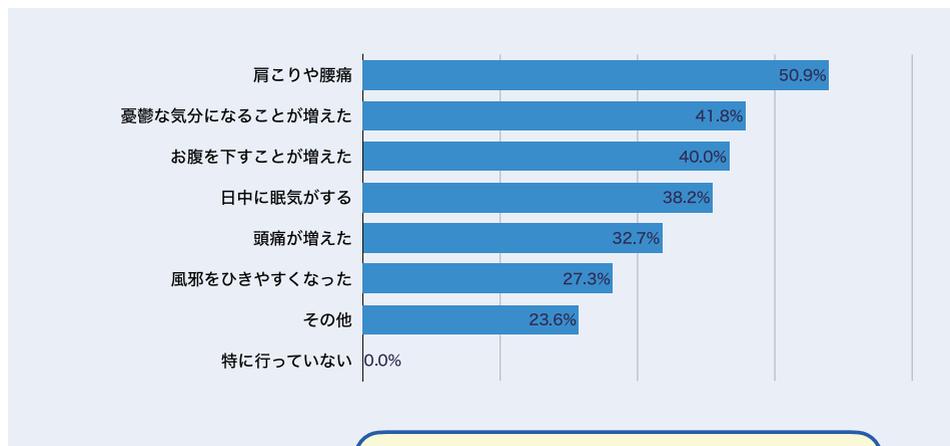
- 15.5% かなり思う
- 34.5% 少し思う
- 28.2% あまり思わない
- 15.5% 全く思わない
- 1.8% コロナ禍前からテレワークを導入していた
- 4.5% わからない/答えられない

半数の社員が「テレワークが導入されてから健康状態は悪化しやすくなった」と回答しました。

n=110、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

Q2

Q1で「かなり思う」「少し思う」と回答した方にお聞きます。どのような症状が出やすくなりましたか。(複数回答)



n=55、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

主な症状としては「肩こりや腰痛」「憂鬱な気分」「お腹を下す」等と回答しました。

Q3

あなたは現在運動不足解消のための運動を行っていますか。
行っていれば、具体的な項目を選択してください。
(複数回答)

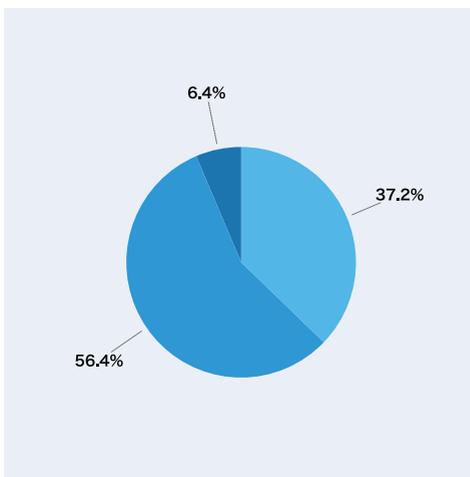


n=110、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

運動不足解消のための運動は「ジョギング・散歩」「ジム・筋トレ」等と回答しました。

Q4

あなたの勤める会社は運動不足の解消や、健康促進のための具体的なプログラムを実施していますか。
(健康診断を除く)

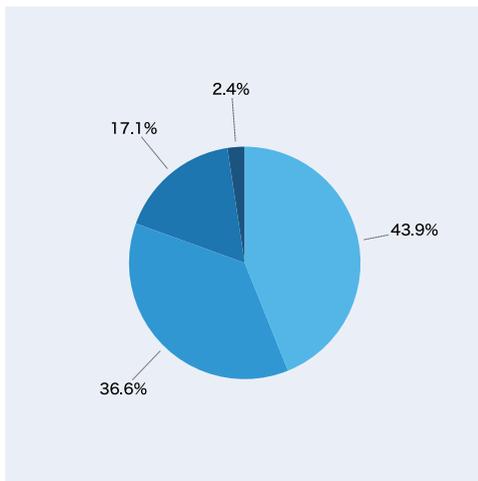


- 37.2% 実施している
- 56.4% 実施していない
- 6.4% 分からない/答えられない

「健康促進のための具体的なプログラム」を実施している会社は4割以下となりました。

n=110、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

Q5 Q4で「実施している」と回答された方にお聞きします。現在の会社における健康のためのプログラムは、十分に運動不足を解消できていると思いますか。

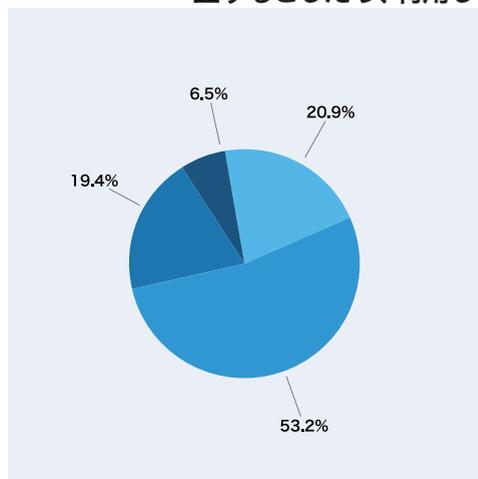


- 43.9% 非常に思う
- 36.6% やや思う
- 17.1% あまり思わない
- 2.4% 全く思わない

企業が提供する「健康プログラム」で、運動不足が解消できていると感じる人は約8割でした。

n=41、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

Q6 Q4で「実施していない」と回答された方、もし健康を促進するプログラムにより、あなたの健康状態、並びに生産性が向上するとしたら、利用してみたいと思いますか。



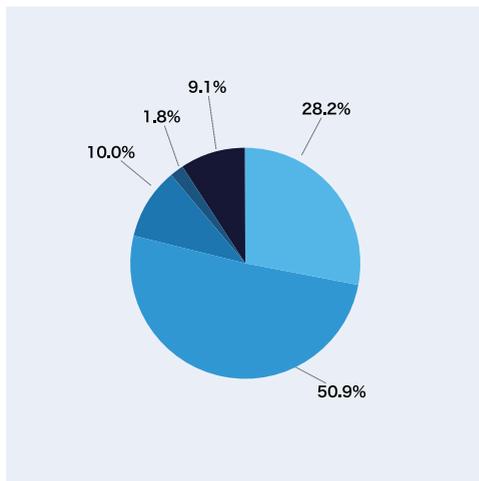
- 20.9% 非常に思う
- 53.2% やや思う
- 19.4% あまり思わない
- 6.5% 全く思わない

約7割が企業が実施する「健康プログラム」を利用してみたいと回答しました。

n=62、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

Q7

テレワーク下において、会社が健康診断だけではなく、運動不足を解消し健康を促進するプログラムを実施することは、仕事の生産性向上において重要だと思いますか。



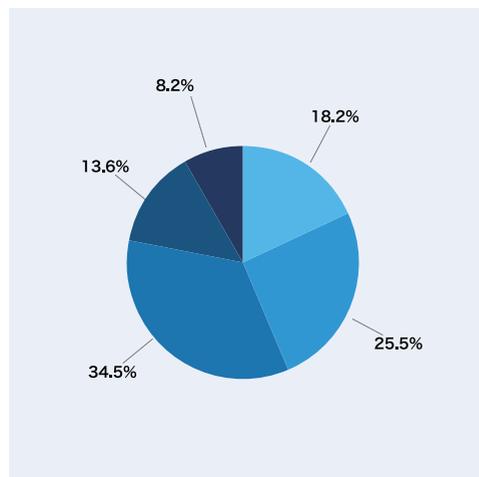
- 28.2% 非常に重要である
- 50.9% 重要である
- 10.0% あまり重要ではない
- 1.8% 全く重要ではない
- 9.1% わからない/答えられない

約8割がテレワーク下の健康プログラムの実施が「重要である」と回答になりました。

n=110、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

Q8

東京オリンピックが開催されましたが、オリンピックを受けてあなたの運動へのモチベーションは向上したと思いますか。



- 18.2% 非常に思う
- 25.5% やや思う
- 34.5% あまり思わない
- 13.6% 全く思わない
- 8.2% オリンピックを見ていない

約4割がオリンピックを受けて運動へのモチベーションが向上したと回答しました。

n=110、調査日：2021年8月24日
「テレワーク社員と健康プログラム」に関する調査

「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

適度な運動や健康管理が、社員の業務能率に直結！？
健康促進プログラムを導入する
物流業界の経営者、43.5%が
「コミュニケーションが活発化」と実感

【調査概要】

調査実施者

心幸ホールディングス株式会社

調査方法

インターネット調査

調査期間

2021年10月19日～同年10月21日

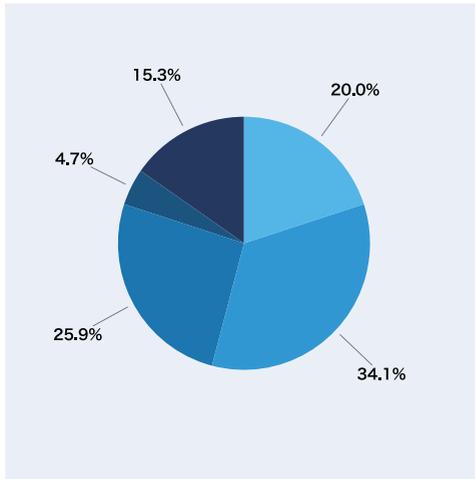
有効回答

健康促進プログラムを導入している物流業界の経営者85名

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

Q1

あなたの職場において、健康促進プログラムを導入してから社員の状態に効果はあったと思いますか。



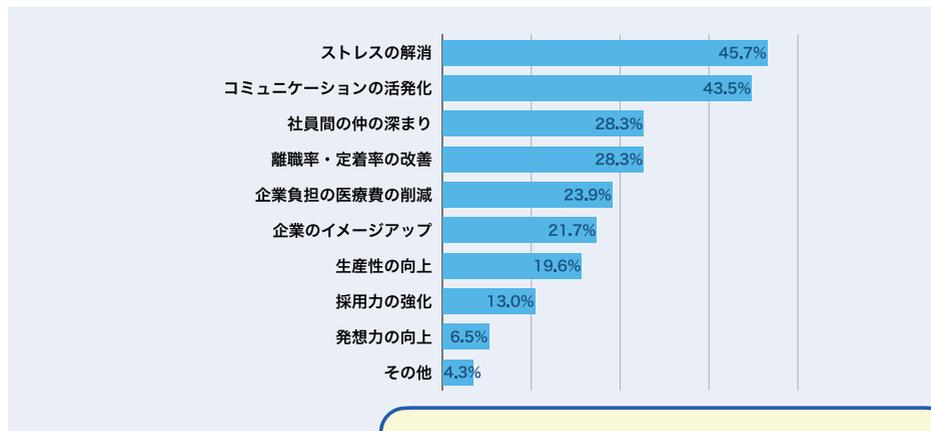
- 20.0% とても思う
- 34.1% 少し思う
- 25.9% あまり思わない
- 4.7% 全く思わない
- 15.3% わからない/答えられない

54.1%の経営者が、健康促進プログラムは社員に「効果あり」と回答しました。

n=85、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q2

Q1で「とても思う」「少し思う」と回答した方にお聞きます。具体的に感じた効果を教えてください。(複数回答)

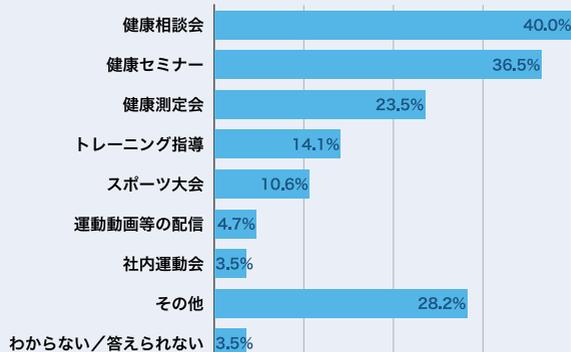


具体的に感じた社員の効果として、「ストレスの解消」「コミュニケーションの活発化」などの回答が得られました。

n=46、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q3

具体的にどのような健康促進プログラムを実施していますか。
(複数回答)



健康促進プログラム、40.0%の企業で「健康相談会」を実施していることが分かりました。

n=85、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q4

Q3で「わからない/答えられない」以外を回答した方にお聞きします。その他に実施している健康促進プログラムがあれば教えてください。(自由回答)

<自由回答・一部抜粋>

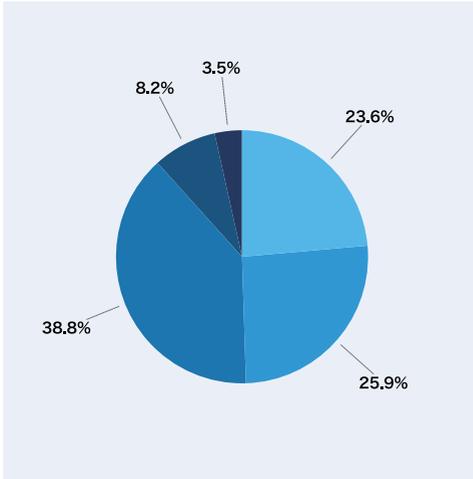
- ・58歳：体操とスポーツ奨励手当て。
- ・58歳：禁煙。
- ・53歳：健康指導員による指導。
- ・49歳：保険士による健康相談。
- ・52歳：産業医による個別面談。
- ・55歳：ウォーキングイベント。
- ・48歳：筋トレ、ジム。
- ・58歳：ストレスチェック、職場体操。
- ・63歳：健康管理アプリ。
- ・61歳：社内独自のフィットネス体操。
- ・56歳：人間ドック。
- ・55歳：登山。
- ・64歳：人間ドックの結果から健康年齢を算出して各人に通知する（改善に向けた取り組みを促す）。

他にも「体操とスポーツ奨励手当て」や「禁煙」などの健康促進プログラムを実施している企業もあるようです。

n=82、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q5

現状の健康促進プログラムに対する満足度を教えてください。



- 23.6% とても満足している
- 25.9% 少し満足している
- 38.8% どちらともいえない
- 8.2% あまり満足していない
- 3.5% 全く満足していない

健康促進プログラムに、49.5%が「満足」、38.8%は「どちらともいえない」と回答しました。

n=85、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q6

現状の健康促進プログラムに対し、課題や改善点と感ずる点があれば教えてください。（複数回答）



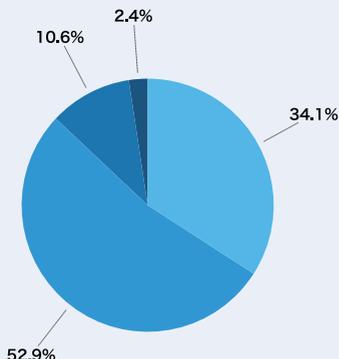
現状の健康促進プログラムの課題、「継続的な実施」「参加率が低い」「ノウハウや知識面の充実」などが挙がりました。

n=85、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q7

有酸素運動は認知機能を向上させると言われていますが、適度な運動によりアイデア発想力が向上するとすれば、健康促進プログラムを企業は導入するべきだと思いますか。

- 34.1% とても思う
- 52.9% 少し思う
- 10.6% あまり思わない
- 2.4% 全く思わない



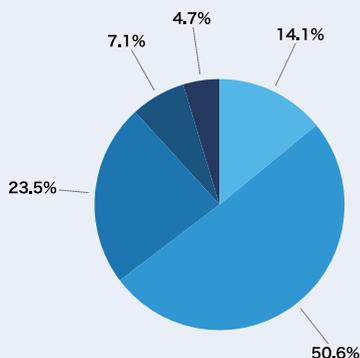
87.0%の企業が、適度な運動によりアイデア発想力が向上するなら、「健康促進プログラムを導入するべき」と回答しました。

n=85、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q8

健康促進プログラムを実施するためのノウハウや知識が十分にある会社によるサポートが利用できるとしたら、興味はありますか。

- 14.1% 非常にある
- 50.6% ややある
- 23.5% あまりない
- 7.1% 全くない
- 4.7% 分からない



64.7%の企業が「健康促進プログラムのノウハウや知識のある会社によるサポート」に興味を示しました。

n=85、調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

Q9

健康促進プログラムに関して感じたことや考え等を自由にお答えください。(自由回答)

<自由回答・一部抜粋>

- ・53歳：参加者の意識次第で結果が変わる。
- ・52歳：継続させるための動機付けが困難。
- ・52歳：これからの企業の取り組みとして大切なもの。
- ・40歳：個人の判断に任せる部分が多いので、継続が難しい。
- ・58歳：やはり効果があることは間違いないので、もっと推進したい。
- ・58歳：心の健康も大切。
- ・60歳：継続は有効である。
- ・58歳：業務が忙しく全員が参加できない。
- ・61歳：ZOOMやアプリで何時でもプログラムが出来れば良いと思います。
- ・61歳：無理なく楽しく続ける工夫をして行きたい。
- ・63歳：最終的には、本人の意識改革をどのように実践するかが最大の課題と思う。
- ・48歳：継続的に実施する大切さ、仕事をしながら参加させる難しさを痛感しました。

n=85、
調査期間：2021年10月19日～同年10月21日
「企業の健康促進プログラム」に関する実態調査

健康促進プログラムに関して感じたこと、「参加者の意識次第で結果が変わる」「継続させるための動機付けが困難」などの回答が得られました。

OFFKEN INFORMATION

オフけん「健康アプリ」の紹介

健康促進プログラム実施の入り口としておすすめなのが、「健康アプリ」の導入です。従業員ごとの健康診断結果のデータ管理、厚生労働省が推奨する57項目を踏まえたストレスチェック、健康動画の閲覧、体重・体温などの毎日簡単入力で、からだの状態が見える化できます。従業員が自身の健康状態をいつでもチェックでき、健康意識向上に役立ちます。また、健康管理担当者もアプリを通して従業員の健康状態を把握し、適切なサポートを行うことができます。

「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

～テレワーク下の社員の健康促進～

**85.3%の経営者が「社員の健康状態が
生産性に影響する」と回答 一方で
「健康促進プログラムを実施する」企業は、
半数に満たず**

【調査概要】

調査実施者

心幸ホールディングス株式会社

調査方法

インターネット調査

調査期間

2021年8月24日～同年8月25日

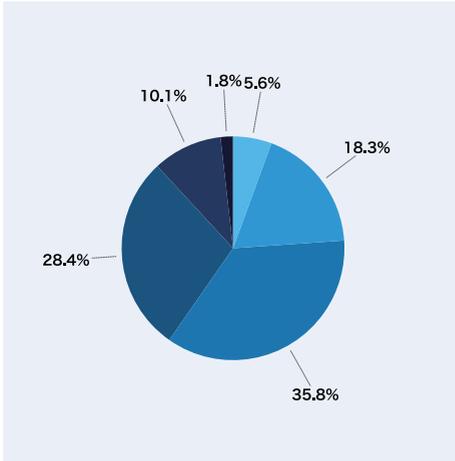
有効回答

東京在住の30歳～65歳の経営者・役員109名

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

Q1

あなたはテレワークが導入されてから(コロナ禍以後)健康状態が悪化しやすくなったと思いますか。



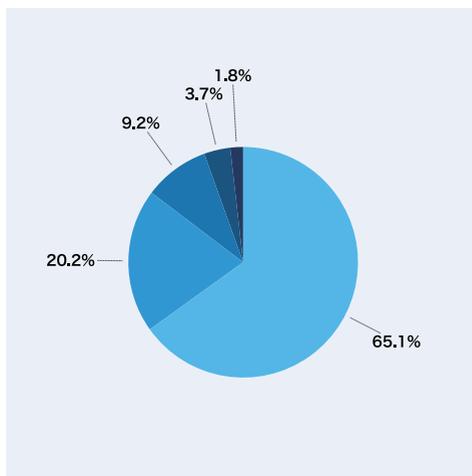
- 5.6% かなり思う
- 18.3% 少し思う
- 35.8% あまり思わない
- 28.4% 全く思わない
- 10.1% コロナ禍前からテレワークを導入していた
- 1.8% わからない/答えられない

「テレワークを導入して社員の健康状態は悪化した」と思う経営者は約2割でした。

n=109、調査期間：2021年8月24日～同年8月25日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

Q2

社員の健康状態は、仕事の生産性に関係すると思いますか。

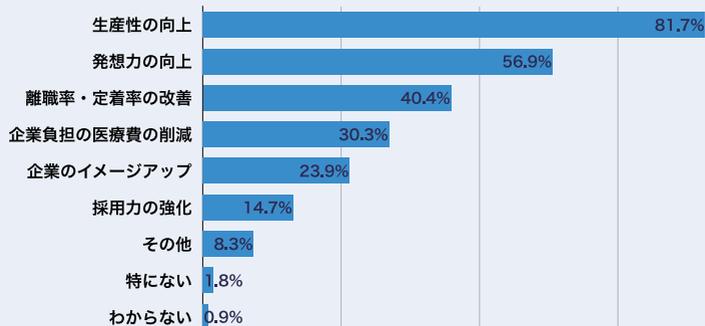


- 65.1% とても思う
- 20.2% 少し思う
- 9.2% あまり思わない
- 3.7% 全く思わない
- 1.8% わからない/答えられない

「社員の健康状態は仕事の生産性に関係する」と思う経営者は85.3%でした。

n=109、調査期間：2021年8月24日～同年8月25日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

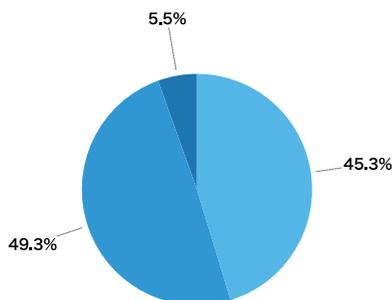
Q3 社員の健康を促進することにはどのようなメリットがあると思いますか。(複数回答)



社員の健康を促進することのメリット、81.7%が「生産性の向上」と回答しました。

n=109、調査期間：2021年8月24日～同年8月24日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

Q4 あなたの会社は現在健康促進のための具体的なプログラムを実施していますか。



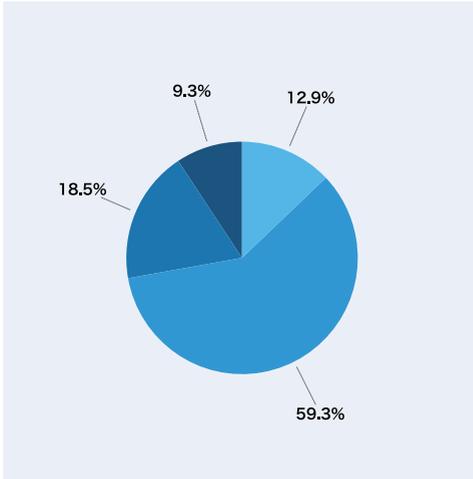
- 45.0% 実施している
- 49.5% 実施していない
- 5.5% わからない/答えられない

健康促進のための具体的なプログラムを実施している会社は、半数以下でした。

n=109、調査期間：2021年8月24日～同年8月25日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

Q5

Q4で「実施していない」と回答した方に、もし健康を促進するプログラムにより、社員の生産性が向上するとしたら、利用してみたいと思いますか。



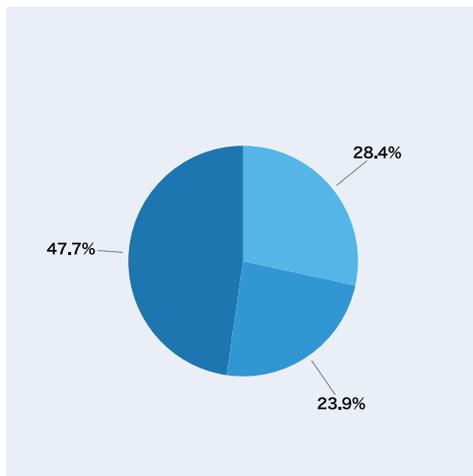
- 12.9% 非常に思う
- 59.3% やや思う
- 18.5% あまり思わない
- 9.3% 全く思わない

健康促進するプログラムにより社員の生産性が向上するとしたら、「利用したい」と回答した経営者は約7割でした。

n=54、調査期間：2021年8月24日～同年8月25日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

Q6

社内において健康プログラムを実施することが、健康経営優良法人を取得する要素になることを知っていましたか。



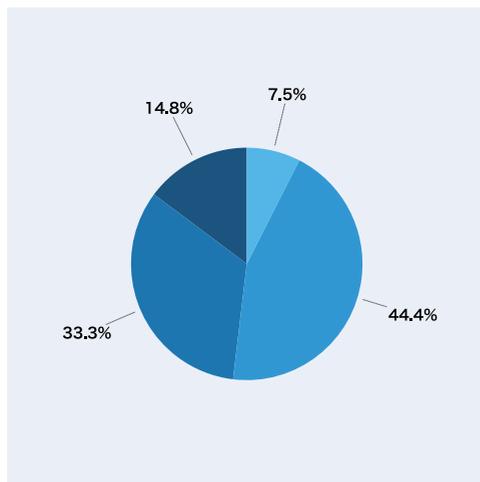
- 28.4% 知っていた
- 23.9% 少し知っていた
- 47.7% 知らなかった

社内において健康プログラムを実施することが、「健康経営優良法人を取得する要素になること」を知っていた経営者は52.3%でした。

n=109、調査期間：2021年8月24日～同年8月25日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

Q7

Q4で「実施していない」と回答した方に、健康プログラムを実施するためのノウハウや知識が十分にある会社によるサポートが利用できるとしたら、興味はありますか



- 7.5% 非常にある
- 44.4% ややある
- 33.3% あまりない
- 14.8% 全くない

約5割の経営者が、健康プログラムを実施するためのノウハウがある会社によるサポートに「興味」アリと回答

n=54、調査期間：2021年8月24日～同年8月25日
「経営者と健康プログラム」に関する意識調査

OFFKEN INFORMATION

オフけん「健康セミナー」の紹介

「健康セミナー」は、健康促進のための具体的なプログラムとして効果があります。本格的な運動教室、オフィス内で椅子に座ったままできる肩こりや腰痛予防体操など、企業が抱える課題や従業員のお悩みに合わせた内容をご提案。また、食事や栄養の改善、睡眠の質を向上させるセミナーも実施。従業員は日常生活に簡単に取り入れられる実践的なアドバイスを受けることができます。これにより従業員の健康意識が向上し、企業としても生産性の向上、発想力の向上、離職率・定着率の改善が期待できます。

健康経営に関する企業間比較調査

健康経営の実践は、投資対効果が高いのか？

「健康経営優良法人」 取得企業と未取得企業で徹底比較！

～売上伸長・利益伸長・社員定着率、
いずれも取得企業が高い実態～

【調査概要】

調査実施者

心幸ウェルネス株式会社

調査方法

IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間

2023年2月28日～同年3月1日

有効回答

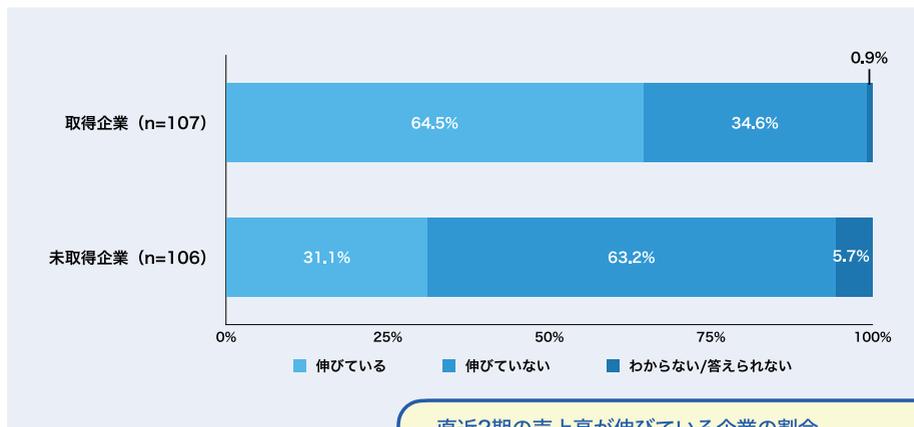
「健康経営優良法人」を取得している企業の経営者107名

「健康経営優良法人」を取得していない企業の経営者106名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

Q1

直近の過去2期を比較し(一昨年度と昨年度)、あなたの会社の売上高は伸びていますか。



調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

直近2期の売上高が伸びている企業の割合、「健康経営優良法人」取得企業の方が、未取得企業よりも33.4ポイント高い結果になりました。

Q2

Q1で「伸びている」と回答した方にお聞きします。あなたの会社の、直近の過去2期(一昨年度と昨年度)における売上高成長率を教えてください。

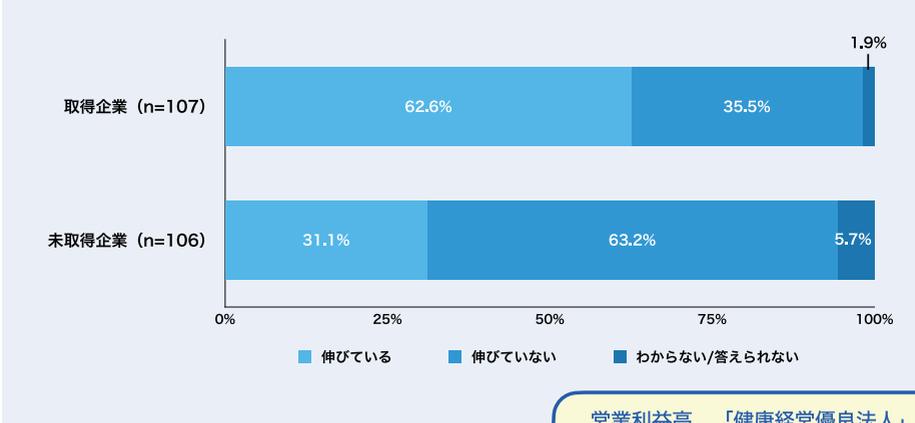


調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

売上高成長率、「50%以上」は「健康経営優良法人」取得企業が、未取得企業よりも18.6ポイント高い結果になりました。

Q3

過去2期(一昨年度と昨年度)を比較して、あなたの会社の営業利益高は伸びていますか。



調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

営業利益高、「健康経営優良法人」
取得企業の方が、未取得企業よりも
31.5ポイント高い結果になりました。

Q4

Q3で「伸びている」と回答した方にお聞きします。あなたの会社の、過去2期(一昨年度と昨年度)における営業利益高成長率を教えてください。



調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

営業利益高成長率、「健康経営優良法人」
取得企業は「50%以上」、未取得企業は
「5～10%」がそれぞれ最多となりました。

Q5

あなたの会社では、2022年度の採用活動において、目標人数の採用を達成できましたか。



2022年度の目標人数を採用できた企業の割合、「健康経営優良法人」取得企業が未取得企業の約5倍の達成率となりました。

調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

Q6

あなたの会社における、入社3年目までの期間における社員定着率を教えてください。

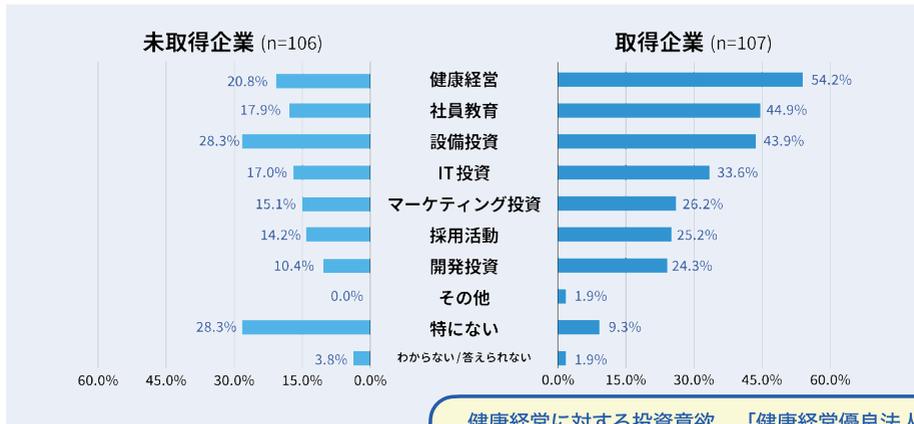


入社3年目までの社員定着率、「健康経営優良法人」未取得企業の約3割は「わからない」と回答しました。

調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

Q7

あなたの会社では、今後どのような社内投資に注力したいですか。(複数回答)



調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

健康経営に対する投資意欲、「健康経営優良法人」取得企業の方が未取得企業よりも33.4ポイント高い結果になりました。

Q8

Q7で「特にない」「わからない/答えられない」以外を回答した方にお聞きします。Q7で回答した以外に、今後注力したい社内投資があれば、自由に教えてください。(自由回答)

「健康経営優良法人」取得企業
＜自由回答・一部抜粋＞

- ・57歳：海外進出。
- ・61歳：定着率アップ。
- ・58歳：特許の取得。
- ・44歳：人材育成と確保。
- ・34歳：技術継承。
- ・50歳：作業時間の短縮。
- ・44歳：採用人数増加。

「健康経営優良法人」未取得企業
＜自由回答・一部抜粋＞

- ・49歳：人材育成。
- ・59歳：M&A。
- ・66歳：社外研修。
- ・57歳：環境整備。
- ・65歳：社員の待遇改善。
- ・55歳：新規事業開発。

調査期間：2023年2月28日～同年3月1日
健康経営に関する企業間比較調査

今後注力したい投資として、取得企業からは「海外進出」や「定着率アップ」、未取得企業からは「人材育成」や「M&A」などの回答が集まりました。

健康経営の効果に関する実態調査

健康経営の効果は？経営者101名に調査
「健康経営優良法人」取得企業の約8割が
「労働生産性の向上」を実感！
健康経営するとイイコトたくさん！73.3%が
「健康診断の数値改善」、64.3%が「社内の医療費の軽減」、
63.4%が「社内の欠勤率低下」を実感

【調査概要】

調査実施者

心幸ホールディングス株式会社

調査方法

IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー[®]」の企画によるインターネット調査

調査期間

2023年6月13日～同年6月20日

有効回答

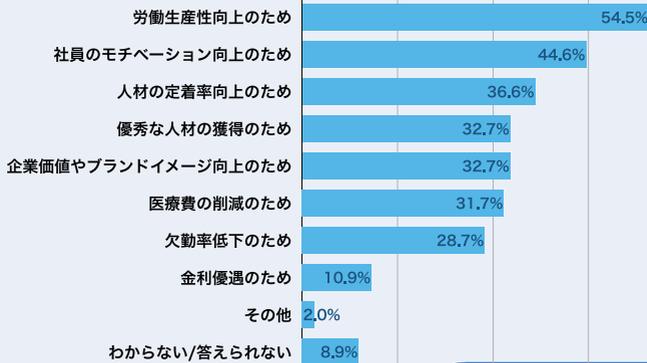
健康経営を実践している企業の経営者101名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

Q1

健康経営優良法人を取得した目的を教えてください。(複数回答)



n=101、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

健康経営優良法人を取得した目的、「労働生産性向上のため」が54.5%で最多となりました。

Q2

Q1で「わからない/答えられない」以外を回答した方にお聞きます。Q1で回答した以外に、健康経営優良法人を取得した目的があれば、自由に教えてください。(自由回答)

<自由回答・一部抜粋>

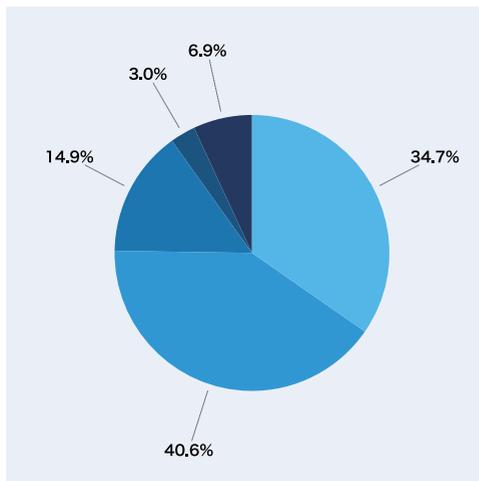
- ・55歳：従業員の健康のため。
- ・51歳：企業イメージアップ。
- ・65歳：金融機関からの奨め。
- ・65歳：従業員の待遇向上。
- ・44歳：人材育成と確保。
- ・62歳：補助金の加点。
- ・59歳：採用の充実。

n=92、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

「従業員の健康のため」や「企業イメージアップ」などの理由も挙がりました。

Q3

健康経営優良法人取得後、社内の労働生産性の向上を感じられていますか。



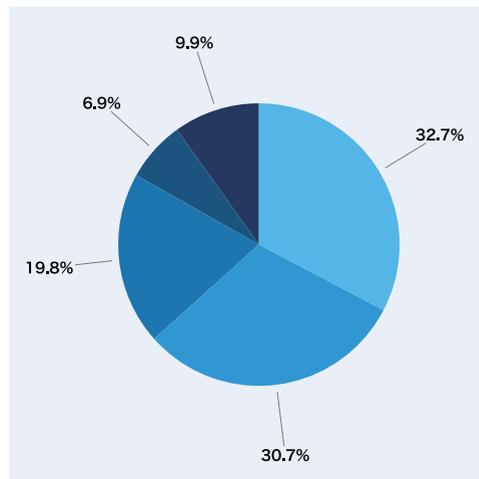
- 34.7% 非常にそう思う
- 40.6% ややそう思う
- 14.9% あまりそう思わない
- 3.0% 全くそう思わない
- 6.9% わからない/答えられない

健康経営優良法人取得後、75.3%が「社内の労働生産性の向上」を実感していることが分かりました。

n=101、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

Q4

健康経営優良法人取得後、社内の欠勤率の低下を感じられていますか。



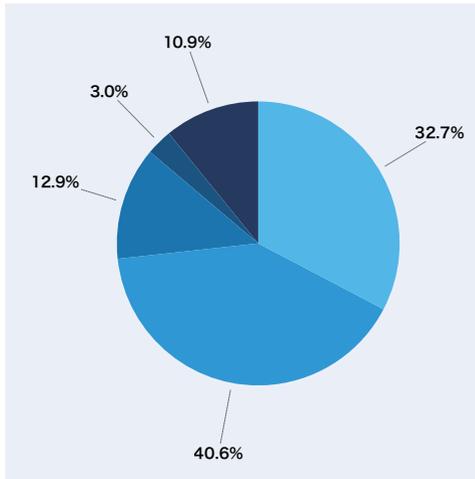
- 32.7% 非常にそう思う
- 30.7% ややそう思う
- 19.8% あまりそう思わない
- 6.9% 全くそう思わない
- 9.9% わからない/答えられない

健康経営優良法人取得後、63.4%が「社内の欠勤率低下」を実感していることが分かりました。

n=101、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

Q5

健康経営優良法人取得後、社内の健康診断の数値改善を感じられていますか。



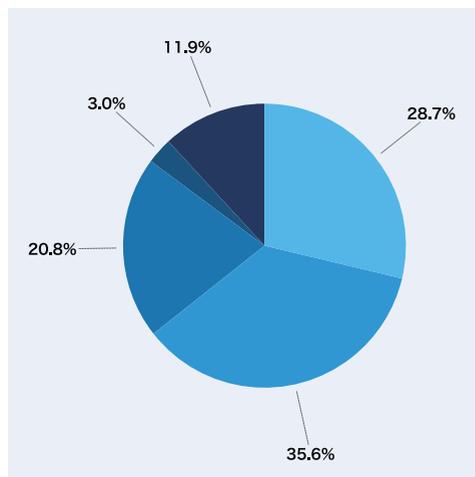
- 32.7% 非常にそう思う
- 40.6% ややそう思う
- 12.9% あまりそう思わない
- 3.0% 全くそう思わない
- 10.9% わからない/答えられない

健康経営優良法人取得後、73.3%が「社内の健康診断の数値改善」を実感していることが分かりました。

n=101、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

Q6

健康経営優良法人取得後、社内の医療費の軽減を感じられていますか。



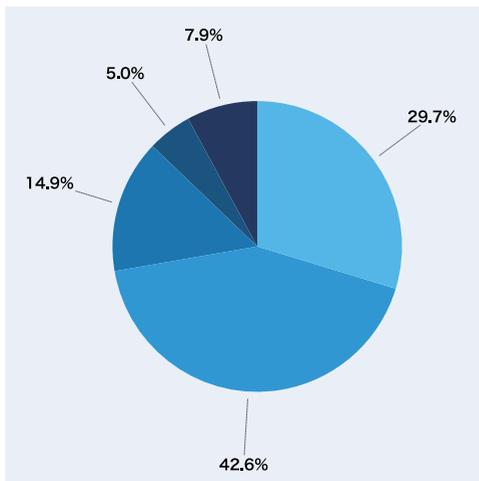
- 28.7% 非常にそう思う
- 35.6% ややそう思う
- 20.8% あまりそう思わない
- 3.0% 全くそう思わない
- 11.9% わからない/答えられない

健康経営優良法人取得後、64.3%が「社内の医療費の軽減」を実感していることが分かりました。

n=101、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

Q7

あなたの企業では、社員の運動機会を継続的に与えることができていると思いますか。



- 29.7% 非常にそう思う
- 42.6% ややそう思う
- 14.9% あまりそう思わない
- 5.0% 全くそう思わない
- 7.9% わからない/答えられない

72.3%の企業が、社員の運動機会を継続的に与えることができていると認識していることが分かりました。

n=101、調査期間：2023年6月13日～同年6月20日
健康経営の効果に関する実態調査

OFFKEN INFORMATION

オフケン「健康経営優良法人認定取得サポート」紹介

企業が健康経営を進める第一歩として、「健康経営優良法人」の取得を目指すことは、非常に有効な戦略です。認定を受けるためには、従業員の健康を守り、向上させる具体的かつ継続的な取り組みが必要です。このプロセスを通じて従業員の健康意識が高まるだけでなく、国から「ホワイト企業」としてお墨付きが得られることで、採用力アップ、企業価値アップを図ることができます。オフケンでは、毎年必要な申請手続きをプロの視点から確実にサポートします。（※2023年度オフケンサポート企業100%取得済）

運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

運送ドライバーにとって「タバコ」とは、『なくなると寂しいもの...』

「5割が喫煙習慣あり、
うち96.2%のドライバーが
休憩中に「喫煙」の実態

【調査概要】

調査実施者

心幸ホールディングス株式会社

調査方法

IDEATECHが提供するリサーチPR「リサピー®」の企画によるインターネット調査

調査期間

2022年12月27日～同年12月27日

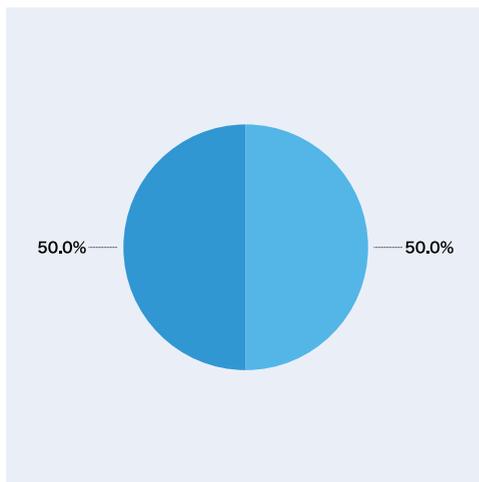
有効回答

運送業のドライバー106名

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

※文中の「n」は、有効回答数を指します。

Q1 あなたは、習慣的に喫煙をしていますか。

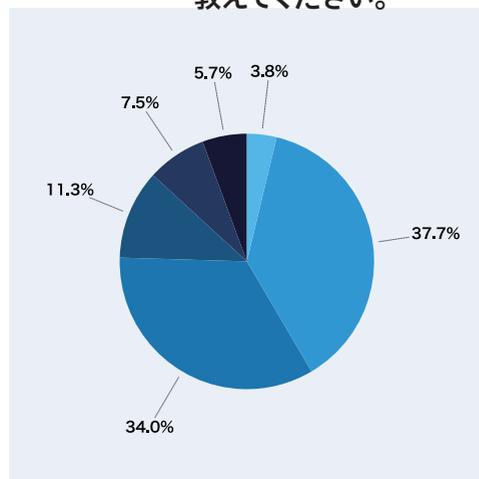


- 50.0% はい
- 50.0% いいえ

運送業のドライバーの半数が、習慣的に「喫煙」していることが分かりました。

n=106、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

Q2 Q1で「はい」と回答した方にお聞きします。仕事の休憩中等にどの程度喫煙をおこなっていますか。1日あたりの本数を教えてください。



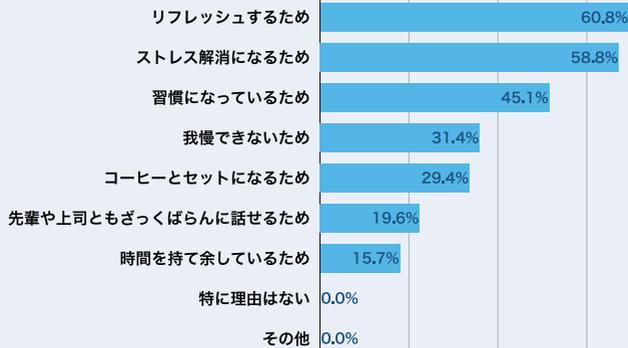
- 3.8% 0本
- 37.7% 1本～10本
- 34.0% 11本～20本
- 11.3% 21本～30本
- 7.5% 31本～40本
- 5.7% 41本以上

休憩中の喫煙量、「1本～10本」が37.7%、「11本～20本」が34.0%となりました。

n=53、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

Q3

Q2で「0本」以外を回答された方にお聞きします。仕事の休憩中等に喫煙を行う理由を教えてください。(複数回答)



n=51、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

仕事の休憩中に喫煙を行う理由、「リフレッシュするため」が60.8%で最多となりました。

Q4

Q1で「はい」と回答した方にお聞きします。あなたにとって、タバコとはなんですか。自由に教えてください。(自由回答)

<自由回答・一部抜粋>

- ・ 41歳：気分の切り替えスイッチ。
- ・ 59歳：食後やコミュニケーションの1つ。
- ・ 47歳：気分転換。
- ・ 41歳：ストレス解消法。
- ・ 56歳：コーヒーや紅茶と同じ嗜好品の1つ。
- ・ 46歳：リラックスに必要なもの。
- ・ 49歳：なくなると寂しいもの。
- ・ 53歳：無くてはならないもの。

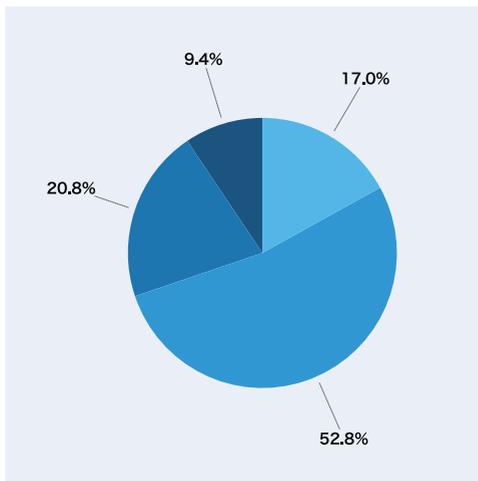
n=53、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

運送業のドライバーにとってのタバコは、「なくなると寂しいもの」、「気分の切り替えスイッチ」だということが分かりました。

Q5

Q1で「はい」と回答した方にお聞きます。あなたは、禁煙をしたいと思っていますか。

- 17.0% 非常にそう思う
- 52.8% ややそう思う
- 20.8% あまりそう思っていない
- 9.4% 全くそう思っていない

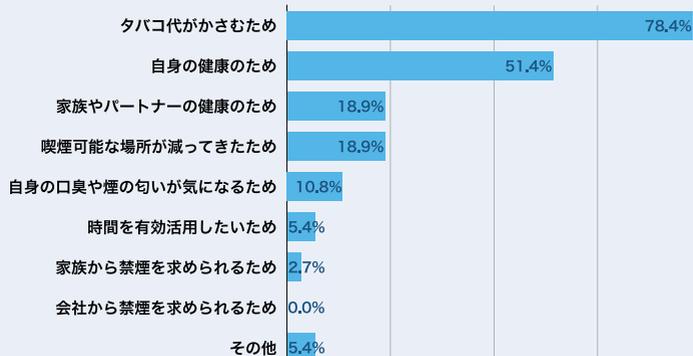


喫煙習慣があるドライバーの約7割が、禁煙したいと思っていることが分かりました。

n=53、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

Q6

Q5で「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答された方にお聞きます。禁煙をしたいと思っている理由を教えてください。(複数回答)

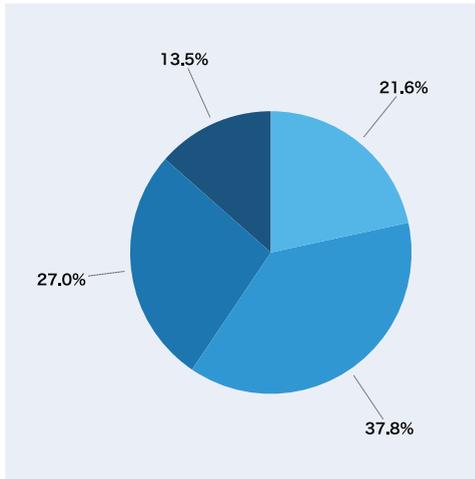


禁煙したい理由、「タバコ代がかさむため」が78.4%で最多となりました。

n=37、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

Q7

Q5で「非常にそう思う・ややそう思う」と回答した方にお聞きます。会社が禁煙を促進してくれるプログラムがあれば、参加したいですか。



- 21.6% 非常に参加したい
- 37.8% やや参加したい
- 27.0% あまり参加したくない
- 13.5% 全く参加したくない

約6割の喫煙習慣者が、会社が禁煙を促進してくれるプログラムがあれば、「参加したい」と回答しました。

n=37、調査日：2022年12月27日
運送ドライバーの喫煙に関する実態調査

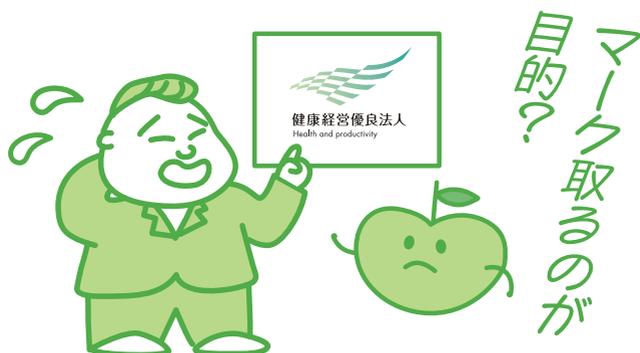
OFFKEN INFORMATION

オフけん「禁煙サポート」の紹介

「タバコ代の節約」や「自己の健康を守りたい」という理由から禁煙したいと考える従業員は少なくありません。オフけんでは、禁煙動画講習を通して、喫煙および受動喫煙がもたらすリスクを周知します。また、禁煙の準備やたばこを吸いたくなった時の対処法などの情報も提供。禁煙しやすい環境や制度についても企業に合わせた内容でアドバイスし、着実に禁煙を促進します。禁煙サポートは従業員の健康を守るだけでなく、労働環境の向上にも寄与し、結果として企業の生産性向上にもつながります。

「オフけん」^{シン}真の健康経営とは

「健康経営優良法人」認定マークを取得することがゴールになっていませんか？



「健康経営優良法人」の認定を受けても、社内に健康経営が浸透しているかは別問題です。実際、認定マークを持つ多くの企業が以下のようなお悩みを抱えています。

- 「健康経営に取り組んでいる実感が持てない」
- 「健康経営優良法人を取得したことを社員が知らない」
- 「従業員の健康をサポートするプログラムが不足している」
- 「健康経営の取り組みに対して、社員の関心や意識が低い」
- 「プログラムへの参加率が低く、継続的な効果が得られない」

これらのお悩みを解決するのが、^{シン}真の健康経営をサポートする「オフけん」です。

企業の健康経営を本質的にサポートし、持続可能な健康経営をバックアップいたします。

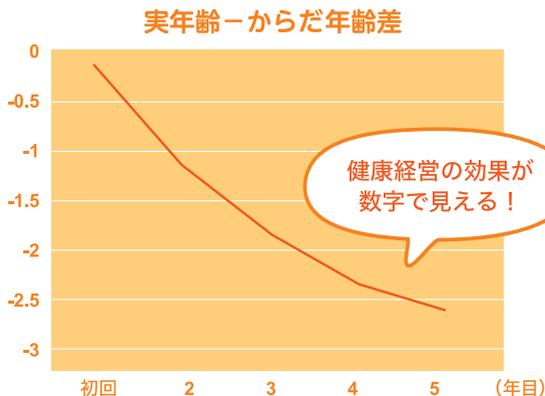
企業ごとの健康経営の実態をしっかりと把握し、弱点を明らかにした

上で、具体的な取り組みをご提案。短期的な戦略から、長期的な戦略まで、効果を感じられる改善案を策定します。経営者、ご担当者、従業員一人ひとりが健康経営を実感できるよう参加型・交流型の健康プログラムを提供いたします。

形だけの健康経営から脱却し、^{シン}真の健康経営をともに実現しましょう！

■「オフけん」サービスを実施した際の従業員のからだ年齢(平均)推移

「オフけん」による健康経営サポートを受けることで、年々、実年齢よりもからだ年齢が若くなっています。



■健康経営優良法人認定取得サポート(毎年)

健康経営を推進する最初の一步として、健康経営優良法人認定取得がおすすめです。健康経営優良法人認定制度は、経済産業省が「特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人」を顕彰する制度です。



国から「ホワイト企業」としてお墨付きが得られることで、採用力アップ、企業価値アップを図ることができます。毎年必要な申請手続きをプロの視点

から確実にサポートします。（※2023年度オフけんサポート企業100%取得済）

■健康アプリ

従業員ごとの健康診断結果のデータ管理、厚生労働省が推奨する57項



目を踏まえたストレスチェック、健康動画の閲覧、体重・体温などの毎日簡単入力で、からだの状態を見える化できます。従業員自身と健康経営担当者の双方でからだの管理が可能です。

健康経営優良法人認定取得サポートと健康アプリの全機能使い放題で…

中小規模法人部門：月額20,000円

大規模法人部門： 月額40,000円

※アカウント数の制限なし

■出前からだ測定会

6種類の運動能力を測る「体力測定」、体重・体脂肪率・筋肉量・内臓



脂肪レベルなどが明らかになる「体成分測定」、未来姿勢を予測する「AI姿勢測定」などを行い、結果をもとにカウンセリング。従業員一人ひとりに合った運動や食事をアドバイスし、健康維持・向上をサポートします。

「健康経営が社内に浸透している実感が持てない」というお悩みを解決するには、従業員参加型のプログラムがベスト。出前からだ測定会は、健康経営の実感を深めるだけでなく、職場活性化を図る交流型の社内イベントとしてもご利用いただけます。

■健康セミナー



体育館などを利用した本格的な運動教室から、オフィスで椅子に座りながら手軽にできる肩こりや腰痛予防体操など、お客様が抱える課題やお悩みに合わせた内容をご提案。他にも、食事・栄養改善セミナーや睡眠改善セミナーなども企画・実施いたします。

■禁煙サポート



禁煙動画講習を通して喫煙や受動喫煙によるリスクを周知します。禁煙の準備やたばこを吸いたくなった時の対処法などの情報も提供。禁煙しやすい環境や制度についても企業に合わせた内容でアドバイスします。（※物流会社への実績あり）

■スポーツジム運営



会議室のような小スペースから本格的なフィットネススペースまで、企業のニーズに合わせた器具の選定やレイアウト設計を行います。開設後も、器具の正しい使い方のアドバイス、運動指導、測定会や食に関する相談イベントを実施。さらに、リフレッシュルーム併設の提案も可能です。施設の価値を最大限に引き出すトータルサポートを提供します。

健康経営ガイドブック

～健康経営調査レポート集～

非売品

2023年11月13日 初版第1刷発行

2024年 4月 1日 第3刷発行

発行日:2023年11月13日

編集者:心幸ホールディングス 広報戦略事業部

発行所:〒661-0976

兵庫県尼崎市潮江1-2-6 JRE 尼崎フロントビル2階

WEB: <https://shinko-jp.com>

「オフけん」紹介ページは
こちらから



Copyright © Shinko Holdings Co., Ltd. All Rights Reserved.