

01 生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

- 運動習慣
- 食事
- 良質な休息の促進
- 飲酒
- 情報発信・教育・その他
- 健康診断、事後措置
- がん検診

02 喫煙率低減活動の推進

- 全社的取組み
- 白河オリンパスの活動

03 職場における心理的安全性の確保

- 従業員のセルフケア教育
- 管理職等へのラインケア教育

04 健康的な職場環境の整備

- 女性特有の健康支援
- 高齢者への健康支援
- 感染症対策
- 救命救急
- 安全体操、健康KYT、転倒予防
- 柔軟な働き方をサポートする制度
- 職場環境改善プロジェクト

05 地域・職域連携

- ふくしま脱メタボプロジェクト事業
- 取引先への健康経営の支援

06 外部認証

- スマートミール認証

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆運動習慣

①3人一緒にウォーキングチャレンジ！

- ・年4回健保のウォーキングキャンペーンに合わせて実施
- ・3人1組で目標達成を目指す（インセンティブあり）

2022年開始以降、キャンペーン参加者・達成者数は年々増加 ※グラフ1

②ヨガ教室

月1回 地域ヨガ講師による対面実施

③運動セミナー

年4回実施（max6ヶ月間）外部契約講師によるビデオレッスン

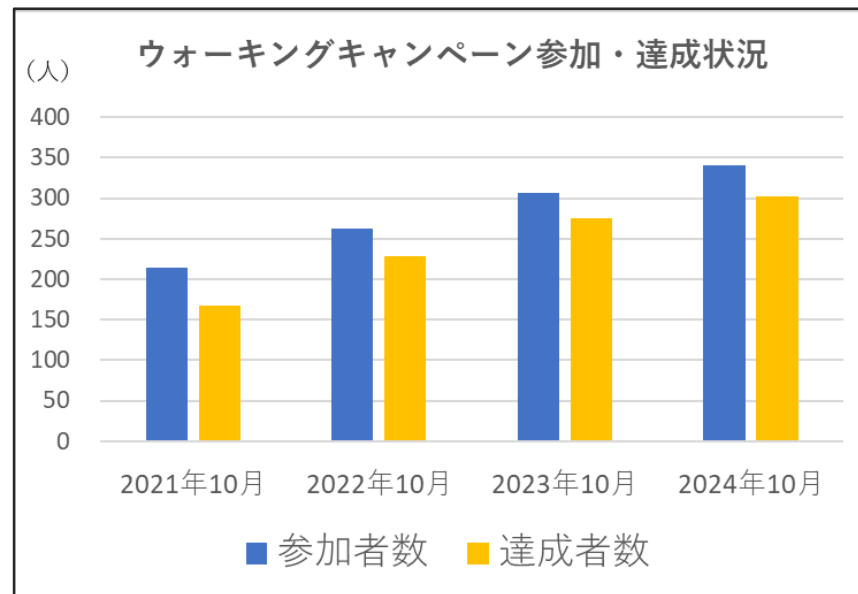
④RIZAP コラム

2025年4月から月1回、配信及び掲示にて啓発

⑤ルネサンス オンラインストリーム

自宅でオンラインレッスンが受けられる有料プログラムを無料で提供
（被保険者は福利厚生補助制度での利用可）

※グラフ1



②ヨガ教室風景



[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆食事

①スマートミールの提供

2024年8月1日スマートミールの認証取得 → [詳細は19p「外部認証」項目](#)
稼働日全日提供（提供数：55～70食/日）

②管理栄養士による健康イベント

定期健康診断会場にて管理栄養士による健康イベントを開催（個別指導含む）
2025年5月12日～16日血管年齢測定（参加率59.8%）

③栄養セミナー

2024年度実績：テーマ「ギルトフリーおやつ」
内容：間食の基礎知識および選び方、タイミング
アンケートでは全員が満足と回答し、「行動変容を促す意識改革に繋がった」との声多数

②血管年齢測定



③案内ポスター



[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆良質な休息の促進

①睡眠に関するオンラインセミナー

「睡眠動画サービス」の提供（2024年7～9月に国内グループ全社が対象）

「スリープタフネスセミナー」（2024年11月）

②新入社員教育での睡眠セミナー

保健師による講話「睡眠を大事にしたい話」（2024年4月）

③自律神経測定会

定期健康診断会場での「自律神経測定会」を実施（2024年5月13日～5日間）

交感神経と副交感神経のバランス測定、休息と栄養についての指導 参加率 57.6%

①案内ポスター

ビデオ
オンデマンド版



③案内ポスター



[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆飲酒（適正飲酒セミナー）

テーマ：人とお酒のイイ関係

日時：2025年7月24日 就業時間外

参加者：70名

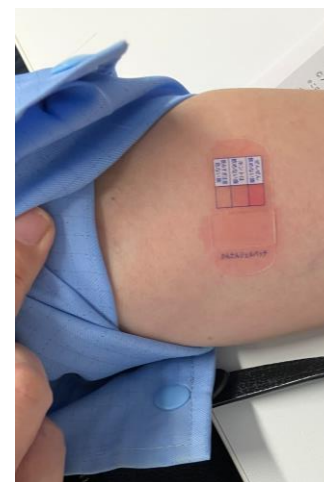
形態：対面／web形式

内容：お酒の基礎知識、スマートドリンクング、アルコールパッチテスト・・・①

アンケートでは、90%の参加者が知識やスキルの共有をしたいと回答



セミナー風景



アルコールパッチテスト

[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆情報発信・教育・その他

①健康スタンプラリー

年間を通しての健康イベント参加でスタンプを集め売店商品と交換

②健康増進のしるべ

冊子「健康増進のしるべ」を作成し健康情報を全従業員へ回覧（2025年4月）

③健康ポータルサイト

健康保険組合にてグループ全社を対象に健康支援サイトを開設、一人ひとりの健康管理を促進

④ニュースレター

本社安全衛生部門によるグループ全社への健康増進情報の配信

⑤歯と口の健康

年2回健康保険組合で歯磨きキャンペーンを実施、達成者には健康ポイントを付与

①スタンプラリー用紙



②冊子の表紙



[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆健康診断・事後措置

定期健康診断や特殊健診、特定業務従事者健診を従業員向けに実施
健診結果に基づき産業医・保健師等が面談やフォローを行い、有所見者や精密検査が必要な従業員には受診勧奨を実施※
従業員のご家族の健康支援として健康保険組合による、扶養者の健康診断・がん検診費用について補助あり

◆がん検診

がんの早期発見・早期治療を目的に、内視鏡検査を含むがん検診を健康診断のオプションメニューに組み込み。一部検診は就業時間内に社内で受診可
産業医・保健師等によるフォローのもと受診勧奨実施（オリンパスグループのがん啓発活動⇒[リンクはこちら](#)）

※対象年齢から一定期間未受診者へ実施

検査項目		受診勧奨※年	対象	健保費用補助
胃がん	内視鏡健診	2年に1回	35歳以上	全額
	ペプシノゲン検査	胃内視鏡を受診しない年		
大腸がん	内視鏡健診	3年に1回	35歳以上	全額
	便潜血検査	大腸内視鏡を受診しない年		
乳がん		2年に1回	全年齢女性	全額
子宮がん				
前立腺がん（PSAマーカー）		2年に1回	50歳以上	全額
腹部超音波検査		2年に1回	40歳以上	全額
肺がん（肺ヘリカルCT）		個人の判断で受診	40歳以上	半額（上限5,000円税込み）

[目次に戻る⇒](#)

喫煙率低減活動の推進

◆喫煙率低減の取組

全従業員を巻き込み禁煙希望者を応援する施策を展開

取り組み	開催頻度/期間	内容/備考
①「タバコについて考えるしおり」の回覧	2016～2018年度に年1回	タバコに関する情報を全従業員への回覧
②敷地内全面禁煙	2021年3月末以降継続	グループ全体での施策を元に段階的に敷地内禁煙化
③オンライン禁煙プログラム	通年	禁煙治療の全額費用補助
④禁煙から始める健康経営セミナー	2022年10月	経営層参加の「喫煙率低減活動」セミナーを実施、具体策を検討
⑤経営層の禁煙推進メッセージポスター	2023年4月～	④施策案を元に⑤～⑦の施策を計画・実施
⑥禁煙成功者の声の共有	2023年5月	禁煙成功者から喫煙者へ応援メッセージを配信
⑦3人一緒に禁煙チャレンジ！	2023年8月～	禁煙希望者を含む3名1組で参加、6ヵ月達成で全員にインセンティブ付与
⑧タバコに関する情報提供セミナー	2024年4月、2025年5月	未成年者向けにタバコの情報提供セミナーを実施。知識と意識の向上を図る
⑨健康・たばこ川柳コンテスト	2019年～毎年6月	喫煙・健康をテーマに川柳募集、禁煙マインド醸成し入賞者に報奨金

[目次に戻る⇒](#)

職場における心理的安全性の確保

◆健康診断・事後措置

こころの健康作りに基づき、全従業員の心の健康管理をサポート

4つのケア	取り組み	開催頻度/期間	内容/備考
セルフケア	①オンラインセミナー	2025年5月/年1回	講師：外部臨床心理士 テーマ：認知行動療法ワークショップ
	②新入社員向けセミナー	2025年2月/年1回	講師：健康管理室保健師 テーマ：ストレスマネジメント
	③新入・中途採用社員への個別面談	年中	メンタルヘルスだけでなく健康相談窓口を周知し気軽に相談できる環境整備
	④セルフケアe-learning	2024年10月	セルフケアについて学び自身の体調について振り返る機会
ラインケア	⑤職長教育	2024年1・6月/年2回	講師：RSTトレーナー 内容：職長向け安全衛生教材に基づく知識構築
	⑥ラインケアセミナー	2025年7月/年1回	講師：専属産業医 テーマ：ラインケアセミナー
	⑦職場チェック調査	2024年6・12月/年2回	係長クラス以上の職制に部下のマネジメントについてアンケートし実態を把握
	⑧メンタルヘルス報告会	2025年2月/年1回	講師：外部カウンセラー、専属産業医 管理職へ報告
事業場内産業保健 スタッフによるケア	⑨復職支援	年中	復職プログラムの策定（ソフトランディング）および本人との面談、フォローアップ等
	⑩社内カウンセリング	2回/月	希望者等へ臨床心理士によるカウンセリングを実施
事業場外資源による ケア	⑪リワーク支援 （支援センター連携）	年中	職場復帰に向けて再発防止の支援プログラムの提供し、職場定着に向けた支援実施

[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆女性特有の健康支援

①女性が働きやすい環境に関するセミナー

シリーズ1：更年期（2024年4月）

シリーズ2：女性と生理（2024年5月）

シリーズ3：妊娠・出産・育児（2024年9月）

女性・男性問わず係長クラス以上を対象に実施

②女性の健康セミナー

「月経・婦人科系疾患と仕事との両立について」（2025年3月）オンライン開催

③女性の健康相談窓口

健康管理室の直通携帯電話を設置し女性特有の症状やメンタルヘルスなどの健康相談を受付

④生理休暇

月2日の有給休暇取得が可能（2025年4月～）

[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆高齢者の健康支援

再雇用者向けセミナーの実施

日時 : 2025年9月24・29日 就業時間内

講師 : EHS（環境・健康・安全衛生）部門グループメンバー

参加者 : 19名

内容 : 体力測定および労働安全・健康に関する危険予知トレーニング
睡眠、飲酒、運動等生活習慣に関するセミナー

セミナー風景



[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆感染症対策

①B型肝炎の抗原抗体検査・予防接種の実施

感染リスクの高い職場従業員を対象にB型肝炎の抗原抗体検査・予防接種を実施

②インフルエンザ予防接種費用の補助

感染症予防対策として接種推奨を目的に、接種費用の一部を補助

③感染報告集計

新型コロナおよびインフルエンザの感染状況を把握するため報告フォーマットを導入し、週1回の定点観測で動向確認

④応急訓練

感染症対策の一環として嘔吐物処理キットを常備し管轄部門にて年1回の教育実施

④訓練実施風景



[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆救命救急

①救命救急講習会

救急の日に合わせ9月に「社内救命救急講習会」を実施

「胸骨圧迫訓練評価システム＝しんのすけくん」を用い少人数制の実技講習を実施

②応急手当訓練

各部署で年1回の「応急手当訓練」を実施

健康管理室スタッフが指導者となりAEDの使い方や胸骨圧迫をレクチャー

③普通救急救命講習会の社内開催

年2回「応急手当普及員」資格を有するスタッフによる普通救命救急講習開催

④急患発生時対策

「応急手当手順書」を作成し、手当セットおよび応急手当マニュアル※をAEDと併せて社内に5セット整備

※応急手当マニュアル：出血、やけど、目の異物、指の切断、骨折の疑い、熱中症、ショックの判別

①案内ポスター

胸骨圧迫訓練評価システム
しんのすけくん
体験会
のお知らせ

心臓マッサージを5つの項目で評価し、
質の高いマッサージを知ることができます！
9/9は救急の日です。
白河事業場では、選定された対象者へは
講習を実施していますが、より多くの方に
知って頂くため「体験会」を実施します。
ぜひ体験してみてください！お一人2分程度

④熱中症対策セット



[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆安全体操

①ラジオ体操

就業開始時にラジオ体操を全館放送し、健康維持および労働災害防止を促進

②ストレッチ体操

肩こり・腰痛予防を目的として10:30および15:00にストレッチ体操をサイネージと放送でアナウンス

就業途中でのストレッチ体操を推奨

◆転倒予防

労働安全衛生教育の「安全体感教育」で転倒・すべり防止教育実施

◆健康KYT

健康増進部会で作成した健康危険予知トレーニングを各部署にて隔月1回展開

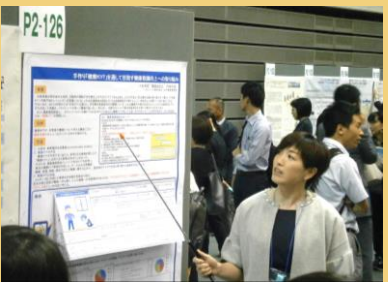
②案内ポスター



第92回日本産業衛生学会で「グッドプラクティス奨励賞」を受賞

2019年の学会で発表した取り組みが、多くの事業場で水平展開して欲しい良好実践事例に適していると評価され受賞（総発表数378件内2件）

テーマ：手作り「健康KYT」として目指す健康意識向上への取り組み



[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆柔軟な働き方をサポートする制度

社員が健康で安心して働ける環境実現のため、仕事と生活の両立や能力向上を支援する制度を導入

支援名	制度	内容
育児復帰支援	育児休暇	対象期間：子が満2歳になるまでの1年以内 ※特別な理由により半年延長可能 取得実績：男性社員の育児休職取得実績あり
	育児休職	対象期間：子が小学校4年生の4月末日まで 制度概要：育児のための労働時間短縮制度を設定 柔軟な働き方が可能
	看護休暇	対象期間：子が小学校に就学する年の3月末日まで。取得可能日数は年間5日間 制度概要：子どもの看護や通院などに対応するための有給休暇制度
	企業内託児所	2019年オリンパスグループ初の託児所を開所。仕事と育児を両立する社員をサポート
カフェテリアプラン	福利厚生補助制度	「健康で働きやすい環境づくり」と「能力開発支援」を目的に導入。語学学習やセミナー受講などの自己啓発支援、託児所・ベビーシッター、訪問介護などの育児・介護支援、医療費補助や人間ドックなどの健康増進支援、住宅、海外生活、余暇・趣味に関するライフサポート等を充実
リフレッシュプラン	勤続7年と20年	正社員に対しリフレッシュする機会として特別休暇付与や特別ボーナス支給を設定
ライフプランセミナー	55歳時	正社員に対し資金・生きがい・健康の3つの視点から定年後の生活について学ぶ機会を設定
両立支援	支援推奨 疾病治療者	治療と仕事の両立支援の観点で従業員が安心して仕事に従事できる環境を整備 厚生労働省が支援を推奨する疾病に対し、特別休暇付与制度の運用開始（2025年4月）

※その他支援については、白河オリンパスHP福利厚生を参照⇒[リンクはこちら](#)

[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆職場環境改善の取組み

2023年より改善活動を展開 2025年度からはProjectを発足し従業員の声を反映した改善を通して心身共に健康に働ける環境作りを推進



地域・職域連携

◆ふくしま脱メタボプロジェクト事業

福島県の健康課題のメタボリックシンドローム（以下、メタボ）者の割合改善を重点的に図るためのメタボ改善モデル事業所の1社に選抜

【主旨・目的】

福島県の支援を得ながらメタボ改善を目的に食事と運動の両面から従業員へアプローチ
2年間は県の補助金を活用し取組を展開 3年目は自走を目指す

【取組内容】

運動は県提供の民間企業プログラム等を活用

- ・オンデマンドコンテンツ配信
- ・社内での運動機会提供
- ・InBody測定会の実施（2～3回／年）



食事の取組は自社努力

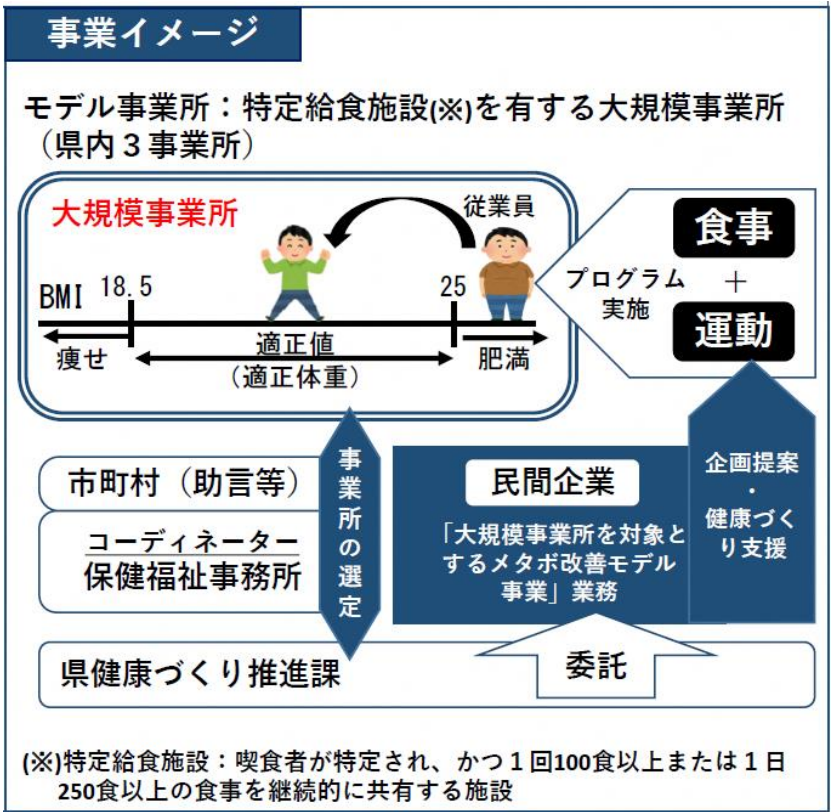
- ・健康社食イベント
- ・スマートミール提供（認証継続）



【成果】

1年目：参加者の約57%がBMI改善 60%が体重減少
2年目：参加者の約60%がBMI改善 体重減少
3年目も引き続き自走で活動実施中（InBody測定会、スマートミール提供、健康社食イベント、運動セミナー、RIZAPコラムでの健康情報発信等）

ふくしま脱メタボプロジェクト事業（令和5年度第2回健康ふくしま会議資料より） [リンクはこちら](#)



[目次に戻る⇒](#)

地域・職域連携

◆取引先への健康経営の支援（ステークホルダーへの支援）

サプライヤーに出向き「応急手当普及員」資格を持つ医療職が救命救急講習会を実施

弊社でも実施している「胸骨圧迫訓練評価システム＝しんのすけくん」を用いての少人数制の実技講習

受講者からは「実技を評価してくれるので有効な胸骨圧迫を学ぶことができた」「いざという時にどのように動けば良いかが分かった」などの声あり



[目次に戻る⇒](#)

