

健康に関する取り組みレポート2025

01 生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

- 運動習慣
- 食育
- 良質な休息の促進
- 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

- 喫煙率低減への取り組み
- 活動紹介
- 禁煙セミナー

03 職場における心理的安全性の確保

- こころの健康づくり計画

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

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆運動習慣

①部署で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
- ・部署内でチームを作り、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2回

- ・外部契約講師によるビデオレッスン（1ヶ月間）＆会場で一緒にレッスン
- ・「運動習慣化のすすめ」の提供（2025年9月、国内グループ全社を対象に配信）

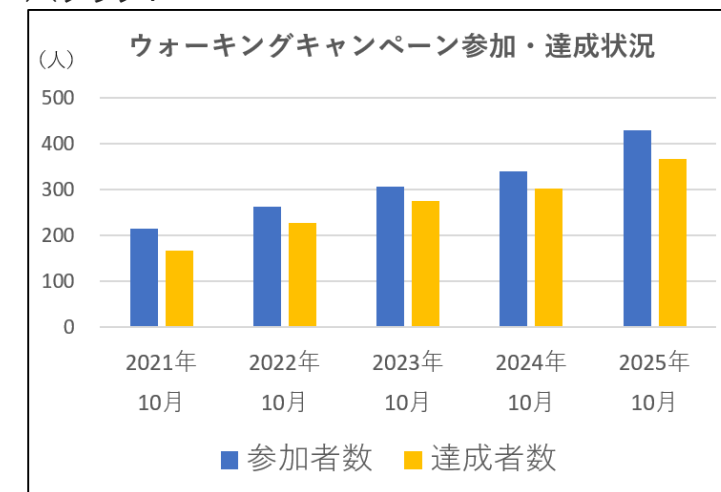
④RIZAP コラム 2025年4月～2026年3月まで

- ・配信及び掲示にて啓発

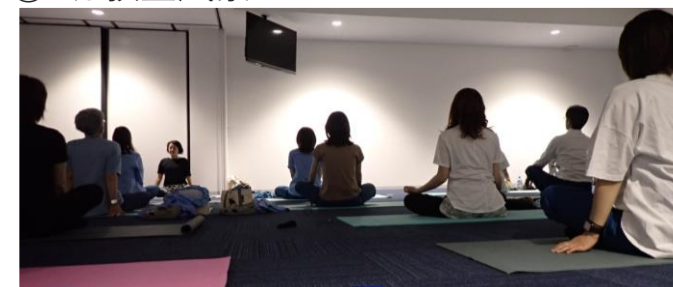
⑤ルネサンス オンラインストリーム 通年

- ・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

◆食育

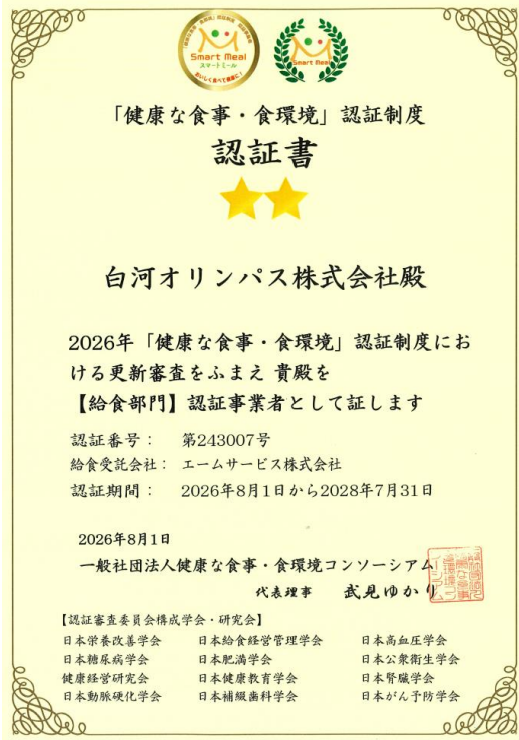
①スマートミール※の提供 毎日

- ・食堂業者と連携し、社員食堂を活用した食育活動を推進
- ・2024年8月1日スマートミールの認証取得（星1つ）
- ・2026年8月1日認証更新（星2つ）、「持続可能な環境に配慮した取組等の基準」をクリア
- ・提供数：55～70食/日

※スマートミール：健康づくりに役立つ、栄養バランスの取れた食事



①「健康な食事・食環境」認証書



『テレビユー福島』* 2025年1月8日(水)

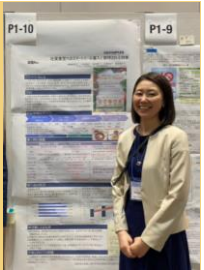
- ・番組：「ワンステップ(15:40～15:49)」内
- ・放送尺：約45秒
- ・内容：社長メッセージ、託児所、オリしらミール、ビデオシステムセンターの紹介

【TUF取材の様子】



第98回日本産業衛生学会で発表

テーマ：社員食堂へのスマートミール導入と期待効果
発表の反響：約30名の参加者からの積極的な質問と高い関心
成果：スマートミール導入プロセスの他社展開に向けたヒントとして注目



[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆食育

②管理栄養士による健康イベント 2026年5月13日～19日

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

栄養指導：エムサービス（株）管理栄養士、栄養士

参加者：726名

目的：骨密度低下や骨粗しょう症等の骨の健康に関する意識向上

内容：超音波骨評価装置を用いて、手首での骨の健康チェックを実施

②骨の健康チェック



③栄養セミナー



[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 2025年12月3日

働く人ための睡眠講座 ～快眠のコツと睡眠時無呼吸症候群対策～

②新入社員教育での睡眠セミナー 2026年4月2日

保健師による講話「睡眠を大事にしたくなる話」 受講者34名

③職場課題に応じた個別研修 3回/月

保健師による講話「睡眠について考えよう」 受講者115名

④セルフケアセミナー（香りで整える睡眠習慣）2026年2月25日

内部AEAJ認定アロマセラピーインストラクターによるワークショップ 受講者20名

⑤指輪型パルスオキシメータのトライアル実施 2025年10月～11月

睡眠に不安を抱える方を対象に、睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング検査を実施 実施者13名

①案内ポスター



③セミナー風景



④セミナー風景



[目次に戻る⇒](#)

生活習慣病の抑止と重症化予防対策の実施

◆情報発信・教育・その他

①健康スタンプラリー 通年

年間を通しての健康イベント参加に、スタンプを集めて売店商品と交換

②健康増進のしるべ 毎年4月発行

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

③ウェルスポートナビ（健康づくり支援ツール） 月2回

健康情報コラムや動画を配信（健康保険組合）

④ニュースレター 年6回

社内情報配信コンテンツにて健康情報の定期配信

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

⑥健康基礎教育 e-learning 2026年8月

健康づくりに関する方針、アブセンティーズム・プレゼンティーズム、職場における健康課題について学ぶe-learningを実施

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対して受診勧奨を実施
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](#)）

検査項目		受診勧奨※	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）

※対象年齢のうち、一定期間未受診者へ実施

[目次に戻る⇒](#)

喫煙率低減活動の推進

◆喫煙率低減への取り組み

取り組み	開催頻度/期間	内容/備考
従来からの取り組み		
①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
②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
③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」セミナーを実施し、具体策を検討
④経営層の禁煙推進メッセージポスター	2023年4月～	③施策案を元に④～⑤の施策を計画・実施
⑤3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
⑥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し、禁煙マインドを醸成。入賞者に報奨金を授与
禁煙変容ステージに合わせたアプローチ		
⑦喫煙前(20歳未満)の若年層への情報提供	2026年4月新人研修にて	新人研修でのタバコに関する情報提供 (タバコの誘いを上手く断ろう ～グループワーク～)
⑧無関心期・関心期の方への情報提供	2026年4月	禁煙を強要せず、禁煙のメリット・デメリットを伝え、禁煙を考えるきっかけを提供
⑨関心期の希望者へのセミナー開催	2026年5月	禁煙セミナーで禁煙の動機付けを強化し、健康管理室とのつながりを強化
⑩準備期の方の個別面談	2026年4月	個別面談で個人に合った禁煙方法を学習
⑪実行期の方のサポート	前年度から継続	「3人一緒に禁煙チャレンジ！」でのサポート
⑫維持期の方への称賛（手紙・メール）	2026年4月	禁煙に成功した方へのサポート

[目次に戻る⇒](#)

喫煙率低減活動の推進

◆活動紹介

①経営層の禁煙推進メッセージ

経営層全員を巻き込んだ禁煙推進メッセージポスターを作成
従業員の健康と安全が最優先という考えの元、トップダウンの
健康施策を展開

② 3 人一緒に禁煙チャレンジ！ ※2025年度8月末時点の実績

年度	チーム数	チャレンジ者	応援者	達成者
2023	7	7名	14名	7名
2024	4	5名	7名	4名
2025	6	6名	12名	5名

①「禁煙推進メッセージ」ポスター



②「3 人一緒に禁煙チャレンジ！」ポスター



対象者 白河事業場従業員（派遣社員を含む）
①これから禁煙を考えている喫煙者で応援が欲しい方 ②非喫煙者で、禁煙する方の応援をしたい方

参加条件 禁煙を希望する喫煙者1名以上を含む3名で参加
パターン①喫煙者3名 ②喫煙者2名+非喫煙者1名 ③喫煙者1名+非喫煙者2名

喫煙率低減活動の推進

◆禁煙セミナー

禁煙への抵抗感を和らげるため、オーラルケアをテーマにする事で多くの受講生を獲得
セミナー受講者の95%以上が満足と回答

テーマ：喫煙対策にオーラルケア!?

講師：ライオン（株） 歯科専門家

開催日：2026年5月26日 ※就業時間内に2回開催

参加者：40名

形態：対面／オンライン／オンデマンド視聴（1ヵ月）

内容：・タバコは歯槽膿漏（歯周病）の最大のリスク因子
・歯みがき行動が「吸いたい気持ち」を減少させるカギに！

参加者の声：「禁煙を考えており、セミナーが役に立った」

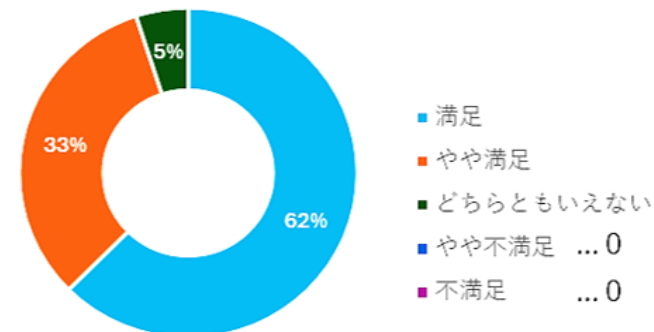
「セミナーの内容に興味を持った」

「口腔内だけでなく、身体全体への喫煙の影響を考えるきっかけとなった」

セミナー風景



セミナー満足度



[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

こころの健康づくり計画に基づき、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	時期/頻度	講師/内容
セルフケア	①オンラインセミナー	2回/年（6・8月）	外部公認心理師による認知行動療法ワークショップ
	②新入社員向けセミナー	1回/年（2月）	健康管理室保健師によるストレスマネジメントセミナー
	③新入・入社3年目・中途採用社員への個別面談	年中	健康管理室スタッフに気軽に相談できる環境を整備
	④セルフケアe-learning	1回/年（10月）	e-learningで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
	⑤職場課題に応じた個別研修	3回/月	健康管理室保健師によるストレスに対するセルフケアセミナー
ラインケア	⑥職長教育	1回/年（2月）	RSTトレーナーによる安全衛生教材を用いた職長向け教育
	⑦ラインケアセミナー	1回/年（7月）	専属産業医によるラインケアセミナー
	⑧職場チェック調査	2回/年（6・12月）	アンケートにより、係長クラス以上を対象に、部下のマネジメントの実態を把握
	⑨メンタルヘルス報告会	1回/年（2月）	外部公認心理師、専属産業医、保健師/管理職向けメンタル不調の傾向報告会
事業場内産業保健スタッフによるケア	⑩復職支援	年中	復職プログラムの策定および本人との面談、フォローアップ等
	⑪社内カウンセリング	2回/月	公認心理師による希望者等へのカウンセリングを実施
事業場外資源によるケア	⑫リワーク支援（支援センター連携）	年中	医療機関と連携し、職場復帰後の再発防止と定着に向けた支援を実施

[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女性の健康セミナー

- ・「変化に寄り添い、パフォーマンスを最大化する～女性特有の健康課題と仕事の上手な両立術～」(2026年3月) オンライン開催
- ・「女性の健康管理～アロマセラピーワークショップ～」 (2026年1月) 講師：内部アロマセラピーインストラクター

②女性のためのサポート面談 2026年3月

月経困難に悩む従業員に対し、希望に応じて個別面談を実施(44名)

婦人科系疾患の健康リスク低減と月経困難によるプレゼンティーズム・アブセンティーズムの低減を目的に、対処法の紹介や受診勧奨を実施

⇒アンケートの結果、約9割が対処法の実践や受診など、次の行動を決定しており、今後の症状改善が期待される

③女性の健康相談窓口 通年

健康管理室に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に関する相談体制を整備

④生理休暇 2025年4月～

月経困難により著しく就労が困難な場合、月2日の有給休暇取得が可能

[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆高年齢者の労災防止及び健康支援

対象は白河事業場内2026年度年齢60歳以上の社員43名

参加しやすい環境整備として各セミナーの開催頻度を増やし、定時内開催で実施

①健康講話・体力測定 2026年7月1日・6日・7日

安全衛生担当者・保健師が講師となり、健康管理や労働災害予防について学ぶとともに、体力テストを通じて自身の身体機能の状態を確認

② 運動セミナー 2026年7月14日・22日

外部講師によるストレッチや筋力トレーニングを体験し、無理なく継続できる運動方法を学習

③ 保健指導 2026年8月～9月

健康管理室スタッフによる保健指導を実施し、一人ひとりの健康づくりをサポート

体力測定



健康講話



運動セミナー



[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 通年

業務上B型肝炎の感染リスクが高い従業員を対象に、抗原・抗体検査および予防接種を実施

②インフルエンザ予防接種費用の補助 申請期間：10月～3月

感染症予防および重症化予防を目的として、予防接種費用の一部を補助

③感染報告集計 毎週

報告フォーマットを導入し、新型コロナウイルス感染症およびインフルエンザの感染動向を週1回確認

④応急訓練 年1回

感染症対策の一環として嘔吐物処理キットを常備し、管轄部門を対象に処理訓練を実施

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 毎年9月

救急の日に合わせて、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

健康管理室スタッフが指導者となり、AEDの使用方法や胸骨圧迫の実技指導を実施

③普通救急救命講習会の社内開催 ガイドライン改訂時

「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会を開催

④急患発生時対策 通年

「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5か所に設置

※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



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 毎日

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 毎日2回

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
就業中でのストレッチ体操を推奨

◆転倒予防 入社時

労働安全衛生教育の「安全体感教育」で転倒・すべり防止教育を実施

◆健康KYT 隔月1回

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回実施

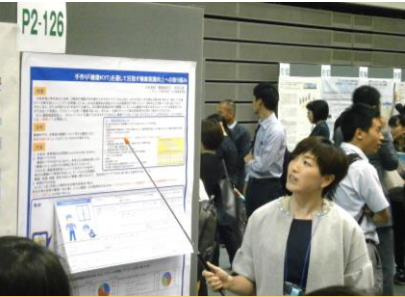
②案内ポスター



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、多くの事業場への水平展開が期待される良好実践事例として評価され、受賞（総発表数378件中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

社員一人ひとりが健康で安心して働き続けられるよう、ライフステージや個々の状況に応じた多様で柔軟な働き方を支援

各種支援の詳細は白河オリンパスHPを参照⇒[リンクはこちら](#)

支援名	内容（一部抜粋）
テレワーク勤務	在宅勤務等を活用し、場所にとらわれない柔軟な働き方を支援
時間単位年休	年次有給休暇を1時間単位で取得でき、柔軟な時間活用を支援
育児・出生時育児休職 （男性の育児参加を含む）	育児休職や出生時育児休職などにより、育児と仕事の両立を支援
育児短時間勤務	子の年齢に応じて勤務時間を短縮し、育児と仕事の両立を支援
介護支援	介護休職・短時間勤務・介護休暇などにより、介護と仕事の両立を支援
生理休暇	生理日の就業が著しく困難な場合に、休暇を取得できる制度
治療と仕事の両立支援	疾病治療と仕事を両立できるよう、個々の状況に応じた就業上の配慮・支援

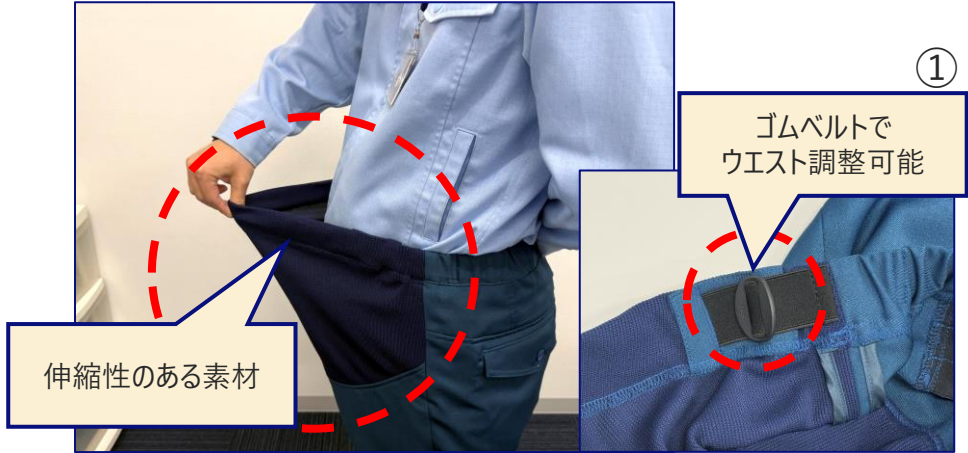
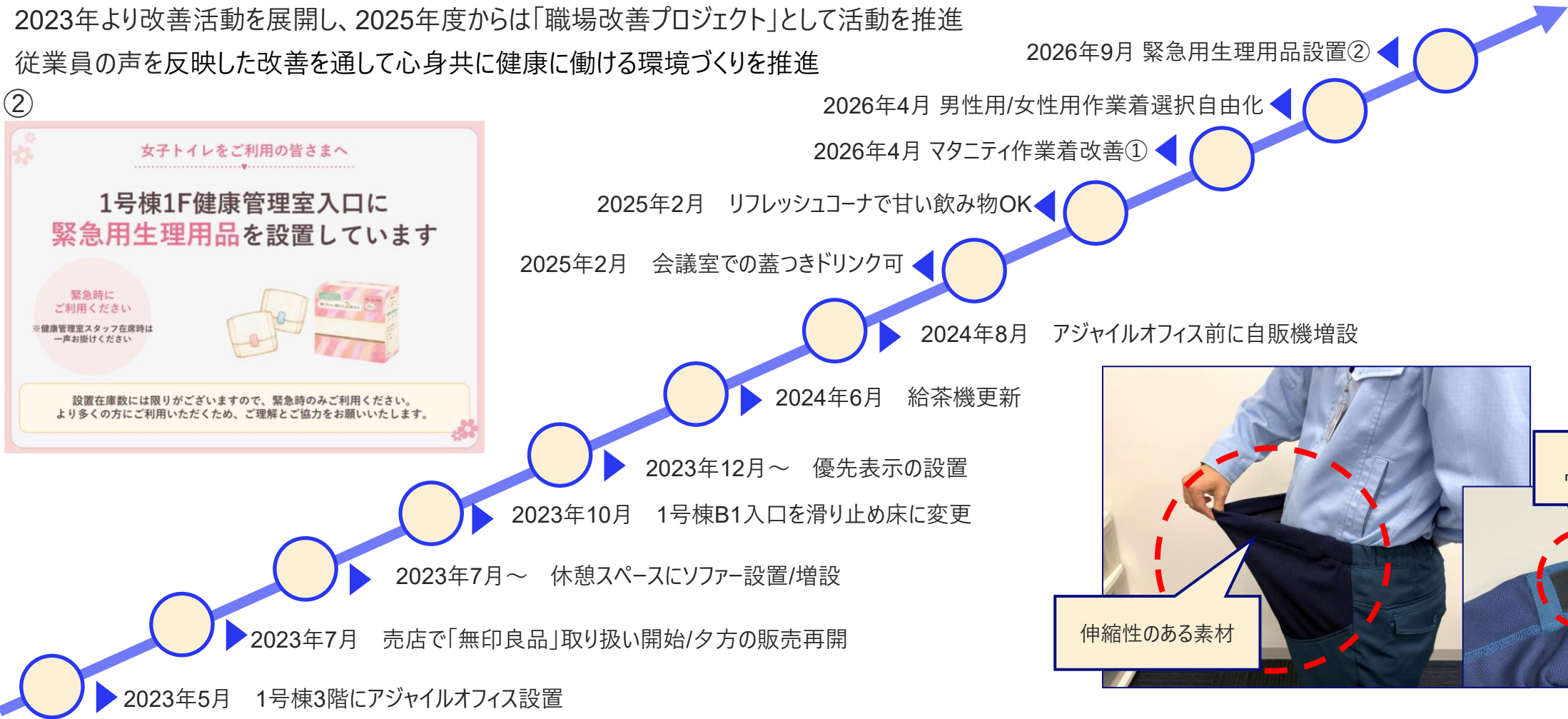
[目次に戻る⇒](#)

健康的な職場環境の整備

◆職場環境改善プロジェクト

2023年より改善活動を展開し、2025年度からは「職場改善プロジェクト」として活動を推進
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づくりを推進

②



[目次に戻る⇒](#)

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）該当者の割合改善を重点的に図る「メタボ改善モデル事業所」の1社に選抜

【主旨・取組内容】

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

運動の取組

- 社内での運動機会の提供
- InBody測定会の実施（2～3回／年）

食事の取組

- 健康社食イベント
- スマートミールの提供（認証継続）

【成果】

- 2023年：参加者の約60%がBMI改善※
- 2024年：参加者の約57%がBMI改善
- 2025年：参加者の約59%がBMI改善

※ BMI改善：InBody測定における初回測定時と最終測定時のBMIを比較し、BMI 0.1以上減少した人数
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](#)

事業イメージ

モデル事業所：特定給食施設(※)を有する大規模事業所（県内3事業所）

大規模事業所

従業員

BMI 18.5 25

痩せ 適正值 (適正体重) 肥満

食事 + 運動

プログラム実施

事業所の選定

市町村（助言等）

コーディネーター

保健福祉事務所

民間企業

「大規模事業所を対象とするメタボ改善モデル事業」業務

企画提案・健康づくり支援

県健康づくり推進課

委託

(※)特定給食施設：喫食者が特定され、かつ1回100食以上または1日250食以上の食事を継続的に共有する施設

第99回日本産業衛生学会で発表

テーマ：福島県メタボ改善モデル事業所としての取組 地域職域連携事業の実践と効果検証

発表の反響：県と連携した健康課題対策への興味・関心

成果：地域職域連携事業の実践モデルとしての注目

[目次に戻る⇒](#)

Page 19 No data copy / No data transfer permitted

OLYMPUS

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」の資格を有する医療職が救命救急講習会を実施

社内で実施している「胸骨圧迫訓練評価システム＝しんのすけくん」を用いた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」などの声があった



[目次に戻る⇒](#)