

令和8年度

健康経営に関する取り組みについて



2026

健康経営優良法人

KENKO Investment for Health

大規模法人部門

公益社団法人日本医師会

◆日本医師会の健康経営宣言等◆

日本医師会は、「日本医師会 健康経営宣言」及び「健康経営推進規程」の下、健康経営を推進しています。職員の健康増進と働きやすい環境づくりに向けた健康経営を継続的に進めていくことは、職員一人ひとりの職務向上に寄与するとともに、組織の活性化を促し、会の持続的発展を支える基盤になると考えています。

日本医師会は、その基盤をより強固なものとしていく中で、「国民の生命と健康を守る」という社会的使命を果たしてまいります。

日本医師会 健康経営宣言

日本医師会の使命は、国民の生命と健康を守ることです。

その使命に向けた活動の展開にあたっては、職員が健康で働きやすい環境づくりが基本です。

また、職員の健康増進に向けた種々の活動を通じて、国民一人ひとりの健康づくりにも貢献してまいります。

国民とともに歩みながら、日本医師会は、以下の取り組みを中心に健康経営を推進します。

1. 職員とその家族の健康増進に向けた活動
2. 相互の健康に心を配る地域づくりに向けた啓発活動
3. 健康長寿社会の実現に向けた社会貢献活動

健康経営推進規程(目的と概要)

目的：日本医師会及び職員が一丸となって健康経営の推進を図ること。

概要：①日本医師会及び職員の「日本医師会 健康経営宣言」の尊重

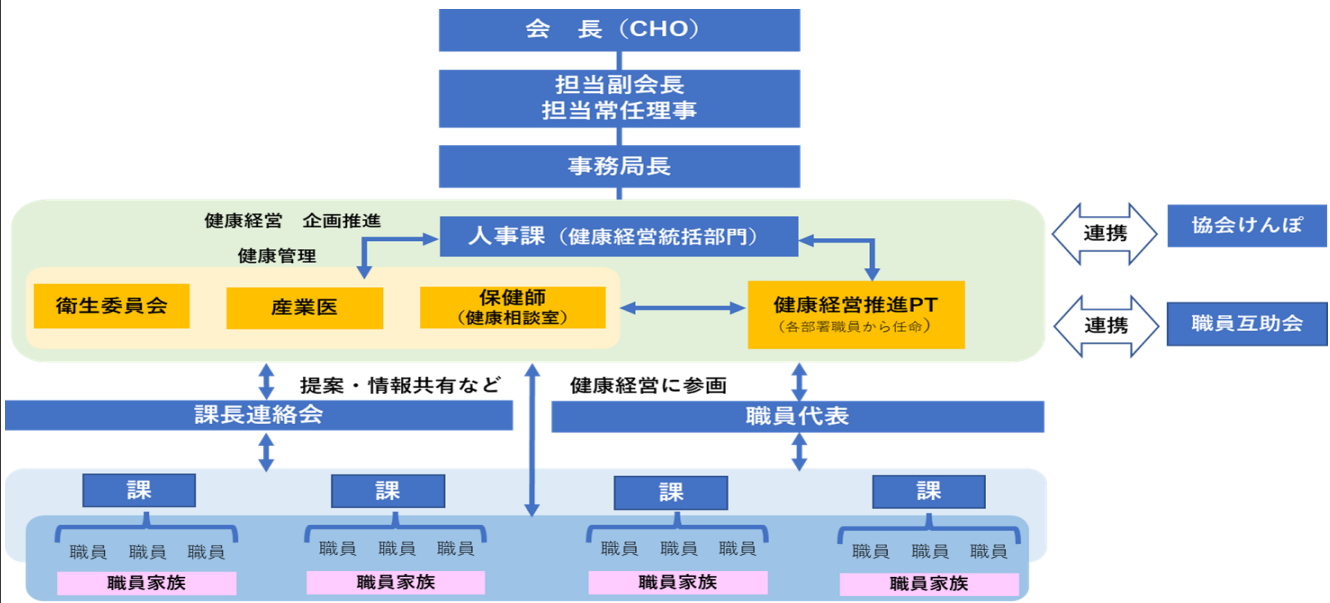
②日本医師会が、職員の心身の健康保持増進に必要な措置を講ずるよう努めること

③職員が、健康経営推進に協力し、自身の健康保持増進に努めること

◆健康経営推進体制と健康経営戦略マップ◆

会長をトップとした組織体制の下、役職員が一丸となって健康経営の推進に取り組んでいる。職員の声に耳を傾けながら、効果的・効率的な健康保持増進活動を展開していく。

日本医師会健康経営推進体制

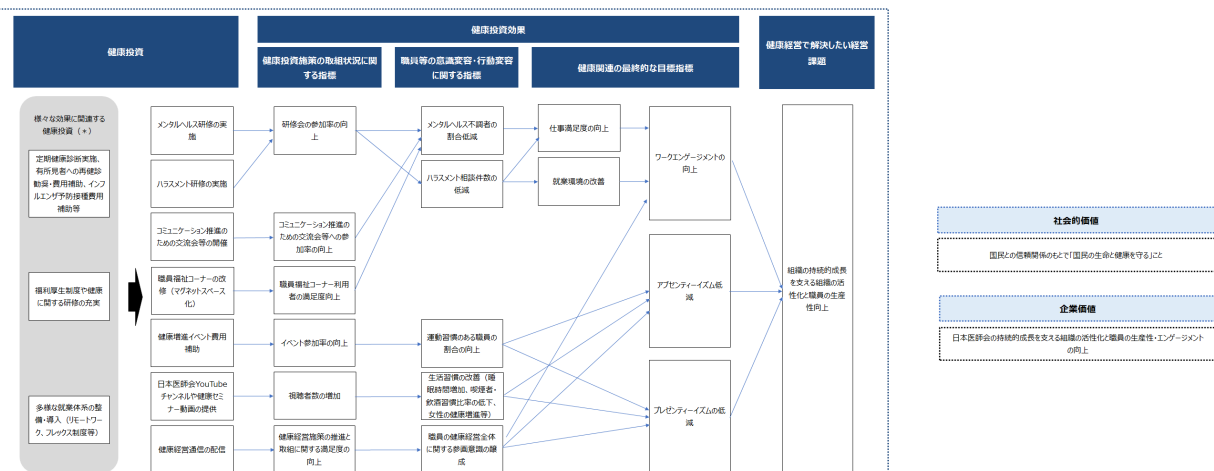


健康経営戦略マップ

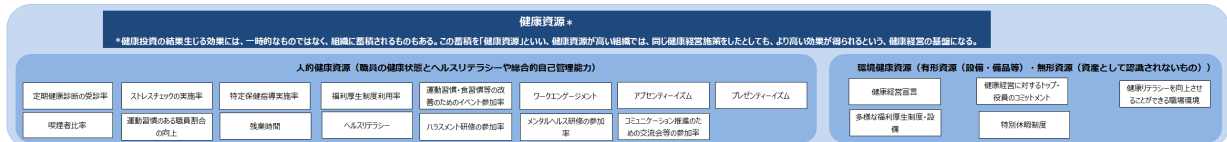
【基本情報】

従業員等の男女比率	男性49%、女性51%
従業員等の平均年齢	49.2歳
拠点	東京

【戦略マップ】



(*) 基本的に「健康投資」と「健康経営施策の取組状況」に関する指標は1対1で対応する。しかし、中には複数の「健康投資」が一つの「健康経営施策の取組状況」に対応する指標も存在するため、そのような「健康投資」を「様々な取組」に分類する健康投資とする。



◆健康経営による目的と目標(KPI)◆

目的

職員の生産性・エンゲージメントの向上

目標

①職員の健康増進

- ・ 定期健康診断の再検査・精密検査受診率の向上
- ・ インフルエンザの予防接種率の向上
- ・ 喫煙率の低下
- ・ 運動習慣の向上
- ・ 生活習慣病リスクの改善

②メンタルヘルス対策の強化

- ・ ストレスチェック受検率の向上 (KPIは設定せず)
- ・ 高ストレス者の減少

③ワークライフバランスの向上

- ・ 有給休暇取得日数の増加
- ・ 所定外労働時間の減少



※具体的な目標数値は成果と共に記載

◆目標に対する各種指標の状況◆

■目的	2023年度 (実績)	2024年度 (実績)	2025年度 (目標値)	2025年度 (結果)	2028年度 (目標値)	参考
職員の生産性・エンゲージメントの向上						
プレゼンティーズム* ₁	13.2%	15.8%	前年度より改善	16.1%	-10%(25年度比)	対象職員/年1回
アブセンティーズム* ₂	1.9日	2.8日	前年度と同程度	2.0日	-10%(25年度比)	対象職員/年1回
ワークエンゲージメント* ₃	2.9点	2.8点	前年度より改善	2.9点	+10%(25年度比)	対象職員/年1回
■目標						
①職員の健康増進						
定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	100%	対象職員/年1回
精密検査受診率	65.4%	74.7%	90.0%	68.3%	100%	対象職員/年1回
インフルエンザ予防接種率	75.9%	76.3%	90.0%	80.0%	90.0%	全職員/年1回
喫煙率	8.2%	7.1%	前年度より改善	8.8%	前年度より改善	喫煙者/年1回
生活習慣病リスク	次のページの通り		前年度より改善	次のページの通り	前年度より改善	対象職員/年1回
運動習慣	次のページの通り		前年度より改善	次のページの通り	前年度より改善	対象職員/年1回
食事習慣	次のページの通り		前年度より改善	次のページの通り	前年度より改善	対象職員/年1回
②メンタルヘルス対策の強化						
ストレスチェック受検率	98.3%	96.4%	—	97.8%	—	対象職員/年1回
③ワークライフバランスの向上・平均勤続年数						
有給休暇取得日数	14日	15日	14日	14日	16日	全職員/随時
所定外労働時間	19時間	17時間	15時間	18時間	15時間	全職員/随時
平均勤続年数	15.7年	16.1年	前年度と同程度	16.2年	前年度と同程度	全職員/随時

【数値目標の設定に至った背景】

本会事務局職員の健康に関する各種指標は、突出して課題のある数値はない。職員の理解を得ながら進めていく必要があるため、主に前年度より改善を目標としている。

*1 東大1項目版（2025年度は測定人数118名(回答率58.7%)）

*2 傷病休暇および欠勤の年間利用日数の職員平均（2025年度は測定人数118名(回答率58.7%)）

*3 コトヒト・ワークエンゲージメント尺度（57項目版）（2025年度は測定人数118名(回答率58.7%)）

生活習慣病・運動習慣・食事習慣の過去3カ年の状況

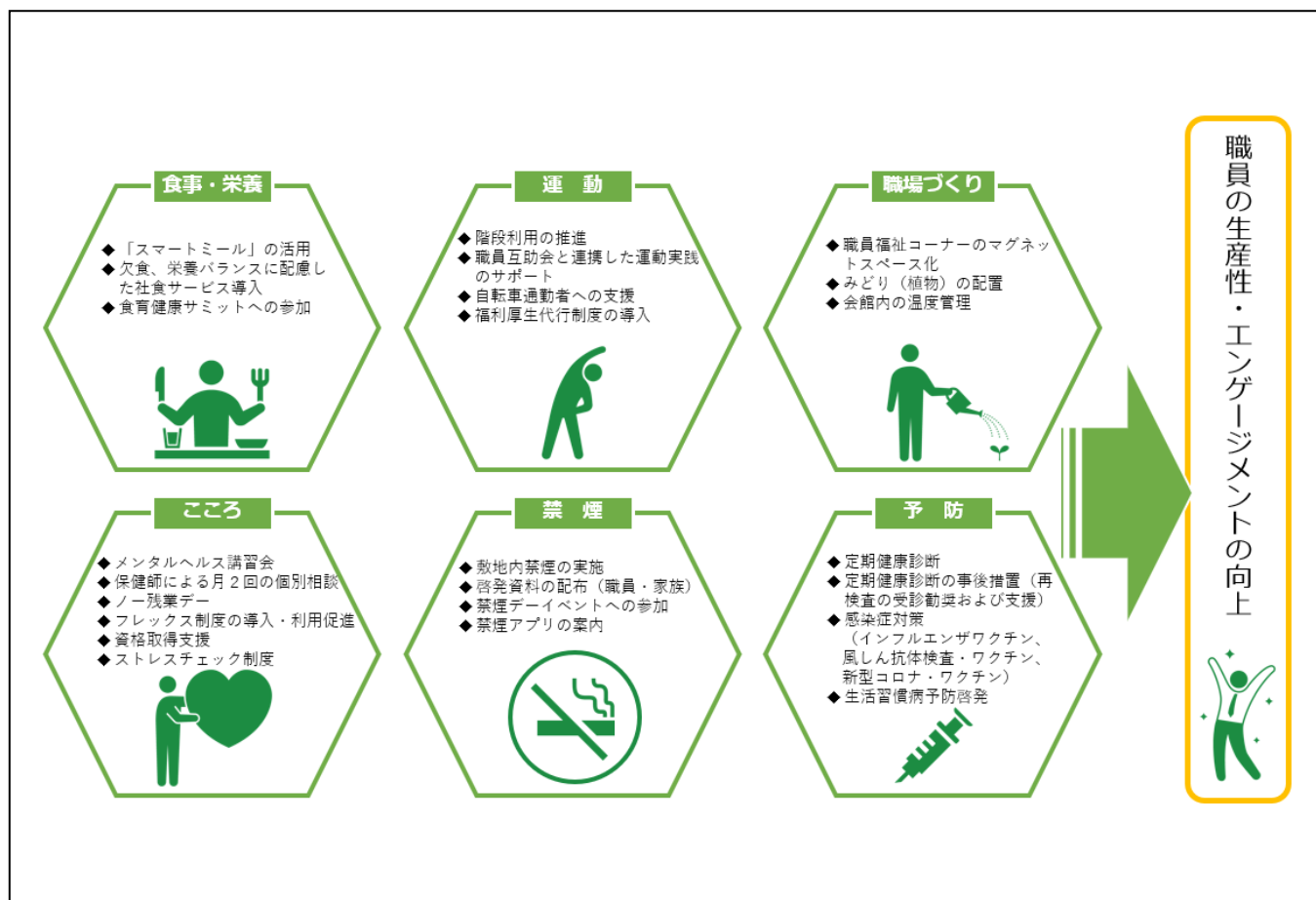
生活習慣病リスク	2023年度	2024年度	2025年度
①腹囲リスク保有率	27.4%	24.1%	29.9%
②血圧リスク保有率	38.8%	42.6%	38.7%
③代謝(血糖)リスク保有率	6.1%	9.2%	5.1%
④脂質リスク保有率	22.5%	24.8%	26.3%
運動習慣	2023年度	2024年度	2025年度
①1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合	29.3%	30.3%	31.4%
②日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	51.7%	53.9%	53.3%
③ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合	46.9%	50.4%	43.8%
食事習慣	2023年度	2024年度	2025年度
①就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合	31.3%	25.5%	28.5%
②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合	25.2%	23.4%	19.7%
③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合	14.3%	17.7%	19.0%

【2025年度の重点取り組みテーマ】

①睡眠状況の改善、②特定保健指導利用率の向上、③運動習慣の定着

年間ポイント制の導入や、「健康経営通信」による情報提供、健康管理アプリを用いた社内イベント（ウォーキングイベント）を実施した。

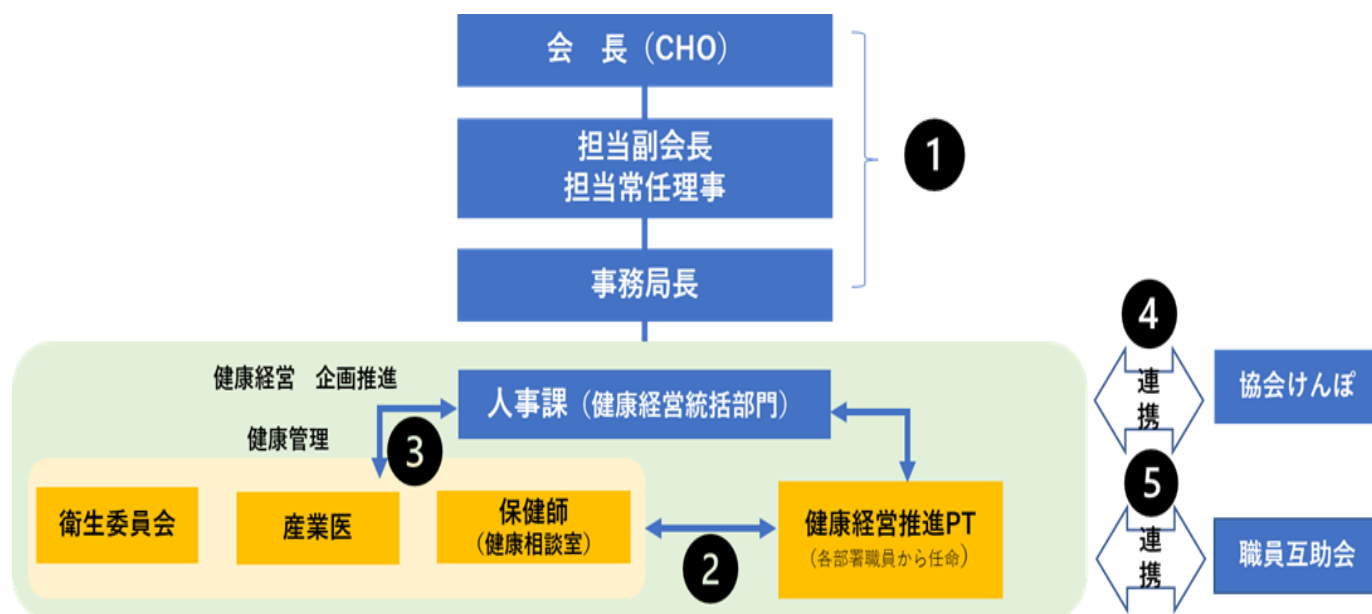
◆日本医師会の健康経営の主な取り組み◆



◆令和7年度 健康経営推進プロジェクトチームの活動(抜粋)◆

◎社内外の関係者との連携

健康経営統括部門である人事課を中心に社内外連携を意識した職員の健康維持・増進を目的とする取り組みを展開している。今年度も産業医・保健師と連携した特定保健指導および定期健康診断の事後フォローの強化を図った。



【社内外の関係者との連携状況】

- ① 職員の健康経営に関する取組施策の決定について、各役員会・社内稟議等で諮り、組織決定する。また、役員全員および事務局長が医師であるため、専門的なアドバイスを受けている。
- ② 健康に関する組織的な傾向や、「職員アンケート」結果等を踏まえ、保健師との意見交換等を経て、「健康維持・増進施策」を策定する。
- ③ 衛生委員会：毎月原則第4金曜日に開催。健康に関する組織の全体傾向を共有し、健康経営PTや人事課が策定する施策の見解を示す。また、労災事故が発生した際に、組織対応が必要な場合は施設課が危険源を特定し、改修等の対策を講じている。

産業医：定期健康診断の結果に対する全職員の産業医見解の作成、ストレス

チェック実施者および長時間残業に関する職員面談要否判定等を行う。

保健師：健康診断の精密検査・再検査該当者、高ストレス者および特定保健指導
該当者に関し、職員に受診勧奨等を行う。また、月2回の健康相談室で
職員の健康に関する相談窓口を担う（本人の了解を得られたものは人事
課と情報共有）。

④ 協会けんぽ東京支部と人事課は、本会からは健康経営の取組みに関する情報
共有、協会けんぽからは事業者カルテの提供など、年間で複数回の打ち合わせを
実施。令和4年度から引き続き重点取り組み項目として、特定保健指導の実施率向
上を掲げ、保健師も交え意見交換し、実効性のあるフォローを展開している。

また、令和5年6月には協会けんぽが進める
「健康企業宣言」にエントリー。以下の3点を
宣言し、健康経営の一環として取り組みを進め、
令和6年以降、3年連続「銀の認定」を取得している。



- ①健診を100%実施する
- ②特定保健指導の活用をする
- ③「食」に取り組む

⑤ 職員互助会として、コミュニケーション向上に資するイベントの開催や、ヘルシーな食事を提供する給食会の利用促進を図った。

【令和7年度健康経営に関する社内外との連携一覧】

	保険者	役員	衛生委員会(含む 担当役員・事務局 長・産業医)	保健師	職員代表等
健康経営推進全般	●	☆	◎	●	●もしくは○
健康経営度調査申請	●	☆	●	●	●
健康経営各種施策	★もしくは◎	☆	◎	★もしくは◎	○
定期健康診断・特定保健指導	★	☆	◎	★	

☆論議・承認、★論議・共催、◎論議・共有、○意見聴取（含むアンケート）、●共有

◎健康経営の実践に向けた土台づくり

【日本医師会内における「健康経営」の認知度の向上】

・「健康経営通信」の定期的な発行

日本医師会内における「健康経営」の認知度向上を図るため、令和3年度に導入した福利厚生サービスの活用や、令和4年度から開始した「健康経営通信」の発行などを通じて、メールや掲示板で積極的に告知を行った。

また職員参加型の「ウォーキングイベント」や「パドル体操イベント」などを開催したことで、職員の間で健康に関する話題が増えるなど、以前に比べて着実に「健康経営」の認知度が向上した。

その他、福利厚生サービス内のオンライン健康セミナー等を通じて職員の健康リテラシーの向上に寄与する事ができるようになった。

- 代議員会での会長メッセージの紹介

健康経営通信



2022年度 第1号

松本会長 健康経営について代議員会で語る

第152回臨時代議員会にて会長就任に伴う「所信表明演説」が行われました。会長の今後の方針を端的にまとめた本演説の中で「健康経営」についても触れ、さらに医療分野での各団体へ普及していくように各医師会等に協力を求めました。



（2022年6月26日 第152回臨時代議員会 所信表明演説より一部抜粋）

「健康経営も重要な視点です。医療・福祉分野には、全国で800万人以上が従事しており、医療従事者自らが健康に働くことが、国民の健康につながってまいります。日本医師会は健康経営優良法人制度、認定制度の大規模法人部門で、3年連続で健康経営優良法人の認定をいただいております。地域医師会においても、健康経営優良法人に認定された医師会が増えつつあり、茨城県医師会、徳島県医師会、姫路市医師会や、医療法人、医療機関等が認定を受けております。今後、さらに医療分野での健康経営が進むよう、都道府県医師会や都市区医師会のご協力をお願いいたします。」

◆そもそも「健康経営」とは？

「従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること」である。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながることを期待される。『国民の健康寿命の延伸』に関する取り組みの一つである。

◆日本医師会の健康経営対応の経緯

日本医師会では、平成28年度以降、認定に向けた取り組みを開始し、令和元年度に健康経営推進プロジェクトチーム（健康経営PT）を設置して健康に資する取り組みを加速させ、以後、3年連続で健康経営優良法人認定制度（大規模法人部門）の認定を受けています。今年度も令和4年度の健康経営PTと人事課を中心に取り組みをさらに充実させ、4年連続の認定を目指します。本年度の健康経営PTメンバーは、担当課である人事課4名、および総務課、医事法医療安全課、情報システム課、施設課から各1名ずつ、合計8名で構成。

ご協力のほど
お願い致します

令和4年度 健康経営PT メンバー一覧（敬称略）	
総務課	星野
施設課	佐藤
情報システム課	池田
医事法・医療安全課	亀尾

- ウォーキングイベントの告知 -

健康経営通信



2022年度 第2号



ウォーキング イベント開催!

～イベント開催期間～

2025年11月1日(土)～11月28日(金)

★ウォーキングイベント詳細

- 参加方法 **カラマアプリからエントリー。歩数は自動集計（歩数反映のため定期的に要ログイン）**
 （iPhone：ヘルスケア、Android：GoogleFitとの連携必須）
- その他
 - ランニングシューズの着用とカラマアプリに登録されたコースチームが要求されます
 - アプリの使用方法等の不備点は健康経営PTメンバー（担当：上野（内線4230））までお問い合わせください

★各種プレゼント

○参加賞	最終集計時 歩数上位3名へ 2,500ポイント プレゼント！
○参加賞	歩数以外の方で、最終集計時 総歩数平均歩数1万歩以上の方へ全員2,000ポイント プレゼント！
○健歩賞	健歩賞・健歩賞以外の方で、最終集計時 総歩数平均歩数8千歩以上の方へ全員1,000ポイント プレゼント！
○ウォーク	健歩賞、健歩賞以外の方で、最終集計時の順位が上位の方に追加でポイントプレゼント！
○参加賞	イベントエントリーが確認できれば 500ポイント プレゼント！

※カラマアプリは日本医師会が推奨するアプリです。歩数は毎日（毎日1回）入力。歩数の取得は必ずしも必要ではありません。



健康経営優良法人
2025
ホワイト500



カラマ
プラス

参加しやすい表彰内容を充実させています！
みんなで歩いて健康になりましょう！

【ご意見、ご質問等】健康経営PT担当室宛（Mail：kkpt@po.med.or.jp）

- ラジオ体操(9月実施) -

9月(健康増進普及月間)毎週月曜日の休憩時間に小講堂にて実施。多くの方に参加いただいた。



- パドル体操（8月4日、1月30日開催） -

健康経営通信 KKPT

第5回 パドル体操

8月4日（月）@3階小講堂

第1部 12:05~12:30
第2部 12:30~12:50

健康ポイント付与対象イベント

※必要なパドルの数の把握のために事前にパドルの数に余裕がある場合は残部を1部・2部いずれかの参加で1ポイント付与します。
※両方の部に参加の場合は、付与ポイントが2ポイントとなります。
※参加時間等によってはポイント付与対象外となる場合もございます。

参加費：無料
持ち物：タオル、服：動きやすい服装

参加をご希望の方は下記URLもしくは右記QRコードよりお申し込みください
<https://forms.gle/gHYHD4X31VN>

パドル体操とは…

ボートを漕ぐためのパドルのような身体をほぐしたり運動不足を解消するパドルは約200gと軽く、弾力がある生活習慣病や腰痛の予防、ストレス

健康経営通信 KKPT

第6回 パドル体操

1月30日（金）@3階小講堂

第1部 12:05~12:25
第2部 12:30~12:50

健康ポイント付与対象イベント

※必要なパドルの数の把握のために事前にパドルの数に余裕がある場合は残部を1部・2部いずれかの参加で1ポイント付与します。
※両方の部に参加の場合は、付与ポイントが2ポイントとなります。
※参加時間等によってはポイント付与対象外となる場合もございます。

参加費：無料
持ち物：タオル、飲み物、服：動きやすい服装

参加をご希望の方は下記URLもしくは右記QRコードよりお申し込みください（1/26期限）
<https://forms.gle/ipzdu1QqzyRqfkf39>

パドル体操とは…

ボートを漕ぐためのパドルのような体操補助具を使い、音楽に合わせてパドルを持って動いたり跳んだりする体操です。パドルは約200gと軽く、弾力があるので誰でも安全！生活習慣病や腰痛予防、運動不足やストレスの解消にも★

参加しやすくするため2部制で実施し、老若男女問わず 計50名近い職員が参加。



- チェアヨガ（12月25日、1月15日開催） -

健康経営通信 KKPT

第3回チェアヨガのご案内

（健康ポイント付与対象イベント）

肩こり、腰痛を感じる方、デスクワークで疲れている方にオススメです。チェアヨガは椅子に座りながら行うヨガです。ゆとりある動きで肩こりや腰痛も解消。長時間のデスクワークで疲れている方にオススメです。

■日時：12月25日（木）

第1部 12:05~12:25 (20分間)
第2部 12:30~12:50 (20分間)

■場所：3階小講堂

参加費：無料
持ち物：タオル、飲み物
服装：動きやすい服装

【お申し込みメッセージ】

「お疲れ様です。12月25日のチェアヨガに参加させていただきます。よろしくお願いいたします。」

健康経営通信 KKPT

第4回チェアヨガのご案内！！

（健康ポイント付与対象イベント）

前回は大好評だったチェアヨガの第4回を実施します！！肩こり、腰痛を感じる方、デスクワークで疲れている方にオススメです。

■日時：1月15日（木）

第1部 12:05~12:25 (20分間)
第2部 12:30~12:50 (20分間)

■場所：3階小講堂

参加費：無料
持ち物：タオル、飲み物
服装：動きやすい服装

【お申し込みメッセージ】

「お疲れ様です。1月15日のチェアヨガに参加させていただきます。よろしくお願いいたします。」

「固まっていた背中や肩が伸びて楽になった」「ゆったりした音楽とともに動いてぽかぽかした」と大好評。



- 健康グッズの配布 -

健康経営通信 KKPT

目の健康、オフィスでもできる！

目を休める 4つの習慣

目を閉じて休む
パソコン作業など、集中して文字や図表を扱う作業が続く場合、1時間に1回は目の休息をとって目を休めましょう。

遠くを見る
遠くを見ることで、目の筋肉がゆるみ、目の内部がリラックス状態になります。

マッサージ
目元やこめかみを軽く指で揉みほぐすことで、目の周囲から疲労を軽減し、目の休息を促すことができます。

目を温める
温かいタオルや湯たんぽなどで目を温めることで、目の周囲の血流がよくなり、目の休息が促されます。

健康経営通信 KKPT

花粉飛散の季節を乗り切る

外出時の 6つの習慣

顔を洗う
花粉がつかないように、外出後すぐに顔を洗ってください。

うがい
花粉がつかないように、外出後すぐにうがいをしてください。

鼻うがい
花粉がつかないように、外出後すぐに鼻うがいをしてください。

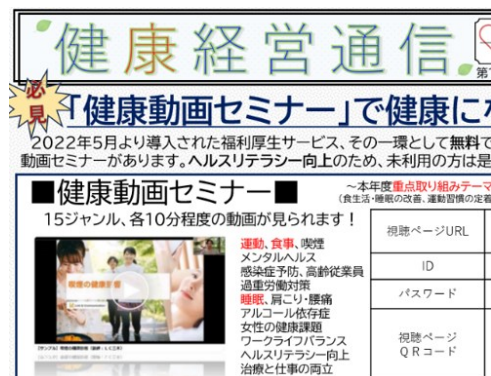
マスク
花粉がつかないように、外出時にはマスクを着用してください。

花粉症対策
花粉がつかないように、外出時には花粉症対策をしっかりとってください。

生産性低下防止の施策として、アイマスク、花粉症用マスクを配布。合わせて情報提供を行い行動様式の変容を推進。

「健康経営」の取り組みの一環として主に下記のような研修を実施

「健康に関する各ジャンル15のテーマ」で
セミナー動画(各10分)を提供。
手軽にヘルスリテラシーを高めることができる。
健康経営通信でも視聴を推進。



社会における女性の活躍が進んでおり、本会でも職員構成の約半分を占めている。女性特有の健康関連に対する理解を深めることは、女性のみならず職場全体として取り組む必要がある。男性・女性双方がお互いを理解するための導入編として、現代における女性の健康を学ぶ必要性や男女の性差・更年期の違い、それぞれの不調などについて学べる動画研修を実施。

令和4年度:更年期編



ストレスチェック制度が開始し、7年以上が経過したが、有効活用できているか検討が必要である。コロナ禍でメンタルヘルス不調の方が増加し、心身の健康管理の重要性が増しているため、改めて、ストレスチェックの見方の解説及び結果を活用したセルフケア研修を実施し、自身の心身のケアについて振り返る機会を提供した。



2023年度 (実績)	2024年度 (実績)	2025年度 (実績)
----------------	----------------	----------------

ストレスチェック受検率	98.3%	96.4%	97.8%
-------------	-------	-------	-------

98.3%	96.4%	97.8%
-------	-------	-------

2023年度：「ストレスチェックを活用したセルフケア」
2024年度：「精神科医が伝えるセルフケア」
2025年度：「誰もが持っている発達の特性」



	全職員向け
研修名	誰もが持っている発達の特性 ～職場でどう理解し対応するか～
時 間	60分
実施スタイル	視聴用・体験物品
内 容 (要)	1. 発達障害の現状（背景） (1) 発達障害の現状と定義 2. 発達障害とは (1) 発達障害（発達障害者）の分類・特性 (2) 主な発達障害類型と、その特徴 (3) 意識とケア 3. 職場における関わり方 (1) ヒート・ショック現場での関わり方

◆令和7年度の各施策の状況◆

■ウォーキングイベント参加状況 (令和7年11月1日～11月28日)

参加者数	参加率
89名	36.8%

■チェアヨガ参加状況 (令和7年12月25日、 令和8年1月15日)

参加者数	参加率
47名	19.7%

■女性の健康動画(男女の性差)の受講率・満足度

受講率	内容に大変満足・満足と
58.8%	82.0%

■特定保健指導の対象者に対する実施率

令和5年度	令和6年度	令和7年度
89.5%	76.5%	87.5%

■ヘルスリテラシーの状況(伝達式・批判的ヘルスリテラシー尺度使用)

令和5年度	令和6年度	令和7年度
3.8/5.0	3.7/5.0	3.7/5.0

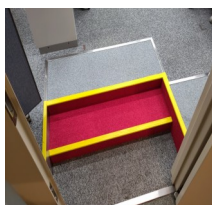
◆令和7年度の労働安全衛生に関する状況◆

■労働安全マネジメントシステム(ISO45001等)の導入 : なし

■労働災害、死亡災害の状況

	令和5年度	令和6年度	令和7年度
業務災害	0件	0件	0件
通勤災害	2件	0件	0件
死亡災害	0件	0件	0件

■これまでに発生した業務災害に関する再発防止策(例)



執務室内の段差で躓き、ケガをする業務災害が発生した。施設課にて、より注意喚起につながる改修工事を実施した。

◆社会全体への健康増進の寄与及び 取引先の健康経営支援◆

・一般の方向けの幅広い情報発信

定例記者会見やホームページ等により、医師に対してのみならず、一般の方に向けても幅広い情報を発信。

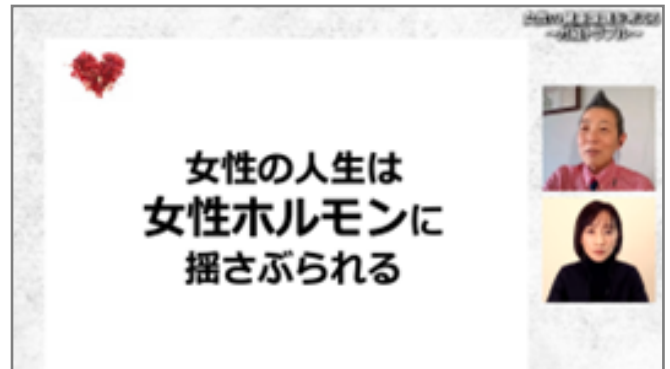


日本医師会公式YouTubeチャンネルでは、健康に役立つ情報を発信しており、一般の方はもちろん、取引先企業の研修材料としてもお使いいただける内容になっている。



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、日本医師会では、女性のさまざまな健康課題について広く啓発していきたいと考え、オンラインセミナーを開催。

健康経営度調査票(大規模法人)で認定要件・回答必須の設問となっている、「女性特有の健康関連課題に関する知識を得るための取り組み(セミナー等での教育)」に無料で活用可能。



「大切ないのちを救う心肺蘇生法CAB+D」(CABDカード)の配布

毎年150万枚程度作成して、都道府県医師会を通じて会員医療機関に配布。また、スポンサー企業や医療機関、一般の方、企業および学校などから問い合わせがあれば、無料で配布している。

