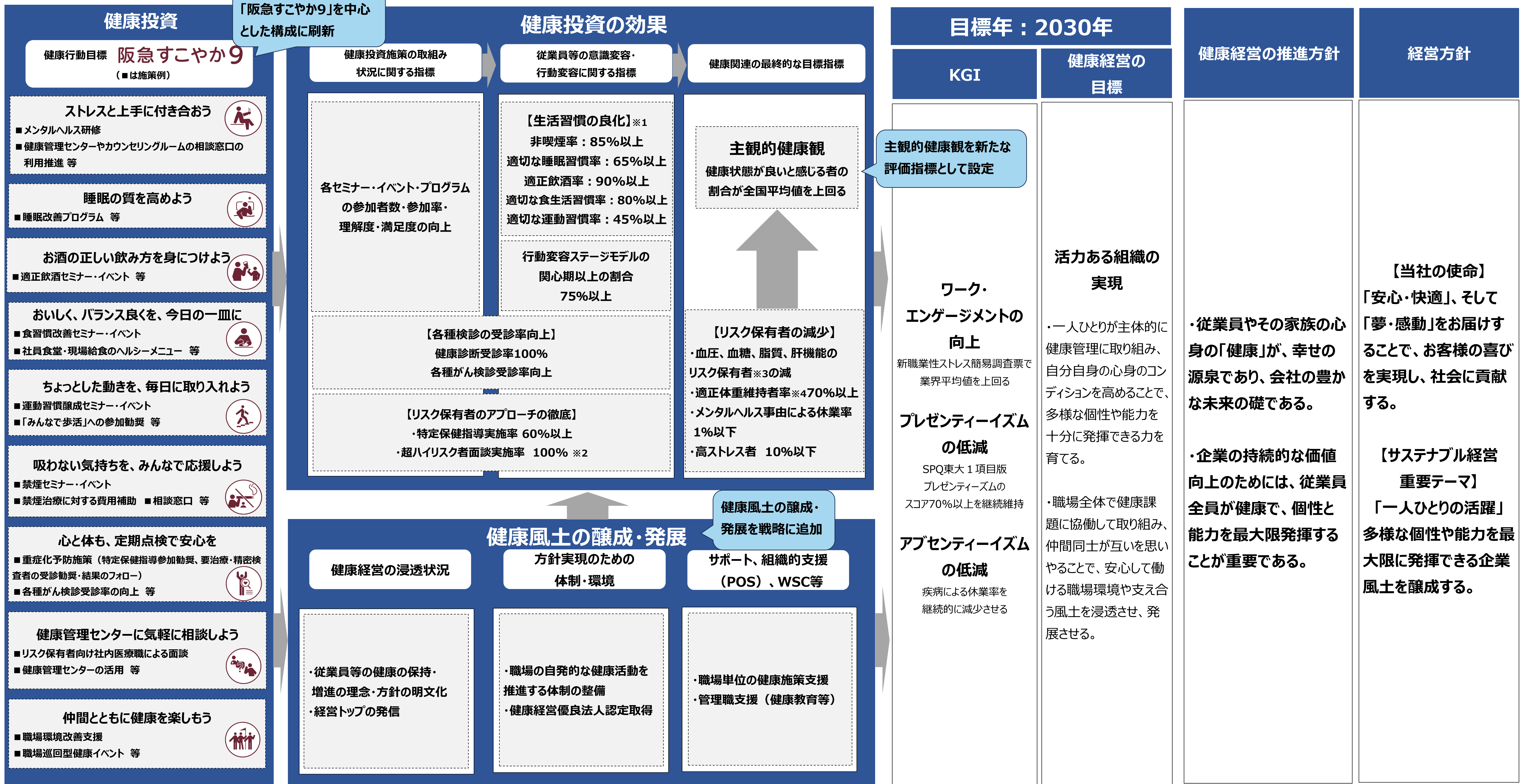


2026年度の健康経営スローガン「心の健康を守ろう～ストレス・睡眠・飲酒～」

メンタルヘルス対応を
重点施策に位置づけ



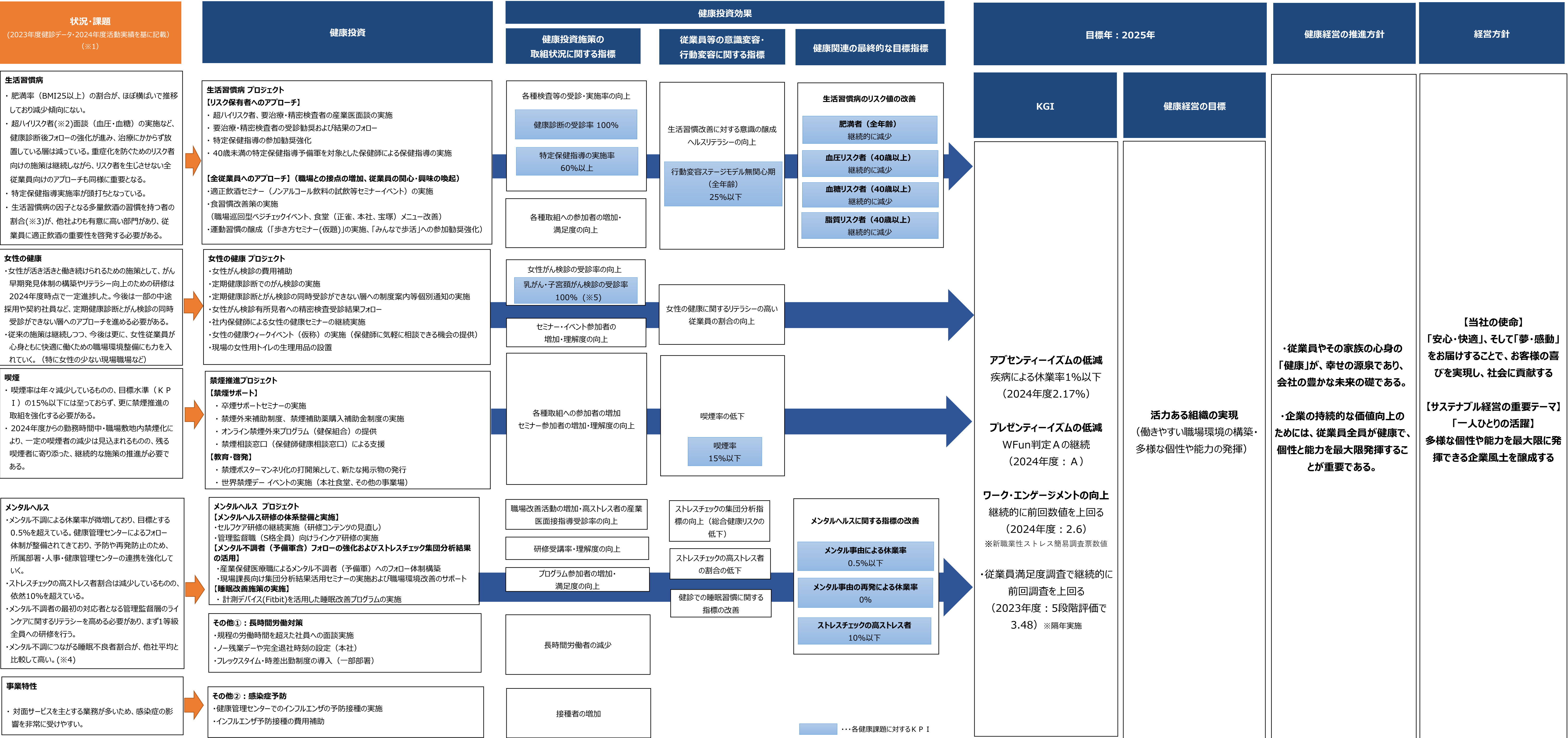
個人の健康課題

・適正体重 ・良質な睡眠 ・適正飲酒
・禁煙 ・メンタルヘルス
・ヘルスリテラシーの醸成

組織の健康課題

組織全体の
ヘルスリテラシーの醸成

※1 適切な睡眠習慣：健康診断問診データのうち「睡眠で十分に休養が取れている」と回答した者の割合
適正飲酒：多量飲酒群（①・②の割合）ではない割合【①飲酒頻度が「毎日」且つ1日あたり飲酒量が「2合以上」の割合 ②飲酒頻度が「時々」且つ1日あたり飲酒量が「3合以上」の割合】
適切な食生活習慣：食事習慣に関する右の4項目のうち3つ以上該当する者の割合【食べる速度（適度）/就寝前の夕食摂取なし/3食以外の間食摂取が適切/朝食欠食なし】
適切な運動習慣：運動習慣に関する右の3項目のうち2つ以上該当する者の割合【30分以上の運動習慣がある者/歩行または身体活動1日1時間以上/同年齢・同性と比較して歩く速度が速い者】
※2 「超ハイリスク者」：右に該当する者。【糖尿病検査値】HbA1c 8.0 以上または空腹時血糖 200mg/dl以上 【血圧検査値】収縮期血圧180mmHg以上 又は 拡張期血圧 110mmHg以上
※3 血圧リスク者：拡張期血圧90以上又は収縮期血圧140mmHg以上、血糖リスク者：空腹時血糖110mg/dl以上又はHbA1c6.0%以上、脂質リスク者：空腹時中性脂肪300mg/dl以上又はLDL140以上又はHDL39以下、肝機能リスク者：AST31以上又はALT31以上又はγ-GT51以上
※4 適正体重維持者：BMIが18.5以上25未満の者



(※1) 医療統計データサービスを提供する㈱JMDCIに、健康診断結果のデータ分析を委託。他社平均の比較対象群は㈱JMDCIがデータを預託している企業・健保を母集団データとして集計したもの。
(※2) 「超ハイスク者」：以下に該当する者を指す。
【糖尿病検査値】HbA1c 8.0 以上または空腹時血糖 200mg/dl以上
【血圧検査値】収縮期血圧180mmHg以上 又は 拡張期血圧 110mmHg以上
(※3) 「多量飲酒の習慣を持つ者」の割合：健康診断問診データのうち「お酒を飲む頻度」に対し「毎日」且つ「1日あたりの飲酒量」が「2合以上」もしくは「お酒を飲む頻度」に対し「時々」且つ「1日あたりの飲酒量」が「3合以上」と回答した者の割合：当社平均 13%、他社平均 12%
(※4) 「睡眠不良者割合」：「睡眠で休養が十分にとれている」に「いいえ」と回答した者の割合：当社 45%、他社平均 37%
(※5) 子宮頸がんは20歳以上、乳がんは36歳以上の各従業員の2年間の受診率で算定