

2026年9月29日

ドリコ株式会社 衛生管理者

健康課題・健康課題改善目標・健康課題解決への取組について

当社の従業員は全体的には極端な肥満者は少なく、生活習慣関連項目も良好な項目が多いため、生活習慣リスクは全体的に低いといえます。ただし 40 歳未満の食事習慣と、年齢問わず運動習慣に問題が見られるため、このままでは生活習慣病が増える可能性があります。

【重要テーマ】

- ・食生活の改善
- ・運動習慣の定着

【当社の健康課題】（40%以上を黄色マークした）

表1 朝食欠食率

健診年度	全年齢	40 歳未満	40 歳以上
2024 年度	26.7%	41.7%	22.9%
2025 年度	23.4%	33.3%	20.4%

表2 就寝前 2 時間以内に夕食を食べる社員

健診年度	全年齢	40 歳未満	40 歳以上
2024 年度	33.3%	41.7%	31.3%
2025 年度	32.8%	20.0%	36.7%

表3 1日1時間以上の運動習慣のない社員

健診年度	全年齢	40 歳未満	40 歳以上
2024 年度	55.0%	58.3%	54.2%
2025年度	43.8%	46.7%	42.9%

朝食の欠食→昼夜にまとめて飲食→血糖値上昇、この結果として健康診断項目では「BMI」「血圧」「糖代謝」「肝機能」の数値が悪くなってしまう傾向があります。

【健康課題解決への取組み】

◆ 現在行っている取組み

①全員参加型(オンライン)によるセミナー

- ・管理栄養士による食育セミナーを実施
- ・ヨガインストラクターによるマインドフルネスセミナーを実施
- ・毎月の安全衛生委員会で産業医による健康促進の講話を実施
- ・2か月ごとに社内メンタルヘルスセミナーを実施

②運動機会の増進に向けた取組み

- ・「ウォークラリーイベント」を開催
- ・「ぶら下がり健康器」「バランスボール」を安全に十分配慮しながら事務所内に設置
- ・ストレッチ動画の配信(毎週木曜日 11:50 に全社員へ)

◆ 主な施策への参加状況

リアル開催でのセミナー参加率は25%程度であるが、オンライン併用とすることで後日誰でも視聴できるような体制を構築しています。バックナンバーについては社員であればいつでもどこでも閲覧できるような体制を構築しています。

◆ 2025 年度取組の成果

1 ページ 表1、表2、表3から、数値は改善してきており、施策の効果が出てきていると判断していますが、40 歳以上では就寝前 2 時間以内に夕食を食べる率が悪化しており、ワークライフバランスを取る事と同時に、管理栄養士による食育セミナーの強化を図っています。

◆ 健康経営の方針に関する理解度アンケート結果(任意回答)

「健康経営の取組の認知度について」の設問に対する従業員の回答

	2026 年 実施	2025 年 実施	2024 年 実施
以前からよく知っている	36%	29%	31%
以前は知らなかったが、定期的なセミナー等の案内により理解が深まってきた	53%	63%	54%
以前も今も良く分からない	11%	8%	15%

取組の認知度(「以前からよく知っている」)は高まっており、一定の成果が見られます。

◆ 今期の重点取組事項

1. 食生活の改善と運動習慣の定着

健康的な食習慣の実践状況を確認するため、以下の目標を設定します。

- ① 朝食摂取率 75%以上
- ② 健康増進イベント参加率 50%以上
- ③ BMI(A 判定+B 判定者) 95%以上

2. 一人ひとりが健康目標を設定し実践します

全社員が以下の2項目について、自身の健康目標を設定し実践します。年度末には自ら実践状況を振り返り、達成度を自己評価します。

①食生活に関する目標(1項目)

例)・朝昼晩3食、決まった時間に食事を摂る

・腹 7～8 分目で食事を終える

・野菜の料理(いも類以外)は1日3皿以上食べる

・アルコールは適量(純アルコール量で 20g 程度:ビールなら 500mL・缶チューハイ 350mL・ワイン 200mL・日本酒 1 合 180mL・ウイスキー60mL)までに
する。又は休肝日とする

②運動習慣に関する目標(1 項目)

例)・1 日 8,000 歩以上歩く

- ・週 2 回以上運動する
- ・毎日ストレッチを行う
- ・エレベーターではなく階段を利用する

【目指すべき姿(KGI) = ホームページに掲載している「健康経営宣言」】

ドリコグループでは、社員の健康を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで社員の健康の維持・増進と健全且つ持続可能な事業運営を目標にしています。今後もライフワークバランスの改善を目指し、社員の健康リテラシーを向上させることで、心身ともに健康で安心して働く事が出来る職場環境を社員と一体となり作り上げていきます。

以上