

004 健康経営 取り組み事例

企業
プロフィール

NTT NTT株式会社

業種 25 情報・通信業

従業員数 2,653名(2024年度末)

01 推進方針

従業員の健康保持・増進に向けた取り組みは、社員一人ひとりのモチベーションと労働生産性を高め、エンゲージメントの向上(EX向上)を促し、結果として企業の持続的成長や発展、さらには収益拡大にもつながると考える。

02 目標・課題

目標 健康経営を通じた職場環境の整備が、従業員の能力発揮を支援し、企業価値向上につながるという考えのもと、以下の目標を設定している。
・医療費の抑制 ・生産性の向上

目標の達成状況を確認する指標(KGI)

指標(KGI)の概要	
一人当たり医療費伸び率(対前年比)	
指標(KGI)の目標値	達成目標年度
2.0%以下	2026年度

指標(KGI)の概要	
プレゼンティーズムによるパフォーマンスの低下割合(QQmethod)	
指標(KGI)の目標値	達成目標年度
6.0%	2026年度

自社従業員の課題

重点課題① [KGI] 一人当たり医療費伸び率(対前年比): 2.0%以下



⑨生活習慣改善(運動・睡眠・食生活等)に関する従業員の課題

課題内容 重要指標であるEXの向上に必要な不可欠である健康増進に向けて、社員の主体的な運動活動の開始・定着等を重点課題として設定している。

名称:特定保健指導対象者率(低減目標)

数値目標(KPI)	数値	単位	年度
	取組前実績値	25.0	%
現在の実績値	21.2	%	2024年度
目標値	14.5%以下	%	2026年度

重点課題② [KGI] プレゼンティーズムによるパフォーマンスの低下割合(QQmethod): 6.0%



⑧健康状態にかかわらず全従業員に対する疾病の発生予防

課題内容 メンタルヘルス休業者およびプレゼンティーズムによる損失の低減に向けた取り組み強化のため、全社アンケートを実施し、健康問題を起因とするパフォーマンスの低下割合・損失額を算出。それらの削減による労働生産性の向上を重要課題として設定している。

名称:睡眠十分者率

数値目標(KPI)	数値	単位	年度
	取組前実績値	69.7	%
現在の実績値	75.2	%	2024年度
目標値	80.0	%	2026年度

名称:運動習慣者比率

数値目標(KPI)	数値	単位	年度
	取組前実績値	18.5	%
現在の実績値	28.4	%	2024年度
目標値	40.0	%	2026年度

03 施策・実績

健康経営の取り組み

施策内容(重点課題1)

- 健康情報の管理・閲覧等によるセルフチェック環境の提供
- 遺伝子情報等リスク判定しフィードバックを実施

具体的な実践内容1

分類	外部サービス	名称	ヘルスデータバンク(HDB)
提供元社名	NTTデータ		
内容	各種健康関連データを登録・管理し、経年推移等、社員が自身の心身の健康状態の変化・改善事項などを把握できるサービス。		
導入時期	2004年5月		
選択理由	●価格 ●機能・性能 ●使いやすさ ●サービス・製品の可能性		
評価(定量・定性)	●セルフチェック環境の提供とデータ連携による健康管理の高度化。 ●ストレスチェック、健康診断結果の経年推移等の社員提示により、セルフチェック環境を提供。 ●dヘルスケアとの連携により、本人同意に基づき、歩数・体重記録データ等を連携し、分析可能な情報を蓄積。 ●医療機関ごとに異なる健康診断結果フォーマット等を統一的にデータ管理。		

具体的な実践内容2

分類	外部サービス	名称	Genovision(遺伝子検査サービス)
提供元社名	NTTプレジジョンメディシン		
内容	遺伝子情報の解析により遺伝的リスク、生活習慣による疾病リスクを把握できるサービス。30歳以上の社員に5年毎に実施する人間ドックに導入した。		
導入時期	2021年4月	選択理由	●機能・性能 ●サービス・製品の可能性
評価(定量・定性)	●遺伝子検査導入以降、NTTグループ社員約11万人(2025.11時点)の受検による健康意識の醸成。 ●疾病リスクの予見・健康レコメンドにより、社員への健康増進活動(行動変容等)の促進を行うことができる。		

施策内容(重点課題2)

- 睡眠状況を分析しフィードバックを実施
- フィットネスクラブ等の利用補助により、社員の健康保持増進をサポート

具体的な実践内容1

分類	外部サービス	名称	ねむりの改善プログラム
提供元社名	NTT PARAVITA		
内容	睡眠センサーを用いて睡眠データを取得・分析し、データに基づいたアドバイスを受けることで、睡眠改善を促すサービス。		
導入時期	2024年9月		
選択理由	●機能・性能 ●使いやすさ ●サービス・製品の可能性		
評価(定量・定性)	●睡眠に問題がない社員の割合(施策前後を比較):15.5%→64.3% 心身のストレス平均値(施策前後を比較):55.2→47.8 ※アテネ不眠尺度にて測定 ※職業性ストレス簡易調査票にて測定 ●パーソナルトレーナーからの個別アプローチを通じて、多くの社員の睡眠改善に寄与。加えて、ストレスの軽減にも有意な効果が確認された。		

具体的な実践内容2

分類	外部サービス	名称	NTTベネフィット・パッケージ
提供元社名	株式会社ベネフィット・ワン		
内容	ベネフィット・ワン社が提供する「ベネフィット・ステーション」に、会社独自のサービスとしてフィットネスクラブの利用補助を導入。		
導入時期	2018年5月	選択理由	●価格 ●効果 ●使いやすさ
評価(定量・定性)	●運動習慣者比率の上昇(18.5%/2018年 →28.4%/2024年) ●健康保持・増進等を支援するサービスを、柔軟かつタイムリーに社員に提供することを目的とし、スポーツ・フィットネスクラブの利用補助を導入。経済的負担が少ないことで継続的な利用が促進され、社員の運動促進に寄与したとともに、健康意識の向上にもつながった。		

04 健康経営の成果

検証指標	アブセンティーズム(休職者)、プレゼンティーズム(健康不調による短時間勤務等)該当者の各種健康データ
検証手法・方法	アブセンティーズム、プレゼンティーズム該当者の状況および、該当者のリモートワーク率、残業時間、健康施策参加率、パルスサーベイでの回答状況等の各種健康データをAI学習することで、優位な相関差があるかを確認、分析した。
検証結果(具体的な施策の成果を含む)	プレゼンティーズム調査により生産性低下に影響を及ぼす要因を特定。また、統計データ分析により、メンタルヘルス休職者の傾向把握・予測を実施し取り組みの振り返り・施策内容へ反映している。・プレゼンティーズムによるパフォーマンスの低下割合(QQmethod):5.3% ・メンタルヘルス休職者発生率の低下(0.83%/2018年→0.56%/2024年)

取り組みについての課題や困っていること

現在実施している施策での課題や困っていること
プレゼンティーズム調査(QQmethod)の結果にもとづき、損失率の低減に向け各種施策を実施しているが、より多くの社員の施策参加率およびサービスの認知度向上が課題。
今は取り組めてない、今後取り組みたい施策での課題や困っていること
さらに費用対効果の高い健康関連改善施策の選定および実行。施策実施における数値目標の適正化。

データ活用事例

事例名	Genovision(遺伝子検査サービス)
内容	遺伝子情報の解析による遺伝的疾患リスクの判定や、健康診断と掛け合わせてリスク判定を行い、個人毎のレコメンドのフィードバックにより生活習慣改善支援を行う。NTTでは30歳以上の社員に提供する5年毎の人間ドックにて実施(希望者のみ)。
利用データ	健康診断、遺伝子データ 利用者(ユースケース類型) 従業員