

# 011 健康経営 取り組み事例

企業  
プロフィール



東京海上日動 東京海上日動火災保険株式会社

業種 30 保険業

従業員数 18,991名(2024年度末)

## 01 推進方針

パーパスを起点に、事業活動を通じてお客様や地域・社会の健康増進や社会課題解決に貢献し、その結果として企業価値を高めていくことは経営の重要なテーマである。その原動力となる社員の仕事や会社に対する満足度や働きがいを高め、そのパフォーマンス向上やウェルビーイングの実現につなげていくため、健康経営を通じて、国内外問わず社員と家族の心身の健康の保持・増進に積極的に取り組んでいく。

## 02 目標・課題

- 目標 ①多様な社員一人ひとりの「力」の最大化(=心身の健康保持・増進によるパフォーマンス向上)
- ②ウェルビーイングの実現

### 目標の達成状況を確認する指標(KGI)

指標(KGI)の概要		指標(KGI)の概要		指標(KGI)の概要	
プレゼンティーズム WHO-HPQの絶対的プレゼンティーズム(最大100)		アブセンティーズム 欠勤日が1年間に1日以上ある者の割合		ウェルビーイングスコア WHO-5尺度で測定(最大25.0)	
指標(KGI)の目標値	達成目標年度	指標(KGI)の目標値	達成目標年度	指標(KGI)の目標値	達成目標年度
65.3	2026年度	-	-	13.5	2026年度

### 自社従業員の課題

#### 重点課題① [KGI] プレゼンティーズム

#### 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 2024年度版(2023年度実績)スコアリングレポートによると、運動習慣がある者の割合は、全事業所平均100と比較して、当社社員は65にとどまっている。良好な生活習慣の定着を目指し、健康施策を通じて、運動習慣リスク該当者割合の低減に取り組む必要がある。

名称:運動習慣がある者の割合

数値目標(KPI)	数値	単位	年度
	取組前実績値	21.8	%
現在の実績値	23.6	%	2024年度
目標値	24.6	%	2025年度

#### 重点課題② [KGI] 女性のプレゼンティーズム

#### ⑩女性特有の健康関連課題等の健康保持・増進に関する課題

課題内容 当社は女性社員が過半を占め、その活躍推進が課題のため、女性特有の健康課題は優先的に取り組むべき健康経営上の課題と考える。これまでの取組の結果、女性のプレゼンティーズムは直近5年連続で改善したが、依然男性より低く、女性の同指標水準の一層の向上が今後の課題である。

名称:女性の健康施策への女性社員参加率

数値目標(KPI)	数値	単位	年度
	取組前実績値	-	-
現在の実績値	64.8	%	2024年度
目標値	66.5	%	2025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)

運動習慣の定着を支援する取り組みとして健康チャレンジやオンラインレッスンを実施し、運動習慣リスクの改善率について効果を検証した。

#### 具体的な実践内容1

分類	外部サービス	名称	健康チャレンジキャンペーン
提供元社名	東京海上日動メディカルサービス株式会社		
内容			全社員を対象に、健康増進策として、個人で取り組むMyチャレンジと組織で取り組むOurチャレンジを展開し、記録用Webサイトを設けている。
導入時期	1990年度	選択理由	●価格 ●効果 ●実績
評価(定量・定性)			●2024年度の参加者数6,479名(参加率34.7%)、事後アンケートの満足度は96.0%。 ●全25コースのうち5コースが運動不足解消部門であり、同部門には3,469名が参加した。 ●Ourチャレンジ参加により「職場のコミュニケーション活性化に役立った」「組織の一体感が高まった」との声があった。

#### 具体的な実践内容2

分類	外部サービス	名称	ルネサンスオンラインライブストリーム
提供元社名	株式会社ルネサンス		
内容			平日夜間および土曜朝に、運動のオンラインレッスンを計6種類、5週間にわたり提供し、その前後にセミナーを実施した。
導入時期	2025年度	選択理由	●価格 ●機能・性能 ●使いやすさ
評価(定量・定性)			●オンラインレッスンの延べ参加者数2,919名 ●事後アンケートでは、回答者のうち95.2%が「運動を継続しようと思う」と回答した。 ●「しっかり汗をかいて睡眠の質が上がった」、「自宅で手軽に参加できたので、続けられる自信がついた」との声があった。

#### 具体的な実践内容3

分類	外部サービス	名称	健康経営支援サービス
提供元社名	東京海上ディーアール株式会社		
内容			健康チャレンジの運動不足解消部門への参加効果を検証した。
導入時期	2015年度	選択理由	●価格 ●効果 ●実績
評価(定量・定性)			●2023年度健康チャレンジ実施前の健康診断問診で「運動習慣リスクあり」と判定された者(10,200名)について、運動不足解消部門への参加群(2,556名)と不参加群(7,644名)に分け、2024年度健康診断問診での運動習慣改善率(リスク該当から非該当へ移行した者の割合)を比較した。 ●参加群の改善率は18.6%で、不参加群の15.8%と比べて統計的に有意に高かった。

#### 施策内容(重点課題2)

女性の健康支援策を「ミモザ健康委員会」と総称し周知を図り、年間を通じて様々な施策を継続的に展開している。

#### 具体的な実践内容1

分類	自社グループ組織	名称	健康リテラシー向上のためのe-learning
内容			月経痛・月経前症候群、プレコンセプションケア、更年期障害等に関して、産業保健スタッフが年齢や症状に応じた設問を作成し、女性社員を対象として社内イントラ上で実施した。
導入時期			2018年度
評価(定量・定性)			●2025年度の受講者数6,187名(受講率58.8%)。 ●プレコンセプションケアの認知度は、2023年度の18%から2025年度は23%へ向上した。 ●受講者からは「健康リテラシーを高めるだけでなく、自身の状況を見つめ直すきっかけにもなった」との声があった。

#### 具体的な実践内容2

分類	外部サービス	名称	ストレスチェック(ナビチェック)
提供元社名	東京海上日動メディカルサービス株式会社		
内容			職業性ストレス簡易調査票に生産性指標および施策の活用度等の独自設問を追加し、Web上でストレスチェックを実施。男女別の結果を確認し、施策効果を経年的に分析・評価している。
導入時期	2010年度	選択理由	●価格 ●効果 ●実績
評価(定量・定性)			●2024年度のストレスチェック実施率98.7% ●2024年度に実施した女性の健康支援施策の6施策について、参加・活用した社員は全体で47.0%、女性に限ると64.8%であった。さらに、参加者の67.8%が取り組みを評価すると回答した。

#### 具体的な実践内容3

分類	外部サービス	名称	健康経営支援サービス
提供元社名	東京海上ディーアール株式会社		
内容			女性社員において、女性の健康支援の参加・活用数とワーク・エンゲージメントのスコアの関係を可視化した。
導入時期	2015年度	選択理由	●価格 ●効果 ●実績
評価(定量・定性)			●女性の健康支援の参加・活用数が多いほど、ワーク・エンゲージメントのスコアが高い結果となった(0個:2.48、1~2個:2.56、3~4個:2.63、5~6個:2.81)。

## 04 健康経営の成果

検証指標	KGIの一つであるプレゼンティーズム
検証手法・方法	①経年での比較 ②個別施策の効果検証:女性社員を対象として、2024年度の「健康リテラシー向上のためのe-learning」の受講者(4,229名)と未受講者(2,364名)の2群で、施策実施前後(2023年度・2025年度)におけるプレゼンティーズムの変化量を比較した。
検証結果(具体的な施策の成果を含む)	①全社プレゼンティーズムは5年連続で改善し、男女差も縮小傾向にある。 ②受講群ではプレゼンティーズム平均が2023年度60.9%、2025年度63.4%となり、2.5ポイントの改善が見られた。不参加群では60.3%から62.5%へと2.2ポイントの改善が確認された。両群の改善幅の差を金額換算すると、年間約6,960万円の生産性向上効果と試算される。

### 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  
全社員対象の健康チャレンジは、事後アンケート満足度が96.0%と高く、運動習慣リスクが改善する効果も確認しているが、2024年度参加率は34.7%であり、より参加意欲を高める工夫が必要である。  
今は取り組めていない、今後取り組みたい施策での課題や困っていること  
喫煙対策として環境整備、教育・啓発、禁煙支援を継続的に実施し、喫煙率は2015年度17.7%から2021年度12.3%まで改善したが、2024年度12.3%と横ばいである。就業時間中禁煙の徹底、社内喫煙所の削減など、喫煙対策強化が課題である。

### データ利活用事例

事例名	健康管理システムHealth Data Bankを活用した情報の利活用
内容	健診結果を直接健診機関から受領してシステムに登録するサービスにより、全国の社員のデータを一元管理でき、集計・分析の効率化や産業医判定のペーパーレス化、重症化予防等の施策に活用している。また社員自身も経年データを閲覧し、健康管理に役立てている。
利用データ	健康診断、問診、ストレスチェック
利用者(ユースケース類型)	産業保健スタッフ(ユースケース1)