

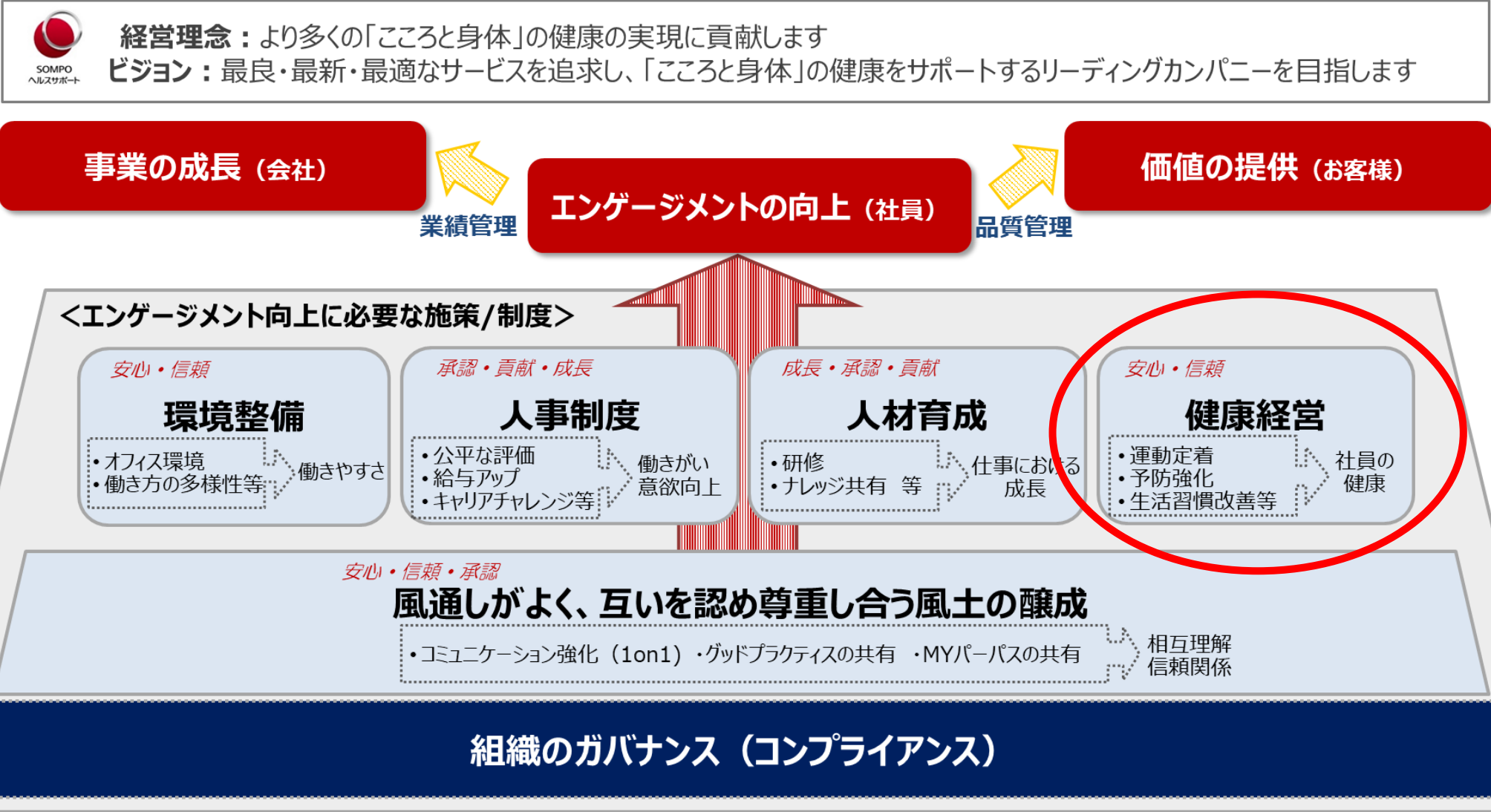
S O M P Oヘルスサポートの健康経営

～徹底したハイリスクアプローチとバラエティーに富んだポピュレーションアプローチにより
プレゼンティーイズム改善を目指す～

2026年7月27日

SOMPOヘルスサポート株式会社

シニアゼネラルコンサルタント 桜又彩子



実現する姿

- 業界で信頼される会社
- 高い1人あたりの生産性
- 風通しのよい職場

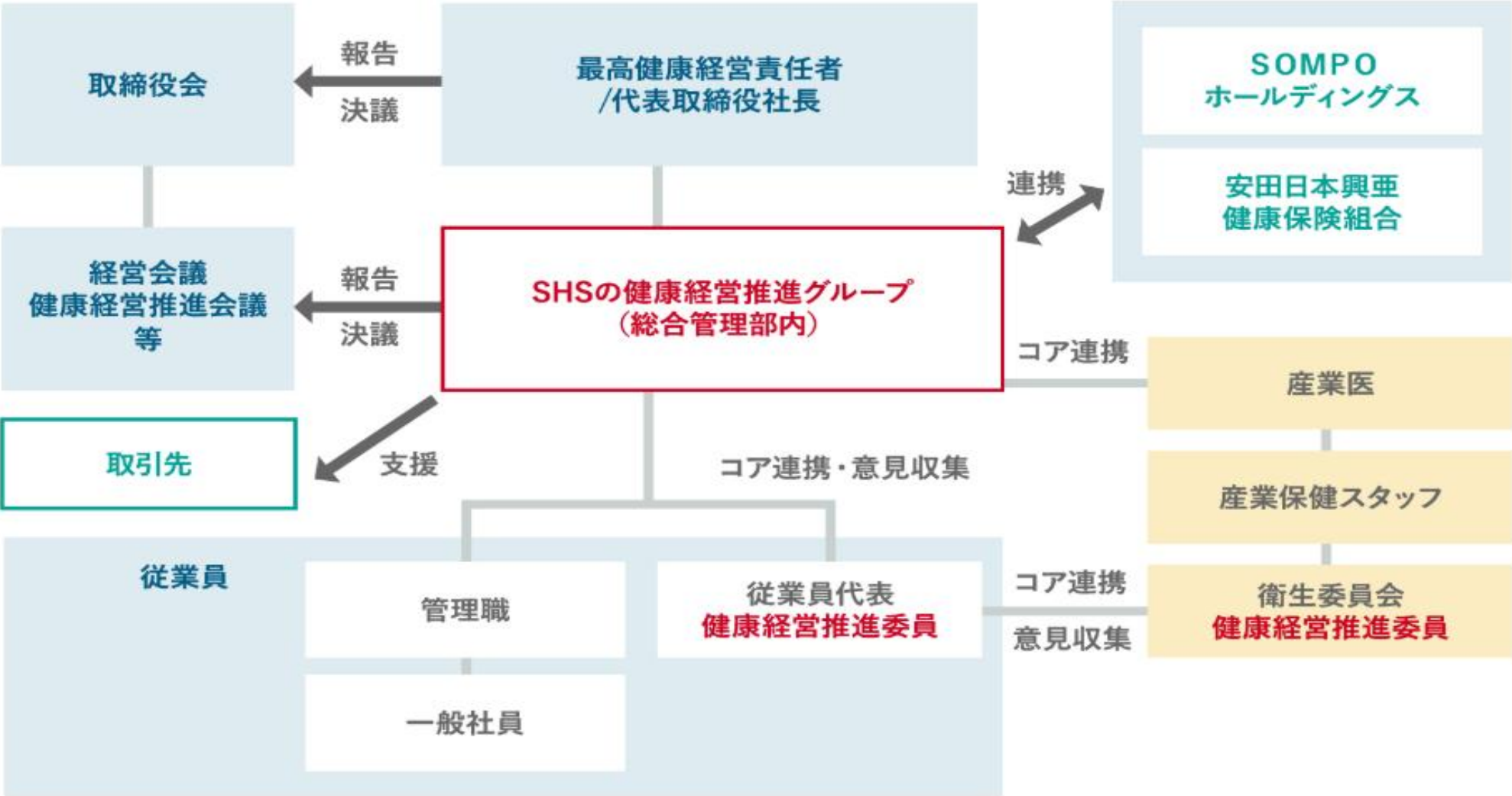
ミッション

- ➡健康経営のロールモデル
- ➡健康でワークエンゲージメントの高い組織
- ➡心理的安全性が高く、いきいきと働ける職場

目指す姿

社員の健康が、高い生産性と社会の信頼を生み出す会社

SOMPOヘルスサポート推進体制図



当日投影のみ

施策内容<重点課題1>



当社独自基準での保健指導の実施
従業員の健康リテラシー向上を目的とした情報提供

具体的な実践内容1

分類	自社グループ組織
名称	社内保健指導
内容	当社独自の保健指導基準を設け、産業医および保健師による面談を実施
導入時期	2021年度
評価 (定量・定性)	●保有リスクを分類のうえ、産業医・保健師による面談を実施。産業医の受診勧奨により二次検査受診につながっている。今後は本人の行動変容および健診結果の改善につなげることが課題である。

★保健指導

重点課題① 【KGI】 アブセンティーズム：+5%改善(24年度比)



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

★二次健診

課題内容

当社の経営理念である「より多くの『こころと身体』の健康の実現に貢献」するうえで社員一人ひとりが心身ともに健康な状態であることは重要である。
そのためには疾病の早期発見・早期対応が重要であり、健康診断の二次健診の受診率は100%になるよう徹底する必要がある。

数値目標
(KPI)

名称: 定期健康診断後二次検査の受診率

	数値	単位	年度
取組前実績値	53.5	%	2021年度
現在の実績値	98.0	%	2024年度
目標値	100	%	2025年度

- 産業医が就業判定を行う際に「基準値」及び健診結果全体を総合的に判断し、面談対象者を選定。この時点で、ハイリスク者のみならず準ハイリスク者など「予備軍」である対象者も、必要に応じ面談対象者とすることで疾病予防を目指している。
- 対象者の状況によって面談者を産業医・保健師に振り分けることで専門的なアドバイスをしている。産業医や保健師など面談実施者は社内事情にも詳しい者なので、生活習慣から業務状況まで、環境に合わせて寄り添ったアドバイスをするよう心掛けています。また、フィジカル・メンタル両面から総合的なアプローチを意識し、産業医と保健師が指導内容を擦り合わせの上、抜かりのない指導を行っている。
- 社内保健指導とは別に、再検査の管理も行っているため、リスクがある対象者へ網羅的に対応ができています。受診勧奨の連絡は、ひとり一人へまめに連絡をすることにより、確実に本人の状況やご意思が確認できるように対応している。
- 当社は健康経営の推進を支援する企業であり、当社自体も健康経営に積極的に取り組んでいるので、会社として従業員の健康をご支援したい意図を明確に説明し、ここ数年は、ほぼ100%近い二次健診受診率・保健指導実施率を実現している。

カテゴリー	項目	上限値 保健指導を待たず 早急に受診が必要	推奨A 高リスク	推奨B 中リスク
血圧	収縮期血圧	180 mmHg以上	160 mmHg以上	140 mmHg以上
血糖	空腹時血糖値	300 mg/dl以上	200 mg/dl以上	126 mg/dl以上
	HbA1C	10%以上	8%以上	6.5%以上
貧血	ヘモグロビン	男性：8 g/dl以下 女性：6 g/dl以下	男性：10g/dl以下 女性：8 g/dl以下	男性：12g/dl以下 女性：11g/dl以下
	ヘマトクリット	男性：23.7%以下 女性：17.8%以下	男性：29.4%以下 女性：23.7%以下	男性：35.4%以下 女性：32.4%以下
肝機能	ALT	500 IU/dl以上	200 U/L以上	51U/L以上
	γ-GTP		500U/L以上	101U/L以上
脂質異常	LDL		180 mg/dl以上	140 mg/dl以上
	中性脂肪		500 mg/d以上	300 mg/d以上
腎機能	e-GFR（無い場合は血清クレアチニンを使用）	<30	30～<45	45～<60
	血清クレアチニン	男性：2.0mg/dl以上 女性：1.5mg/dl以上	男性：1.4mg/dl以上 女性：1.1mg/dl以上	男性：1.1mg/dl以上 女性：0.8mg/dl以上
	尿蛋白		(++) 以上	
肥満	BMI			30 以上

重点課題② [KGI] プレゼンティーズム:WLQ95%



①従業員のウェルビーイングの実現に関する課題

★プレゼンティーズム改善

課題内容

社員のレセプトデータおよびWfun結果の分析により、筋骨格系に対する医療費割合が最も高く、日常的な痛みも発生しているため、筋骨格系の改善が課題である。

数値目標
(KPI)

名称:Wfunにおける労働機能評価の改善

	数値	単位	年度
取組前実績値	17.2	%	2024年度
現在の実績値	19.0	%	2025年度
目標値	25.0	%	2030年度



理学療法士によるオフィス内でのストレッチ施術

具体的な実践内容1

分類	外部サービス
名称	オフィストレッチ®
提供元社名	Well Body株式会社
内容	理学療法士によるオフィス内でのストレッチ施術
導入時期	2024年度
選択理由	●効果 ●機能・性能 ●使いやすさ
評価 (定量・定性)	●施術後アンケートで「身体不調の改善した」と回答した割合:99.3%

★筋骨格系の改善

「プレゼンティーイズム測定」をお勧めする理由

生産性の可視化 比較・分析

働き方や働く意義が多様になってきている中、
生産性を可視化し、比較・分析することは、
経営者側と労働者側、双方にとって
大きな意義を持つと考えられます

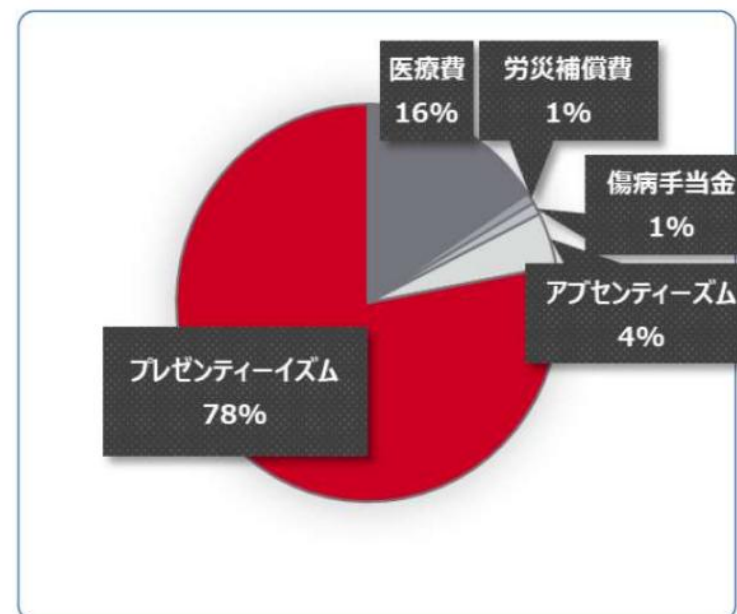
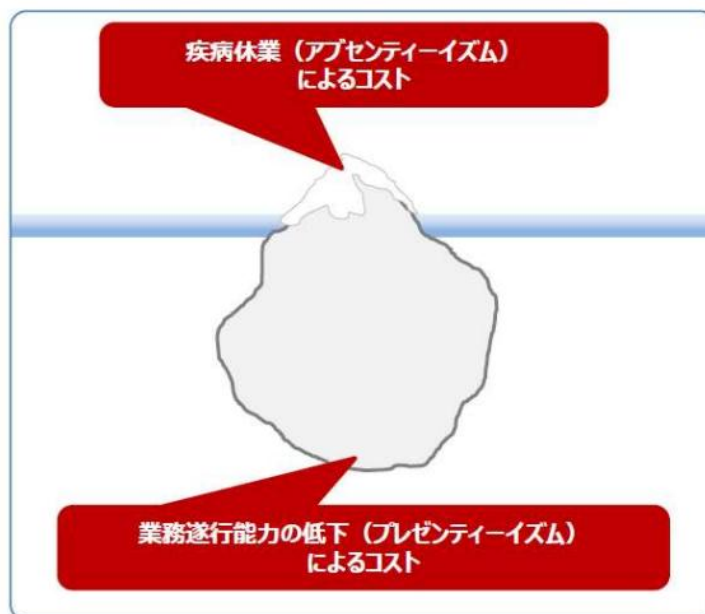
「健康経営」の アウトカムとして

『企業の「健康経営」ガイドブック』
『健康投資管理会計ガイドライン』
『健康経営度調査票』など
において紹介や、指標として設定されています

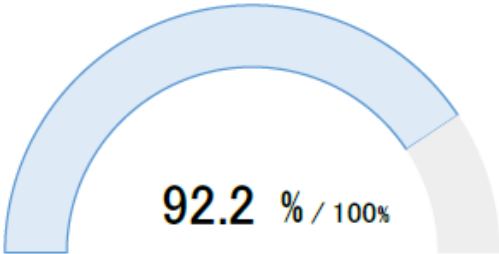
顕在化している 健康問題の把握

どのような健康問題が生産性に影響している
のかを併せて把握することができれば、
「早期」・「的確」に、個人への対応や
集団への支援施策が打ちやすくなります

プレゼンティーイズムの 影響の大きさ



対象者数 221名 WFun有効受検者数 216名



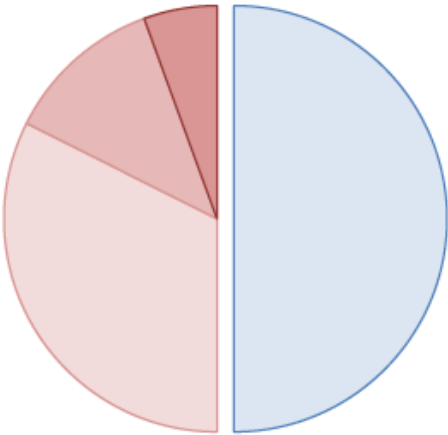
組織の労働機能の低下率(お仕事の困り度)

WFunの得点を75-100%に換算して集計をしています
%の表示は小数点第2位を四捨五入して表示しています

個人の労働機能の低下状況	問題なし	108名	50%
	軽度	70名	32%
	中度	26名	12%
	重度	12名	5%

WFun有効受検者数に占める割合を示しています
%の表示は小数点以下を切り捨てて表示しています

- 問題なし
- 軽度
- 中度
- 重度



		個人の労働機能の低下状況					
		中度		重度			
痛み	28名	13.0%	2名	0.9%	1名	0.5%	
体の動きや移動	9名	4.2%	2名	0.9%	0名	0.0%	
きつさ・体力低下・食欲・発熱・めまい・気分不良	14名	6.5%	1名	0.5%	3名	1.4%	
トイレや排泄	11名	5.1%	0名	0.0%	0名	0.0%	
心の問題	25名	11.6%	5名	2.3%	4名	1.9%	
肌、頭髮、美容	7名	3.2%	3名	1.4%	1名	0.5%	
睡眠	27名	12.5%	4名	1.9%	1名	0.5%	
眼	33名	15.3%	3名	1.4%	1名	0.5%	
鼻	3名	1.4%	0名	0.0%	0名	0.0%	
耳	1名	0.5%	1名	0.5%	0名	0.0%	
その他	11名	5.1%	2名	0.9%	1名	0.5%	
体調や健康の問題あり	169名	78.2%	23名	10.6%	12名	5.6%	
体調や健康の問題なし	47名	21.8%	3名	1.4%	0名	0.0%	

WFun有効受検者数に占める割合を示しています
%の表示は小数点以下第2位を四捨五入して表示しています

Offi-Stretch

オフィスで、
プロの本格施術

身体改善実感※1 **98%**

累計満足度※1 **4.9/5.0**

累計施術実績※2 **50,000人**

※1 弊社独自メソッドの累計実績 ※2 所属セラピストの累計実績

オフィスでプロフェッショナルによる
ストレッチが受けられます。



“身体の専門家”
理学/作業療法士が本格施術。



肩こり・腰痛などの「身体的不調」
を根本から解消します。

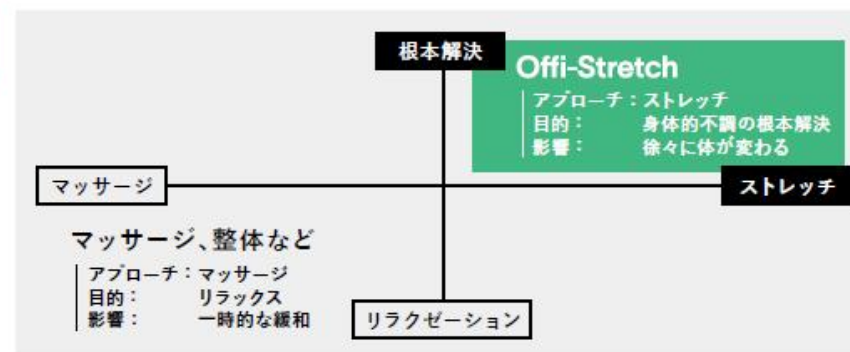


ストレッチが必要な理由

働く人の40%以上が抱えていると言われる「慢性的な身体的不調(※1)」の解決には、理学療法士によるストレッチのみが「強く推奨」されています。(※2) マッサージとは役割が異なり、根本的な解決を目指すにはストレッチが重要だと言われています。

※1:3カ月以上継続する痛み

※2:日本整形外科学会「腰痛診療ガイドライン2019」において、慢性腰痛には理学療法士の指導による運動療法(ストレッチ)のみが「強く推奨」されました。



姿勢診断&歩き方講座 イベント

「身体のプロフェッショナル」理学療法士による姿勢診断&歩き方講座！すぐにでも歩き出したくなる、「歩き方のコツ」を学び、ウォーキングイベントをさらに盛り上げます！

10分

座学



- 日常の業務で負いがちな不調
- 不調の原因とは？...etc

30分

姿勢診断& ストレッチ



- 姿勢診断&姿勢毎の癖や不調のリスク
- 姿勢の癖に即したストレッチ体験

20分

歩き方講座



- 綺麗な歩き方とは？
- 日常で取り入れられるストレッチ

SOMPOヘルスサポート株式会社 のみなさま



nishikawa

快眠セミナー

～良質な睡眠でパフォーマンス向上～



日本人の1万人を対象にした調査*では、約7割の方が睡眠に何かしらの不満を持たれていることが分かっています。

眠りにお悩みの方へ、スリープマスターが眠りの質を高めるための快眠セミナーを開催します。

日本睡眠科学研究所の睡眠研究の知見をもとにした、快適な眠りのヒントをご紹介します。お気軽にご参加ください！

*日本睡眠科学研究所『nishikawa 睡眠白書 2025』

今日から始める健康習慣！



オフィスでやさい & オフィスでごはんを活用しよう！

仕事と介護の両立支援サービス
ウェルビオ Biz



介護のプロ監修

仕事と介護の両立支援サービス

ウェルビオ Biz



包括
支援



情報提供



実態調査
アンケート



セミナー



動画
コンテンツ



オンライン
コミュニティ



相談窓口

個別
支援

具体的な実践内容2

分類	自社グループサービス
名称	LLax training
内容	Web動画配信サービス
導入時期	2022年度
評価 (定量・定性)	● 四半期ごとの定期配信に加え、新入社員研修・管理職研修にも組み込むことで、従業員の健康リテラシー向上および行動変容の実現を図っている。



①ヘルスリテラシー向上



②職場の活性化対策



③食習慣改善



④女性の健康対策



⑤メンタル不調者対策



⑥コミュニケーション改善



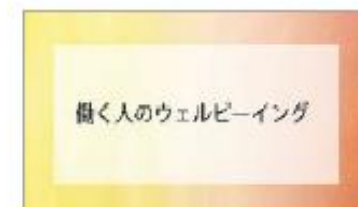
⑦ストレス対策



⑧ソーシャルサポート



⑨生産性向上



⑩エンゲージメント向上

女性の健康セミナー開催のご案内

女性の健康は、ご本人だけでなく職場全体の生産性や働きやすさにも直結する重要なテーマです。本セミナーでは、産業保健の視点から、女性の身体の仕組みと女性特有の健康課題やお困りご事をわかりやすく解説します。あわせて、働きやすい職場をつくるために、上司・同僚ができる配慮や活用できる制度をご紹介します。性別や役職を問わず、誰もが働きやすい職場づくりのヒントをひとつでも持ち帰っていただければ幸いです。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：2026年2月18日(水) 14:00～15:00

講師：SOMPOヘルスサポート 金子典枝

対象：SOMPOグループ全役職員（定員1000名）

※定員超過した場合はその旨対象者へご連絡いたします。

研修開催後に対象者宛にメールでアーカイブ配信のURLをご連絡いたします。

形式：オンライン（Zoomミーティング）

※Zoomリンクは研修開催1週間前頃に参加者宛にお送りします。

申込方法：Googleフォームよりお申し込みください。

※フォームの公開は1月26日になりますのでご注意ください。

申込期限：2026年2月13日（金）

プログラム

【ゴール】

- ・働く女性の健康に関する知識を深めること
- ・女性特有の健康課題を理解できること
- ・自分ができることを一つイメージできること

【内容】

- ・女性をとりまく社会情勢
- ・女性の身体の仕組みと困り事
- ・働きやすい職場をつくるために



講師：金子 典枝（かねこのりえ）

○資格：看護師・保健師・公認心理師・両立支援コーディネーター

○経歴：大学病院の病棟で看護師として勤務後、企業で産業保健師としての経験を積み、現在はSOMPO



SOMPO ウォーク 2025 秋

2025 10/10・31 FRI FRI

SOMPOグループウォーキングイベント開催！
～歩いて健康！つながる仲間！社会貢献にもつながる～

■イベント概要
主催：SOMPOホールディングス株式会社
対象：SOMPOグループ全役職員

■参加方法
①エントリーフォームからエントリー
URLは掲示板をご確認ください
②必ず歩数計が提供される
「MYひまわり」アプリをダウンロード
※詳細は各社の社内案内をご確認ください

個人戦TOP3には
賞品贈呈★（※例です）

参加者合計歩数で
地球1周分ごとに1万円を寄付！

オンラインで学べる/
SOMPOヘルスサポート
がん啓発セミナー
※株式会社ネットフォレスト共催

11.14(金)
12:00-12:45

参加無料

こんな方におすすめ！

- ✓ がんと診断された際の最初の一步を知りたい
- ✓ 適切な検診や早期発見のポイントを押さえたい
- ✓ がんと仕事の両立について知りたい

テーマ
がんとうまく向き合う・付き合うコツ

内野先生からのメッセージ

日本人の2人に1人が生涯のうちにかけるとされる「がん」。
治療法の進歩により難きながら病と付き合う人も増え、
今まで以上に身近な病気となっています。
今回のレクチャーでは日本のがんの現状とライフサイクル、
検診や治療（手術・薬物・放射線等）と副作用のケア、
治療と仕事の両立について、中でも特に社会的インパクト
も大きく公共でのキャンペーンも盛んな乳がん
とピンクリボン運動を軸にお話しします。
事前の質問も歓迎します！

講師

- 資格：医学博士/放射線治療専門医/日本癌学会認定治療医
- 学歴：東京女子医科大学医学部、聖マリアンナ医科大学大学院（医学博士）
- 経歴・専門：国内外の主要病院で臨床・研究（東京癌センター、聖マリアンナ医科大学、埼玉医科大学国際医療センター、トロント・プリンセス・マーガレット病院、国立国際医療研究センター国際がん病院）。がん治療のチーム医療・患者支援に従事
- 現在：2025年4月よりSOMPOヘルスサポート産業医として活動中

詳細は掲載版をご覧ください。

「がん罹患経験者が語る 治療と仕事の両立支援の重要性」
～治療と働き方を考える2部構成セミナー～

日時：2026年1月23日(金) 14:00～15:20
開催方法：ライブ配信（Zoomウェビナー）
対象：当健保加入の被保険者および被扶養者
参加費 無料 ※事前申込制

がんセミナー-0123.jpg

第一部 **講師の実体験によるがんセミナー**
「がんサバイバーが語る“治療と仕事の両立”」
講師：花木 裕介氏 ～プロフィール～

2017年12月(38歳)のとき、ヘルスケア企業で管理職を目指すさなか中咽頭がん告知を受け、標準治療(抗がん剤、放射線)を開始。翌8月に病巣が画像上消滅し、9月より復職。2021年2月、局所再発により標準治療(手術)を実施。現在は経過観察中。
社内でのキャリアアップが遠のく中、新たな生きがいを見出すべく、フルタイム勤務の傍ら、2019年11月に一般社団法人がんチャレンジャーを設立。

第二部 **知って役立つ“がんに関する基礎知識”をお届けする学びのセミナー**
講師：アリルジュ株式会社 加藤 寛之氏

*50年以上がんに向き合ってきた大腸薬品グループのアリルジュ株式会社より、がん検診の意義やがんの種類・予後・治療費について、また当健保のがん検診の流れについて詳しくお話いただきます。

がんは気になるけど...
こんな不安はありませんか？

痛い、苦しい検査
はイヤだ

そもそも病院に行く
暇がない

もしがんのリスクが
高かったらどうしよう...

このような方に...

サリバチェッカー®がおすすめです！

おすすめPOINT 1

痛くない！

少量のだ液を出すだけなので、体への負担がありません。

おすすめPOINT 2

自宅から、だ液を送るだけ！

自宅に届いた検査キットでだ液を採って送るだけなので、忙しい方にもおすすめ。検査結果は郵送とマイページ上で確認できます。

おすすめPOINT 3

検査結果を受領後、不安なことはオンラインで相談できる！

検査結果は郵送またはマイページ上で確認できます。気になる点がある場合は、医師知識を有するスタッフがオンラインでご相談にお答えします。
※zoom利用/事務予約が必要

対象のがんの種類は6種類

肺がん 肝がん 胃がん
大腸がん 乳がん 口腔がん

がん死亡数の順位 (2022年) 9/1

日本人のがん死亡原因として上位のがんの種類 (男性5種、女性6種) のリスクを判定可能です。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳がん	胃

検査の流れ

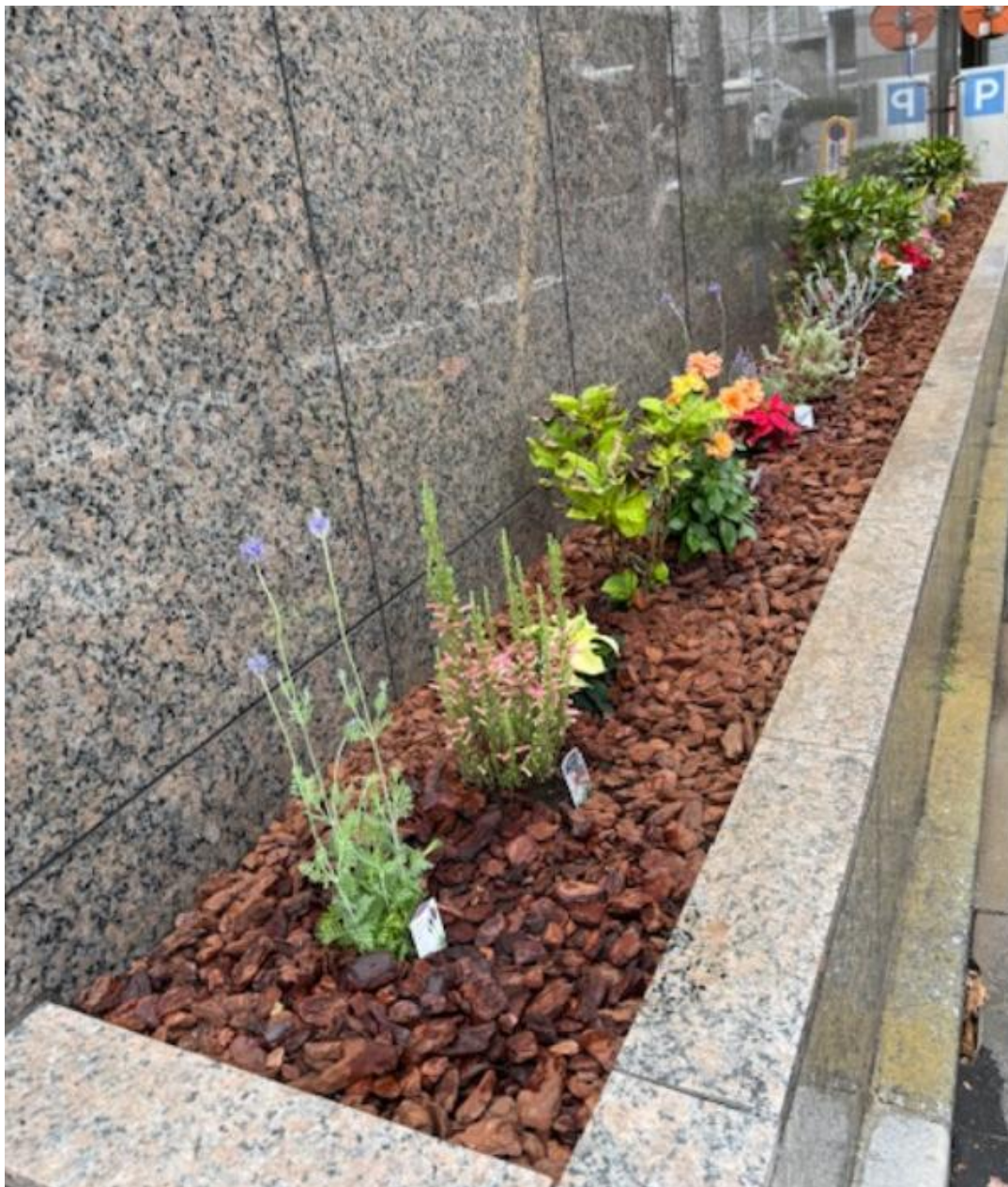
1 採取2日前～食事制限を守る

2 採取前日の食事・服薬は夜9時までに

3 だ液を採取

4 だ液を12時間以上冷凍

5 検査所へ発送



「社員がほっとできる場所」
「自然をきっかけに交流が生まれる場所」を目指して花壇を整備 🌸

「こんな花を植えたい」「この色の花があるといいな」「香りで癒されたい」など、アイデアを募集 🌸

園芸好きが集まる“園芸ランチ会”を立ち上げ 🌸

目標

- ・風通しがよく、互いを認め尊重しあう職場環境の醸成
- ・従業員の心身の健康保持増進による生産性向上

目標の達成状況を確認する指標 (KGI)

指標 (KGI) の概要	
従業員エンゲージメント、プレゼンティーズム、アブセンティーズム、ネガティブ要因による離職率	
指標 (KGI) の目標値	達成目標年度
従業員エンゲージメント: +5%改善 (24年度比) プレゼンティーズム: WLQ95% アブセンティーズム: +5%改善 (24年度比) ネガティブ要因による離職率: 30%以内	2030年度

04 健康経営の成果

検証指標	従業員エンゲージメント、プレゼンティーズム、アブセンティーズム、ネガティブ要因による離職率
検証手法・方法	アンケートやサーベイ結果の相関分析に加え、社内外の有識者の知見も取り入れながら客観的検証も実施。さらに、定期的に保険者よりレセプトデータ等を取得し、分析結果に基づく健康施策の効果検証をするとともに、課題改善のための新たな健康施策を策定し、実行することで、各種指標の目標を達成できる体制を整えている。
検証結果 (具体的な施策の成果を含む)	経年でイベント参加率(+17.4ポイント)や問診結果(+5.5ポイント)が改善し、結果、エンゲージメント「会社のウェルビーイング(私の幸福)」の改善(+0.05)に繋がっている。引き続き、PDCAで改善を図る。

