

# 2025年健康レポート

全ての年代の従業員が健康で、その先の未来も笑顔であり続けること

千代田エクスワンエンジニアリング

# 千代田エクスワンエンジニアリングの健康経営のはじまり

2023年4月に千代田工商株式会社、千代田テクノエース株式会社、千代田システムテクノロジーズ株式会社の3社が合併しました。

合併による環境の変化や旧各社の従来から課題であった人材不足が重なり、社員のエンゲージメントが低く、離職に繋がっている傾向がありました。旧社間の壁を取り払い、相互尊重し、ワンチームの風土づくりにより、組織の活性化・社員のエンゲージメント向上を目指したいという経営層の強い思いがありました。

そのためには、まず従業員一人一人が心身ともに健康であることが大切という思いがあり、2023年7月1日に健康経営宣言を実施し、健康経営の取り組みが開始となりました。

## 私たちの目指す健康経営

若い世代からシニア世代まで全ての年代の従業員が健康で、その先の未来も笑顔であり続けることが重要と考えます。そのために従業員のこころと身体の健康づくりを積極的に推し進めることによって、従業員のエンゲージメントを向上させ、従業員が最大のパフォーマンスを発揮できる安心・安全な職場の環境づくりの実現を目指します。



# 2024年度の健康経営の振り返り

2024年度は当社の健康経営を実現するために、保健師を社内で雇用し、産業医や人事部門との連携を図りながら、従業員の健康管理をより一層強化できるような体制を変更しました。

また経営層と対話を重ねながら、当社の健康経営の実現のために、5つの重点施策の推進を図るとともに、従業員へ健康経営を浸透させるために、経営層からの発信に力をいれました。

その結果当社は、2025年3月に経産省と日本健康会議が共同で認定する「健康経営優良法人2025（大規模法人部門）」に認定されました。「健康経営優良法人2024」に続き、2年連続の取得となります。



当社にとって従業員は会社の財産であり、従業員の健康はその基盤です。役職員とその家族のこころとからだの健康づくりを積極的に推し進めることで、従業員皆が快適に過ごせる職場を作り、組織の活性化や職場の生産性の向上により、最終的に企業価値を向上させ、豊かな社会づくりに貢献していきたいと考えています。

### 卒煙対策 ～2024年重点施策～

2024年より従業員の望まない受動喫煙を防止することを基本方針とし、環境整備、教育啓発、卒煙支援を軸に5か年計画を掲げ、重点施策として取り組みを開始しました。まずは仲間のために、タバコ臭の問題解消として、紙巻たばこをやめ、加熱式タバコ・電子タバコに転向してもらえるよう、全社連絡会で経営トップが発信し、段階的に卒煙に向けたステップを踏んでいくことをイメージとしていくことを社の卒煙対策の方針としました。

#### 環境整備

2024年度は、本社地区で、就業時間内禁煙の徹底、敷地内喫煙所の紙巻きタバコの禁止の環境整備をしました。

#### 教育啓発

世界禁煙デーに合わせて、当社産業医を講師にランチオンセミナーを開催しました。また健康経営eラーニングの喫煙のテーマを全従業員に視聴を促しました。

#### 卒煙支援

卒煙希望者には、アプリを使用した卒煙プログラム・禁煙外来の費用を会社で全額費用負担するなどの取り組みを開始しました。

#### 喫煙率の目標設定

喫煙率のKPIについては、喫煙実態調査より、卒煙したい層を段階的に卒煙させていくことを目標に設定しました。

2023年度喫煙率

2028年度目標

30%

25%

※定期健康診断の間診票より算出

セミナー参加者 28名

卒煙プログラム参加者 3名

健康投資額 194,000円

セミナー満足度 86.0%

eラーニング受講率 84.7%

### 運動習慣定着に向けた取り組み

#### 年2回のウォーキングイベントの開催

健保のウォーキングイベントに加えて、秋に初めて会社主催のウォーキングイベントを開催しました。個人戦・部署対抗戦を実施しました。イベント期間中は、階段を使用する従業員や昼休みに散歩している従業員、部署対抗戦の戦略を考えている従業員たちの光景も見られ、運動習慣の定着だけでなく、コミュニケーションの活性化につながりました。



参加者 春:142名 秋:378名

満足度 78.6%

健康投資額 春:健保負担 秋:442,000円

#### ストレッチヨガイベントの開催

ヨガインストラクターを招いて、肩こりや腰痛、眼精疲労や首こり、足のむくみなど従業員が抱える悩みに合わせて、誰でも簡単に行えるストレッチを中心に実施しました。対面とオンラインのハイブリット形式で実施し、全国にある事業所からも参加いただきました。イベント後、6割以上の参加者から行動変化の声がきかれました。



参加者 52名

満足度 86.0%

健康投資額 72,000円

### 食生活改善に向けた取り組み

生活習慣病予防のため、食生活改善目的として、会社が食事費用補助を行っています。

#### 食堂での定期的な健康メニューの提供

栄養士考案の「健康メニュー」を定期的に提供しています。利用者が効果を理解し、体調と意識の変化を実感することで、ヘルスリテラシーの向上にもつながるように社内掲示板には健康メニューの効能を記載しています。2024年からは月の提供回数も増やし、多くの従業員に提供しました。



食堂利用者 3196名/月

健康投資額 1,441,000円/年

#### 置き型食堂の設置

社食利用者以外にも野菜不足解消や身体によいものを摂ってもらえるように社内に設置しています。男女とも利用者が増え、2024年はより多くの従業員に利用してもらうために、仕入れ数を増やしました。

健康投資額 2,447,000円/年



#### 「完全メシ食堂」の開催

話題の日清食品様の完全メシと食堂のコラボイベントを開催しました。デミオムライス1品で、1食分の大事な栄養が入っており、カロリーも抑えられているとの事で、大変好評で完売となりました。

健康投資額 321,000円



### 飲酒対策

#### 適正飲酒セミナーの開催

アサヒビール様による「適正飲酒セミナー」を開催しました。対面とオンラインのハイブリット形式で実施し、全国の事業所や現場赴任中の方も参加しました。ノンアルコールの試飲や体質検査などを実施し、アルコールの正しい知識やノンアルコールを取り入れた減酒方法など、人生100年時代、長くお酒を楽しむ秘訣などを学ぶことができました。



参加者 77名/録画視聴者15名

満足度 81.0%

健康投資額 なし

### ヘルスリテラシー向上に向けた取り組み

#### 健康経営eラーニング導入

従業員の健康に関する教育強化を目的として2024年度より導入しました。2024年度は、「メタボの予防・改善」「睡眠と休養」「喫煙と健康」と当社の健康課題に項目を受講必須としました。また管理職には、部下の健康管理についてのテーマも受講必須としました。今後もその年度の重点施策のテーマを中心に従業員に受講してもらう予定にしています。

受講率 84.7%

健康投資額 2,000,000円

#### 血圧計・体重計の設置の取り組み

生活習慣病予防対策・健康増進の取り組みの一つとして、全国にある事業所・事務所に血圧計と体重計を設置しました。

健康投資額 499,000円

### ヘルスリテラシー向上に向けた取り組み

#### 健康セミナーの開催

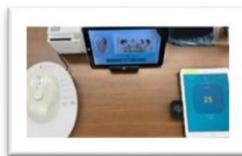
ヘルスリテラシー向上施策の一環として、産業医に講師をお願いし、ランチョンセミナーを開催しました。当社の健康課題や生活習慣病、喫煙、睡眠、歯周病、ラインケアなどについてお話いただきました。参加者は豪華お弁当を食べ、リラックスしながら、健康についての有益な情報を聞くことができました。



参加者	75名
満足度	87.0%
健康投資額	127,000円

#### 血管年齢測定とAGEs測定イベントの開催

東京海上日動あんしん生命様の協力のもと、健康イベントを開催しました。日々の食生活や運動習慣、生活習慣を見直すきっかけの測定イベントとなりました。



参加者	246名/2日
満足度	86.0%
健康投資額	110,000円

### 新入社員向けレジリエンス研修の開催

新入社員研修の中に組み込み、1日かけて研修を実施しています。アサーティブなコミュニケーションを学び、周囲との関係性をうまく構築する方法、ネガティブな感情をコントロールするスキルを身につけ、自己効力感を高めるとともに、自己の強みを発見することなどの目的で実施しました。

### 保健師による新入社員全員面談の実施

入社後、3ヶ月経過後に実施しています。社内の産業保健スタッフを周知すること、体調の確認と心身の不調の早期発見をし、必要時医療機関や産業医につなぐこと、健康診断結果の説明し、自身の健康状態に関心をもってもらうこと、社会人となり、生活習慣が変化する中で、睡眠・食生活・運動・ストレス発散などセルフケア能力の向上を目的に実施しました。

### 産業医によるセルフケアセミナーの開催

従業員が自身のストレス状態を認識し、適切に対処する能力を身につけることで、メンタルヘルスの不調を予防し、心身の健康を維持・向上することの目的で実施しています。2024年度は、当社の健康課題の一つである「睡眠」についての内容も盛り込みました。

参加率 96.6%

### 保健師による全員面談の実施

年1回の健康診断やストレスチェックの結果をもとに、面談を通して、従業員の心身の健康状態を把握し、心身不調の未然予防や早期発見をすること、従業員が自らの健康を振り返る機会をもつことを目的に実施しています。

# 2024年度の取り組み報告

## 長時間労働対策

2024年度は、長時間労働者に対し、疲労蓄積度チェックの実施や産業医面談の実施だけでなく、IT部門と連携し、長時間労働是正のためのモニタリングシステム導入しました。

## 安心して安全な職場環境

### ハラスメントゼロの運動

従業員が心身ともに健康で安心して働くことが出来る職場を目指し、その施策の一環としてハラスメントゼロ活動を推進しています。従業員が安心して相談できる窓口（社内外）の設置や、定期的なアンケート調査等の他、2024年度は、非幹部職を中心に各階層・年代に沿った独自のカリキュラムでワークショップ型の研修を実施しました。



参加率

99.1%

# 2024年度の取り組み報告

## ウェルネス活動賞の導入

健康経営を従業員に浸透させる目的で2024年度より功労表彰の一つに追加しました。健康経営施策に真摯に取り組み、他の役職員の模範となる結果を残した従業員に対し、表彰する制度となります。「楽しく健康に」をテーマに、定期健康診断の結果や各種健康イベント、健康施策への参加に対し、健康ポイントを付与し、上位者に対し、社長が表彰していく取り組みとなっています。健康経営の重点施策が従業員に浸透するようなポイント付与の仕組みとなっています。現在は、健康ポイントが欲しいという目的で健康イベントに参加する従業員も増えてきており、少しずつ従業員に浸透してきています。

### <表彰式の様子>



### <2024年の健康ポイントの一部>

	項目	健康ポイント	対象者
1	ウォーキングイベント参加者	50点/回	全従業員
2	健康イベント参加者	50点/回	全従業員
3	セルフケア実践者	100点	全従業員
4	非喫煙者	30点	非喫煙者
5	卒煙プログラム参加者	10点	喫煙者
6	卒煙成功者	50点	喫煙者
7	健康経営関連アンケート回答者	5点	全従業員

# 健康に関する数値

## 従業員の健康状態に関する指標

指標	単位	実績		目標	測定方法	
		2023実績	2024実績	2028目標		
定期健康診断受診率	%	97.7	100	100		
二次検査受診率	%	35.7	62.1	90.0	定期健康診断で要医療の判定となり、医療機関を受診し、その結果を報告した者	
特定保健指導受診率	%	27.1 ※2022年	17.4 ※2023年	50.0		
ハイリスク者割合	血圧	%	0.9	0.4	0.2	収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上
	血糖	%	1.1	1.2	0.8	HbA1c8.0以上
	脂質	%	3.5	2.9	2.0	LDL-C180mg/dl以上
生活習慣病リスク者割合	肥満	%	35.1	37.0	30以下	BMI $\geq$ 25
	血圧	%	14.2	12.9	12.0	収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上
	血糖	%	10.0	13.3	13.0	空腹時血糖110mg/Hg以上またはHbA1c6.0以上
	脂質	%	21.0	15.9	15.0	LDL-C140mg/dl以上
	肝機能	%	15.9	11.2	10.0	$\gamma$ GTP10IU/l以上またはGOT5IU/l以上またはGPT5IU/l以上

# 健康に関する数値

## 従業員の健康状態に関する指標

指標	単位	実績		目標	測定方法	
		2023実績	2024実績	2028目標		
生活習慣の指標	喫煙率	%	30.0	28.9	25.0	習慣的にタバコを吸っている者の割合
	適正体重維持者率	%	59.6	57.8	65.0	BMI18.5以上25未満の割合
	運動習慣者比率	%	23.5	24.7	30.0	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合
	健全な食生活者率	%	50.0	48.9	60.0	朝食を週3回以上かつ就寝前2時間以内に夕食を週3回以上食べていない者の割合
	飲酒習慣者率	%	26.0	16.5	10.0	飲酒頻度が毎日の者の割合
	睡眠で休養が十分とれている者の割合	%	59.1	63.5	80.0	睡眠により休養が十分とれている者の割合
	セルフケア実践者	%	6.8	8.3	10.0	「喫煙」「運動」「睡眠」「飲酒」「朝食」の全ての項目で生活習慣に問題ない者の割合
メンタルヘルス	ストレスチェック受検率	%	98.5	100.0	100.0	
	高ストレス者率	%	12.1	12.1	10.0以下	
	メンタルヘルス不調による休業者率	%	0.72	3.03	2.0未満	連続1カ月以上の私傷病による休業者数÷年度末社員数

# 健康経営に関する指標

## 健康関連の最終的な目標

指標	単位	実績		目標	測定方法
		2023実績	2024実績	2028目標	
社員エンゲージメント	%	45.0	43.0	58.0*	組織風土調査の中で「社員が自発的に仕事に取り組みようとしているか、会社に対して誇りを感じ、帰属意識を持っているか」に関する設問5項目の肯定回答率にて集計
アブセンティーズム (傷病による欠勤)	日	—	3.7	2.0以内	私傷病休暇日数÷年度末の従業員数
プレゼンティーズム	%	—	61.8	65.0以上	WHO-HPQの絶対的プレゼンティーズム
ワークエンゲージメント		2025年度より調査開始		—	ストレスチェックの項目のうち「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」「自分の仕事に誇りを感じる」の各回答の得点の平均点
ヘルスリテラシー		2025年度より調査開始		—	CCHL (伝達の・批判的ヘルスリテラシー) 尺度
仕事の満足度	点	2.3	2.3	2.0以下	ストレスチェックの項目のうち「仕事に満足だ」の回答を、そうだ：1点、まあそうだ：2点、やや違う：3点、違う：4点とした得点の平均点
離職率	%	5.0	5.6	3.5以下	年度内の退職人数÷年度末の従業員数

※目標達成状況を確認する指標 KGI : Key Goal Indicator

“エンジニアリングの力で、笑顔あふれる未来へ”



© CHIYODA X-ONE Engineering Corporation 2025, All Rights Reserved.

