

『明るく・楽しく・元気よく、そして前向きに』 なるための

健康レポート 2024

三菱食品株式会社

三菱食品の健康経営

三菱食品では、「明るく、楽しく、元気よく、そして前向きに」を健康経営宣言に掲げています。当社のパーパスである「食のビジネスを通じて持続可能な社会の実現に貢献する」ことは、役職員の活躍なくして成し遂げることはできません。その活躍を支えるものが健康(Well-being)です。すべての役職員が「明るく、楽しく、元気よく、そして前向きに」仕事をしている姿は、ステークホルダーの皆様に対し、プラスの影響を与えることになると思います。

健康(Well-being)は、BMIや身体症状の有無は目に見える分かりやすいアウトカムだけではありません。健康(Well-being)を実現させていくためには、良好なコミュニケーションや、物事を前向きに捉え、主体的に取り組む姿勢、仕事と私生活を自らの意思で統制している状態など、様々な要素を満たしていくことが重要であり、健康(Well-being)の実現は人生における至高の目的と言えるかもしれません。

医食同源という言葉にもある様に、食は健康と切っても切れない関係にあります。人生100年時代を迎える中で、健康(Well-being)に占める食の重要性は、今まで以上に高まっています。日本の食を支える企業として、そして、健康リテラシーを兼ね備えた食のプロ集団として、自らも健康(Well-being)でありながら、日本の食と健康を一緒に支えてまいります。

2023年度の健康経営の振り返り

2023年度においては、当社が目指す健康経営を実現させるべく、さらなる体制強化や施策実行を図り、健康を実現させる素地が整ってまいりました。

様々な取り組みを評価いただき、この度、経済産業省と日本健康会議より「健康経営優良法人（大規模法人部門）」の上位 500 法人として「健康経営優良法人 ホワイト 500」に認定されました。

すべての役職員が常に健康に対して前向きに取り組んでいる企業を目指し、これからも邁進してまいります。今後は、ポピュレーションアプローチとして継続して実行しながら、個人毎に事情が異なる健康課題に対応していく個別アプローチの取り組みを強化してまいります。



2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

当社の健康経営の考え方や施策においては、健康経営に既に取り組んでいる・これから取り組みたい企業・団体様へ積極的に支援・共同実施を行ってまいります。

活動内容

～ 管理栄養士プロジェクト始動 ～

社内の管理栄養士(国家資格)または、栄養教諭の資格を有する社員の知識・スキルを活用し、社内外の健康を支援するべく、活動を開始した。

初年度となる2023年度は、①情報発信(社内アンケートで募集した食事や栄養に関するニーズや悩みの中から、関心の高いテーマに絞り、コミュニケーションツールで配信)、②昼食改善(日々忙しくする社員の昼食の悩みを事例を交えて解説)、③からだシフトレシピコンテスト(労働組合と一緒に企画・運営し、健康ブランドの“からだシフト”のメニューを社員から募集し、役員や労働組合役員、管理栄養士などが審査し、優秀作品に褒賞を行ったイベント)

からだシフトで「こんなに」糖質ダウン!

ごはん 150g + レトルトカレー 150g = 69.9g
ごはん 150g + ビーフカレー 140g = 38.0g

美容と健康シリーズ
カルシウム強化の食事

第一巻 カルシウム強化の食事
第二巻 疲労回復に効く食事
第三巻 腸活の質を上げる食事
第四巻 美容やトレーニングに効く食事

三菱食品(株) 管理栄養士プロジェクト 守田・和田・下野・石川

↑
①情報発信は動画や資料で配信

昼食例① 社内

Sさん 事務職
タンパク質を沢山摂る意識をしています。発芽玄米とかばちゃで、ヒタコを摂れば、あとは葉物野菜も入れたいけど、偏みやすくしてしまいます。

管理栄養士からのアドバイス
さらに効率よく摂るために・・・!
①手軽にたんぱく質が摂れる「ヨーグルト」をプラス。
②たんぱく質の吸収率を高める「ヒタコ」を食後のデザートにプラス。
③葉物は偏みやすいので、ヒタコは、いかにしようか。(酢で酸味効果あり)

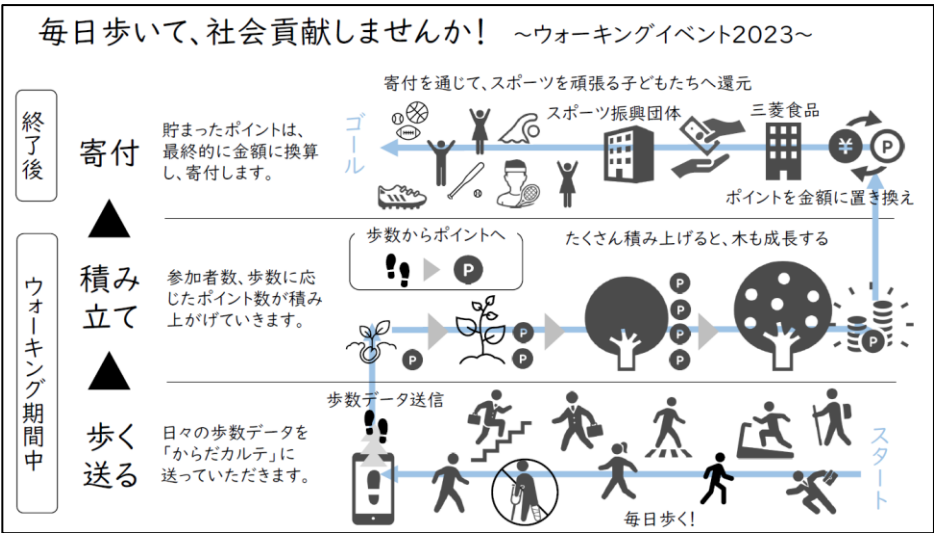
↑
②昼食改善では社員の昼食を例に提案

←③レシピコンテストの社内公募ポスター

～ 全社ウォーキングイベント ～

ウォーキングを通じて運動習慣の醸成及び適正体重維持者の増加を図り疾病予防につなげるだけでなく、運動時間の確保を積極的に行うことにより、自らワークとライフをコントロールしてもらうべく開催。上位者への“褒賞型”ではなく、参加者の歩数をポイント換算して、最終的に積み上がったポイントを金額に置き換えて寄付する“寄付型”を採用した。

参加者	1,220名	肉体的健康	社会的健康	ワークとライフのコントロール
費用	250千円			



ウォーキングイベント開催の全体像

活動内容

～ 運動習慣化に向けたイベント ～

運動習慣化・適正体重維持者率向上に向け、モーションセンサー・AI技術を活用し、個々人の運動能力を測定するサービス「DigSports」を体験するイベントを関西支社で実施。

参加者	43名	
費用	950千円	
満足度	9.6 	
おすすめ度	9.7 	

～ 子育てのコミュニケーション能力向上支援 ～

子育てのコミュニケーション能力向上を図るプログラム「ペアレンツコーチング」の社内展開できる資格を有する社員が、子育てに関心のある社員に対して提供する取り組みを開始した。

参加者	50名	  
費用	220千円	
満足度	8.2 	
おすすめ度	8.1 	

～ 野菜摂取量測定イベント ～

日本人の食事摂取基準では、1日に350gの野菜摂取が推奨されており、自身の野菜摂取量を把握して、食生活改善につなげられるよう「ベジチェック®」(※)を活用した測定イベントを開催。

(※)カゴメ様が提供するセンサーに手をかざすだけで野菜摂取レベルがわかるサービス機器

参加者	73名	
費用	なし (代理店様経由での利用)	
満足度	8.9 	
おすすめ度	9.3 	

～ 弊社展示会での紹介 ～

毎年、当社の取引先様に向けた展示会「ダイヤモンドフェア」で、当社の健康経営における取り組みをパネルで紹介。小売業様、製造業様をはじめとした、幅広い企業・団体様に向けて、当社健康経営のご理解へとつなげていただく機会となった。

～ 長時間労働是正に向けた体制強化 ～

管理職・非管理職に関わらず労働時間に関して独自基準を設け、長時間労働による健康障がいが起こらない環境づくりを整備。1か月毎の就労制限事前通知や、2～6か月の法定外労働時間数の平均に対する警告などを実施。

セミナー関連

～ セルフコーチングセミナー ～

自律した人財へ変革できる一助として、視点を過去から未来に変え、自ら学習・成長を促し、自分に対する質の高い質問をどのように投げかけるかをテーマにした主体的行動を高める内容をお届けした。

申込者	218名	
費用	300千円	
満足度	8.9 	
おすすめ度	7.7 	

～ 依存症セミナー ～

依存症は、本人の意思の問題であると誤解している人が多く、自分自身を否定して苦しんだり、他者に心無い言葉をかけてしまうことがある。依存症について正しく理解し、適切な治療や予防に繋がった。

申込者	88名	
費用	400千円	
満足度	8.1 	
おすすめ度	7.9 	

～ 認知セミナー ～

同じ出来事でも認知のクセ(歪み)により過剰にストレスを感じたり、無用な他者との衝突を招くことがある。自身の認知を見直し、より快適な生活を手に入れるきっかけにしてもらうためのセミナー。

申込者	79名	 
費用	400千円	
満足度	8.4 	
おすすめ度	8.4 	

～ アンコンシャスバイアスセミナー ～

ふとした発言で周囲の人を傷つけてしまったり、バイアスが自発的な行動の妨げとなってしまうと仕事や私生活の中での障壁になってしまふことが考えられ、DE&Iや快適な職場環境づくりなど様々な場面で活かされる。

申込者	148名	 
費用	450千円	
満足度	8.1 	
おすすめ度	8.3 	

セミナー関連

～ EQ(心の知能指数)セミナー ～

互いに尊重し、認め合うことを前提としたコミュニケーションが重要であり、EQの高低から生まれるコミュニケーション能力の多様性を理解してもらい、柔軟なコミュニケーションが図れる職場を醸成を目的としたセミナー。

申込者	163名	 
費用	450千円	
満足度	8.1	♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥
おすすめ度	8.2	👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍

～ 仕事と介護の両立セミナー ～

多様な人財が、互いに認め合い尊重し、それぞれの力を最大限に発揮できる会社を目指すべく、介護問題が個々のパフォーマンス発揮の疎外要因とならないよう、公的制度等を中心に介護への対策を促した内容。

申込者	102名	 
費用	230千円	
満足度	8.7	♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥
おすすめ度	8.7	👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍

～ アサーションセミナー ～

関係性を壊さずに、相手に対して率直に思いを伝えるためのマインドセットとスキルを身につけ、自身の抱える不満や環境を主体的に良い方向へ変えていく社員を増やすことを目的とした内容。

申込者	159名	 
費用	450千円	
満足度	8.5	♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥
おすすめ度	8.7	👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍

～ 女性特有の健康オンラインサロン ～

女性のライフステージごとにある様々な健康課題に関する正しい知識の取得、悩み相談、同じ悩みを抱える人との情報共有など助産師の方を交えたオンラインサロンを展開。

費用	450千円
----	-------



～ 職場における障がい者支援セミナー ～

障がい者をサポートするうえで「合理的配慮」を正しく理解や社内の障がい者面談による合理的配慮の確認プロセスの重要性を理解してもらうセミナー。

費用	なし
----	----



健康実績数値

項目		2021年実績	2022年実績	2023年実績
定期健康診断受診率		100.0%	100.0%	100.0%
二次検査受診率		30.8%	70.9%	71.9%
特定保健指導受診率		31.5%	44.2%	51.9%
血圧ハイリスク者率 (収縮期血圧 180mmHg以上または拡張期血圧 110mmHg以上)		0.7%	1.2%	0.7%
糖尿病管理不良者率 (HbA1cが8.0%以上)		1.1%	1.3%	1.5%
適正体重維持者率 (BMI18.5以上25未満)	2023年度KPI：70%以上※1	61.5%	61.8%	62.0%
運動習慣者比率 (1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続)	2023年度KPI：36%以上※1	22.1%	24.1%	26.1%
喫煙率	2023年度KPI：12%以下※1	26.3%	25.5%	24.0%
睡眠により十分な休養が取れている人の割合	2023年度KPI：70%以上※1	69.7%	71.4%	70.3%
飲酒習慣比率 (毎日飲むと回答した割合)		29.5%	28.5%	27.5%

※1. 上記KPI設定において、健康を自分ごとにするべく、まずは全員に共通する「肉体的健康」に関する項目を指標とした。

健康実績数値

項目	2021年実績	2022年実績	2023年実績
ストレスチェック受検率	94.9%	94.9%	98.0%
ストレスチェック高ストレス者率	11.0%	9.4%	9.2%
ワークエンゲージメント状況 (組織風土調査結果より「社員エンゲージメント」における肯定的な割合)	62%	58%	59%
月平均総労働時間	172hr.	174hr.	173hr.
平均年次有給取得率※2	55.2%	58.1%	57.9%
	50.6%	53.0%	52.1%
離職率	2.7%	3.0%	2.6%
アブセンティーイズム (傷病による長期欠勤・休職者の割合)	1.3%	1.3%	1.2%
プレゼンティーイズム※3 (出勤はしているものの、健康上の問題によって完全な業務パフォーマンスが出せない状況)	34%	33%	33%
従業員のヘルスリテラシーの状況※4 (e-learning「ウェルビーガイド」の受講率)	39.2%	94.3%	98.4%

※2. 上段：当社では前年度分の年次有給休暇が残存した場合は、年次有給休暇とは別に、ワーク・ライフ・バランス推進有給休暇（WLB休暇）として積み立てる（最大40日）ことができる制度があり、このWLB休暇を含めた取得率。
下段：WLB休暇を含まない有給休暇取得率。

※3. WHO-HPQ(Health and Work Performance Question)を用いて測定。数値は損失割合。

※4. 実施期間が年度を跨いでいる。(2021年度：2022年5月31日時点、2022年度：2023年4月28日時点)