

『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2025

三菱食品株式会社

三菱食品の健康経営

三菱食品は、「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」というパーパスのもと、役職員一人ひとりの活躍が不可欠であると考えており、その達成に向け当社の経営計画「MS Vision 2030」では人的資本強化を人財育成と社内環境整備の2本柱で推進し、2030年度目標として「社員エンゲージメントスコア」を70%以上にする考え方を表明しています。“働きやすく、働きがいのある組織風土”を醸成するための社内環境整備として目指す姿(人財のWell-Being)に「明るく・楽しく・元気よく、そして前向きに」を掲げ、健康経営もこの方針に則って推進しています。

心理的資本である「明るく・楽しく・元気よく、そして前向きに」というポジティブな感情の源には“自己肯定感”と“自己効力感”があり、これらを育むことで、自然と健康に向き合う姿勢が生まれると考えています。

健康(Well-Being)は、単に病気がない状態を指すのではなく、身体的・精神的・社会的に満たされた状態に加え、主体的にライフステージに応じた経済的不安への対応、知性の向上、社会的つながりの創出、そしてワークとライフを自分自身でコントロールすることが含まれると定義しています。これらを「肉体的健康」「精神的健康」「社会的健康」「主体的行動」「ワークとライフのコントロール」の5要素に集約し、バランスよく高めることで、ポジティブな働き方の実現を目指しています。

健康経営における2030年度までのロードマップでは、2024年度までに「自分ゴト化」を進め、2027年度までに「環境整備・制度化」を強化。最終的には、当社の取り組みが社会に共感をもたらす「感化」へと進化させることを目指しています。このロードマップの達成度を測る成果指標(KGI)として、「社員エンゲージメントスコア」を新たに目標設定するとともに、健康経営における施策の進捗指標(KPI)として「自己肯定感」「自己効力感」の目標値も新たに設定しています。また、従来のKPIである「適正体重維持者率」「運動習慣者率」「喫煙率」「睡眠により十分な休養が取れている人の割合」を、KPHI(Key Physical Health indicator)として継続的に管理をします。

外部評価としては、2年連続で「健康経営優良法人ホワイト500」に認定されました。そして、おかげさまで、私たちは100周年を迎えることができました。”つぎの100年へ、食が創造する未来へ、たすきをつなぐ”という想いを胸に、健康を支える食の力で、笑顔あふれる社会を目指してまいります。

代 表 取 締 役 社 長 (兼) C S O 京谷 裕

コーポレート担当役員(総務人事・コンプライアンス)
(兼) C H R O (兼) C H O 山口 研

2024年度の健康経営の振り返り

これまでの健康経営の取り組みを評価され、当社は2024年度も、経済産業省と日本健康会議が顕彰する「健康経営優良法人（大規模法人部門）」の上位 500 法人に選ばれる「健康経営優良法人 ホワイト 500」に2年連続で認定されました。これは、社員一人ひとりの健康への意識と、会社としての継続的な支援の結果であり、大きな励みとなっています。



2024年度には、次の3つの新たな健康経営施策を開始しました。①健康診断後の二次検査費用補助による疾病の早期発見支援、②世代毎の健康課題に寄り添う「ジェネレーショナル・ヘルスサポート」、③自己肯定感や自己効力感の醸成を通じてWell-Beingの実現を目指すプログラム「健幸ハピネスアクション」です。これらの施策を通じて、役職員一人ひとりが自らの健康と向き合い、前向きに働ける環境づくりをさらに整えています。



さらに、社員の運動習慣の定着を目指し、運動・計測機器の新設やスポーツと両立する社員の紹介、運動に関するイベントなどを推進し、スポーツ庁よりスポーツエールカンパニーの認定や東京都からはスポーツ推進企業としての認定をいただきました。KPHIの達成に向けても職場におけるスポーツ活動の促進を通じて、心身の健康づくりを支援してまいります。

具体的な取り組みにつきましては、以降のページにてご紹介しております。今後も、社員のWell-Beingを支える環境づくりを推進し、健康経営を通じて持続可能な社会への貢献を目指してまいります。

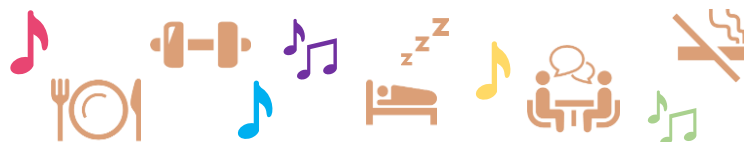
また、当社の健康経営に関する考え方や施策につきましては、すでに健康経営に取り組まれている企業・団体様はもちろん、これから取り組みを始めたいとお考えの皆様に対しても、積極的に支援や共同実施を行ってまいります。

施策・イベント関連



～ 健幸ハピネスアクション ～

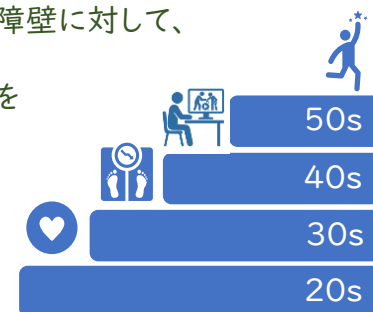
保健指導の一環として、Well-Beingに近づくために当社が独自に設計した行動プログラム。参加者は、食事、運動、睡眠、カウンセリングなどのメニューから選択して深掘した取り組みを実践します。本プログラムは、「真因へのアプローチ」「個人に寄り添うソリューション」「保健師が伴走」を特徴としており、保健師が参加者の自己肯定感や自己効力感を大切に「指導しない」スタイルで応援・伴走を行っています。



～ ジェネレーショナル・ヘルス・サポート ～

従来のポピュレーションアプローチに加え、より役職員の健康課題に対応するべく、年代毎で異なる健康の障壁に対して、未然に対策を行う「年齢軸アプローチ（マイナスを発生させない）」の取り組みを展開しています。

初年度は、25歳(メンタルヘルス)、30歳(健康の振り返り)、40歳(介護)、50・55・60歳(追加検診)向けにサポートを行っています。



～ ペアレンツコーチングによる子育て支援 ～

子育て支援(エール)の一環として、NPO法人トラストコーチング様が提供する子どもの将来のコミュニケーション能力を高めるために、大人が学ぶ子育てのコミュニケーション講座「ペアレンツコーチング」を、社員が講師となり、子育てに関心のある社員向けに開講しています。同法人よりペアレンツコーチングを社内で展開する導入第一号企業として認定されております。



～ ダイヤモンドフェア2024への出展 ～

取引先様へのご提案を目的とした展示会「ダイヤモンドフェア2024」を7月23日～25日に東京ビッグサイトにて開催しました。ご来場される企業様の健康経営の参考にしていただけるよう弊社の健康経営における概要と、健幸ハピネスアクション、社員が社員を応援する「〇〇」(キャリア/子育て/食事/運動)×「エール」の取り組みについてご紹介させていただきました。



ダイヤモンドフェア2024
食で創造する、持続可能な社会。



～ 管理栄養士プロジェクト ～



社内の管理栄養士・栄養士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活動を検討しています。社員の食事・栄養相談における窓口の開設を目指し、相談窓口の対応スキームの検討やコミュニケーションスキルの習得に対応してきました。



～ 健康チャレンジキャンペーン ～

ウォーキングと食事の2つをテーマにイベントを開催しました。ウォーキングイベントにおいては、運動習慣醸成だけでなく、運動時間の確保を通じて、日々の時間の使い方(ワークとライフをコントロール)も意識してもらう機会を目的とした。食事イベントは、1日に摂取した食品群を記録して、バランスの良い食事ができているか点検してもらうきっかけとして実施しました。それぞれのイベントで、記録されたデータからポイント換算・積み上げ、最終的に積み上がったポイントの一部を金額に置き換えて慈善事業団体に寄付を行いました。



～ 運動・計測機器の設置 ～



事業所内においても運動できる機会をつくり、身体活動量を高めることを目的に、本社に懸垂器を設置しました。運動強度の高い懸垂を推奨するだけでなく、ぶら下がりによるリフレッシュ効果も期待しています。また、握力計も設置して、定期的に身体能力を把握して、継続的な運動実施の意欲につなげてもらいます。



～ AI姿勢健診イベント ～

長時間のデスクワークにより姿勢が崩れ、肩こりや腰痛に悩む社員は少なくありません。(株)バックテック様が提供する、正面と側面から撮影した2枚の画像をもとにAIが姿勢を解析する「AI姿勢健診」イベントを開催しました。解析結果は理学療法士からのフィードバックや、同社サービスの「ポケットセラピスト」と連携することで、正しい姿勢や身体の使い方、運動習慣の定着に向けたきっかけづくりにつなげました。

参加者

172名

費用

なし

満足度

9.8 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

おすすめ度

9.8 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷



～ 仕事と運動・スポーツを両立する社員を応援 ～

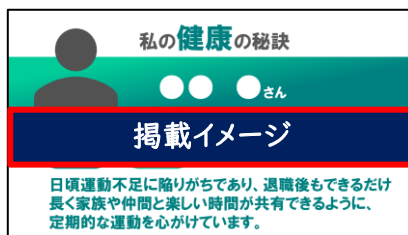
社内で運動・スポーツを頑張っている社員を、社内イントラネットで紹介しています。仕事をしながら運動・スポーツを生活の中に取り込む工夫や、運動を習慣化するための第一歩となる取り組みを共有し、社員の健康意識向上と継続的な実践を応援します。





～ 役員の健康課題と取組みを発信 ～

役職員一人ひとりが忙しい中でも自身の健康を振り返り、主体的に取り組んでいくことはとても大切なことであり、将来のありたい姿を意識して行動することで、Well-Beingにつながっていくと考えています。各自が健康を振り返るきっかけとなるよう、役員の健康に対するありたい姿と行動をイントラネットを介して紹介しています。



～ Well-Beingの実現に向けた表明 ～

社員一人ひとりが自らのWell-Beingと向き合い、自身の健康課題を見つけ、主体的に行動することを「自分ゴト化」と称し、リテラシー向上に資する情報発信を行ってきました。上記の役員の健康課題と取組みの発信もその一環。そしてその集大成として、「運動（身体活動）」と「食事（栄養）」の改善に向けた課題と実践内容について、各自が宣言を行うキャンペーンを行いました。その結果、両項目共に、およそ78%の社員が参加し意思表示を行いました。



～ 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しました。(※)カゴメ(株)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
費用
満足度
おすすめ度

185名
なし
9.5 
9.9 



～ 卒煙サポーター制度 ～

卒煙したいけど、なかなかやめられない社員向けに、非喫煙者がサポーター役となり、2人一組で卒煙に取り組んでもらう制度を実施しています。卒煙に成功した場合には、卒煙者・サポーターの両方にインセンティブを贈呈しています。卒煙された方へのインタビューもして、さらなるチャレンジャーを増やしています。



その他、卒煙施策においては、就業時間の一部を禁煙タイムの実施や、健康保険組合が推進する卒煙プログラムへの推奨を行っています。



～ ストレッチイベントの開催 ～

運動習慣の向上や肩こり・腰痛・眼精疲労などの身体愁訴の緩和や本部間の新たな仲間づくりを目的としてストレッチイベントをCVS本部、NC本部が合同で開催しました。

座りながら実践できるストレッチで、手軽に日常生活にも取り込むことができる内容で、参加者から満足度の高い意見が挙がってきました。



参加者	83名
費用	16.5万円
満足度	4.7      ※5点満点評価
リピート希望度	4.7      ※5点満点評価



～ 野菜の勉強会を開催 ～

中部支社において、メーカー様にご協力いただき、野菜勉強・試食会を開催しました。野菜の栄養価や効果的な摂取方法等、食事例を交えながらわかりやすく解説していただきました。また、サラダの調理と試食も行いました。参加者からは、野菜の知識を得たことやレシピのレパートリーが増えたなど、大変好評なイベントでした。



～ DigSports体験イベントの開催 ～

運動を始めるきっかけづくりとして、5種類の運動動作をモーションセンサー技術で解析し、自分に合うスポーツを3種目推奨される(株)電通総研様が提供する「DigSports」の体験イベントを北海道支社と九州支社で開催しました。社員の健康促進と運動習慣の定着を目指します。

参加者	46名
満足度	9.7          
おすすめ度	9.7          



～ 体力測定会の開催 ～

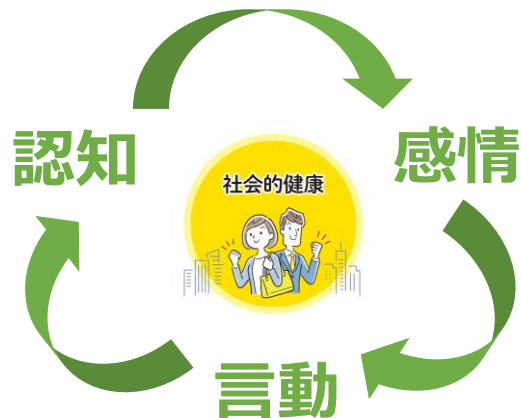
デリカ本部の社員を対象に、日ごろの健康意識を高めるためには、まず自分自身の状態を知ることが大切であることから、会議室で出来る体力測定会を開催しました。参加された社員の中には、思っている以上に結果が伴わずに悔しそうな表情をにじませる社員もおり、今後の生活の中に運動が取り込まれることを期待できるイベントでした。



参加者	59名
費用	なし

セミナー関連

健康における5つの要素のうちの一つである「社会的健康」を高めることために、人や物事への向き合い方の基礎になる認知/感情/言動のつながり(「認知・感情・言動サイクル」)を意識しており、毎年セミナーを開催しています。



～ 認知セミナー ～

私たちは日々、様々な出来事や人間関係に遭遇しますが、それをどう受け取るかは「認知」の仕方に大きく左右されます。認知における癖や歪み、固定的な捉え方に縛られず、視点の幅を広げることで、より柔軟で前向きな対応が可能になることができるセミナーです。

申込者	125名
費用	45万円
満足度	8.0 
おすすめ度	8.0 

～ 感情セミナー ～

明るく過ごし、生活の質を高めるには、感情のコントロールが大切になります。ポジティブ感情は、私たちの認知から作られるもので、物事の捉え方によって生まれます。認知との関係性やポジティブ感情を作り出すためのヒントを学ぶことができるセミナーです。

申込者	163名
費用	45万円
満足度	8.4 
おすすめ度	8.2 

～ 言動セミナー ～

自身の「認知」は物事の捉え方を決め、「感情」を生み出します。そして、その感情が「言動」として表れてきます。前向きな認知と感情は、建設的な言動を導き、それが成果や成長につながる大切なプロセスとなります。どのように言動を作り出し、習慣化させるかを解説する内容でお届けしました。

申込者	133名
費用	45万円
満足度	7.7 
おすすめ度	7.8 



～ レジリエンスセミナー ～

ストレスと上手に付き合う方法を身につけることは、メンタルヘルスを保つために重要になります。不安や困難に直面しても、感情を整理しながらうまく乗りこなすことで、回復力が高まり、安定した生活を送ることができます。

申込者	418名
費用	45万円
満足度	8.0 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
おすすめ度	8.0 👍👍👍👍👍👍👍👍



～ 摂食障害を学ぶセミナー ～

摂食障害は、食行動に関する依存症の一種であり、心の不安や葛藤が背景にあります。本人だけでなく家族にも発症する可能性があるため、自身と周囲の健康の理解と支援を図るために開催しました。

申込者	122名
費用	45万円
満足度	8.2 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
おすすめ度	8.0 👍👍👍👍👍👍👍👍



～ カウンセリング促進セミナー ～

従業員支援プログラムの一つに「カウンセリング」相談窓口を社内に展開しています。カウンセリングをもっと身近に感じてもらうよう、社員が抱くカウンセリングのイメージや課題をパネルディスカッション形式でカウンセラーと一緒にひも解いていくセミナーを開催しました。

申込者	55名
費用	なし
満足度	7.8 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
おすすめ度	7.8 👍👍👍👍👍👍👍👍



【写真上】

本社の衛生委員会として本セミナーを実施し、希望者はライブ及び録画で閲覧できる形式で開催

【写真右】

カウンセリングの利用方法をロールプレイングで実施





～ セルフコーチングセミナー ～

日本では3人に1人が孤独を感じています。たとえ誰かと一緒にいても、どこか寂しさを感じたり、何かを始めたいのに一歩が踏み出せないことがあります。その背景には、自分自身の思い込みや決めつけがあるかもしれません。そうした心の重さを軽くし、孤独感を和らげるために「自分への問いかけ」を通じて気づきを得る機会として開催しました。

申込者	122名
費用	35万円
満足度	8.7        
おすすめ度	8.6        



～ 子どもの睡眠を考えるセミナー ～

「子どもの睡眠」は成長や心の安定に深く関わる重要なテーマです。本セミナーでは、なぜ睡眠が大切なのか、大人との違いを踏まえた対応のポイントを解説します。実際の相談事例も紹介しながら、家庭でできる工夫や見直しの方法をお伝えしました。

申込者	144名
費用	50万円
満足度	7.2      
おすすめ度	7.3      



～ がんに関するセミナー ～

日本人の2人に1人が一生のうちにがんになるといわれています。がんの総論から生活習慣との関係までを解説。食事・運動・禁煙など日常の工夫でリスクを減らす方法を紹介し、誰でも始められる予防の第一歩をお伝えしました。

申込者	215名
費用	なし
満足度	8.5        
おすすめ度	8.5        



～ 休み方改革セミナー ～

働き方改革が進む今、「休み方」にも見直しが必要です。ワークとライフのバランスを自分でコントロールする方法を学び、心身のリフレッシュによる生産性向上や休み方を変えることで、より健やかに働けるヒントをお届けしました。

申込者	268名
費用	40万円
満足度	7.6       
おすすめ度	7.7       



～ 介護に関するセミナー ～

介護は誰にでも起こりうる身近な問題であり、その中でも介護にかかる費用面の対策は見落としがちです。本年度は、介護にかかる費用に焦点を当て、金銭面の不安を減らすための情報をわかりやすく解説したセミナーを開催しました。

申込者	126名
費用	20万円
満足度	8.7       
おすすめ度	8.8       

健康実績数値

項目	2022年実績	2023年実績	2024年実績
社員エンゲージメント状況 【KGI】27年度:65%以上、30年度:70%以上 (組織風土調査結果より「社員エンゲージメント」における肯定的回答の割合)	58%	59%	64%
自己肯定感 【KPI】27年度:6.5以上、30年度:7.0以上 (健康アンケートより「できる自分もできない自分も含めて、ありのままの自分を受け入れている」度合いを1【受け入れていない】～10【受け入れている】で評価した平均点数)	—	6.4	6.4
自己効力感 【KPI】27年度:6.5以上、30年度:7.0以上 (健康アンケートより「自分の人生で起きることは、自分で何とかできる」度合いを1【できない】～10【できる】で評価)	—	6.2	6.3
定期健康診断受診率	100.0%	100.0%	100.0%
二次検査対象者率	36.9%	30.5%	31.7%
二次検査受診率	70.9%	71.9%	67.8%
特定保健指導受診率	44.2%	51.9%	39.6%
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)	1.2%	0.7%	0.7%
糖尿病管理不良者率 (HbA1cが8.0%以上)	1.3%	1.5%	1.6%
適正体重維持者率 【KPHI※1】30年度:70%以上 (BMI18.5以上25未満)	61.8%	62.0%	61.0%
運動習慣者比率 【KPHI※1】30年度:50%以上 (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)	24.1%	26.1%	26.6%

※1. Key Physical Health indicator の略

項目	2022年実績	2023年実績	2024年実績
喫煙率 【KPHI※1】30年度:12%以下	25.5%	24.0%	23.5%
睡眠により十分な休養が取れている人の割合 【KPHI※1】30年度:80%以上	71.4%	70.3%	70.4%
飲酒習慣比率※2 (毎日飲むと回答した割合)	28.5%	27.5%	17.6%
ストレスチェック受検率	94.9%	98.0%	97.6%
ストレスチェック高ストレス者率	9.4%	9.2%	8.1%
ワーク・エンゲージメント (ストレスチェックにおける肯定的回答の割合)	84.1%	84.3%	87.0%
月平均総労働時間	174hr.	173hr.	175hr.
平均年次有給取得率※3	58.1% 53.0%	57.9% 52.1%	60.0% 54.9%
離職率	3.0%	2.6%	1.7%
アブセンティーイズム (連続一カ月以上を基準とし、私傷病による長欠・休職者の割合)	1.3%	1.2%	1.0%
プレゼンティーイズム※4 (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)	33%	33%	33%
従業員のヘルスリテラシーの状況※5 (e-learning「ウェルビーガイド」の受講率)	94.3%	98.4%	98.8%

※2.令和6年度より特定健診における問診項目が変更している。

※3. 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。

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

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