

健康経営への取り組みと 効果検証 ～こころとからだの健康づくり～



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health

大規模法人部門

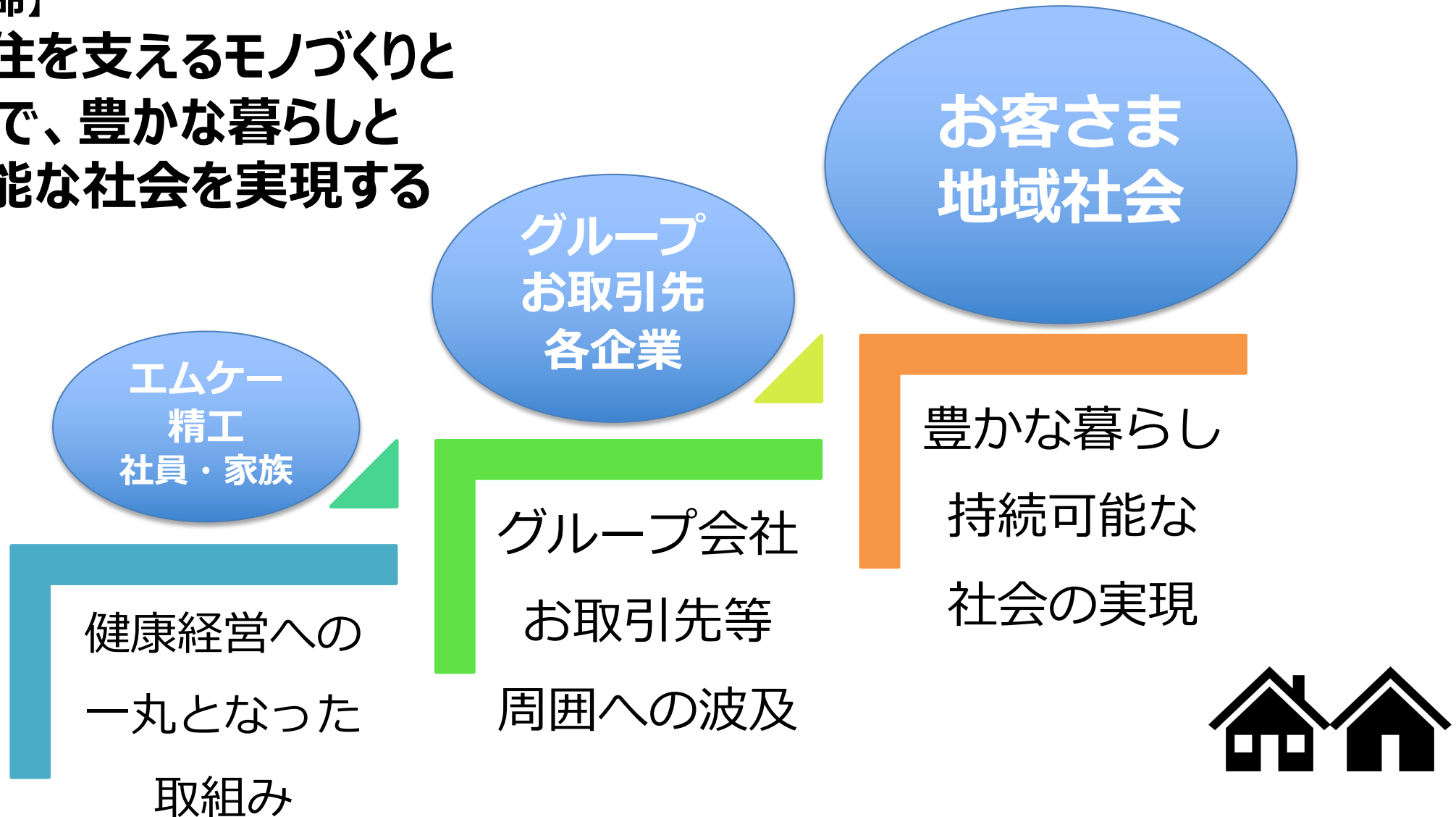
ホワイト500

2025年度

エムケー精工株式会社

【我々の使命】

美・食・住を支えるモノづくりと
サービスで、豊かな暮らしと
持続可能な社会を実現する



健康経営の推進方針

社員と会社が一丸と
なって、健康で安心
していきいきと働く
ことができる職場を
目指します。

健康経営の目標

働きやす
い職場環
境づくり

社員の心
身の健康
保持増進

各施策展開

こころの
健康づくり

生活習慣
の改善

社員の健康課題

高ストレス状態
職場内支援度低値

生活習慣による
身体的不調

こころの健康づくり

- ・こころの健康教育
- ・ストレスチェック
- ・職場改善と管理者教育

喫煙対策

- ・禁煙外来費用補助
- ・禁煙チャレンジ
- ・健康推進キャンペーン

各種健診と保健指導

- ・各種がん検診
- ・被扶養者健診
- ・一般・特定保健指導

食生活改善

- ・ベジチェックの活用
- ・管理栄養士による指導
- ・まいつき健康チャレンジ

運動習慣の喚起・定着

- ・握力で体力チェック
- ・理学療法士による指導
- ・健康推進キャンペーン

その他の施策

- ・女性の健康推進
- ・プレコンセプションケア
- ・エイジフレンドリー推進
- ・健康助成金制度 など

長野県機械金属健康保険組合とのコラボヘルス

喫煙率	目標値 2027年度	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018
35歳以上 *1	20%	26.8%	27.1%	28.4%	28.4%	29.4%	32.2%	33.5%
全世代*2		22.3%	23.4%	24.2%	—	—	—	—

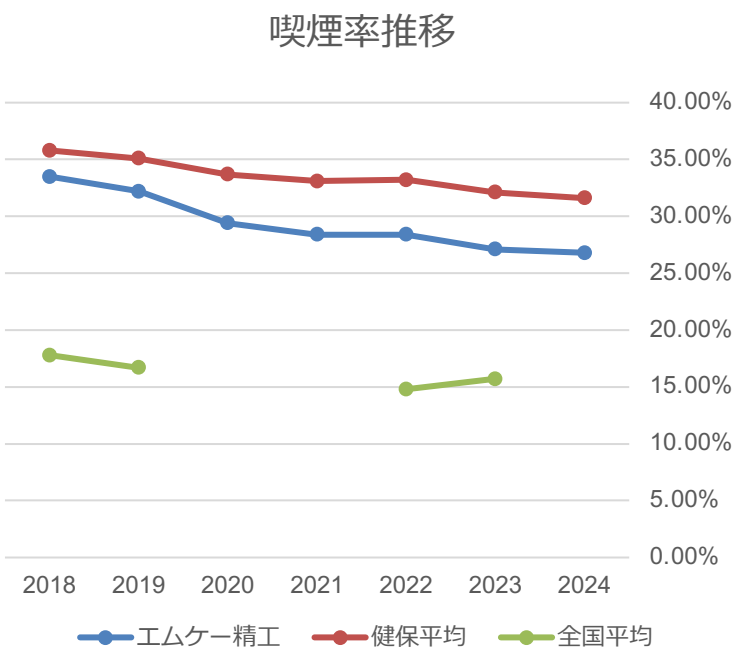
●目標 喫煙率20%（達成期限2027年度末）

「第1次禁煙化計画」・「第2次禁煙化計画」経て、

- 2024年度から敷地内全面禁煙化
- 社用車完全禁煙化実施を達成

喫煙率については、年々低下しているが、いまだに全国平均値を大きく上回っており継続的な課題です。

*1 健保データ：長野県機械金属健康保険組合被保険者（35歳以上）
*2 社内実態調査（総務課）
全国平均値：「国民健康・栄養調査」より



健康助成金制度 助成額推移	2024	2023	2022	2021	2020	2019
申請件数（延べ）	359	325	207	177	197	111
助成金額合計 （円）	1,521,897	1,351,358	851,320	720,651	844,380	498,476

「健康助成金制度」

社員の受ける精密検査の受診やがん検診への費用を補助する制度。

2019年度から開始し、内容を徐々に充実させ、2024年度からは、35歳未満の被扶養者の健診費用も対象としています。今後もニーズに合わせ拡大予定です。

【健康助成金の主な対象項目】

- ・節目年齢の人間ドック・脳ドック
- ・がん検診（肺、乳房、子宮、前立腺）
- ・会社の指示する精密検査の初回受診
- ・予防接種（インフルエンザ、麻しん・風しん、带状疱疹）
- ・骨密度検査
- ・被扶養者健康診断 など

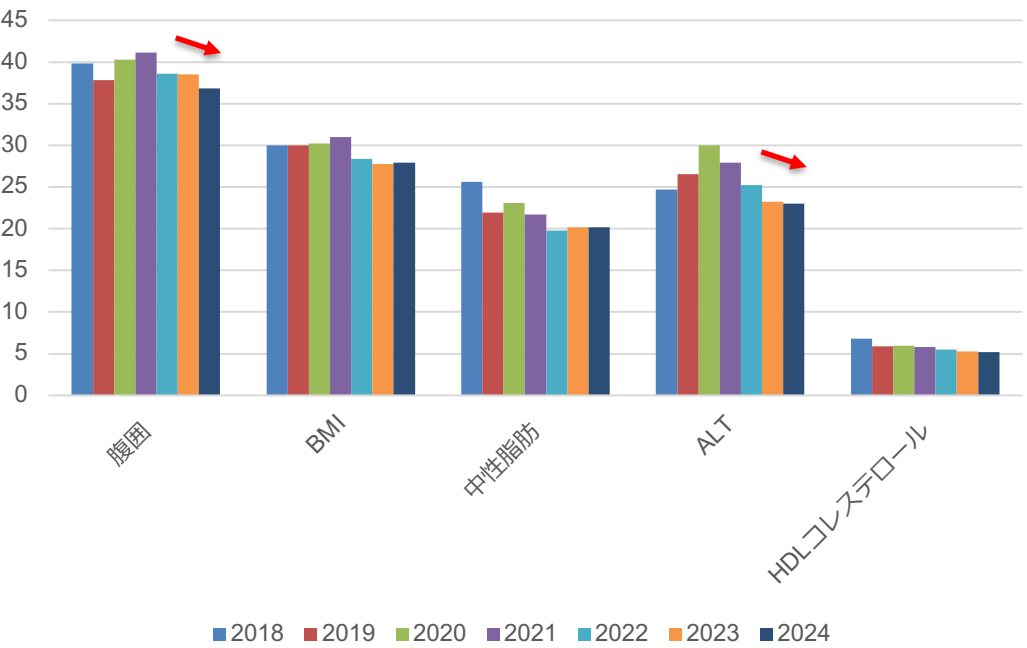
	目標値 2027 年度	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018
定期健康診断受診率	100%	100%	100 %	100%	100%	100%	100%	98.5%
精密検査受診率	80% 以上	66.9%	65.8%	54.1%	51.7%	56.4%	52.9%	52%
メタボリックシンド ローム該当者・予備軍 割合*1	25% 以下	29.5%	30.6%	29.8%	31.7%	31.2%	29.3%	31.0%
適正体重維持者率*2	70% 以上	65.6%	65.2%	63.9%	61.7%	63.5%	64.6%	64.5%
高血圧のうち治療中率 *1	100%	77.5%	73.4%	76.1 %	72.9%	79.1%	—	—

*1：35歳以上について集計

*2：40歳以上について集計

精密検査受診率はようやく目標値（2024年度目標：65%）に達したものの、実際的な各指標の改善には、まだ至っていない

摂取エネルギーの過剰（有所見者割合）

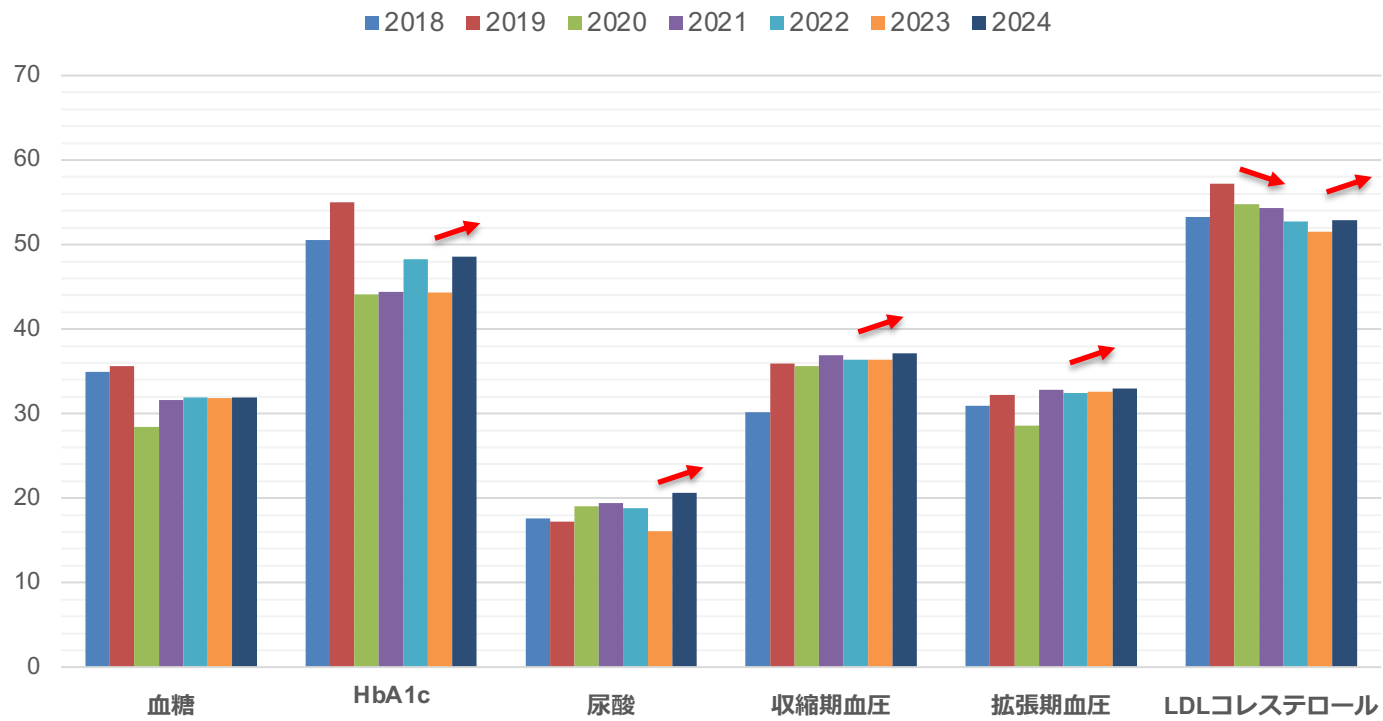


運動習慣を持ちやすくする環境の整備、
適正受診への指導、有所見者対策などを
強化していく必要性が認められる

長野県機械金属健康保険組合提供資料より作成

当社は、2018年度から健康経営の取り組みを始めた。
若干の改善傾向が認められていた項目も、2024年度で
は悪化している。コロナ禍以降の運動習慣率低下など
の影響が考えられる。

血管を傷つける要素（有所見者割合）



	目標値 2027年度	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018
運動習慣者比率*1	25%以上	18.9%	18.6 %	20.1%	19.8%	19.9%	19.6%	19.7%
睡眠により十分な休養が とれている人の割合*1	65%以上	55.3%	56.2%	56.0%	56.3%	59.9%	55.6%	60.2%
健康推進キャンペーン 参加率（コラボヘルス）	20%以上	8.5%	10.8%	15.0%	7.6%	7.5%	—	—
上記キャンペーン達成率	80%以上	76.3%	83.5%	60.0%	57.8%	—	—	—
ヘルスリテラシー （CCHLスコア）*2	—	3.48	3.38	3.44	—	キャンペーン参加、生活習慣の改善 において大きな課題あり。		
特定保健指導実施率	90%以上	—	82.1%	85.5%	90.1%	80.0%	71.1%	64.3%
ベジチェック 実施件数	—	1170	1292	—	本社食堂にベジチェックを通年設置する ほか、健診や個別健康相談時に実施を促 し、保健指導に活用している			

*1：40歳以上について集計、*2：社員アンケート結果より
特定保健指導実施率：スコアリングレポートより（2019年度以前は健保による集計値）

1年間かけて健康習慣を身につけよう！

まいつき健康チャレンジは、今年度で3周目です。

過去実施したアンケートによると、

回答者の9割以上が該当月のテーマを

認知し、8割以上が取り組んでいる

という結果でした。

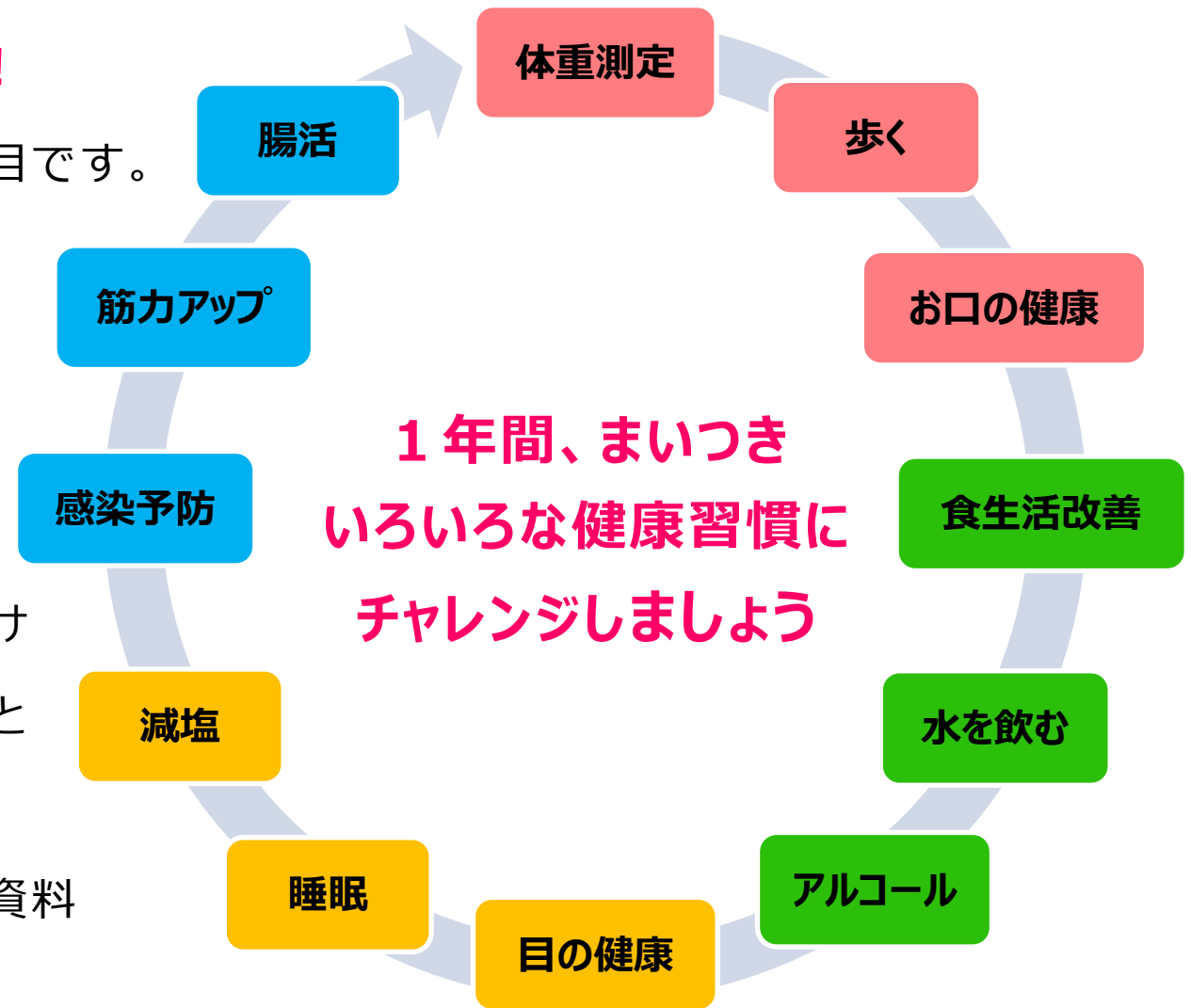
毎月のテーマに取り組むことで、1年間かけ

ながら、健康的な生活習慣を身につけようと

いう、会社独自の取り組みです。

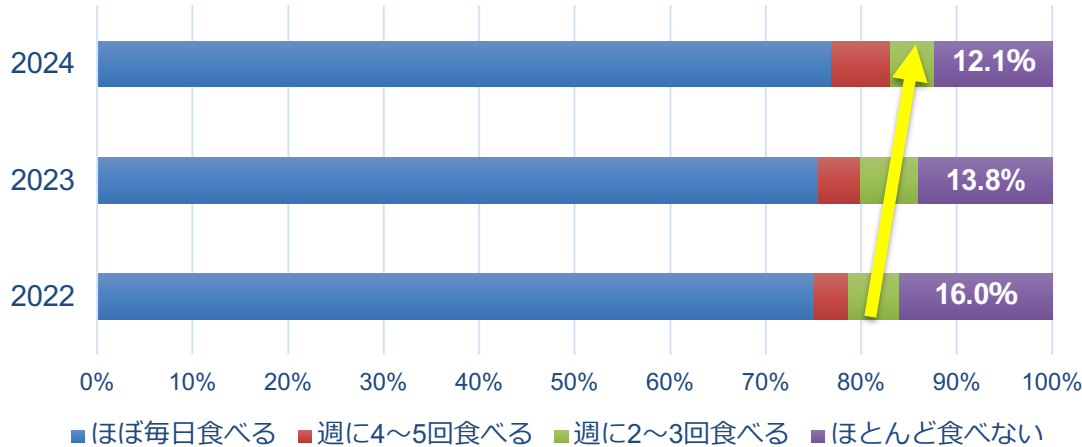
グループ会社、お取引先企業様にも、毎月資料

を提供しています。



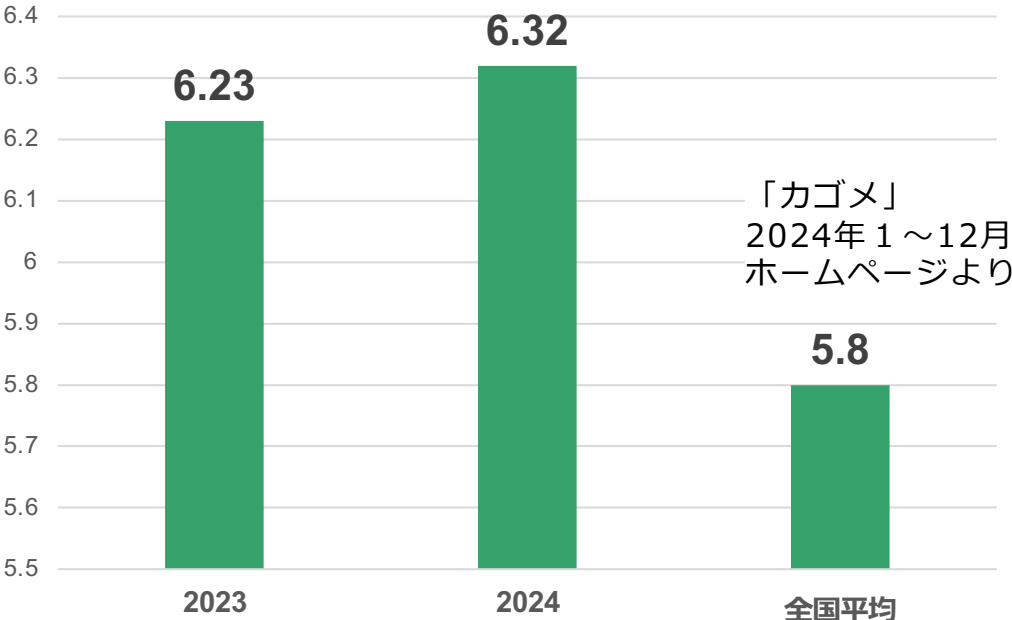
- 社員全員に向けた、「まいつき健康チャレンジ」や「健康推進キャンペーン」など生活習慣改善への取組みのほか、健康相談・保健指導でのベジチェック（カゴメ）を活用した個別支援等を継続しながら、ヘルスリテラシーレベルの向上と個々のヘルスリテラシーに合わせたアプローチを続けているが「十分な睡眠時間確保」など、改善すべき課題はまだ多い。

朝食頻度

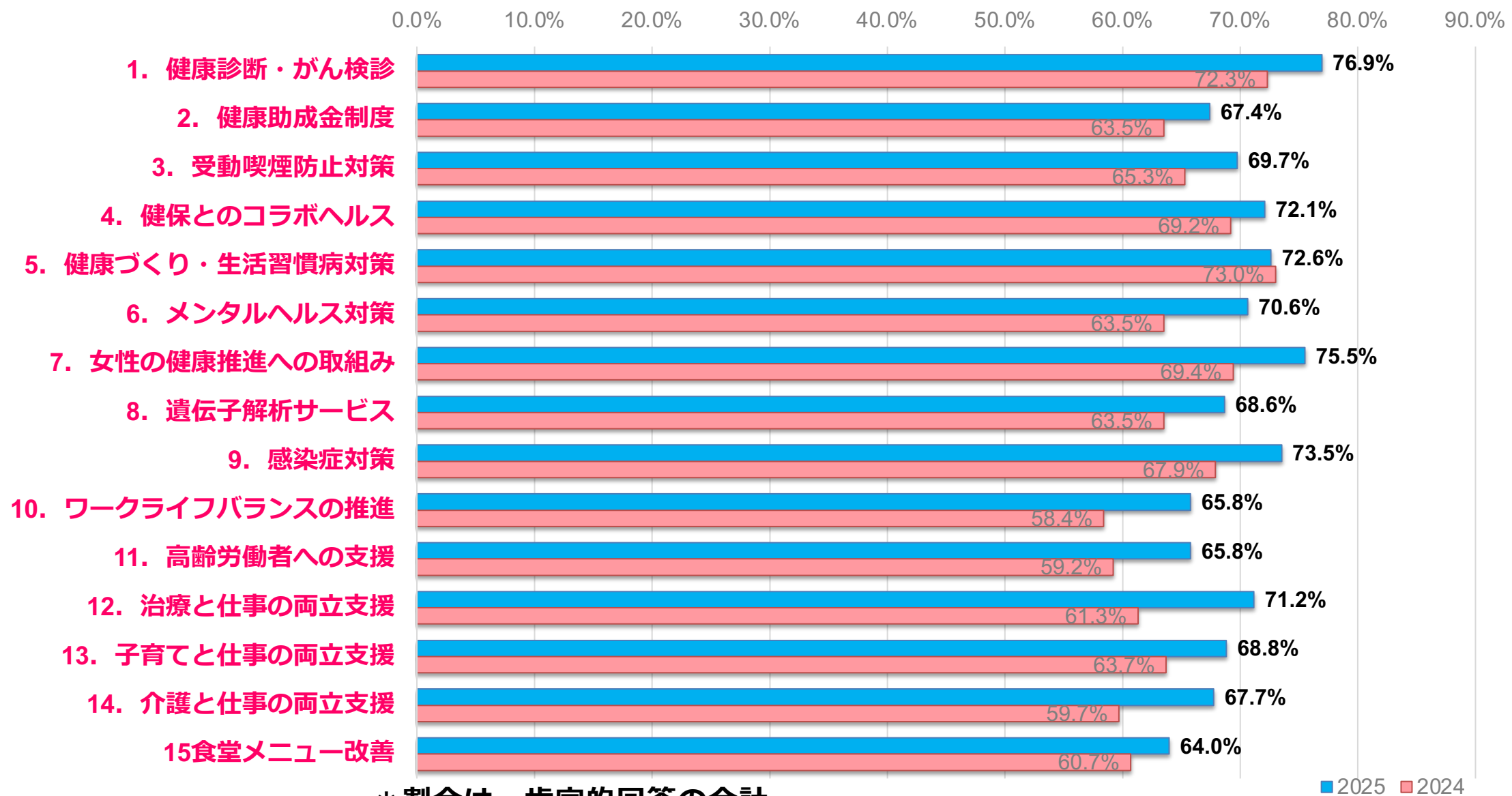


社員アンケート結果より作成

ベジチェック 野菜摂取レベル



各施策の満足度（社員アンケートより）



* 割合は、肯定的回答の合計

■ 2025 ■ 2024

	2024	2023	2022	2021
女性の健康セミナー参加状況（女性社員）	全女性社員の 89.2%	全女性社員の 35.4%	全女性社員の 46%	全女性社員の 55%
女性の健康セミナー参加状況（管理者）	全管理者の 18.4%	全管理者の 59.4%	全管理者の 79%	全管理者の 49%
管理者の「女性検定」取得率	30.8% (41名)	2024年度開始。部長職以上41名のほか役員は全員取得		
平均残業時間（時間）*1	14.0	15.2	16.3	15.0
平均勤続年数（年）*1	男性16.6 女性13.3	男性16.6 女性13.7	男性17.2 女性14.1	男性16.8 女性14.4

*1：正社員

心の健康や組織の風土に関する各指標

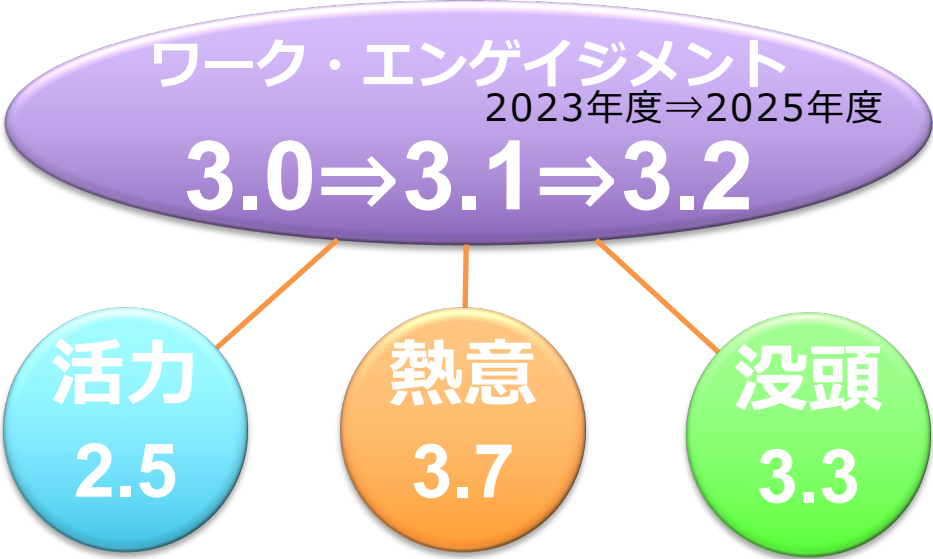
	目標値 2027年度	2025	2024	2023	2022	2021	測定方法等
ストレスチェック受検率	95%以上	97.0%	94.2%	93.3 %	95.4%	88.6%	
高ストレス者率	0.7以下	0.73	0.84	1.0	0.89	1.0	2021年度を1.0 とした指数
プレゼンティーズム*1	85%以上	81.9%	80.2%	81.8%	82.2%	82.2 %	東大1項目版の 結果
アブセンティーズム*1	減少	3.54日	3.21日	2.97日	2.46日	1.87日	社員アンケート
アブセンティーズム	減少	2.84日	—	—	—	—	勤務管理システムによる
ワーク・エンゲイジメント①*2	増加	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	新職業性簡易ス トレス調査結果
ワーク・エンゲイジメント②*1	増加	3.2	3.1	3.0	—	—	UWES3項目版 0～6点スコア
職場のソーシャルキャピタル	増加	2.61	2.55	2.55	2.55	2.54	社員アンケート等 WSC結束型3問

*1 社員アンケート結果より（2025年：回答555人・回答率62.2%）

*2 ストレスチェック（80項目）結果より（2025年：回答866人・回答率97.0 %）

ワーク・エンゲイジメント

仕事に関連するポジティブ
で充実した心理状態のこと
高いほど、よいとされます。
わずかずつですが、徐々に
上昇しています。



UWES
超短縮3項目版
0～6点スコア
(社員アンケート)

- **活力**
「仕事をしていると、活力
がみなぎるように感じる」
- **熱意**
「仕事に熱心である」
- **没頭**
「私は仕事にのめり込んで
いる」

	年度	活力	熱意	没頭	平均
男性	2023	2.4	3.5	3.2	3.0
	2024	2.3	3.5	3.1	3.0
	2025	2.5	3.6	3.4	3.2
女性	2023	2.4	3.8	3.1	3.1
	2024	2.7	4.2	3.5	3.5
	2025	2.9	4.1	3.5	3.5

- 企業価値向上を目指して
社員の心身の安全と健康を守る取り組みを継続していくことで、今後も企業価値の向上を目指していきます。
- 健康診断結果やストレスチェック、社員アンケート、また社員からの直接の声を踏まえて、各施策のブラッシュアップを図っていきます。
- 今後も、自社内のみならず、家族、グループ会社に向けて「健康経営の輪」を広げる活動を推進します。

