健康経営への取組みと
効果検証
～こころとからだの健康づくり～

2026年

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門
ホワイト500

エムケー精工株式会社

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

エムケー
精工
社員・家族

健康経営への
一丸となった
取組み

グループ
お取引先
各企業

グループ会社
お取引先等
周囲への波及

お客さま
地域社会

豊かな暮らし
持続可能な
社会の実現



© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

エムケー精工株式会社

健康経営の推進方針

社員と会社、そしてグループが一丸となって、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

KGI　（2027年までの達成目標）
①総合健康リスク100以下
②35歳以上の保健指導対象者率18%以下

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

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

各施策の展開

エムケー精工株式会社

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
・公認心理士による相談

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
・敷地内完全禁煙の実施

各種健診と保健指導
・各種がん検診の実施
・骨密度検査
・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
・健康推進キャンペーン

運動習慣の喚起・定着
・カラダ年齢測定
・理学療法士による指導
・健康推進キャンペーン
・親睦会とのコラボ企画

その他の施策
・女性の健康づくり推進
・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

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

おもな健康課題への取組み１（喫煙率の低下）

エムケー精工株式会社

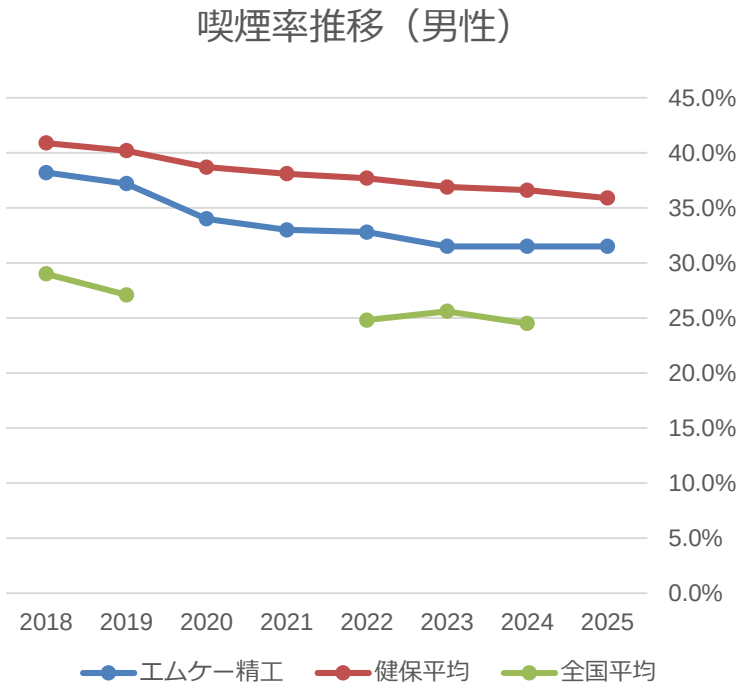
喫煙率	目標値 2027年度	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018
35歳以上（%）*1	20%	26.5	26.8	27.1	28.4	28.4	29.4	32.2	33.5
全世代*2		21.3	22.3	23.4	24.2	—	—	—	—

●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しました。

当社が長年取り組んでいる課題です。今後も継続します。



*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

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

おもな健康課題への取組み2（運動習慣の確立へ）

エムケー精工株式会社

	目標値 2027年度	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018
運動習慣者比率（%）*1	**30（上方修正）**	23.0	18.9	18.6	20.1	19.8	19.9	19.6	19.7

*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）

生活習慣を全事業所平均と比べたとき、特に運動習慣に問題があることが分かり、事業を展開しています。睡眠、喫煙も課題です。

【施策内容】

・カラダ年齢測定（体力測定）
・RIZAPによる特定保健指導
・ずくだせウォーキング
・健康推進キャンペーン（健保）

健康スコアリングレポートより（生活習慣）
全事業所平均を100とした場合（数値が高いほど良好）

	全事業所平均	2024	2023	2022	2021	2020
喫煙	**100**	100	99	97	98	97
運動	**100**	72	66	68	79	79
食事	**100**	123	119	119	123	122
飲酒	**100**	105	98	101	101	99
睡眠	**100**	92	95	92	91	94

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

施策への取組み状況（健康助成金）

エムケー精工株式会社

健康助成金制度助成額推移	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019
申請件数（延べ）	356	359	325	207	177	197	111
助成金額合計（千円）	1,358	1,522	1,351	851	721	844	498

「健康助成金制度」

全社員（パート含）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です。

2019年度から開始し、内容を徐々に拡大しています。

2024年度からは、40歳未満の被扶養者の健診費用、2026年度からは被扶養者のインフルエンザ費用も加えています。今後もニーズに合わせ拡大予定です。

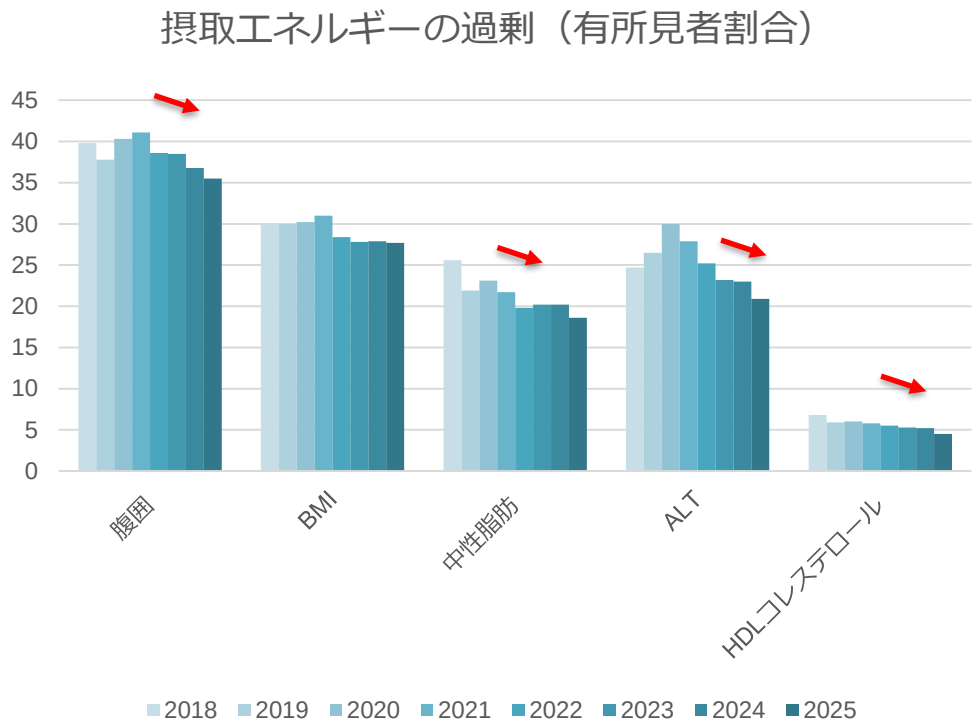
【健康助成金の主な対象項目】

- 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、帯状疱疹）
- 骨密度検査（35歳以上女性）
- SASスクリーニング検査　　など

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

社員の健康状況・有所見者割合の変化

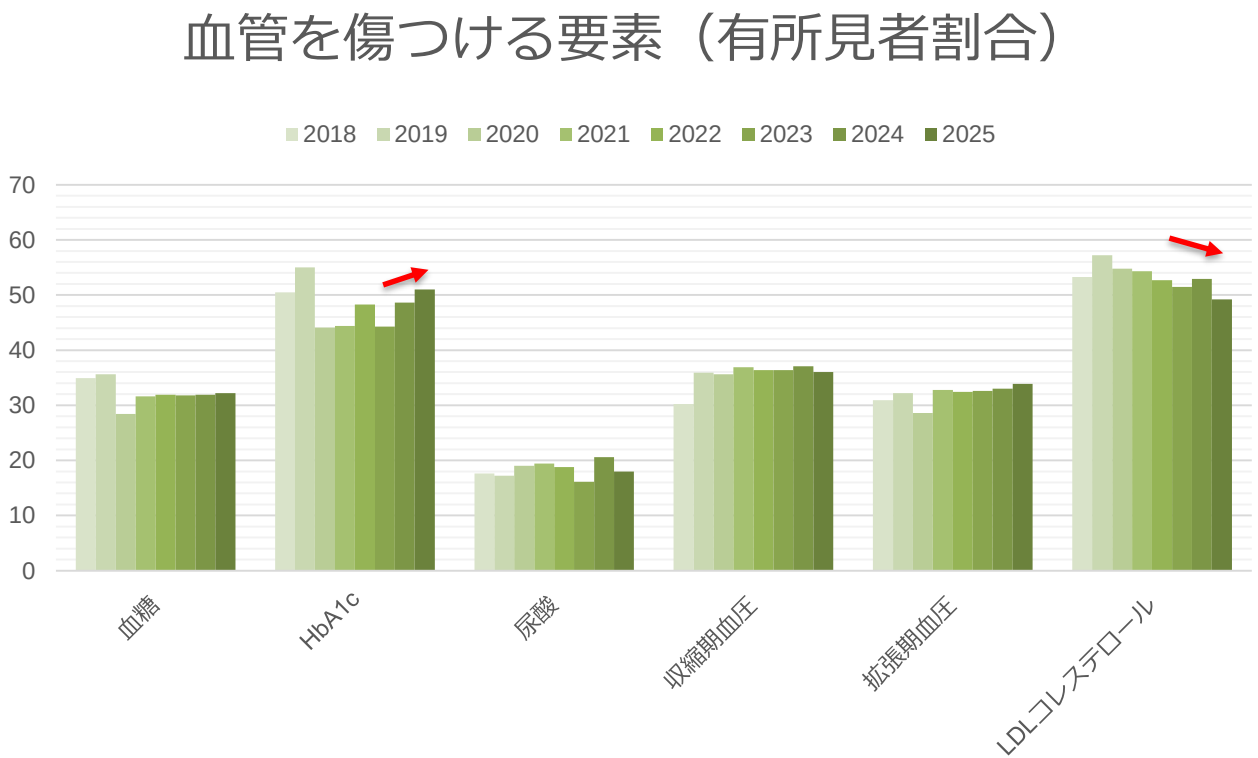
エムケー精工株式会社



当社は、2018年度から健康経営の取組みを始めた。

長い経過では、有所見者は減少している項目もある。

HbA1c（糖尿病）の所見率悪化などの課題も見える。



運動習慣を持ちやすくする環境の整備、

適正受診への指導など有所見者対策など

に加え、食生活指導も強化していきたい。

グラフ：長野県機械金属健康保険組合提供資料より作成

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

生活習慣とその改善に関する各指標

エムケー精工株式会社

	目標値 2027年度	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018
運動習慣者比率（%）*1	**30**（上方修正）	23.0	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**	54.6	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**	11.3	8.5	10.8	15.0	7.6	7.5	—	—
上記達成率（%）	**80**	75.0	76.3	83.5	60.0	57.8	—	—	—
ヘルスリテラシー（CCHLスコア）*2	**—**	3.45	3.48	3.38	3.44				
特定保健指導実施率（%）	**90**	—	80.4	82.1	85.5	90.1	80.0	71.1	64.3
年間ベジチェック 実施件数	**—**	1048	1170	1292					

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。

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。
実施件数が低下している。活用を促す。

*1：40歳以上について集計　*2：社員アンケート結果より

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

健康的な生活習慣定着への取組み（まいつき健康チャレンジ）

エムケー精工株式会社

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、

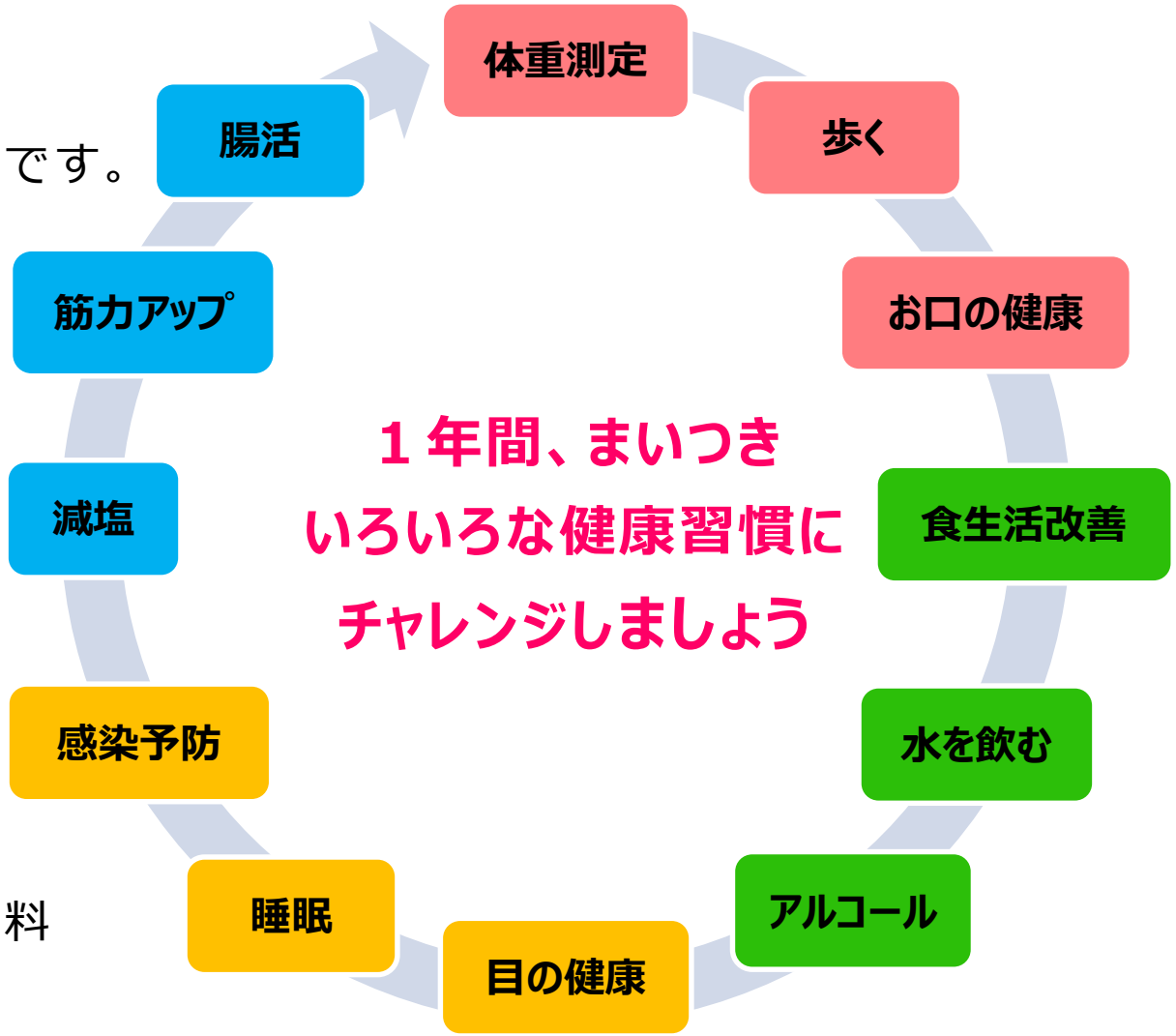
回答者の9割以上が該当月のテーマを

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。

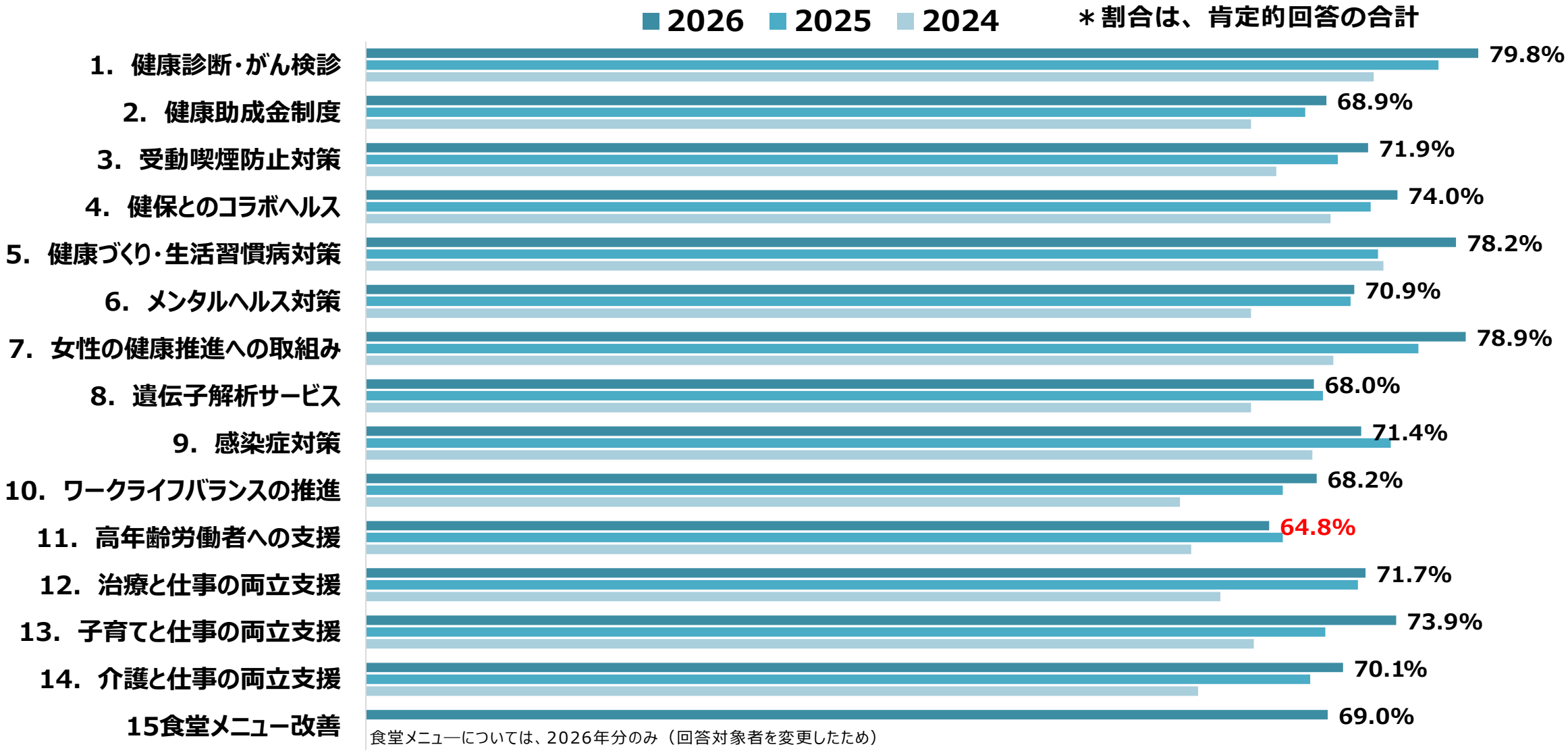
グループ会社、お取引先企業様にも、毎月資料を提供しています。



© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

各施策の満足度（社員アンケートより）

エムケー精工株式会社



各施策への満足度を集計した。満足度の低い「高年齢労働者への支援」は課題。

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

組織の健康や労働状況に関する各指標

エムケー精工株式会社

	2025	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89.7%	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（管理職）	全管理職の96.4%	全管理職の18.4%	全管理職の59.4%	全管理職の79%	全管理職の49%
管理職の「女性検定」取得率（取得者数）	45.4%（69名）	30.8%（41名）			
平均残業時間（時間）*1	15.0	14.0	15.2	16.3	15.0
平均勤続年数（年）*1	男性15.6 女性12.3	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					

2024年度開始。役員は全員取得済。

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

心の健康や組織の風土に関する各指標

エムケー精工株式会社

	目標値 2027	2026	2025	2024	2023	2022	2021	測定方法等
ストレスチェック受検率	**95%**	**95.8 %**	97.0%	94.2%	93.3 %	95.4%	88.6%	新職業性簡易ストレス調査票80問
高ストレス者率	**0.7**	0.78	0.75	0.84	1.0	0.89	1.0	2021年度を1.0とした指数
プレゼンティーイズム*1	**15%**	18.5%	18.1%	19.8%	18.2%	17.8%	17.8 %	東大1項目版の結果より
アブセンティーイズム*1	**減少**	3.94日	3.54日	3.21日	2.97日	2.46日	1.87日	社員アンケート
アブセンティーイズム	**減少**	―	2.7日	2.8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	**2.5**	2.3	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	**3.5**	3.2	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	**3.0**	2.59	2.61	2.55	2.55	2.55	2.54	社員アンケート WSC結束型3問

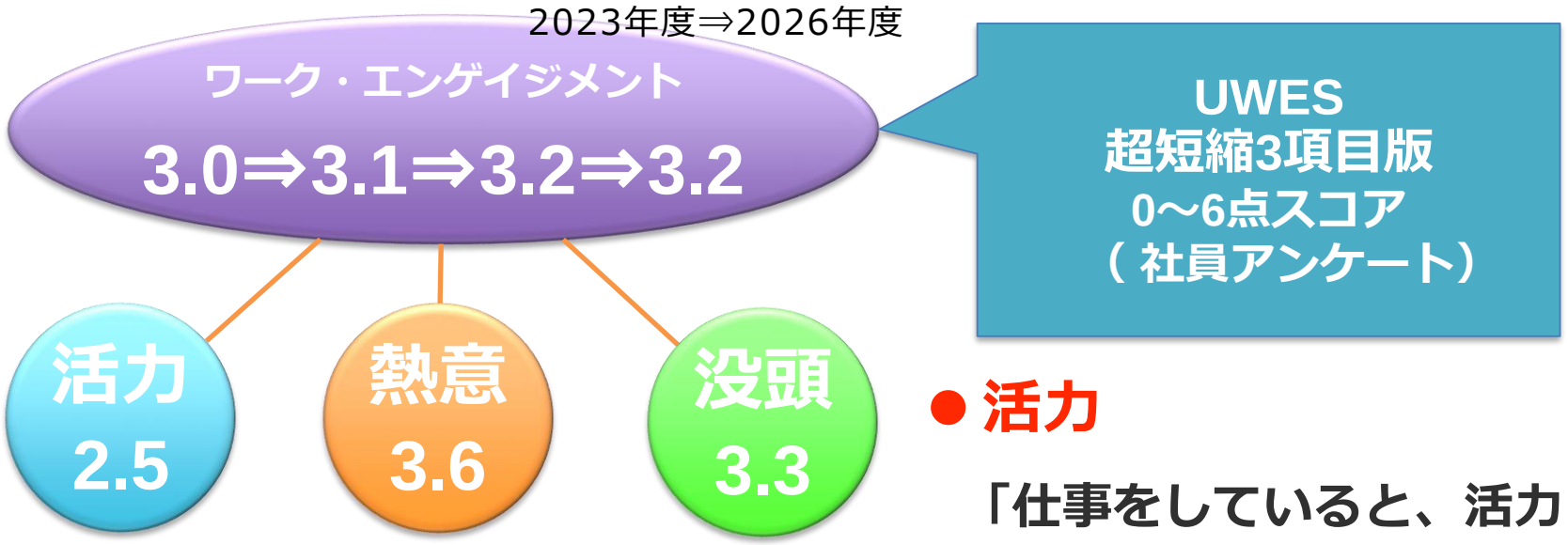
*1　社員アンケート結果より（2026年：回答527人・回答率58.8%）
*2　ストレスチェック（80項目）結果より（2026年：回答886人・回答率95.8 %）

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

エムケー精工株式会社

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。なかなか活力がみなぎらない現状があります。



	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
	2026	2.5	3.6	3.3	3.1
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
	2026	2.6	4.0	3.5	3.4

- **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**

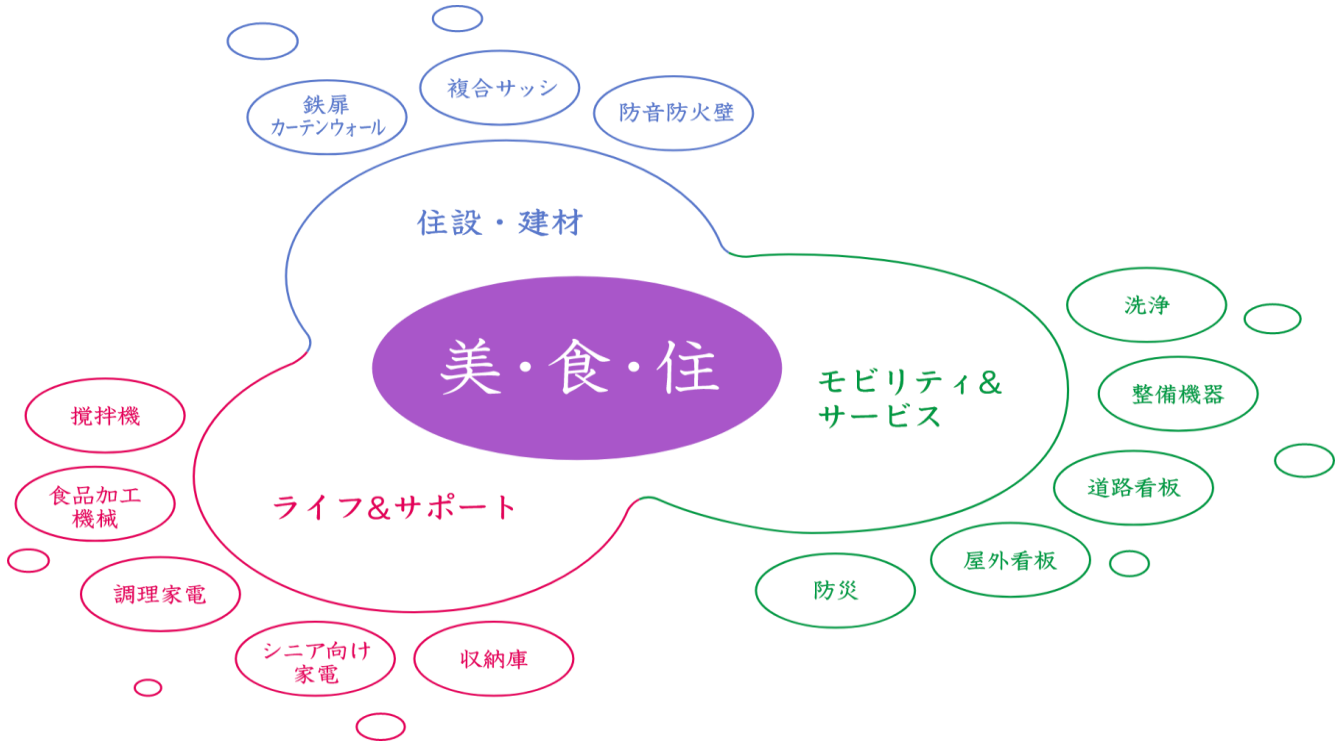
  「私は仕事にのめり込んでいる」

© 2026 MK SEIKO CO., LTD.

今後の取組み

エムケー精工株式会社

- 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、グループ一丸となって、家族、関連するすべての方に向けて「健康経営の輪」を広げる活動を推進します。



© 2026 MK SEIKO CO., LTD.