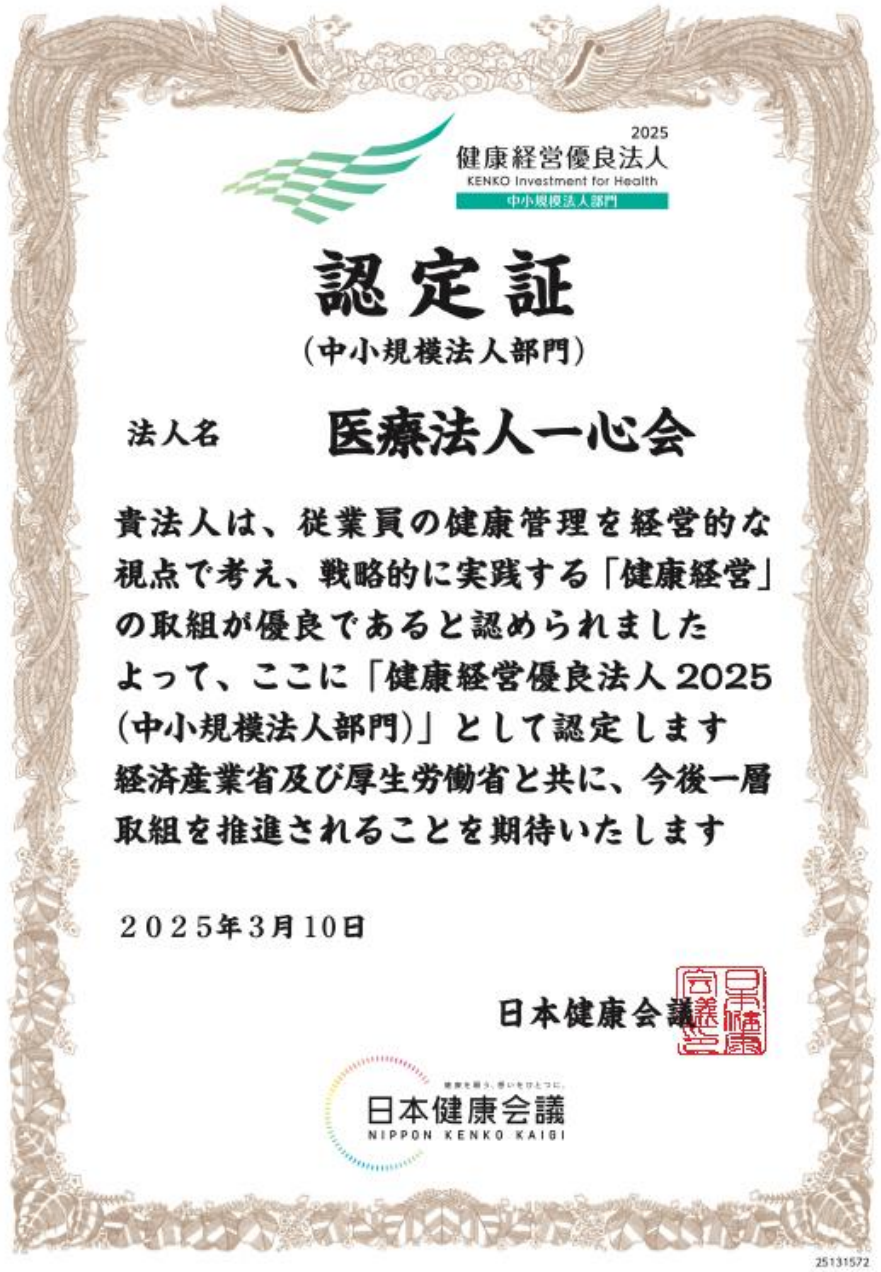
健康経営計画

健康宣言

当社は従業員とその家族の健康が財産と捉え、
すべての従業員が心身ともに健康的に働ける会社づくりに
取り組むことを宣言致します。

従業員ひとりひとりが、自身の健康意識を上げることで、
会社全体の健康度を高める事を実現して参ります。

この取り組みにより当社が社会的責任を果たすとともに、
持続的な成長と、従業員とその家族の更なる幸福に
つながる良好なサイクルを実現していくため、
健康経営を推進していくことを宣言します。



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

認定証
（中小規模法人部門）

法人名　医療法人一心会

貴法人は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取組が優良であると認められました
よって、ここに「健康経営優良法人 2025（中小規模法人部門）」として認定します
経済産業省及び厚生労働省と共に、今後一層取組を推進されることを期待いたします

２０２５年３月１０日

日本健康会議

日本健康会議
NIPPON KENKO KAIGI

25131572

【健康経営の推進方針】

従業員一人ひとりが心身ともに健康で、やりがいと成長を感じながら働ける
職場づくりを目指します。健康づくりを通じて自己実現を支援し、
患者さまへより良い医療サービスを提供するとともに、
地域社会の健康増進に貢献してまいります。

【健康経営の目標】

パフォーマンスを最大限に発揮できる職場づくり

指標：職場ウェルビーイング指数（Well-Being Index）※
平均値８５％
達成年度：２０２７年

※「モチベーション」と「身体の不調の少なさ」を組み合わせて
“心身の充実度”を可視化。平均値を調査

２．基本目標

１．健康診断１００％実施
ストレスチェック１００％実施

２．要再検査の受診勧奨

３．メンタル＆ヘルスにおける離職ゼロを目指す離職率の低減

４．従業員の生産性低下防止・事故発生予防

５．生活習慣病等の高リスク者に対する重症化予防

３．取り組み事項

１．全従業員のヘルスリテラシー向上を目的とし
外部保健師による「健康講座」を実施

２．健康リスクへの理解を深め、
意識向上の為ポスターなどによる啓蒙促進を実施

３．ストレスチェックの実施

４．保健師・管理栄養士による「健康相談窓口」を設置

５．外部カウンセラーによる「ヘルスチェック＋健康面談」の実施。
健康課題の把握～改善

６．従業員「健康意識アンケート調査」
施策に対する「アンケート調査」により
課題把握～分析～改善

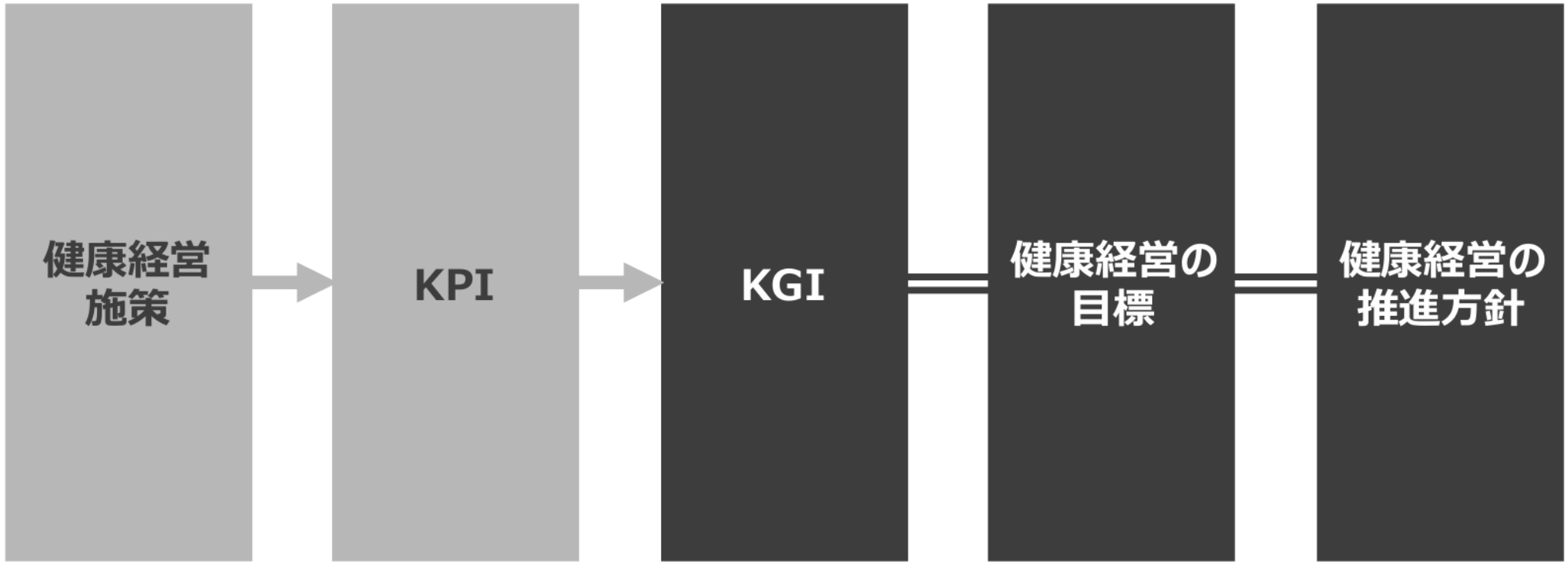
７．健康課題に対する取組み

８．健康改善表彰式の実施

４．取り組み事項の評価・改善

健康経営コンサルタントのアドバイスを参考に
取り組み事項の達成状況について４か月毎に
課題に対する進捗度を確認し評価をする。

当社の健康課題に対し
PDCAに則り推進し成長の継続に繋げる



２０２５年度の取組

職場ウェルビーイング指数
（Well-Being Index）
目標値８５％

パフォーマンスを最大限に
発揮できる職場づくり

従業員一人ひとりが心身ともに
健康で、やりがいと成長を
感じながら働ける職場づくりを
目指します。健康づくりを通じて
自己実現を支援し、患者さまへ
より良い医療サービスを提供する
とともに、地域社会の健康増進に
貢献してまいります。

健康経営推進体制

健康経営責任者
理事長

報告・審議

健康経営推進室
副院長

社内連携

各現場推進者
各現場推進者
各現場推進者

健康経営サポート
業務提携企業

・健康経営アドバイザー
・保健師
・看護師
・管理栄養士
・メンタルヘルスマネジメント
・各種専門家

施策展開

連携

協会けんぽ・福岡支部
（事業所カルテ）

健康診断
ストレスチェック

各提携企業

２０２５年度の取組

【課題のテーマ】

食事を意識している割合が低く、生活習慣病リスク、疲労感、免疫力低下、集中力の低下などが課題となっている

【取り組み内容】

従業員の健康意識をさらに高めるため、理事長より「健康経営キックオフ2025」として新たな健康宣言を行った。これを機に、全社員の健康リテラシー向上を目的として、保健師による栄養セミナーを開催し、食に関する正しい知識と意識の定着を図った。
また、以下の継続的な取組みを実施し、日常的に健康を意識できる環境づくりを推進している。

① 健康情報の配信（毎週）
② 保健師による健康講座（毎月／オンライン開催）
③ 未病ヘルスチェック＋健康面談（年3回／全従業員対象）
④ オンライン保健室の設置　⑤社内セミナー「食事指導」⑥カイロプラティックの施術

健康宣言

健康改善表彰式

健康経営PJ：MNC Relations

オンライン保健室

お悩み相談受付中

- 疲れがなかなか取れない
- 落ち込みやすい
- 人間関係の悩み
- 介護・育児相談など

会社を通さずに相談できます

一木ひとみ先生

予約専用ダイヤル

☎080−4735−9247

zoom

ご相談は、オンライン面談・お電話などお好きな方法をお選びいただけます

※ご相談者様の個人情報や内容は、
ご所属の企業・団体には報告しませんのでご安心ください

オンライン保健室

LINEで予約できます

「保健師」「栄養士」「未病診断アドバイザー」
様々なカウンセラーに相談できます。

保健師・カウンセラーお悩み相談のご予約方法

1. 「保健師相談」公式LINEに友達登録
2. お名前・企業名・カウンセリング可能日時をLINEにてメッセージしてください。
3. 希望するカウンセラーなどのヒアリングを行いオンラインカウンセリング日を決定します。

LINE

薬に頼らず
緊張型頭痛を和らげたい！
試してほしい改善習慣
充分な水分摂取
マグネシウムの摂取
ビタミンB群の摂取
ストレッチ

花粉症に負けない！
最強組み合わせ食材
VITAMIN D
VITAMIN K
鮭・さんま・いわし
しらす・カレイ・たまご・きくらげ　など
納豆・ほうれん草・小松菜
ブロッコリー・わかめ・とりもも肉
花粉症撃退★最強組み合わせレシピ

油選ぶならコレ摂って！
加熱OK
米油
加熱NG
えごま油
アマニ油
加熱OK
エクストラバージン
オリーブオイル
この油は避けて
サラダ油　パーム油

抗酸化食品の
目安は
カラフルな色

お酒だけじゃない!?
肝臓を壊す甘い罠
肝臓の働きってなに？
全臓器の中で一番大きい臓器
栄養の代謝・解毒・エネルギーの貯蔵
有害な物質と戦うので免疫も
まさに体の「肝」の臓器！
肝臓の敵は「果糖飲料」
清涼飲料水・ジュースや
スイーツに含まれる果糖
果糖は肝臓でしか分解されず
肝臓に直接攻撃する！
お酒を飲まないのに脂肪肝の人が急増
肝臓は壊れても
自覚症状が少ない
果糖飲料を毎日摂取し続けると
肝障害・脂肪化のスイッチを
押し続けている可能性
脂肪肝になりにくい果糖の取り方
果物はなるべくそのままゆっくり食べる
吸収効率の良いジュースにしない
食物繊維が少ない市販のジュースは飲まない
よく見る「果糖ぶどう糖」を控えるのが吉
肝臓はあなたの身体をずっと守ってくれる縁の下の力持ち
今週はジュース断ちをしてみませんか？

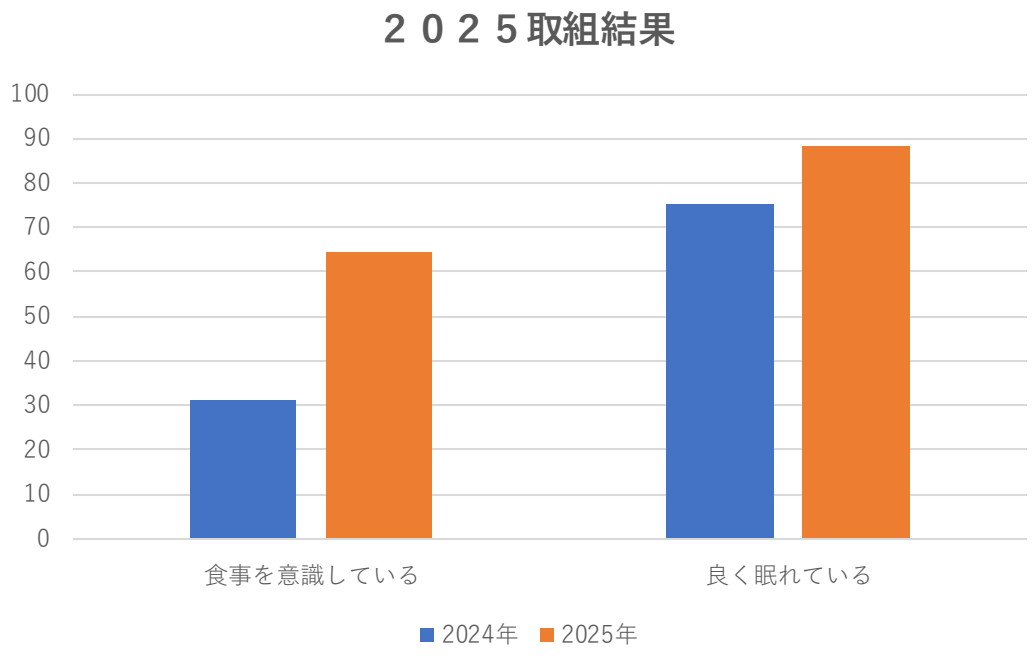
ご機嫌体質になれる！
トリプトファンを摂ろう！
トリプトファンとは？
トリプトファンは、必須アミノ酸のひとつで、
心のバランスを整える「セロトニン」や
ぐっすり眠れるホルモン「メラトニン」の原料になります。
リラックスしたい　気分を前向きにしたい　ぐっすり眠りたい
そんなあなたに必要な栄養素なんです
トリプトファンが豊富な食材
夜～昼の時間に摂ると
セロトニンがメラトニンに代わり睡眠の質がUPします

免疫あがって痛みも減る!?
笑いは
最強のセルフケア
医学的に証明された"笑い"の力、4つのポイント！
免疫力の向上
NK細胞の活性化
血流改善
血圧の安定化
痛みの軽減
エンドルフィンの分泌
ストレスの軽減
幸福感の増加

2025年
取組みの評価

**取組みにより、従業員が自ら健康づくりに取り組む風土が生まれ、
健康経営の定着と持続的な推進に繋がっている。目標値には届かないので改善の余地がある**

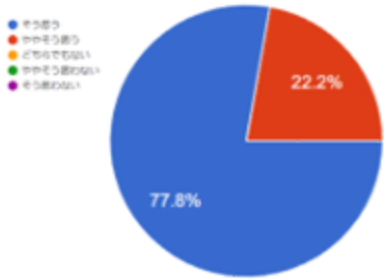
全従業員を対象としたヘルスチェック（健康面談）後のアンケートでは、「健康意識が上がった」が90%、「行動を変えようと思った」が
95%と高い成果を示した。また、本年10月に実施した従業員アンケートでは、「食事を意識している」割合が31.3%から64.7%に上昇し、「良く眠れている」は75%から88.3%へと改善。
さらに、「健康状態が良い」と感じている従業員のうち、「とても良い」と回答した割合は29.4%に増加し、全体として健康満足度が向上している。一方で、「仕事に誇りとやりがいを感じている」割合は94.1%と高く、活力ある職場環境が形成されていることがうかがえる。
ただ繁忙期には不調を訴える従業員も増加し、「不調がパフォーマンスに影響している」と回答した割合は50%であった。今後は、生活習慣改善への継続的な支援や、繁忙期における健康維持の仕組みづくりが課題となる。



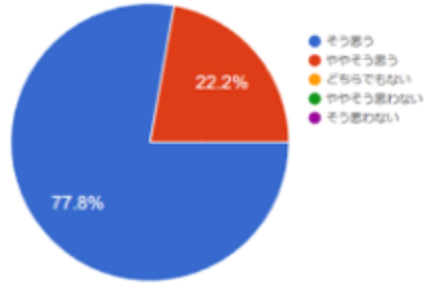
田中歯科医院様

ボディリポート実施 アンケート結果

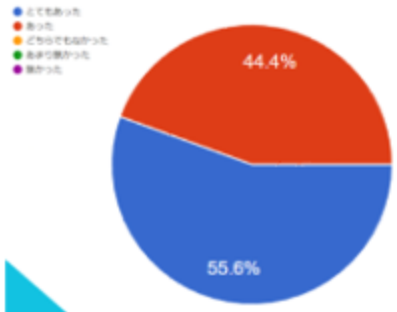
今日のカウンセリングで
ご自身の心と身体の関心度は高まりましたか？



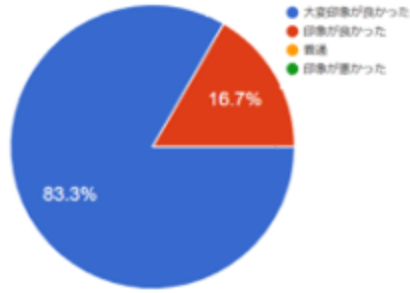
本日の結果を踏まえて
日々の行動を改善しようと思いましたか？



今日のカウンセリングで
なるほど！と共感するところはありましたか？



カウンセリングを担当した
診断士の印象はいかがでしたか？

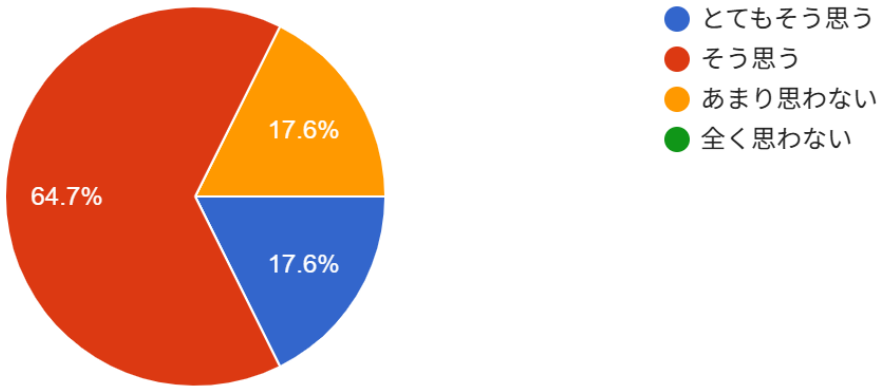


Q:今日のリポート診断で感じたこと、感想などどんな些細なことでも構いません

- 自分のカラダの事ですが、分かってるようで分かってない事が多いな…と あと、この症状にはコレを食べてみたらいいよとかアドバイスをもらえたので実践してみようと思いました。 ありがとうございましたm(_ _)m
- 受けてよかった
- 健康に対する意思が上がりました これからも参考に生活したいと思います
- 新たな情報をもっと知りたいです
- 食事に気をつけて生活しようと思いました。
- 知らないことを知れて楽しかったです。
- 楽しかったです
- ありがとうを自分にも伝えます❣️
- これからの自身の健康管理をより具体的な項目について、実際できるように感じました。とても楽しみです😊
- とてもわかりやすく教えて頂き貴重なお時間になりました！ありがとうございました！
- 少しでも改善していきたいと思いました。

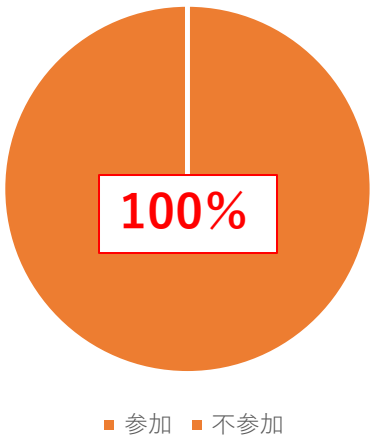
仕事をしているとき、自分の仕事に熱意を感じますか？

17 件の回答



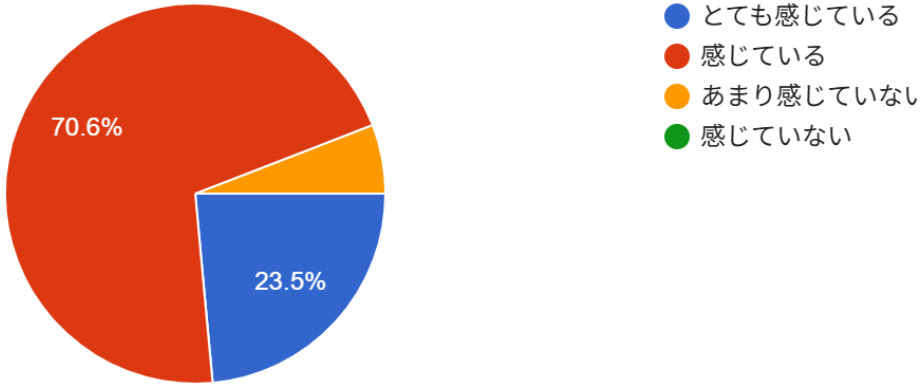
仕事への熱意：82.3%

健康ラリー参加率



仕事に誇りとやりがいを感じていますか？

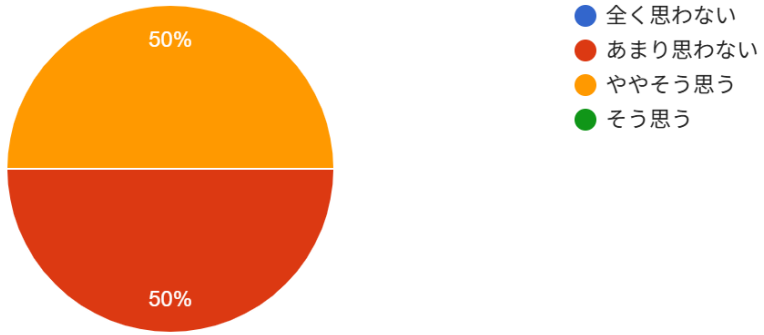
17 件の回答



誇りとやりがい：94.1%

身体の不調（疲労・痛み・睡眠不足など）によって、仕事のパフォーマンスが落ちていると感じることがありますか？

16 件の回答



不調がパフォーマンスに影響
2025年度：50%

2025年　今後の改善方針

今後は、従業員一人ひとりが主体的に健康に取り組める環境を整備し、
能動的な施策を強化していく。具体的には、「ウォーキングラリー」などの
チーム型健康イベントを継続的に実施し、楽しみながら健康意識を高める仕
組みを構築する。
これにより、社内コミュニケーションの活性化と心身の健康向上を両立させ、
持続的な生産性向上に寄与する職場づくりを進めていく。

これまでの健康施策は受け身での参加が中心であったが、
今後は従業員が自ら楽しみながら取り組む能動的な施策を推進する。

継続的な運動やチーム型イベントを通じてストレス軽減や
ヘルスリテラシー向上を促し、個人の健康だけでなく
組織全体の活力向上を実現し、地域社会の模範となる
健康経営モデルの構築を目指す。