



養生白書2024

2017

ツムラ健康宣言制定

2022

長期経営ビジョン実現に向けて、ツムラらしい健康経営へ
「ツムラ生活習慣改善アクション」スタート

2023

養生を中心とした「Cho-WA養生健康経営」スタート
ツムラ健康宣言改正 健康経営アライアンス参加 養生講演会

2024

健康経営優良法人 認定

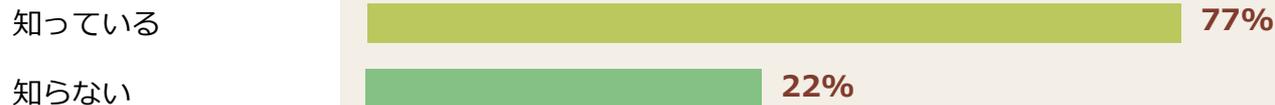
養生実践のアンケート結果

目的：健康経営の現状把握（周知／実践） 回答数：2,362名

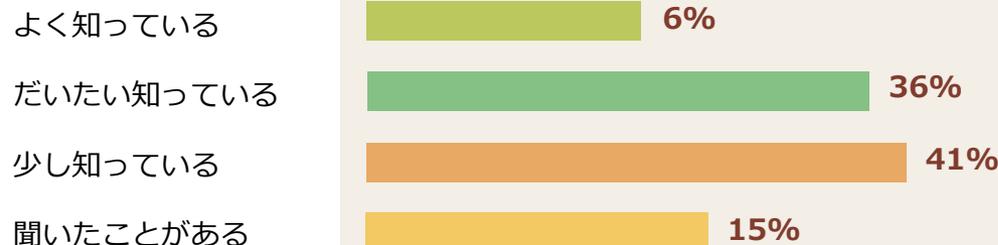
2024年度より、健康経営の周知や養生の実践を把握するための社内アンケート調査を開始しました。

今後毎年実施することで、経年的に健康習慣や健康指標等への結びつきを分析し健康経営推進に繋げていく予定です。

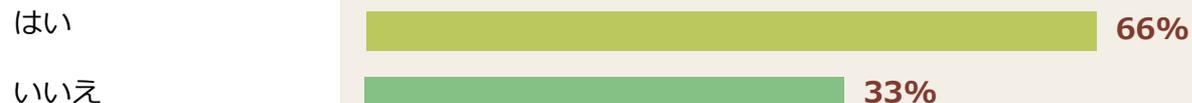
現在、養生や漢方医学の考え方を中心とした健康経営を推進していることを知っていますか？



どの程度知っていますか？



現在、健康習慣を実践していますか？



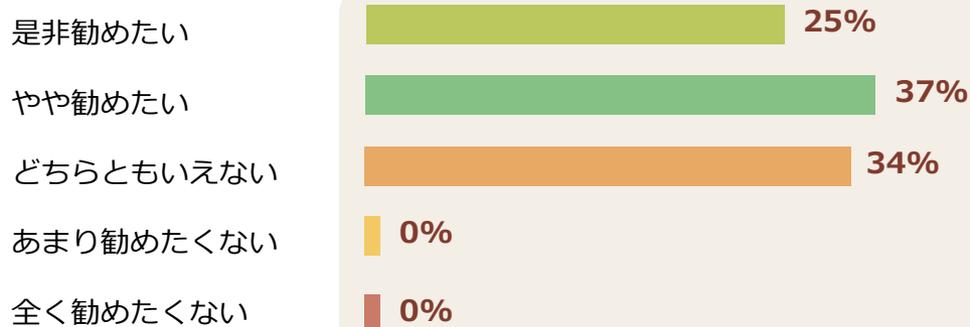
実践されている健康習慣は、養生や漢方医学の考え方をもとにしたものですか？



どの分野で実践していますか？※複数選択可



あなたは養生を家族や友人等他の人に勧めたいと思いますか？



健康投資

健康投資効果

健康経営で 解決したい 経営課題

Cho-WA養生健康経営
社員の養生を支援

アウトプット指標
健康投資施策の
取組み状況に関する指標

パフォーマンス指標
従業員等の意識変容・
行動変容に関する指標

アウトカム指標
健康関連の目標指標
業務パフォーマンス指標

P 健康目標設定

D 養生実践

C 自己理解

A 治未病

参加率

実践率

受診率

養生に基づく
健康行動の実践

生活習慣良好者率
運動習慣
食習慣
睡眠習慣
喫煙率

組織内コミュニ
ケーション量
上司の支援割合
同僚の支援割合

長時間労働者率

健診有所見率
血圧 血糖 脂質

高ストレス者率

プレゼンティーズム

アブセンティーズム

ワークエンゲージメント

生産性の向上

潜在能力開発

エンゲージメント向上
従業員の活力向上

	項目	2022年実績	2023年実績	2031年目標	戦略マップ
健康診断	定期健診受診率	99.9%	99.0%	100%	<div style="border: 2px solid #f4a460; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> アウトカム 指標 </div> <div style="border: 2px solid #f4a460; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> パフォーマンス 指標 </div>
	二次検査受診率	82.1%	95.8%	100%	
女性の健康課題	乳がん検診受診率 (35歳以上)	68.8%	66.2%	80.0%	
	子宮頸がん検診受診率 (35歳以上)	63.8%	63.4%	80.0%	
有所見率	有所見率（血圧）	25.4%	24.6%	20.0%	
	有所見率（血糖）	16.2%	16.8%	12.0%	
	有所見率（脂質）	41.0%	38.6%	35.0%	
受動喫煙対策	喫煙率	18.8%	18.1%	10.0%	
生活習慣	運動習慣がある	29.2%	30.2%	50.0%	
	身体活動を実施している	42.1%	45.1%	80.0%	
	勤務中に眠気がある	26.3%	31.1%	20.0%	

	項目	2022年実績	2023年実績	2031年目標	戦略マップ
ハイリスク者 管理	ハイリスク者の管理 (血圧・治療継続率)	57.0%	57.8%	—	アウトカム 指標
	ハイリスク者の管理 (血糖・治療継続率)	26.7%	26.4%	—	
	ハイリスク者の管理 (脂質・治療継続率)	27.9%	29.1%	—	
	特定保健指導受診率 (40歳以上)	25.5%	算出中	30.0%	
メンタル ヘルス	ストレスチェック受検率	99.0%	98.6%	—	
	高ストレス者率	16.6%	18.1%	10.0%	
生産性向上	プレゼンティーイズム※ ¹	—	96.0%	98.0%	
	傷病による休職の状況※ ²	58.3日	70.0日	—	

※¹ ストレスチェック (PRAS) 結果より、本来の業務遂行能力を100としてプレゼンティーイズムを算出しています。

※² 病欠 (傷病を理由とした欠勤) および傷病による休職取得の平均日数を算出しています。

「ひとつでも始めて延ばそう健康寿命」

養生の基本である生活習慣に課題があると捉え、ツムラ生活習慣改善アクション「ひとつでも始めて延ばそう健康寿命」を推奨し、生活習慣の改善に取り組んでいます。

1. 今すぐ、禁煙を!
2. 週に 2 日は休肝日
3. バランスのとれた食生活を
4. 身体活動量を増やしましょう!(例:階段利用や家事など)
5. 1 日 8000 歩、歩きましょう!(例:ウォーキング、買い物など)
6. 適正体重を維持しましょう!
7. 座りすぎには注意
8. 有休をとって、心身をリフレッシュ

安全・衛生委員会での周知・意見交換

健康経営推進部門が各事業所の安全・衛生委員会に参加し、健康経営の方針等を共有するとともに、現場からの意見聴取を行っています。

年に3回開催している安全衛生連絡会「衛生の部」では、各事業所の担当者と取り組みの共有をし、事業所全体のレベルの標準化・向上を目指しています。

Cho-WA養生letter発行

社内向けの情報伝達の一環として発行しています。健康経営の推進に関しての方針はもとより、健康経営に関するトピックスや季節に応じた養生法を社員に周知しています。

サプライチェーン支援

生薬生産団体様へ弊社の健康経営についてお伝えしています。

また、2024年度は生薬生産団体様の温州みかんを100%使用したジュースを本社健康イベント時に社員に提供予定です。



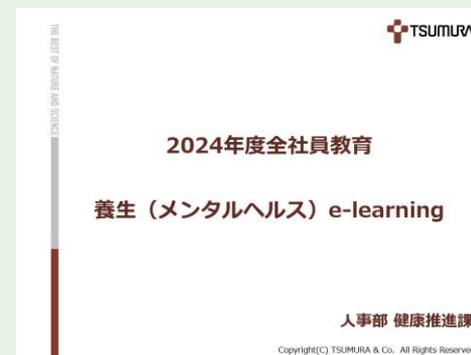
教育

養生（メンタルヘルス）e-learning

ツムラらしい養生を中心とした健康経営を目指し、全社員教育の一環として「養生（メンタルヘルス）e-learning」を実施しました。

実施期間：2024年7月1日（月）～2024年7月12日（金）

実施人数：3,235名



「女性特有の健康課題」e-learning

性別問わず全ての従業員が、女性特有の健康課題などにより職場で我慢している、職場で困っている女性従業員がいることを認識し、女性特有の健康課題への理解を深める機会とすることを目的に、「女性特有の健康課題」に関するe-learningを実施しました。



実施期間：2023年12月11日（月）～2024年1月12日（金）

実施人数：589名

養生実践

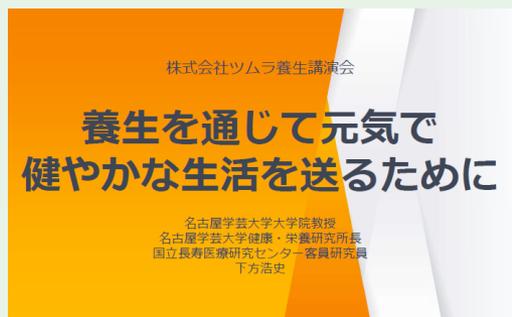
養生の定義

ツムラでは養生を「栄養（食）・運動・睡眠・ストレスに留意し、身体が本来持っている自然治癒力を高め、健康増進をはかることで心も身体も快適に生きていくこと」と考えています。

養生講演会

2023年12月に、役職員を対象に、本社で養生講演会を開催し、役員はじめ約180人が参加しました。（オンライン参加者含む） 養生について正しい知識を学び、養生を実践していく機会となりました。

（アンケート結果：満足度94.9% 回答数:118）



養生実践

各事業所が、養生（栄養（食）・運動・睡眠・ストレス）に基づくテーマを設定し、取り組みを進めています。

食関連

本社社員を対象に、日頃の野菜摂取量を見える化するベジチェック体験イベントを開催し、約300名が参加しました。イベントに合わせて、保健師による食事指導や食生活に関する動画を配信し、食生活を見直し改善する機会になりました。



運動関連

【理念活動】×【地域貢献】×【健康】をキーワードに、各事業所ごとに定期的に清掃活動を実施しています。

