

ツムラ養生白書2025

Tsumura Group Yojo Report 2025

経営メッセージ

ツムラグループは養生を中心としたツムラらしい健康経営を通して、社員が心身ともに健康で、能力を最大限発揮できる職場を作ることによって生産性向上、エンゲージメント向上、潜在能力開発、漢方薬的組織の実現に繋げ、パーパスを掲げた理念経営を通して、人々の健康に貢献し、社会に寄与することを目指しています。具体的には養生やツムラ生活習慣改善アクション等を実践し、健康関連指標やエンゲージメント指標を毎年改善させることを目標に取り組んでいます。

代表取締役社長CEO

加藤 照和

ツムラ健康宣言

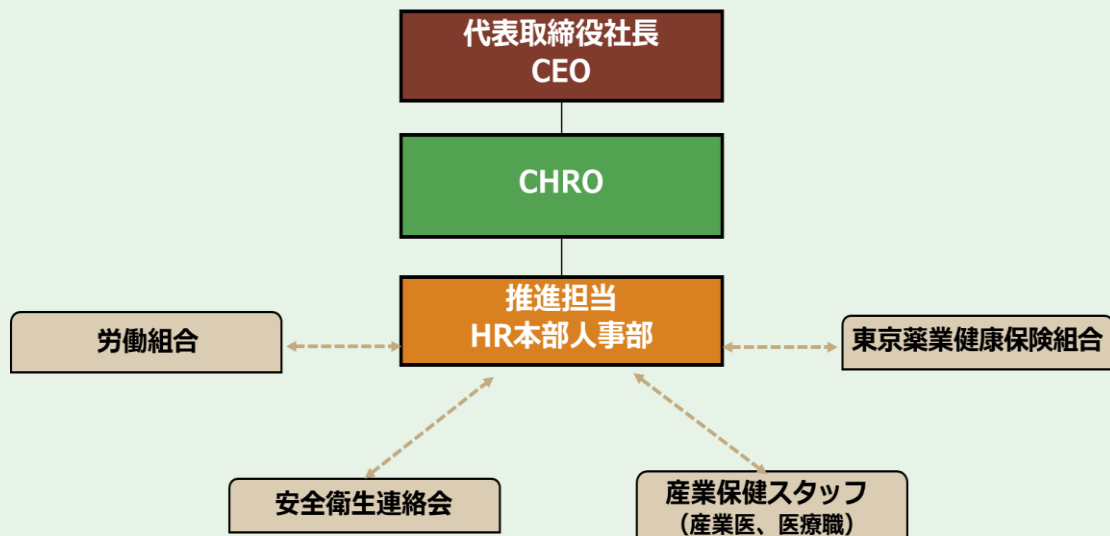
ツムラグループは、パーパス「一人ひとりの、生きるに、活きる。」を掲げる企業として、人々の健康に貢献し、社会のwell-beingに寄与することを目指しています。

そのためには、社員一人ひとりが心身ともに健康であり、個々の能力を最大限に発揮できる職場環境が必要不可欠であると考えています。

ツムラグループは、社員が養生※を通じて自発的に健康維持・増進に取り組めるよう支援するとともに、安心して働ける職場環境を築くことを宣言します。

※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。

ツムラ健康経営推進体制図



2024

社会的評価の獲得

健康経営優良法人 認定



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

2024

2025～

TSUMURA VISION

“Cho-WA” 2031実現

～養生を中心としたツムラらしい健康経営を通して、社員が心身ともに健康で、能力を最大限発揮できる職場を作ることによって生産性向上、エンゲージメント向上、潜在能力開発、漢方薬的組織の実現に繋げる～

2023

2023

養生を中心とした取り組みの拡大
『ツムラ流“養生”健康経営』スタート

2022

2022

実行フェーズへ
生活習慣改善アクション開始

2017

健康経営の基盤づくり
『ツムラ健康宣言』制定

2025～2027

ツムラ流“養生”健康経営を実践

《2025～》
ツムラ流養生ベースライン調査実施
《2026～》
調査結果をもとにした養生実践、指標設定

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

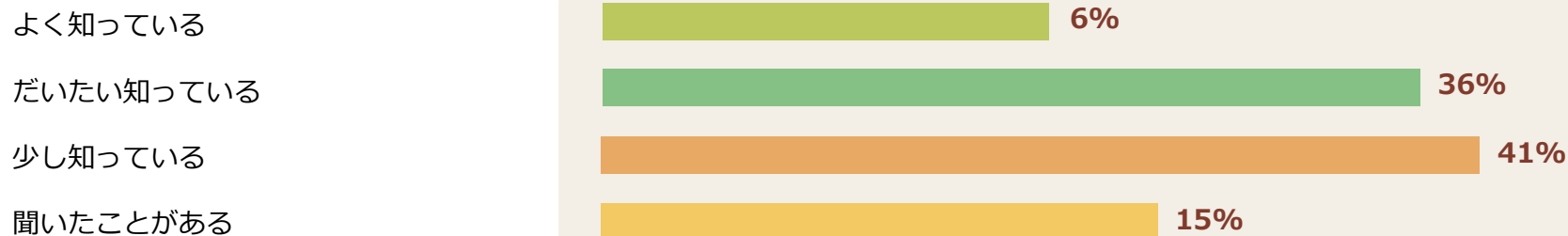
2024年度より、健康経営の周知や養生の実践を把握するための社内アンケート調査を開始しました。

今後も定期的に実施することで、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。

Q.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？



Q.どの程度知っていますか？



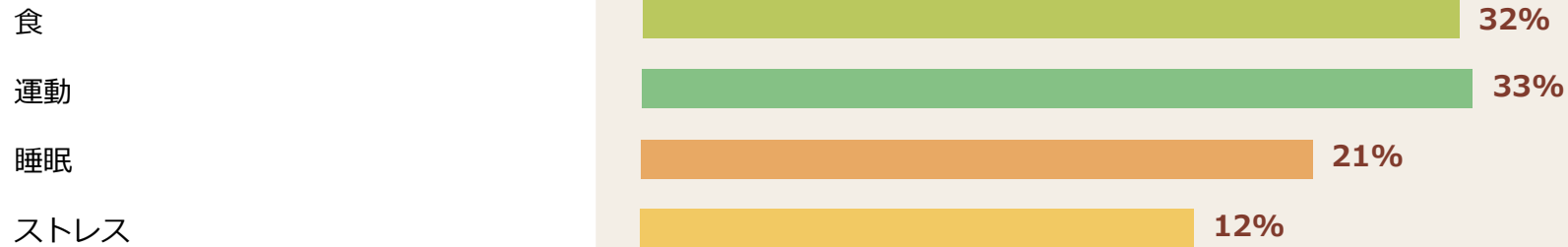
Q.現在、健康習慣を実践していますか？



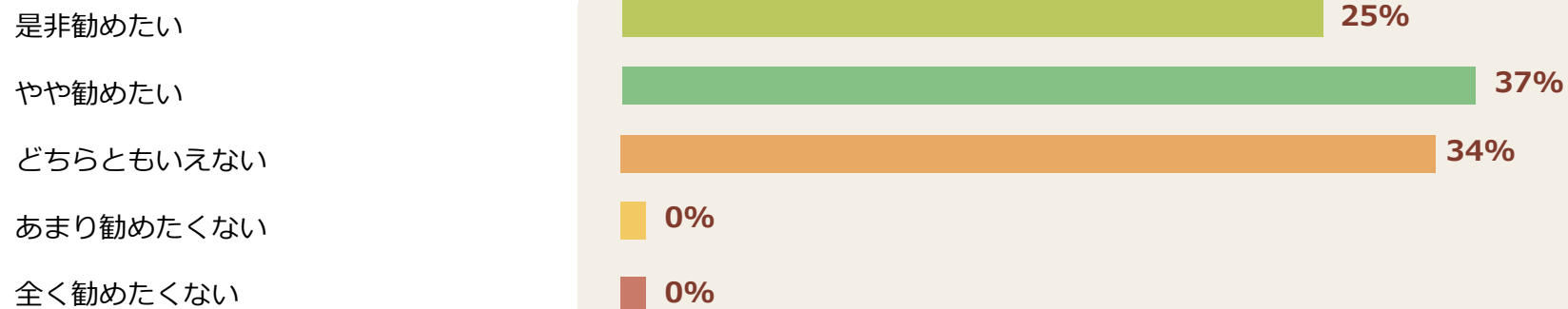
Q.実践されている健康習慣は、養生や漢方医学の考え方をもとにしたものですか？

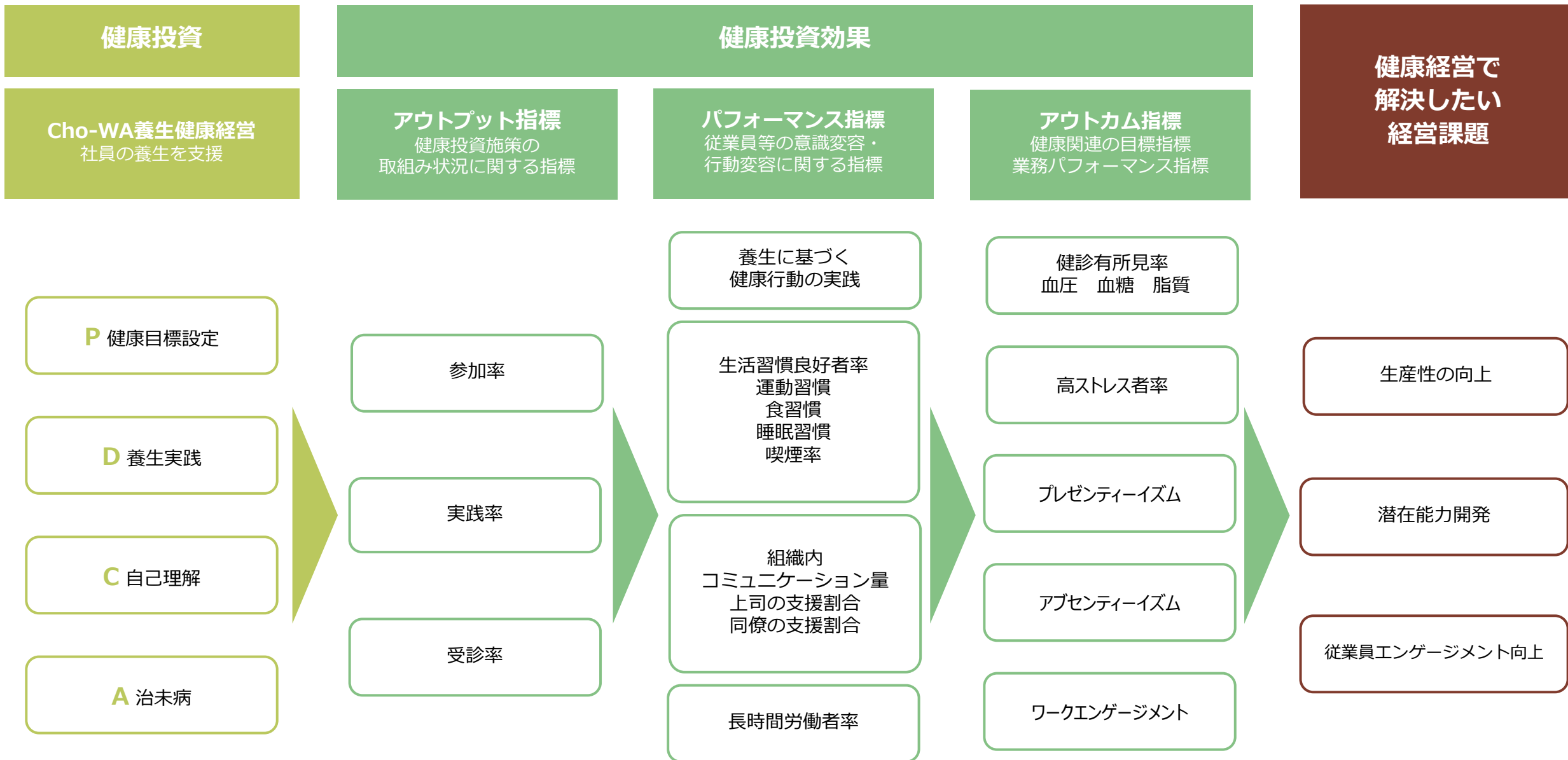


Q.どの分野で実践していますか？※複数選択可



Q.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？





		2022年度 実績	2023年度 実績	2024年度 実績	2031年度 目標	戦略マップ
健康診断	定期健康診断受診率	99.9%	100%	100%	100%	アウトプット 指標
	二次検査受診率	82.1%	95.8%	89.2%	100%	
女性の 健康課題	乳がん検診受診率 (35歳以上)	68.8%	66.2%	76.1%	80.0%	
	子宮頸がん検診受診率 (35歳以上)	63.8%	63.4%	75.4%	80.0%	
ハイリスク者 管理	特定保健指導受診率	25.5%	44.1%	継続中	30.0%以上 (※1)	

※1 特定保健指導受診率は、毎年度30%以上を上回ることを目標としています。

		2022年度 実績	2023年度 実績	2024年度 実績	2031年度 目標	戦略マップ
有所見率	血圧	25.4%	24.6%	26.1%	20.0%以下	アウトカム 指標
	(治療継続率)	(57.0%)	(57.8%)	(55.2%)		
	血糖	16.2%	16.8%	17.3%	12.0%以下	
	(治療継続率)	(26.7%)	(26.4%)	(26.8%)		
	脂質	41.0%	38.6%	39.4%	35.0%以下	
	(治療継続率)	(27.9%)	(29.1%)	(28.5%)		
メンタル ヘルス	ストレスチェック 受検率	99.0%	98.6%	100%	100%	アウトプット 指標
	高ストレス者率 (※1)	16.6%	18.1%	17.7%	10.0%以下	アウトカム 指標

※1 ストレスチェック受検者のうち、高ストレス・要注意と判定された者の割合

		2022年度 実績	2023年度 実績	2024年度 実績	2031年度 目標	戦略マップ
受動喫煙 対策	喫煙率	18.8%	18.1%	18.5%	10.0%以下	パフォーマンス 指標
生活習慣	運動習慣定着率 (※1)	29.2%	30.2%	31.3%	50.0%以上	
	身体活動定着率 (※2)	42.1%	45.1%	46.4%	80.0%以上	
	勤務中の眠気保有率 (※3)	26.3%	31.1%	30.0%	20.0%以下	

※1 問診調査にて「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している。」と回答した割合

※2 問診調査にて「日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している。」と回答した割合

※3 問診調査にて「勤務中に眠気があることが週に3回以上ある。」と回答した割合

		2022年度 実績	2023年度 実績	2024年度 実績	2031年度 目標	戦略マップ
生産性 向上	アブセンティーズム (傷病による休職の状況 ※1)	58.3日	70.0日	68.3日	—	アウトカム 指標
	プレゼンティーズム	—	96.0% (※2)	86.1% (※3)	—	
	ワークエンゲージメント (※4)	3.6点	3.6点	3.7点	4.0点	

- ※1 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 2024年度N数：48名
- ※2 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ズムを算出
- ※3 2024年度からは東大一問式を用いてプレゼンティーズムを算出 2024年度N数：3,190名（回答率100%）
- ※4 2024年度までは弊社独自のサーベイにより算出（2025年度からはユトレヒト尺度を用いて算出）
2024年度：対象者2,581名内2,578名回答（回答率99.9%）

「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。

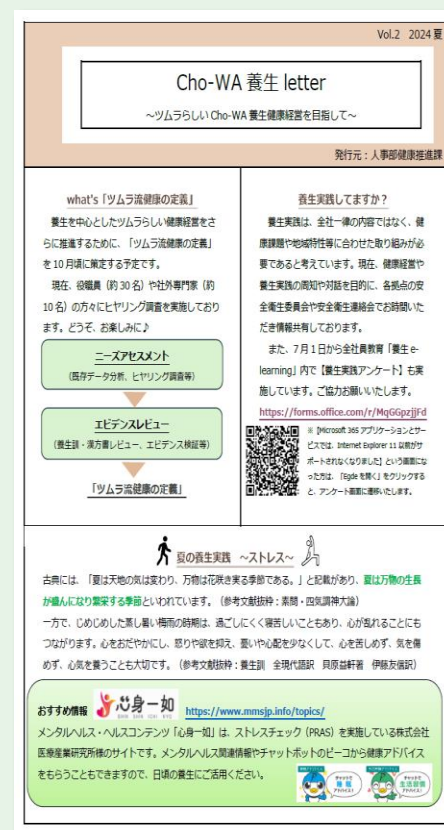
サプライチェーン支援

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しました。

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。



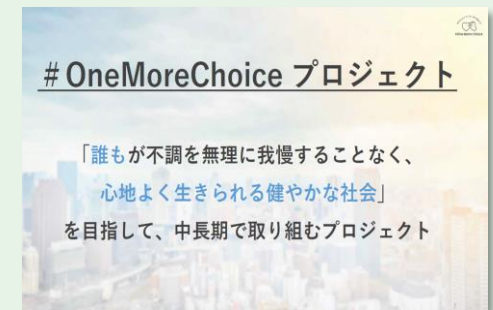
【教育】

■「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（メンタルヘルス） e-learning

ツム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



【養生実践～全社での取り組み～】

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）



■ 2025年4月に、創立132周年記念行事として本社で養生講演会を開催し、役員はじめ約100人が参加しました。
講師には公衆衛生学者として活動されている林英恵先生をお迎えし、「養生を実践して健康になる技術とは」をテーマに、約1時間30分にわたって講演を行いました。



【養生実践～各拠点での取り組み～】

各事業所が、養生（食（栄養）・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。

※2024年度本社養生実践イベント費用（ベジチェック測定）：約15万円



（ベジチェック体験イベント）

■運動関連

- ・ 健保組合主催のウォーキング大会への参加
- ・ マラソン大会等への民間イベントへの参加
- ・ ウォーキングを兼ねた地域の清掃活動の実施 等



（ウォーキングを兼ねた地域の清掃活動等）

【労働安全衛生】

当社では、労働安全衛生の確保を最優先事項とし、危険源の特定とリスク評価を定期的を実施しています。特に熱中症対策に力を入れており、以下の取り組みを行っています。

■経口補水液等の熱中症対策備品の設置

社員がいつでも水分補給できるよう、職場各所に経口補水液等の熱中症対策備品を設置しています。

■緊急連絡先の整備

万が一の事態に備え、緊急連絡先を整備し、全社員に周知しています。迅速な対応が可能な体制を整えています。

■労働安全衛生マネジメントシステム（ISO45001等）の導入について

現在、当社（ツムラ単体）では導入しておりません。
引き続き労働安全衛生の向上に努め、社員が安心して働ける環境づくりを推進してまいります。