

ツムラ養生白書2026

Tsumura Group Yojo Report 2026

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

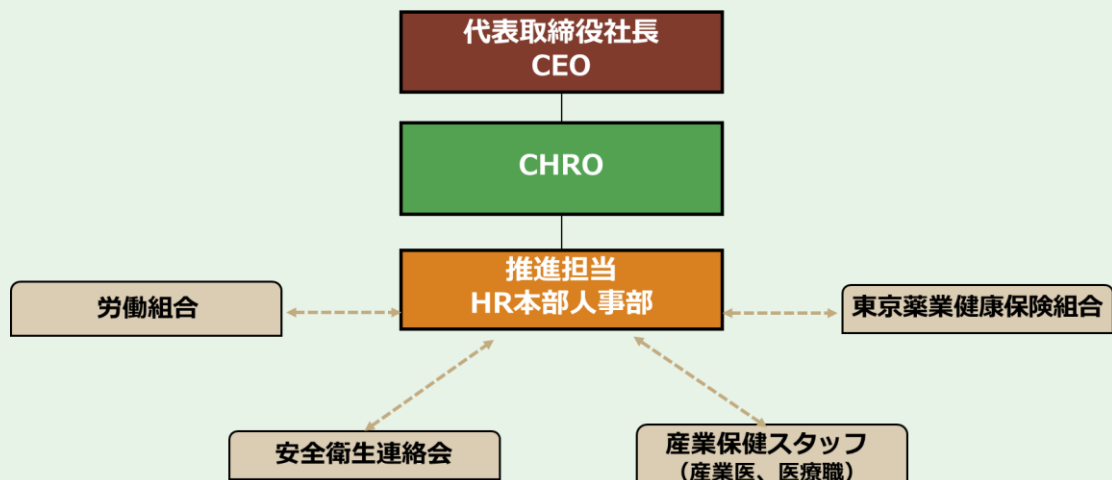
ツムラグループは、パーパス「一人ひとりの、生きるに、生きる。」を掲げる企業として、人々の健康に貢献し、社会のwell-beingに寄与することを目指しています。

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



2026年

同社初
健康経営優良法人
ホワイト500認定
健康経営銘柄 取得



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

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環境の構築により、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。

2026

2025

YojoTomorrowプロジェクト（※）始動
ツムラ流健康経営ベースライン調査実施

2024

養生実践

拠点ごとの健康課題に合わせた養生の取り組み

2023

「ツムラ健康宣言」改正

養生を中心とした『ツムラ流“養生”健康経営』スタート

2017

「ツムラ健康宣言」制定

健康経営の基盤づくり



YojoTomorrow

[YojoTomorrowプロジェクトについてはこちら](#)

養生とは

ツムラでは、
養生とは「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。

栄養（食）

- ・ 自社製品を活用した健康イベントの開催
- ・ 食生活を見直す機会の提供

運動

- ・ 自社プロジェクトと連携した健康イベントの開催
- ・ 地域清掃活動を兼ねた健康増進ウォーキングの実施

睡眠

- ・ 睡眠に関するセミナーの開催
- ・ セルフケアにつながる情報発信

ストレス

- ・ メンタルヘルスをテーマとしたe-learningの実施
- ・ リフレッシュ休暇の促進

(養生実践の代表例)

養生実践のステップ

養生を知る

養生を実践する

健康行動を改善する

健康経営の推進につなげる

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：2,589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？

知っている



知らない



Q.どの程度知っていますか？

よく知っている



だいたい知っている



少し知っている

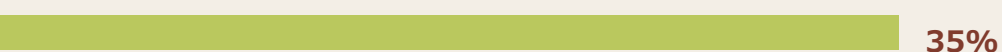


聞いたことがある



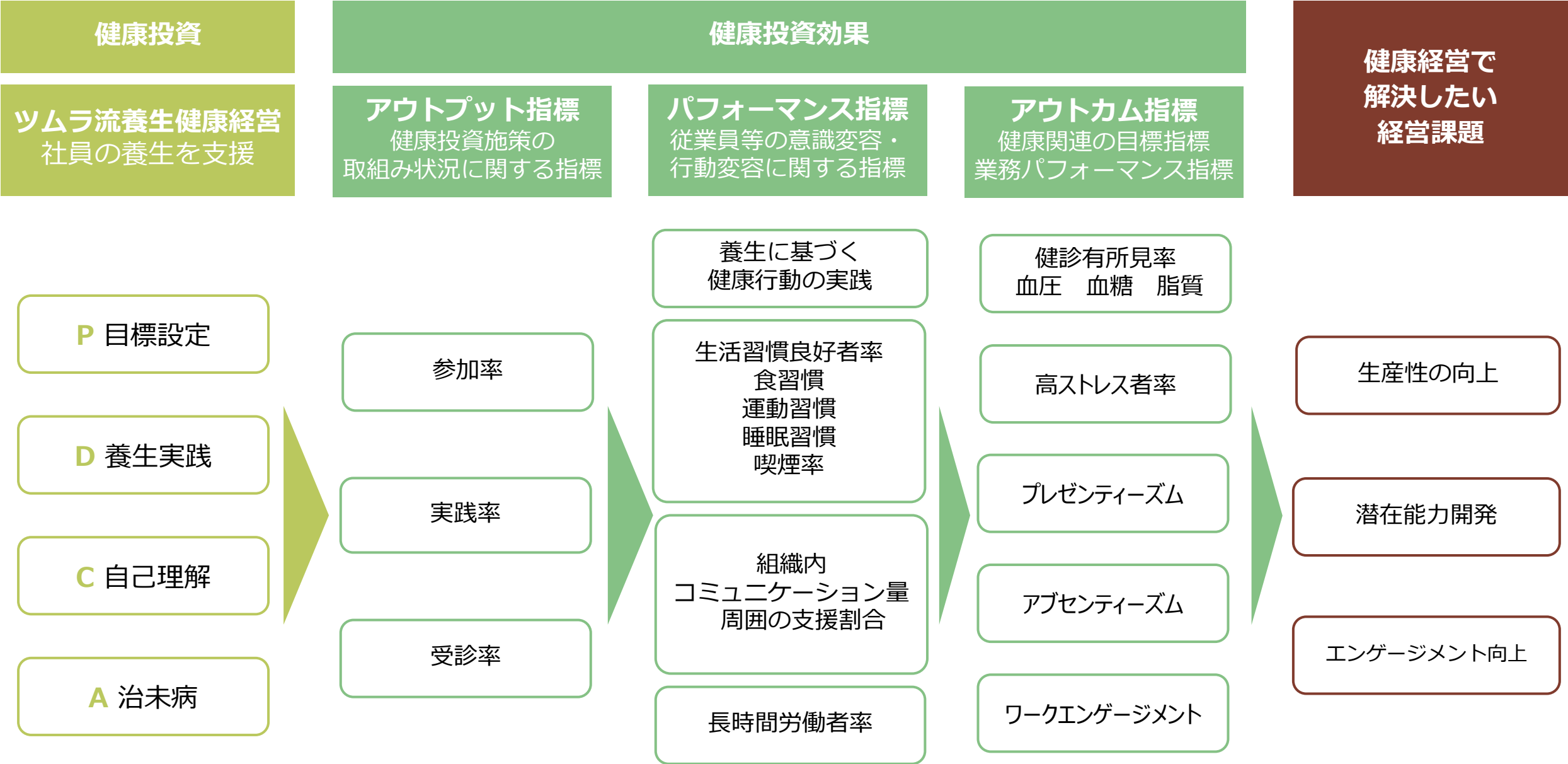
Q.実践されている健康習慣は、養生や漢方医学の考え方をもとにしたものですか？

はい



いいえ





		2023年度 実績	2024年度 実績	2025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	100%	100%	100%	100%	アウトプット 指標
	二次検査受診率	95.8%	89.2%	81.7%	100%	
女性の 健康課題	乳がん検診受診率 (35歳以上)	66.2%	76.1%	87.6%	80.0%	
	子宮頸がん検診受診率 (35歳以上)	63.4%	75.4%	82.8%	80.0%	
ハイリスク者 管理	特定保健指導受診率	44.1%	49.5%	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。

		2023年度 実績	2024年度 実績	2025年度 実績	2031年度 目標	戦略マップ
有所見率	血圧	24.6%	26.1%	25.5%	20.0%以下	アウトカム 指標
	(治療継続率)	(57.8%)	(55.2%)	(52.8%)		
	血糖	16.8%	17.3%	16.9%	12.0%以下	
	(治療継続率)	(26.4%)	(26.8%)	(24.6%)		
	脂質	38.6%	39.4%	37.3%	35.0%以下	
	(治療継続率)	(29.1%)	(28.5%)	(27.2%)		
メンタル ヘルス	ストレスチェック 受検率	98.6%	100%	98.6%	100%	アウトプット 指標
	高ストレス者率 (※1)	18.1%	17.7%	16.6%	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

		2023年度 実績	2024年度 実績	2025年度 実績	2031年度 目標	戦略マップ
受動喫煙 対策	喫煙率	18.1%	18.5%	17.0%	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)	30.2%	31.3%	31.6%	50.0%以上	
	身体活動定着率 (※2)	45.1%	46.4%	46.7%	80.0%以上	
	勤務中の眠気保有率 (※3)	31.1%	30.0%	29.0%	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

		2023年度 実績	2024年度 実績	2025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)	70.0日	68.3日	86.2日	—	アウトカム 指標
	プレゼンティーズム (※2)	96.0%	86.1%	84.3%	—	
	ワークエンゲージメント (※3)	3.6点	3.7点	3.4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 2025年度N数：43名

※2 プレゼンティーズム算出について
～2023年度：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
2024年度～：東大一問式を用いてプレゼンティーズムを算出 2025年度N数：3,180名（回答率98.6%）

※3 ワークエンゲージメント算出について
～2024年度：弊社独自のサーベイにより算出
2025年度～：ユトレヒト尺度を用いて算出 2025年度N数：3,180名（回答率98.6%）

「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を共有し、事業所全体のレベルの標準化・向上を目指しています。

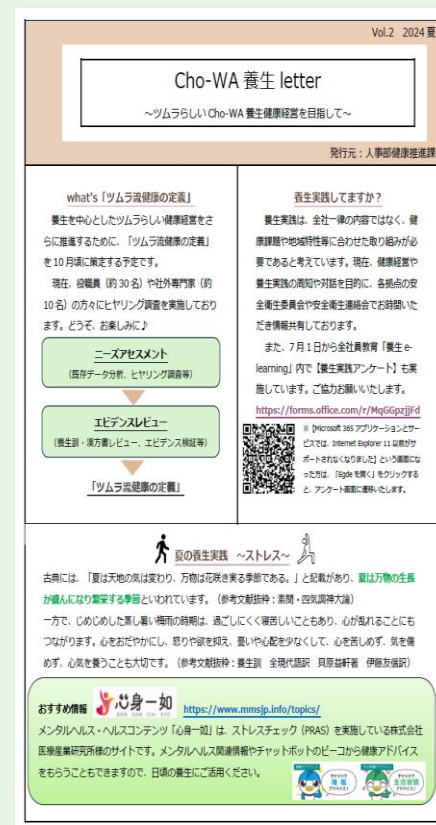
サプライチェーン支援

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

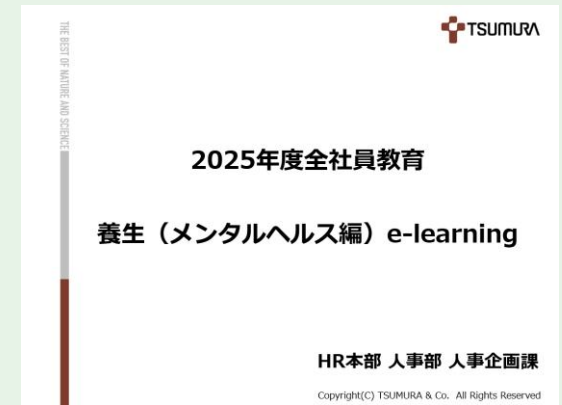
性別を問わず、全ての従業員が、女性特有の健康課題などにより職場で我慢している、職場で困っている女性従業員がいることを認識し、女性特有の健康課題への理解を深める機会とすることを目的に、「女性特有の健康課題」に関するe-learningを実施しました。



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。



<2024年度>

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

<2025年度>

実施期間：2025年6月23日（月）～2025年7月4日（金）
実施人数：3,047名

【養生実践～全社での取り組み～】

■養生講演会

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120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」をテーマに講演を行いました。

(アンケート結果：満足度94.9% 回答数:118)



■睡眠セミナー

2026年1月に、養生実践イベントの一環として、睡眠セミナーを開催し、役員をはじめ約60名が参加しました。講師には赤坂おだやかクリニック・名誉院長である成井浩司先生をお迎えし、「良質な睡眠 あなたの笑顔」をテーマに講演を行いました。

(アンケート結果：満足度100% 回答数:25名)



【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
- ・ 地域清掃活動を兼ねた健康増進ウォーキングの実施 等



（地域清掃活動を兼ねた健康増進ウォーキング 等）

【労働安全衛生】

当社では、ツムラグループ労働安全衛生方針（※）に基づき、労働安全衛生の維持・向上に努めるとともに、安全で健康に働くことのできる職場環境づくりを推進しています。

また、危険源の特定とリスク評価を定期的に実施するとともに、労使で構成する安全衛生委員会等を通じて、労働災害の防止や職場環境の改善に取り組んでいます。

なお、当社（ツムラ単体）はISO 45001等の労働安全衛生マネジメントシステム認証は取得しておりません。

※ ツムラグループ労働安全衛生方針：<https://www.tsumura.co.jp/corporate/policy-list/>

以下は熱中症対策における取り組みの一例です。

■ 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。