

健康経営の取り組みについて 2025年版 (2024年度実績と2025年上期実績)

健康経営推進事務局

2025年 9月



「くまもと健康づくり県民フォーラム2024」

みゆきの里表彰受賞

表彰 みゆきの里「健康寿命の延伸と地域との共生・共創の実現にむけた取組」

令和7年度介護職員の働きやすい職場環境づくり
「厚生労働大臣表彰 奨励賞」受賞

①経営理念・方針

みゆきの里 健康経営宣言

創業以来今日まで、私たちは企業理念として保健・医療・福祉の有機的な連携のもと、地域住民の皆様の健康の維持・増進を図ることで“命と健康”を支えられるよう“健康長寿のまちづくり”に取り組んでまいりました。

この実現のため、職員一人ひとりが、自らの能力を最大限に発揮するとともに、職員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと仕事に取り組める職場づくりに努めます。

そして、職員自らが、自分自身とその家族の健康維持・増進に努めることで、仕事と仕事以外の生活の充実を図ることが重要です。職場と職員のパートナーシップを基にこれまで以上に地域と職員の健康づくりを推進していくため、ここに、みゆきの里経営方針として「健康経営に取り組む宣言」を行います。

2019年10月 2021年6月改訂

みゆきの里理事長 兼 健康管理最高責任者(CHO) 富島三貴

みゆきの里『ビジョン』

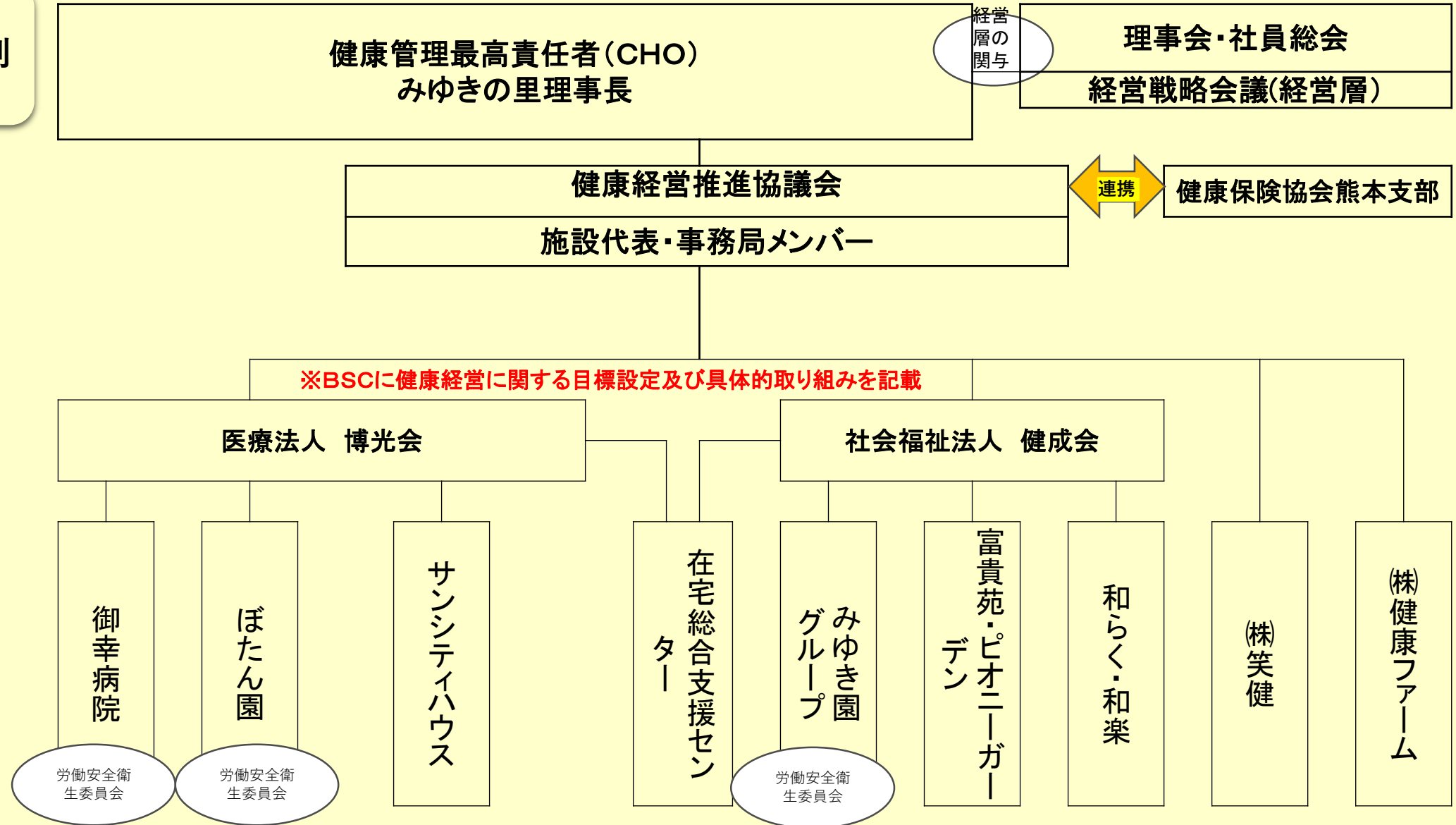
- ・保健・医療・福祉の専門性を強化して、地域とともに未来へ繋げるコミュニティヘルスの拠点となります。
- ・シームレスな連携と機能強化で在宅復帰と健康生活の支援を行います。
- ・全人的な健康観に立ち、ご利用者のニーズに応じた治療・ケアを選択・結合し、生活の質を高めます。
- ・職員はお互い尊重し思いやりをもって協働し、温かく活気ある職場風土は他のお手本となります。
- ・グループ全体の経営基盤を確実にし、安定した収益と人材採用・育成制度が構築されています。

みゆきの里の健康経営の目指す姿

『みゆきの里ビジョンの達成に向けて、生きがいをもっていきいきと働ける職場となる』

- ① 職員が全人的健康観をふまえ、健康管理の専門的スキルを向上させ、セルフケアを実践できている。
- ② 職員の全人的な健康の維持・増進にむけた支援体制が整っている。
- ③ 職員相互の支援と思いやりに支えられ、安心して働き続けられる職場風土が構築されている。
- ④ 職員がいきいきと地域の健康づくりに貢献することが、みゆきの里のブランド向上、優秀な人材採用に結びついている。

②組織体制



各事業所の経営層が積極的に健康経営に関わり、職員の健康増進を事業目標に掲げることとし、その推進にあたっては理事会・社員総会・経営会議等において決議を行います。労働安全委員会は御幸病院・ぼたん園・みゆきG等各施設にて活動を展開。健康経営推進協議会において情報の共有を図ります。また、みゆきの里が活用していますBSCにおいて、各職員も健康に関する目標値設定を行い、健康経営への取り組みが法人内の隅々にまで浸透する体制としています。

③制度・
施策の実行

職員の健康課題が及ぼす影響と 具体的な取り組み

医療・福祉の人材確保は困難
職員定着率向上を目指す

表彰制度

永年勤続者7年・10年・15年・
20年・25年・30年・35年

魅力ある里の発信

⇒HP刷新

⇒里の価値を高める
ブランド・戦略

⇒セルフケア促進の情報発信

安心・安全な環境整備

職場巡視を1回/月実施

⇒改善箇所の確認・調整

環境による
職員のスト
レス増加

人材採用に
支障をきた
す施設整備
が十分でき
ない

把握・協議

- ・労働安全衛生委員会
- ・健康経営事務局
- ・理事会
- ・経営戦略会議

心身の不調は
負のスパイラ
ルを招く

心身の不調

労働生産
性の低下

医業・介護
収益低迷

- 集患・利用者の発掘⇒広報・連携活動促進
- 職員の労働意欲向上⇒健康経営の推進**

生産性損失対策

生活習慣病対策

職員の健康チェック

- ・ストレス度チェック
- ・健康診断受診率
- ・特定保健指導受診率
- ・喫煙率
- ・傷病による休職

各種指標を基に改善の取り
組みを展開

体調不調の早期発見

⇒健康チェックシート活用

メンタルヘルス対策

⇒管理職研修

⇒ラインケア研修

⇒セルフケア研修

過重労働対策

時間外労働削減

⇒法令順守 リスクマネー
ジメント

健康経営を基盤とした企業戦略図

みゆきの里の価値向上・持続的な成長



健康経営のめざす姿

- 『みゆきの里ビジョンの達成に向けて、生きがいをもっていきたいと働ける職場となる』
- 全人的健康観について職員が認識し、実践できている。
- 職員の健康に関する支援体制が整い、職員の健康維持・増進に貢献できている。
- 職員相互の信頼関係があり、働き甲斐のある職場となっている。
- 全人的に健康な職員が地域の健康づくりに貢献することで、自身の喜びとなり、より健康となっている。

健康経営の
取り組み

職員の健康増進
⇒パフォーマンス向上

職員の働きがい・
生きがいの醸成

⇒満足度向上

離職率低減

職員定着向上

職員からの

入職紹介増

サービスの質向上

⇒患者・利用者

満足度向上

連携先との良好な
関係

紹介患者・
利用者増加

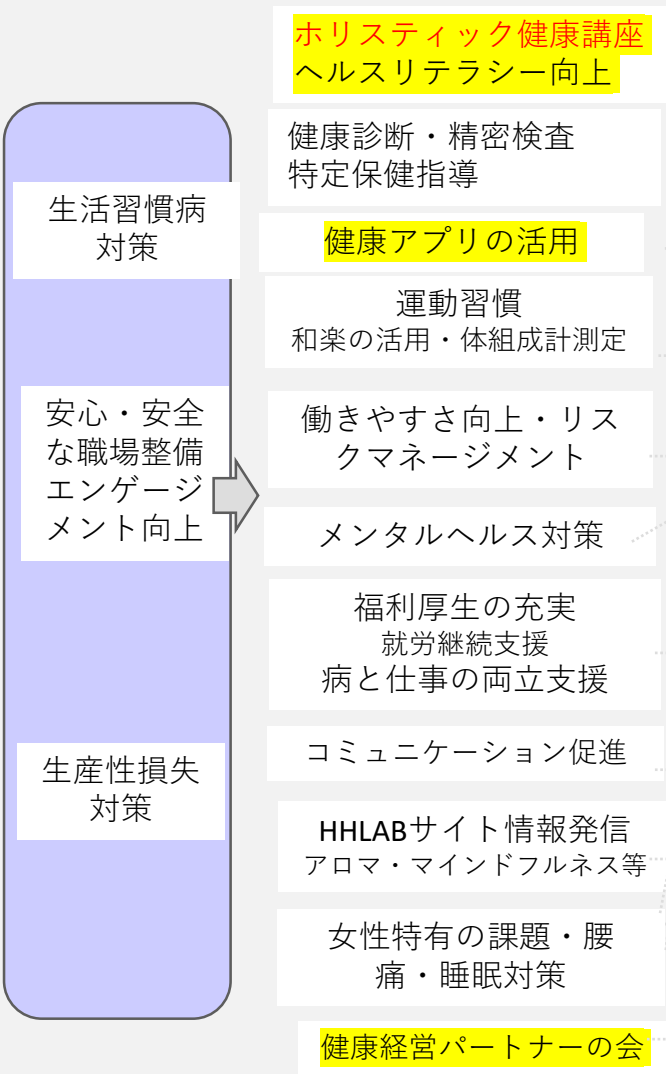
企業理念（長期的なビジョンに基づいた経営）

2025年度健康経営の戦略図

健康経営で解決したい経営課題

慢性的な人手不足 高騰する人材紹介手数料
売り手市場の拡大による組織定着の希薄化
従業員の高齢化による労働災害の危険性の高まり
個々の職員のセルフケア能力が不十分ことによる、不健康や不摂生による労働生産性の損失
高ストレス者の増加 自己効力感を高め、幸福度を高めたい。

健康投資



健康施策効果

健康投資施策の取状況に関する指標

- 参加者数の増加
- 受診率の増加
- アプリ利用率向上
- 和楽会員数の増加 体組成測定者率向上
- 総合健康リスク値の減少
- 時間外労働時間削減 年間目標年休取得率 時間単位の年休取得率 食支援の利用額
- イベントの企画 Z世代の定着向上
- サイト閲覧数向上
- 健康経営の改善率 健診・和楽利用率

従業員の意識変容・行動変容に関する指標

- 仕事満足度の向上
2024年度：2.4点
2025目標：3点
- 健康意識の向上
全人的健康観 (Body&Mind&Spirit) の認知度
2024年度：21%
2025年度：30%
- 運動習慣の向上
2024年度：25%
2025目標：30%
- 適正体重維持者率
2024年度：60.5%
2025目標：63%
- 高ストレス者の減少
2024年度：14.3%
2025目標：14%
- コミュニケーションイベントの参加率 サントリー+参加率
2024年度：46%
2025目標：50%

健康関連の最終的な目標指標

- 職員定着向上 離職率低下
2024年度：9.3%
2025目標：9.0%
- アブセンティーズムの低下
2024年度：3.9%
2025目標：3日
- プレゼンティーズムの低下
2024年度：75.8%
2025目標：77%
- ワーク・エンゲージメントの向上 活力
2024年度：2.4点
2025目標：2.6点
仕事への誇り
2024年度：3.1点
2025年度：3.3点

健康経営目標

『みゆきの里』ビジョンの達成に向けて、生きがいをもっていきいきと働ける職場となる。● 全人的健康観について職員が認識し、実践できている。● 職員の健康に関する支援体制が整い、職員の健康維持・増進に貢献できている。● 職員相互の信頼関係があり、働き甲斐のある職場となっている。● 全人的に健康な職員が地域の健康づくりに貢献することで、自身の喜びとなり、より健康となっている。

2025年度健康経営の施策

③制度・ 施策の実行

健康投資施策

課題解決に有効
統合医療的活動

みゆきの里癒しアセンブリー委員会開催
みゆきの里職場におけるアロマの活用⇒アロマ使用方法の統一化

みゆきcollege 세미나企画
(アロマ・マインドフルネス・漢方・ボディケア等)

みゆきcollege
アロマトリートメント
アロマを活用した相談窓口
設置

ガーデンセラピー
職員の農園参加⇒
貸農地制度

2023年
健康経営推進パートナーの
会設立

メンタルヘルス・パワハラ・
女性専用相談窓口
周知と活用支援

管理者研修による
ラインケア強化
部下育成 定着率の向上

ストレスチェック⇒満足度
調査・ワークエンゲージメント
調査の一元実施
高ストレス部署の対応確認

ぼたん会主催
レクリエーション活動
運動促進活動によるコミュニケーション促進
共通全ステージ

健成会：
腰痛アンケート実施
要治療者への対応

禁煙推進
研修の実施
無関心期・関心期

離職率・定着率の各施設・
各部署におけるデータ確認
(BSCに目標値設定)

体組成計全職員測定と運動・食生活改善マインド・
スピリットからのアプローチ検討 ヨガの活用
共通全ステージ

食のサポート
福利厚生による弁当支援
新鮮・安全な野菜の提供
貸農園

サントリープラス
ダウンロード率50%以上
アクティブユーザー率50%以上
ウォーキングイベント
共通全ステージ

特定保健指導
実施推奨⇒受診率向上
ホリスティック血管ケア
フォロー中

情報発信や研修等による
教育知識の提供
HHLAB・職員専用サイト活用
共通全ステージ

フィットネスジム
和らく活用企画
エクササイズ・太極拳

各施設・事業所毎の
運動促進企画の実施
無関心期・関心期

食生活改善支援
管理栄養士による情報の
発信
弁当支援

2025年度健康経営の施策の分類

③制度・ 施策の実行

生活習慣病対策

ヘルスリテラシー向上

研修・セミナー
ホリスティック健康講座

セルフマネジメント

HHLBサイト活用
サントリープラスのアプリ活用

アルコール対策

現状把握・研修

睡眠習慣

研修・セミナー

女性特有の健康課題対応

ヨガ教室・アロマ・マインドフルネス・東洋医学の活用

腰痛症状対策

鍼灸等活用 ヨガ・太極拳・アロマ

生産性損失対策

早期発見・課題把握
健康診断・精密検査・特定保健指導
受診率100% 事業所カルテの確認

運動習慣

体組成計測定・運動サークル
和楽の活用
スマートリハ

メンタルヘルス対策

相談窓口設置
管理者研修（マインドフルネス研修）

働きやすさ向上・リスク マネジメント

感染症予防対策 職場巡視
高齢者の継続就労支援
ストレスチェック実施と対策
化学物質取扱い・
労働災害防止

安心・安全な職場整備、 エンゲージメント向上

禁煙対策

研修・セミナー

食生活・栄養

朝食摂取（セルフケア）
健康志向の弁当・野菜提供
情報発信・栄養指導

コミュニケーション促進

ぼたん会と協賛 夏祭り・忘年会
職員の世代間交流促進（レク企画）

福利厚生の実施

健診・予防接種・住・食・運動・
教育（キャリア形成）・就労継続・
セルフケア等の支援
病と仕事の両立

施策の具体的な計画

項目	現状と取組事項	2025年度計画
1	経営者・管理者の健康経営に関する意識の向上 ○離職率低減 2024年度9.3% 11.3%（博光会）7.3%（健成会） 経営層の健康経営推進協力 健康経営パートナーの会推進支援	○管理者研修継続 ラインケア研修 ○理事会・経営戦略会議等にて健康経営進捗状況発信 ⇒介護・育児休職について・女性の健康の包括的支援 & 高齢従業員の健康増進（エイジング100紹介） ○各施設、部門BSCにて離職率推移確認と対策案立案 ○ストレスチェックによる自部署取り組みの明確化 ○健康経営アドバイザー・スーパーアドバイザー資格継続 ○健康経営パートナーの会支援
2	労働安全衛生委員会の活性化（各施設） 職場環境調整 巡視 感染情報共有 感染防止対策協議	○労働安全協議会との連携 ○職場巡視1回/月 感染情報と対策の確認 継続 心理的安全性については、ストレスチェックの集団分析結果を活かした改善策を各部署で検討してもらう。
3	離職率低減 高ストレス者の減少 ストレスチェック総合健康リスク120以上の10部署の改善 介護・育児支援	○高ストレス者面談希望者への対応 ○総合健康リスク120以上の部署（10部署） 当該部署は「職場改善シート」を活用し改善策の協議 メンタルヘルス上の課題が確認されたらMIRRORを実施 各部署にて改善計画立案
4	健康経営推進優良法人認証継続取得 2025年 751～800位/3869社中 協会けんぽ ヘルススター認証 2023年度2つ星取得	○2023年度から追加項目：花粉症・眼精疲労支援の検討 ○2025年度 女性の健康施策 ○協会けんぽヘルススター認証3つ星取得に向け、健診受診率向上・扶養家族受診も促す 健診データ改善を目指す
5	禁煙対策 2024年度 博光会：14% 健成会：17.4%	○協会けんぽの出前講座の活用
6	職員のコミュニケーション促進活動の展開 Z世代の定着向上	○夏祭り 御幸校区運動会・ミニバレーボール大会参加 ぼたん会と事務局協働にて検討

項目	現状と取組事項	2025年度計画
7	生活習慣病予防 健診率・精密検査受診率・特定保健指導面談実施率向上 ○代謝（血糖）リスク保有率の低減を目指す ○食生活改善 栄養摂取の推進・食事の質 ○睡眠と心の休養が十分取れている職員の増加を目指す ○メタボリックシンドローム該当者低減 協会けんぽ事業所カルテより 2024年度 博光会：14.4% みゆき園G：15.5% 富貴苑・ピオニー：23.1% ○運動促進 ○サントリープラスアプリの活用 健康習慣を日常化する	○定期健診受診率100% 管理者への働きかけ ○オプション検査・がん検診・骨密度等受診のススメ ○HbA1cを追加 ○朝食を抜く職員数の低減 ⇒各施設の状況に沿った対策の推進 ○ホリスティック血管ケアプロジェクト継続計画 ⇒2025年度ホリスティック健康講座（Body/Mind/Spirt）開設 ○睡眠と心の休養が十分取れている職員の増加を目指す ⇒睡眠に関する研修会・アロマ・マインドフルネス情報発信継続 ○全職員対象体組成測定継続 2回/年 昨年、本年度前後の測定値の変化を各自確認 ○施設・部署ごとに取り組みの設定（BSCにおいて計画） ○和楽活用推進・スマートリハ・ヨガ・太極拳・花架拳 健康クラブ ○ホリスティックヘルス講座における有酸素運動や筋トレの推奨 ○サントリープラスアプリ利用者拡大 イベントの開催
8	女性の健康課題へのアプローチ 高齢者の継続勤務へのサポート（2024年50歳以上の職員割合40%） 病気と仕事との両立	○女性の健康課題に対する情報提供（アロマの活用）・ヨガ実践 【更年期を乗り越える備え】30代から始めたいアロマセラピーケア3/7発信 ○エイジフレンドリーガイドライン エイジアクシオン100からの取り組み検討 ⇒転倒・腰痛等の予防のための体力測定・運動指導 骨密度測定・体組成計測定にて筋肉量自己確認 腰痛予防⇒みゆき園（アンケート調査・研修・腰痛予防体操） ばたん園（腰痛予防に関する情報発信3/21済） 北2病棟（ボディーメカニックスの勉強会・腰痛体操） 腰痛予防パンフレットの活用 ⇒「看護・介護作業における腰痛を予防しましょう」 https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001392254.pdf

“健康経営エキスパートアドバイザー”が、みゆきの里に誕生！

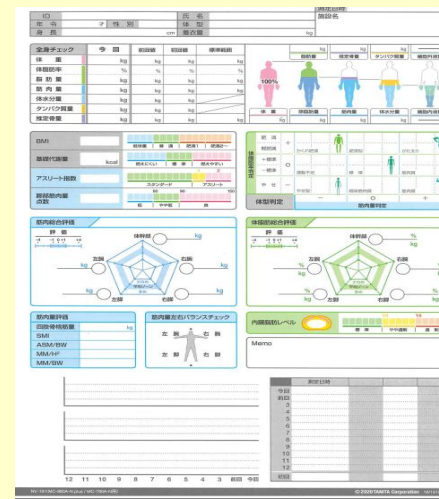
2024年 定期健診

定期健康診断と保健指導の取組成果

- ◆ 法令を超える健診項目（ヘモグロビンA1c、大腸がん検診など）を加えた定期健康診断を実施。任意で乳がん・子宮がん検診、胃がん検診、前立腺がん検査、骨密度検査などを実施
- ◆ 定期健診受診率 100%を達成
- ◆ リスクに応じた保健指導を体系化
- ◆ 特定保健指導実施率（評価面談）：87.5%
- ◆ 一定基準を満たした従業員への保健指導（特定保健指導以外）：72%

③制度・ 施策の実行

健康習慣 運動習慣の定着 2023年～開始



□全職員 体組成診断

上期・下期2回測定し体脂肪・筋肉量・内臓脂肪の改善を目指す

参加率が高く筋肉量が改善した部署の表彰

* 内面へのフォーカス（マインド、スピリット）は、次年度の課題

□サントリープラスのアプリ導入（健康行動習慣化をサポートするヘルスケアサービスアプリ）

健康行動が「変わる 続く」⇒健康習慣をつける

ウォーキングイベント 職員の利用データ管理

2025年 8月現在参加者 50.4%の参加（317名）

2023年からの継続的な取り組みにより従業員の健康意識が高まり、日常的に体を動かす習慣が定着しつつある。2022年度の調査では習慣的に運動をしていない者が81.3%であったが、2025年度には73.0%まで改善した。体組成測定やイベントを通じて、運動不足解消や自己管理意識の向上といった効果が確認できた。



③制度・
施策の実行

健康習慣 運動習慣の定着

2025年4月開始

健康クラブ

参加人数（延べ） 5月～8月実績

☐ 花架拳：27名

☐ ヨガ：57名

☐ 太極拳：50名



食への取り組み

2026年度 健康ファーム貸し農園

みゆきの里敷地内で貸し農園を実施
健康ファーム職員の利用を支援



「いのちを支えるスープの勉強会」 の開催（毎月）

みゆきの里では、2008年10月より料理研究家 辰巳芳子先生のレシピをもとに、年間30数種の「いのちを支えるスープ」を毎週献立に組み込み、季節の素材を使ったスープを患者様やご利用者様に提供しています。

みゆきの里における「いのちを支えるスープの勉強会」の意義

みゆきの里では、「何よりも**予防**が大事」という創業の理念に基づき、“健やかな心と身体を育むための全人的健康づくり”をめざして、**セルフケア・セルフメディケーションの普及**に取り組んでいます。

2022年に、そのセルフケアの方法（東洋医学、アロマテラピー、マインドフルネス、**食養生**、ボディケア）に係る情報を提供するサイト『**Holistic Health Lab(ホリスティックヘルスラボ)**』を、HP内に開設。

「いのちを支えるスープの勉強会」も、その実践的活動の一つです。

③制度・
施策の実行

ホリスティック血管ケア 2023年～2024年

メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防と改善を目的とした健康教室

●ホリスティックな健康観とセルフケア力を身につけ、血管を健やかにし、動脈硬化の予防改善を図る

参加者：12名 参加率：90.2%

講座：2023年度全8回 ①全人的健康観・自分を見つめる②メタボリックシンドロームとは③ホリスティック栄養学④ホリスティックフィットネス⑤マインドフルネス⑥アロマテラピー⑦ヨガ⑧東洋医学的ケア（ツボ・お灸）

2024年度フォロー研修全6回：グループワーク

動脈硬化リスク因子の高い職員対象の研修



2025年度 ホリスティック健康講座 (管理者研修)

生活習慣病対策

運動習慣

和らくの活用 体組成計測定・スマートリハ

食改善

ホリスティック栄養学 朝食摂取

睡眠習慣の改善

生産性損失対策

マインド 自律神経のコントロール

女性特有の健康課題対応 ヨガ教室・アロマ・マインドフルネス・

東洋医学の活用

睡眠習慣の改善

腰痛予防

ホリスティック健康講座

全人的健康観・マインドを育み

セルフケア手段を学びラインケアに活かす

(管理者研修)

安心・安全な職場整備

ストレスチェック実施後の分析と改善策の実践

メンタルヘルス研修

50歳以上の継続就労支援 エイジアクション100 腰痛予防

HHLABサイトの活用

セルフケアリテラシーの向上

アロマ・マインドフルネス・予防のコンテンツ・健康支援通信

管理者研修(前半)

- 利用者様を最優先に配慮する組織づくり
- 研修の学びを実践し、ラインケアに活かす

参加者：主任級23名、課長級22名 計45名（2025年度）

研修内容：①みゆきの里の理念と役割（改訂版ミッションブックをふまえて）

②自己のマネジメント力の振り返り

③グループワークの基礎

④チームビルディングにいかすグループワーク

2024年度研修の成果の振り返り

⑤事例検討（ポジションチェンジを判断に応用する）

⑥事例検討（RCA分析により根本問題を見出し、対策につなげる）



管理者研修（後半）

- 健康経営の推進の理解
- 自己のホリスティック健康観・マインドを育む
- 全人的健康（セルフケア）手段を学び ラインケアに活かす

参加者： 主任級 26名、課長級 25名 計 51名 （2025年度）

研修内容：①全人的健康観について

②マインドを健やかに

③東洋医学的ケアを日常に

④腰痛にまけないあなたの生活

⑤ラインケアのまなざしを育てる

⑥ホリスティック健康講座 ヨガ

セルフケア支援 健康支援通信の発信

健康意識の向上を図るために健康保持・増進に関する情報の発信

●健康支援通信 1回/月 発信 * 2024年4月～2025年8月迄の情報発信状況

4月	血圧が少し高いだけで脳・心血管疾患のリスクは2倍に上昇
5月	5月31日は「世界禁煙デー」 5/31～6/6は「禁煙習慣」
6月	熱中症の予防と対策
7月	古代より多すぎるもの、少なすぎるもの、存在しなかったもの
8月	世界で最も短い日本人の睡眠時間 秋の睡眠健康週間 8/27～9/10
9月	健康診断で有所見の結果があった時の対応について
10月	2023年度の国民医療費は47.3兆円。未来のために、今こそ行動を
11月	12月「職場のハラスメント撲滅月間」
12月	お正月太りなんて怖くない！新しい習慣を始めよう
1月	寒い時期に多い虚血性心疾患と脳梗塞による死
2月	花粉症の対策
3月	4月7日は「世界健康デー」

4月	腸活はじめてみませんか
5月	6月4日は「虫歯予防デー」
6月	飲みすぎ注意！健康的なお酒の飲み方
7月	夏バテが起こる3大原因とは
8月	翌朝すっきり！睡眠の質をあげよう

MHO みゆきの里健康支援通信
博光会・健康会 労働安全衛生委員会発行

No.5 (2025.8月発行)



●「睡眠負債」を解消しよう

「朝起きても疲れが残っている」「日中、頭がぼーっとする」。こうした悩みは、単なる気のせいや意欲の問題ではありません。

実は、気づかぬうちに積み重なった「睡眠負債」が原因かもしれません。日本人が抱える睡眠の問題は深刻で、睡眠不足による経済損失は年間12兆円から20兆円にものぼると試算されています。これは、働く世代の生産性低下が大きな要因であり、現役世代の3割近くが国の推奨する睡眠時間を確保できていないことが関係しています。

もちろん、問題は経済的な面だけにとどまりません。慢性的な睡眠不足は、肥満や糖尿病、高血圧、心疾患、うつ病、さらには認知症といった多くの深刻な疾患の発症リスクを高めることがわかっていま

健康経営推進パートナー
の会サイトにも掲載し
会員企業様の健康増進と
しての情報発信も行う

③制度・
施策の実行

セルフケア支援 職員対象 アロマ研修

2025年度【アロマ職員研修:『セルフケア』ケモタイプアロマセラピー】
職員の皆様へ、自分自身をケアする35分を提供

【職員対象 アロマ研修 2024年度実績】		
《月ごとのカリキュラム一覧》		
開催月	タイトル	参加者数(人)
9月	残暑に負けず！『自律神経』を整え直すひんやりアロマジェル	13
10月	寒暖差疲労を予防！首元・肩回りを温めじんわり『睡眠』ケア	10
11月	冬の凝り・むくみを少しでも緩和！『緩める』クリーム	9
12月	セルフケアで『温活』ゆったり休まるアロマバスオイル	7
1月	風邪・インフルエンザ予防のための『抗菌』アロマスプレー	8
2月	年末年始の食べ過ぎに『胃腸ケア』！！便秘にも下痢にも胃腸ケアオイル	4
3月	春到来間近！！『花粉症予防』上気道ケアアロマスプレー	7

毎回のカリキュラムでストレスチェック
毎月参加することで、自分自身の心や体に目を向ける機会とする
ストレス度合いの変化を確認

【職員対象 アロマ研修 2025年度上期実績】		
《月ごとのカリキュラム一覧》		
開催月	タイトル	参加者数(人)
7月	環境整備・空気清浄・虫よけスプレー作成	9
8月	眼精疲労・汗拭きシート・入浴剤に活用できるアロマバスオイル作成	9
9月	頭痛・肩こり・筋肉痛緩和ジェル	
10月	イライラ緩和・感情の鎮静・睡眠ケアアロマブレンドオイル	
11月	感染症予防・風邪の初期症状緩和にアロマクリーム	
12月	上気道（鼻腔・喉）ケアに活用アロマスプレー	

③制度・
施策の実行

セルフケア支援 毎週金曜日はマインドフルネスの日

心と体のメンテナンスによる エンゲージメント向上の土台づくり



ホリスティックヘルスラボ (miyukinosato.or.jp)

③制度・
施策の実行

コミュニケーション促進 地域交流

2025.08.08

みゆきの里夏祭り



毎年恒例の夏祭り。今年も地域住民の皆様や利用者の方々、関連企業の皆様、職員・職員家族等1000人程の参加者にて開催されました。

2024 12.05

みゆきの里ボーリング大会



37チーム 200名を上回る参加！！

③制度・
施策の実行

コミュニケーション促進 地域交流

2025.07.23

御幸校区ミニバレーボール 大会に参加



みゆきの里から10チーム45名の職員が参加し、地域の皆さまとのスポーツをとおして交流を深められました。

2024.10.29

御幸校区体育祭に参加



救護班や運動会への参加

職員総勢23名の参加！

③制度・
施策の実行

2025年 2 月 事例発表大会 「健康経営・健康増進の取組部門」

MIYUKI WELLNESS PROJECT



～みゆきの里プログラム～

企業様向けにプロジェクトをスタートします

御幸病院 リハビリテーション部
松下 洋祐
田中 誠

ぼたん園職員における運動
に関する意識調査
～体組成計測定から見たこと～

介護老人保健施設 ぼたん園
通所リハビリテーション室
○池上 暢
里井 裕征
黒土 達也

みゆきの里 健康経営施策（2025年度）					
	実施目的	施策項目	具体的な取り組み	2024年結果	投資額
1	生活習慣病予防 メタボリックシンドローム該当者低下 有所見者率低下 がん対策	定期健康診断受診率100%	全職員対象に健診の案内・実施 施設内での健診。（勤務時間内に受診も可能）各施設別に実施予定日を提示し、全員受診を勧奨。個人の負担なし	受診率100%	2,229,650円/年補助
		精密検査受診勧奨	個別受診の勧奨 結果報告書の確認	24.30%	
		特定保健指導対象者への個別実施勧奨	特定保健指導対象者への個別案内と時間調整 対象者の管理者へ受診支援を依頼	特定保健指導の就業時間内の実施 博光会：90% 健成会：96%	
		ホリスティックヘルス血管ケアプロジェクト	動脈硬化因子を有する15名対象に講義と実践のサポート（講義9回）	2023年度から開始	70,000円/年講義に要する人件費等
2	生活習慣病予防 運動機会の増進	和楽（フィットネスジム）の活用	里内設置の和楽の活用推進 全職員対象に体組成測定を行い、トレーナーからアドバイスを受け運動の促進。 職員割引制度	体組成測定実施率70% トレーニングジムの活用 （70名/月 延べ）	体組成測定・トレーニング指導支援433,000/年 トレーニング50万/年
3	生活習慣病予防 食生活の改善	管理栄養士による相談窓口設置	相談窓口と栄養に関する情報発信 アプリの活用	命のスープ動画	
		昼食・夕食（夜勤者）支援	昼食・夕食（夜勤者）の弁当補助 自前農園から新鮮な野菜の販売 定期巡回	夜勤者全員対象弁当の配布 昼食は100名程/日 弁当補助活用	839,160円/月 10,069,900円/年 福利厚生として補助
4	生産性低下防止 高ストレス比率の低下 ワークライフバランスの推進	ストレスチェック	毎年全職員対象にストレスチェックの実施と各部署ごとの対策の立案と実施 産業医による分析と支援アドバイスを受ける	ストレスチェック実施率 99.6%	2024年度：44万/年（委託費）
5	生産性低下防止 メンタルヘルス不調者への対応	こころの相談窓口の設置	保健師が窓口で産業医への相談を実施 外部契約で臨床心理士の相談窓口も設置	10名/年	相談件数に応じた補助

みゆきの里 健康経営施策 （2025年度）					
	実施目的	施策項目	具体的な取り組み	2024年・2025年結果	投資額
6	生産性低下防止 セルフケア支援 女性の健康維持	セルフケア支援（情報提供）	健康支援通信1回/月発信 HHLBサイトの活用 マインドフルネスの日設定（毎週金曜日）アロマ研修 肩こり予防体操の動画発信（職員専用サイトにて発信）	健康支援通信1回/月継続発信中（職員専用サイト）HHLB サイトにて情報継続発信中	
		健康リテラシーの向上	漢方研修 アロマ研修 マインドフルネス研修 管理者研修 禁煙セミナー 各種セミナー開催	受講対象者平均60%の参加	管理者マインドフルネス 研修：387400円
7	生産性低下防止 ワークライフバランスの 推進	残業時間の見える化	各施設・部署残業時間の確認と短縮に向けた取り組み （業務の簡素化・残業無ディの設定など）	平均残業時間:3.6時間/月（博 光会）	
8	生産性低下防止 職場環境改善 離職防止	職場巡視 禁煙への取り組み 管理者研修	職場巡視は産業医が参加し博光会・健成会共に1回/月 実施。改善箇所の実施は、労働安全衛生委員会で共有 禁煙指導士資格：薬剤師 禁煙セミナー（外部講師） 管理者研修	職場巡視1回/月 喫煙率博光会16.5% セミナー受講150名 管理者 研修（マインドフルネス）	健康経営アドバイザー資格取 得（資格取得費用全額補助）
9	コミュニケーション促進	コミュニケーション促進向上	夏祭り開催：コロナ禍の影響にて中止していた夏祭り を2023年度開催、職員家族も参加。 ぼたん会のレク計画中 地域の運動会参加 地域とのコミュニケーション ノ ルディックウォーキング2回/月 地域住民支援 流団まつり参加 健康支援（体組成測定・血圧測定・ 鍼灸・アロマ紹介など）	夏祭り 2024年度参加者： 1500人程度 2025年度参加者 1000名程度	2025年度運営費：183万
10	健康経営に関して関連企 業との連携・支援	パートナーシップ構築	2023年4月健康経営推進パートナーの会設立 交流会・セミナー等開催し、健康経営に資する情報の 提供や共有を図る	2024年7月第2回交流会 30社43名の参加 2024年1月第1回セミナー 40社55名参加 2025年1月第2回セミナー 34社46名参加	運営費：50万（2回交流会） 40万（1回セミナー） 60万（2回セミナー）

④評価改善

博光会評価の変遷

③評価の変遷（直近5回の評価結果）

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
総合順位	2101~2150位	601~650位	701~750位	551~600位	751~800位
総合評価	39.9	58.1(↑18.2)	58.0(↓0.1)	60.8(↑2.8)	58.9(↓1.9)
【参考】回答企業数	2523社	2869社	3169社	3520社	3869社

※総合評価の偏差値推移の括弧内は、前年度との比較を示しています。

令和6年度 健康経営度調査フィードバックシート

法人名：医療法人博光会

英文名：hakkoukai

■加入保険者：全国健康保険協会熊本支部

■所属業種：医療法人、社会福祉法人、健保組合

非上場

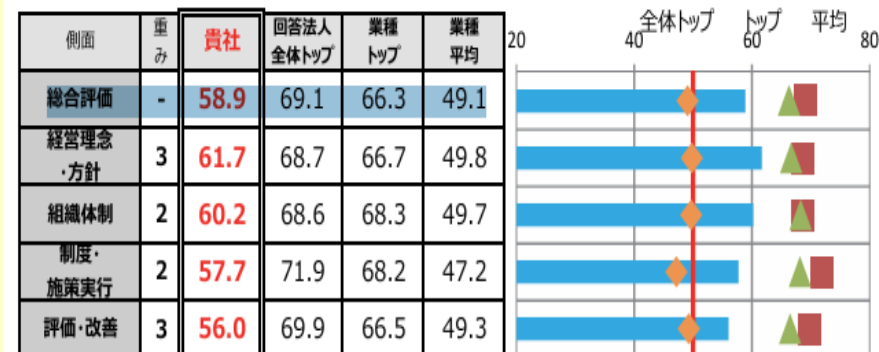
①健康経営度評価結果

■総合順位： **751~800位** / 3869 社中

■総合評価： **58.9** ↓1.9 (前回偏差値 60.8)

※「ホワイト500」に該当するかについては、回答法人全体ではなく申請法人に絞った順位で判定するため、フィードバックシートの順位から繰り上がり認定される場合があります。

②評価の内訳



※各側面の数値は、回答法人全体の平均に基づく偏差値です。各側面の数値に重みを掛け合算して、得点・順位を算出しています。

※トップの数値は項目毎の最高値です。なお、所属業種の有効回答が5社未満の場合、業種トップには「-」を表示しています。

博光会経年データの確認

④評価 改善

健康関連指標

	2021	2022	2023	2024
定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%
精密検査受診率	31.0%	27.3%	35.0%	42.0%
ストレスチェック受験率	98.1%	96%	99.7%	99.6%
高ストレス者率	18.4%	15%	13.5%	14.3%
特定保健指導実施率（初回）	65.6%	57.6%	95.8%	88.9%
満足度（仕事の満足度 4点満点）		満足＋概ね満足 50.9%	満足＋概ね満足 48.4%	調査会社変更 2.58点
平均月間所定外労働時間	3.2時間	3.6時間	4時間	3.6時間
年休取得率	69.2%	57.2%	46.3%	72.8%
喫煙率	18.7%	16.5%	15.2%	14.9%
運動習慣者率 30分以上/週2日/1年以上）	16.4%	19.2%	21.2%	24.6%
ヘルスリテラシーの状況 管理職研修受講率		70%	70%	77.5%
健康診断の結果指標 メタボリックシンドローム該当者 適正体重率	8.6% 64.6%	8.5% 66.2%	8.1% 63.5%	11.3% 59.3%
離職 平均勤続年数	12.4% 6.8年	18.4% 6.9年	16.6% 7.2年	11.3% 7.8年
傷病による休職の状況	24（11）	19（9）（）内メンタル罹患	23（5）内メンタル罹患	32（9）内メンタル罹患
労災件数	1	39（34）（）内コロナ	11（博6・健5）	16

職員満足度

	2023年度	2024年度（調査票変更）
回答率	382人（65％）	558人（99.6％）
仕事内容は自分に合っている とても・まあまあ	78.8％	2.85点（4点満点） * 調査会社を変更したため4点満点の評価へ変更
有給休暇が取りやすく、福利厚生が充実しているなど 労働環境が整えられている そうだ・かなりそうだ	47.1％	33.0％
自分の仕事に誇りを感じる そうだ・かなり感じる	66.1％	仕事の意義を感じる2.99点
仕事や生活の満足度（2023年度は1点から5点） （2024年度からは1点から4点）	3.24点	仕事の満足度2.58点 生活の満足度3.10点

2024年度の満足度調査は、**質問票の変更**を行ったため、2023年度からの推移を比較検討はできなかった。
2024年度から、仕事の満足度と生活の満足度を分けて継続評価していく。

職員のパフォーマンス

具体的な測定基準と実績値

	2023年度	2024年度
アブセンティーズム 心身の不調で休んだ人の平均日数/年	3.5日	3.9日
プレゼンティーズム 1年間の自分のパフォーマンス平均割合 SPQ(東大1項目版)	84.6%	75.8%
ワークエンゲージメント 仕事中活力がみなぎる 4点満点	2.4点	2.4点
ワークエンゲージメント 仕事に誇りを感じる 4点満点	3.13点	3.1点

プレゼンティーズムについて2024年度は2023年度に比較し8.8%減となった。

- プレゼンティーズムを放置すると結果的にアブセンティーズムや離職率の増加につながってしまう。
- コロナ感染症への対応等業務の繁忙さや家族間罹患等にて心身に負担を生じパフォーマンスが低下した事例も認めた。
- 2024年度は管理者研修に職員のエンゲージメントを高めるための研修を実施。

成果

離職率低減 平均勤続年数延長

	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
離職率	12.4%	18.4%	16.6%	11.3%

	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
平均勤続年数	6.8年	6.9年	7.2年	7.8年

2024年度の離職率は、2023年度に比較すると5.3%減少した。コロナ禍の影響も落ち着いた感を認める。平均勤続年数は、健康経営推進の取り組みを始めた2019年から徐々に延長傾向を認める。健康経営推進の成果が少しずつではあるが認められる。

成果

血糖リスク保有率低下

	2023年度	2024年度
健診実施率	100%	100%
精密検査実施率	33.2%	43.4%
特定保健指導実施率	86%	90%

	2022年度	2023年度	2024年度
血糖リスク保有率	16.1%	11.8%	10.1%

定期健診受診率 100%を達成しリスクに応じた保健指導を体系化した。
特定保健指導実施率も90%となり、精密検査実績率も10%増を認めた。
生活習慣病リスクの血糖リスク保有率は年々減少傾向を認めた。
運動習慣者率は増加傾向を認めているが、さらなる支援を継続する。

成果

喫煙率減少

	2022年度	2023年度	2024年度
喫煙率	16.5%	15.2%	14.9%

2022年から徐々に**喫煙率の低下**は認められる。
2024年度には同業態全国平均（14.8%）に並ぶ。
禁煙支援活動は継続し、更なる減少を図る。
2024年度の禁煙・受動喫煙防止セミナー 受講率：73%

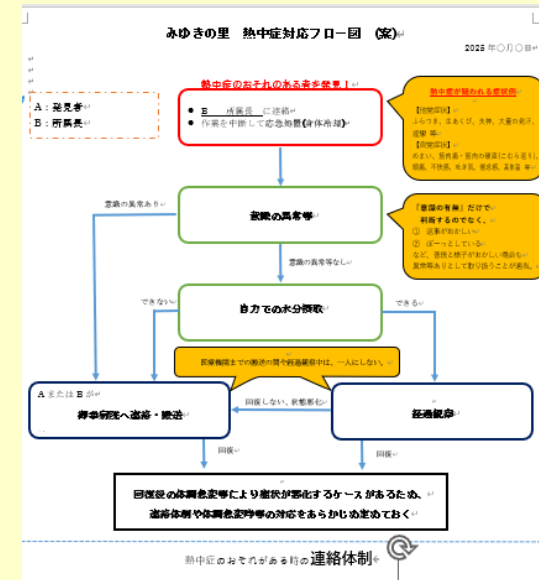
労働安全衛生委員会との協働 職場環境改善職場巡視 防災訓練等への取り組み



2025年 職場巡視
産業医による指導
巡視時の指摘完全率100%



2025年 防災訓練
垂直避難訓練



みゆきの里 熱中症対応フロー図

熱中症予防のための体調管理申出書
初回シート 活用開始

労働安全衛生委員会 重点取り組み項目

- 感染症発生状況共有 取り組みの確認
- 定期健診・精密検査・特定保健指導活用・推進
- 血管ケアプロジェクト
- 職場環境改善 巡視（危険個所の確認）
- ストレスチェックの実施と分析⇒各施設の改善実施 PDCAサイクル
- （管理者研修）ホリスティック健康講座
- 運動促進（体組成測定）
- エイジフレンドリーガイドラインに沿った取り組み
- 健康支援通信1回/月発（健康増進に向けた情報発信）
- 労災の状況確認
- 熱中症予防対策

！！ HHLABサイトの活用を！ 2022年3月から発信中

みゆきの里

セルフケアに役立つ情報サイト

**HOLISTIC
HEALTH LAB**

[ホリスティックヘルスラボ]

健康で日々をいきいきと過ごすために「セルフケア」のすすめ。
東洋医学やアロマセラピーなどの専門家が季節に応じた生活の知恵をお伝えしていきます。

トップ
メッセージ

top message

**HOLISTIC
HEALTH LAB**
ホリスティックヘルスラボ



各専門職の職員が、月に10件程度の記事を掲載しています！

Miyuki college

みゆきカレッジ (miyukinosato.or.jp)



Q 記事、カテゴリーを検索



© Holistic Health Lab All rights reserved.

スクール情報

2024.06.17

【第6回】抗菌アロマで生活環境を整える！
&女性のライフステージに合わせたアロマテラピー みゆきカレッジ独自の特典プログラム「臨床検討グループワーク」開催！



スクール情報

2024.06.03

マインドフルネスストレス低減法（MBSR）
24年7月1日開講ご案内 【主催】現代マインドフルネスセンター（米ブラウン大学認定講師陣）

健康経営推進パートナーの会 (miyuki-partner.com)



健康経営に興味や関心を持たれ、みゆきの里の理念・ビジョンにも共感していただける企業・団体・個人の皆様とともに健康経営のメリットを学び、社員の健康増進や社員の福利厚生、社員満足度向上などの事例と具体策を共有することで、自信をもって自社の健康増進施策を実践し、成果・効果を体験して頂けることを目標としています。

共存共栄と規模・系列を超えた連携をスタートさせます。先進的事例の共有や健康にまつわる情報発信により、お取引様との顔が見える繋がりを築くサイトです。





みゆきの里職員の 健康増進を支援する 健康ハンドブック



- ・ 2021年6月作成
- ・ みゆきの里 労働安全衛生委員会

https://miyukinosato.or.jp/wpm/wp-content/themes/miyukinosato/pdf/3_693_3623_up_QQGKWMYZ.pdf