

健康経営 取り組みのご紹介

Introduction of KENKO Investment for Health



日本生命保険相互会社

NISSAY

Vision

日本生命における「健康経営®の目指す姿」

日本生命保険相互会社（以下「当社」）は、「生命保険会社としてお客様に対する長期にわたる保障責任を全うし続けるためには、役員・職員一人ひとりが幸福な生活を送り、一致協力して会社の成長、社会の発展に貢献することが重要である」と考えています。こうした考え方を踏まえ、健康寿命の延伸や QOL※の改善に向けた取組を継続実施し、会社の発展・持続可能な社会の実現に貢献してまいります。

（※Quality of Life：生活全体の豊かさと自己実現を含めた概念）

1

役員・職員一人ひとりの「ヘルスリテラシー」高度化

当社は、役員・職員一人ひとりが高いヘルスリテラシーを持ち、自らの健康を維持・増進するための取組を、積極的に支援します。

2

健康で働きやすい職場環境の整備を通じた会社の発展

当社は、働き方改革等のワークライフマネジメントの実践を通じ、一人ひとりが能力を最大限に発揮できる環境をつくり、役員・職員の健康増進・自己実現による更なる会社の成長を目指します。

3

健康寿命の延伸を通じた地域・社会への貢献

当社は、健康経営の取組を通じ、健康で長く活躍できる人財の育成に努め、地域・社会に貢献します。

当社は、健康経営の取組推進について、当社グループ会社とも協議・協力してまいります。

代表取締役社長

Policy

ニッセイ“健幸”アクション

「ヘルスリテラシーの向上」、「各種検診等の受診」、「心身の病気・未病への適切な対応、生活習慣の改善」を「ニッセイ“健幸”アクション」として掲げ、「心身の幸せの向上」と「健康寿命の延伸」に取り組んでいます。

健康経営の
目指す姿



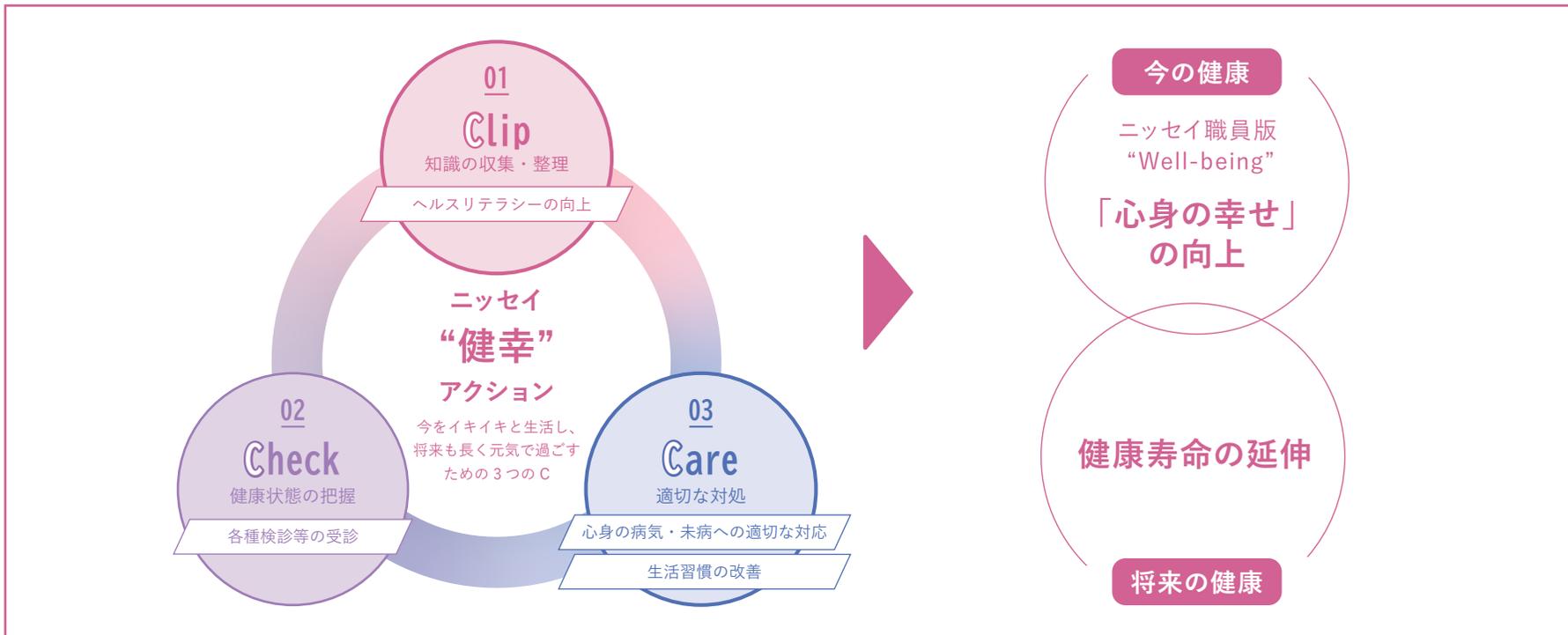
個人の幸福



会社の成長

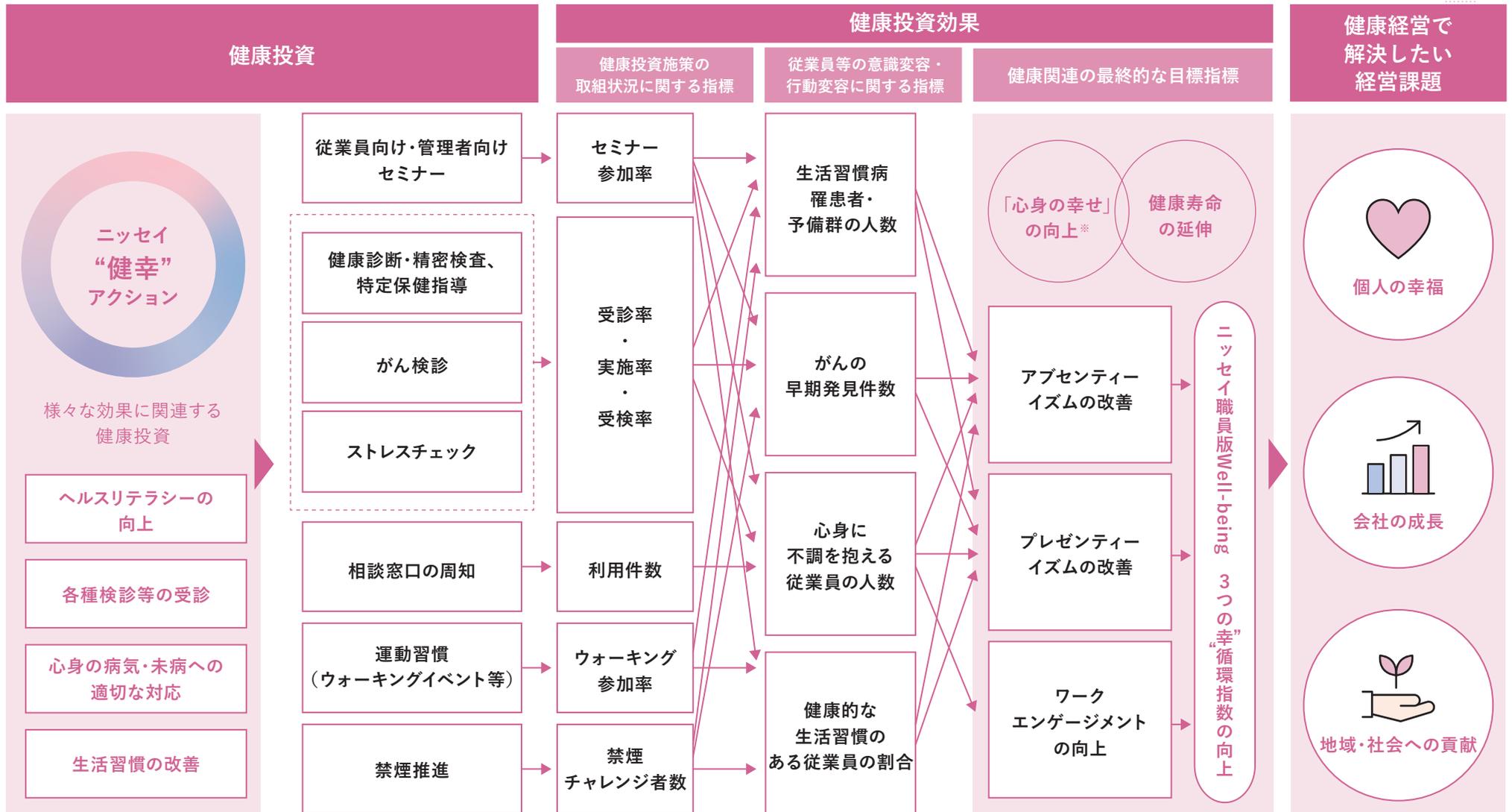


地域・社会への貢献



Policy

戦略マップ



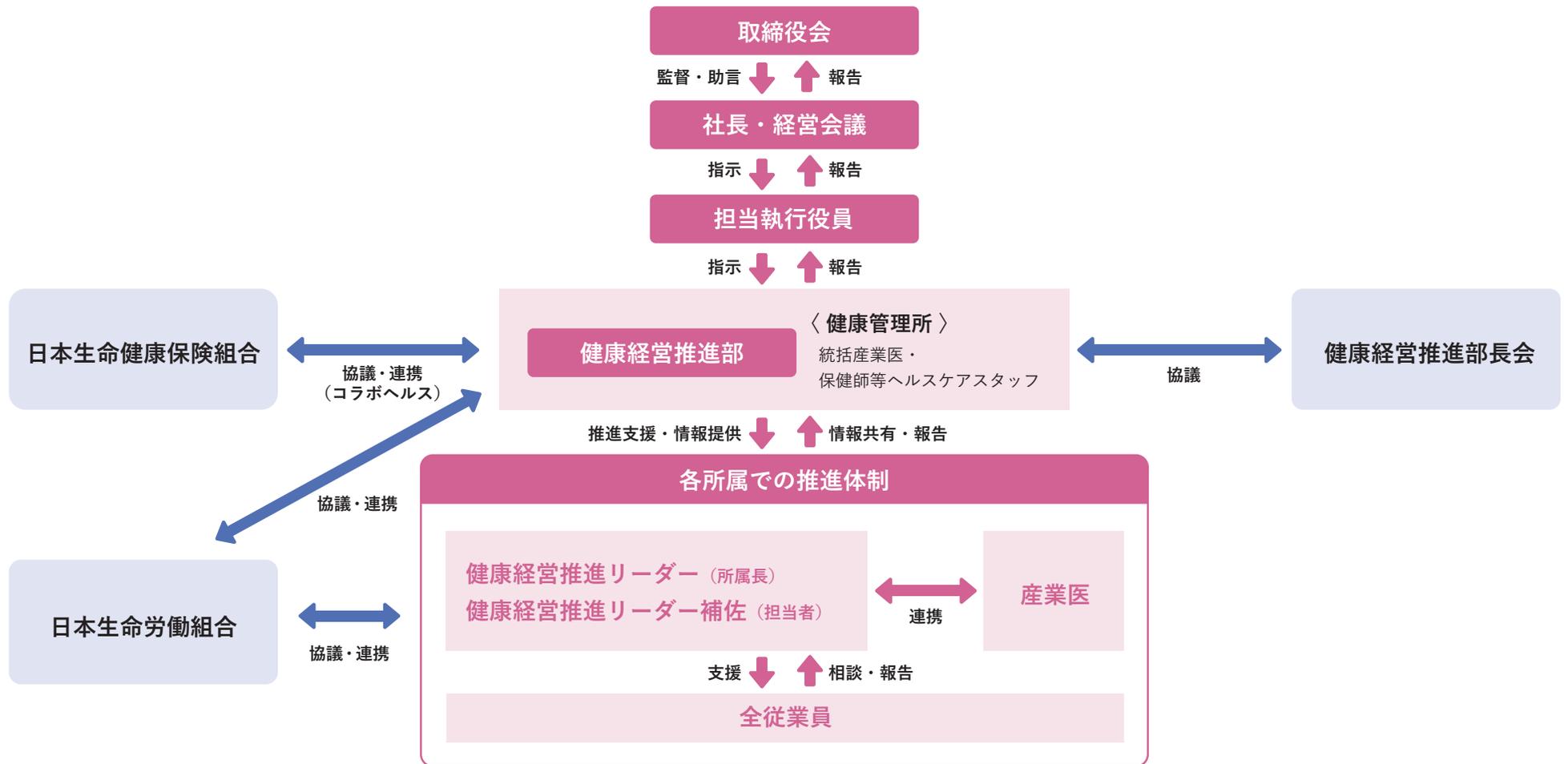
※ 「心身の幸せ」の向上：「心の安らぎ・充実感」「活気に満ちた身体」によって感じる幸せの向上

Organizational structure

健康経営推進体制

健康経営の推進にあたっては、健康経営推進部長会での協議のほか、健康保険組合や労働組合とも連携して施策を実施しています。コラボヘルスを含めた健康施策の立案をはじめ、健康経営のPDCA サイクルは、経営会議等に報告し経営層でも協議を行っています。

また、各所属の特有な健康課題に対しては、健康経営推進リーダーが中心となり、産業医と連携しながら取り組みを実施しています。



Organizational structure

産業保健サポート体制

全国約7万名の従業員の心身の不調や生活習慣、仕事の悩み等に関する問題をサポートする体制を整備しています。従業員の健康を管理する約50名の産業医をはじめ、健康相談窓口等を通じて従業員の健康をフォローする多様なヘルスケアスタッフを配置しています。



産業医

約50名の常勤産業医が全国の従業員の健康管理を実施しています。



社内診療所

東京・大阪に医科・歯科の社内診療所として健康管理所を設置し、生活習慣病関係、婦人科、乳腺外科等の幅広い領域の専門医が従業員の健康をサポートしています。全国の従業員を対象としたオンライン禁煙外来も実施しています。



ヘルスケアスタッフ

看護師、保健師、助産師、管理栄養士、カウンセラー、歯科衛生士、レントゲン技師、薬剤師が、それぞれの専門分野に応じたサポートを行っています。

産業医とヘルスケアスタッフが
従業員の心身の健康をサポート

社内

■ 心の相談窓口

仕事や家庭(育児・介護)のストレス・不安・心配事等の相談を、健康管理所の保健師・看護師に相談することができます。

■ 医科・歯科・婦人科相談窓口

身体の不調等を、健康管理所のヘルスケアスタッフへ相談することができます。また、乳腺外来や婦人科の女性医師による診療や相談をはじめ、ヘルスケアスタッフによる婦人科・出産・育児等の相談窓口を設けています。

健康保健組合

■ 心のひろば

仕事や職場での悩み、家庭での問題の相談について、社外の専門家のカウンセリングを利用することができます。

■ 健康・介護チャンネル

健康や介護に関する相談窓口を設置しているほか、健康や食事、介護に関するコラムを読むことができます。

■ 女性の体のお悩み相談室

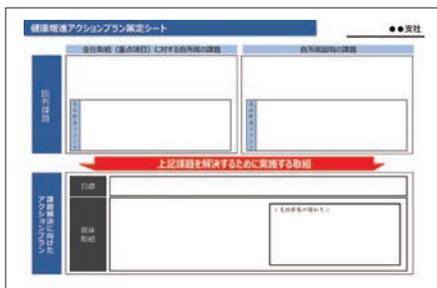
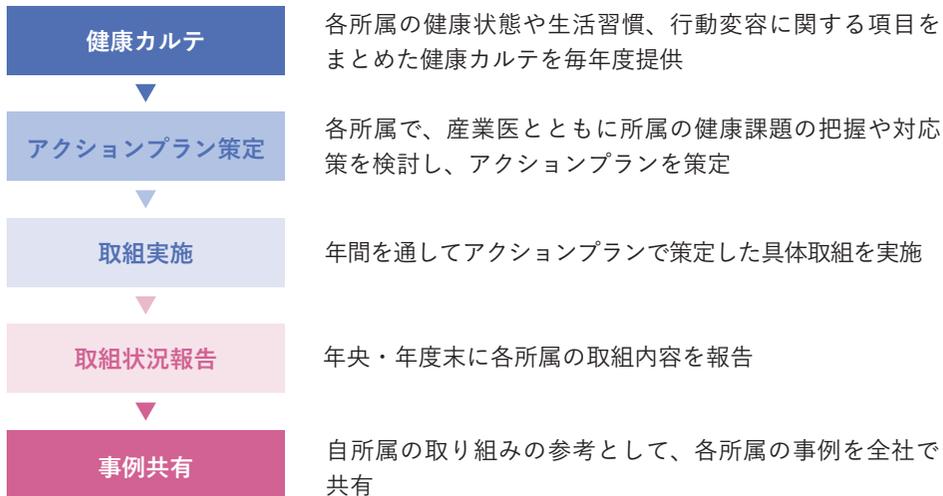
女性特有の体の悩みについて、社外の看護師・管理栄養士へ相談することができます。女性だけでなく、男性も相談することができます。

system

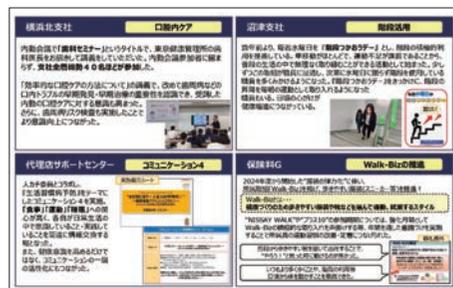
健康増進アクションプラン

全社的な健康課題と各所属の特有な健康課題解決に向け、各所属にて健康課題の把握や対応策を検討し、アクションプランを策定しています。

産業医のもと所属ごとに検討・策定することで、それぞれの異なる課題に対する具体取組を実施できる仕組みづくりを行っています。



▲アクションプラン策定シート



▲事例共有

system

両立支援

女性活躍推進を含む、多様な人材が活躍できる環境の整備に向け、育児・介護・病気治療等に直面した場合でも、仕事と両立しながらキャリアを形成していけるよう、意識啓発を進めるとともに、“お互いを認め合う職場づくり”を目指しています。

育児との両立

男性の育児休業取得を推進しており、2013年度以降12年連続で取得率100%を達成しています。その結果、男性管理職の38%が育児休業を取得した経験があり、管理職層の理解浸透を通じて、男性・女性問わず誰もが育児休業を取得しやすい、育児に関する理解がある職場風土の醸成につながっています。また、子育てサポート企業として「プラチナくるみん認定」を取得しています。



介護との両立

従業員一人ひとりが介護を自分のこととして考え、行動するために、2016年度から「介護に向き合う全員行動」に取り組んでいます。介護と両立しやすい職場環境づくりやハンドブックの提供・オンライン研修を通じた情報発信を行っています。

病気治療との両立

各種休暇制度の設定等の制度面の支援にとどまらず、当事者や職場が両立の正しい知識や理解を深めるべく、がん罹患経験のある従業員の経験等から学ぶオンラインセミナーを配信しています。

治療・介護サポート 積立休暇（傷病特別休暇）

病気治療、不妊治療や介護時に取得できる積立休暇（最大60日）です。次のいずれかの要件に該当し、かつ復帰後も継続して勤務する場合に取得可能です。

- ① 私傷病または出産により、休日および特別休日を含め、連続1週間以上不就業となる者
- ② 特定疾病※の治療、透析治療または不妊治療のための入院または通院により不就業となる者
- ③ 要介護状態にある配偶者、子、本人・配偶者の父母、祖父母、兄弟姉妹または孫の介護により不就業となる者

不就業1日目から取得可

◆取得にあたっては、原則として、事前にその事実を証明する書類の提出・所属長承認が必要

・給与：有給 ※賞与は控除あり（拠点管理職を除く営業従業員は控除なし）

※がん（悪性新生物・上皮内新生物等）、急性心筋梗塞、狭心症、脳卒中、脳動脈瘤、一過性脳虚血発作

※特定疾病の治療とは、診断確定された後の治療のことをいい、診断のための検査は対象外

Data

各種健康関連データ

ニッセイ職員版 Well-being

3つの“幸”循環 目標:2023年度比スコア向上 達成時期:2026年度

ニッセイ職員版のWell-beingを「3つの“幸”循環」として設定

「仕事」「暮らし」「心身」のそれぞれで幸せを感じながら、好循環を生み出せる状態の実現を目指す

2022年度

2023年度

2024年度

—

3.3

3.4

からだの健康

2022年度

2023年度

2024年度

定期健康診断受診率

99.9%

99.9%

99.9%

精密検査受診率

75.1%

87.6%

86.7%

高血圧者のうち治療中の割合

高血圧により治療中または収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の従業員が対象

87.6%

87.7%

88.6%

特定保健指導実施率

前年度下期から当年度上期にかけて実施した特定保健指導の完了率

72.6%

76.8%

77.1%

適正体重者率

定期健康診断において、BMIが18.5以上25.0未満の従業員の割合(40歳以上対象)

61.6%

61.4%

61.8%

喫煙率

24.1%

23.7%

22.8%

運動習慣者比率

1週間に2回、1回あたり30分以上の運動を実施している人の割合

17.7%

16.9%

37.3%

ウォーキングイベント参加者数

約1.2万名

約4.9万名

約4.0万名

がん検診受診率

乳がん 40歳以上対象(※40～69歳かつ過去2年間に受診した従業員の割合)

73.6%

73.0%

73.1% (※82.2%)

子宮頸がん 20歳以上対象(※20～69歳かつ過去2年間に受診した従業員の割合)

54.4%

54.0%

49.5% (※59.7%)

大腸がん 40歳以上対象

67.3%

67.3%

77.4%

胃がん 40歳以上対象(※50～69歳かつ過去2年間に受診した従業員の割合)

52.6%

52.2%

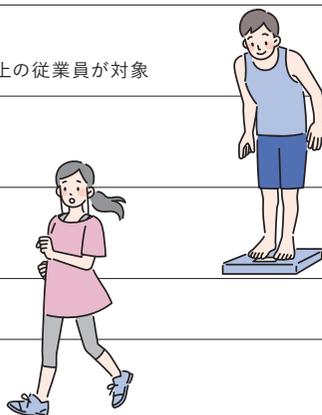
52.1% (※64.8%)

検診バスによる子宮頸がん検診の受診者数

3,634名

4,200名

4,761名



こころの健康		2022年度	2023年度	2024年度	
ストレスチェック	受検率	94.5%	94.5%	94.1%	
	高ストレス者率	20.9%	19.7%	19.6%	
	総合健康リスク	101	99	98	
ヘルスリテラシー		2022年度	2023年度	2024年度	
定期研修の受講率	ヘルスリテラシー向上に向けた全従業員向け研修	98.6%	96.9%	90.5%	
希望者向けセミナーの満足度	食習慣の改善に向けたセミナーを開催(2022年度、2023年度)／マインドフルネスセミナーを開催(2024年度)	81.5%	98.9%	96.2%	
労働安全衛生		2022年度	2023年度	2024年度	
労働災害度数率	労働災害のうち、休業を伴う案件を対象とした度数率	1.40	1.64	1.49	
その他		2022年度	2023年度	2024年度	
平均月間所定外労働時間		21時間	20時間	19時間	
平均年次有給休暇取得率	普通休暇付与日数(21日)に対する平均取得日数の割合	80.4%	86.6%	78.0%	
アブゼンティーズム	メンタルヘルス疾患により欠勤・不出勤となった従業員の割合 (2022年度の測定人数:66,928名、回答率:100% / 2023年度の測定人数:64,323名、回答率:100% / 2024年度の測定人数:69,654名、回答率:100%)	2.2%	2.0%	1.9%	
プレゼンティーズム	通常発揮できる生産性を100%としたときの、現状の生産性の発揮割合 (仕事の実績、質、量より算出した総合指数)(2022年度の測定人数:62,453名、回答率:94.5% / 2023年度の測定人数:59,323名、回答率:94.5% / 2024年度の測定人数:58,092名、回答率:94.1%)	66%	66%	67%	
ワーク・エンゲージメント	意識実態調査における該当設問の5段階評価に基づく全回答者平均 (2022年度の測定人数:21,122名、回答率:91.6% / 2023年度の測定人数:54,068名、回答率:87.2% / 2024年度の測定人数:55,498名、回答率:89.7%)	仕事のやりがい	3.4	3.4	3.5
	主体的な貢献意欲	4.0	3.8	3.9	

Action

がん検診

がんの早期発見・早期治療に向けて、がん検診を受診しやすい環境を整備し、さまざまな受診支援を行っています。

具体取組



がん検診費用補助



子宮頸がん検診バス



大腸がん検査キット (40歳以上の全従業員へ配布)



自己検査キット (HPV、ピロリ菌)

だ液を採取・郵送することで、複数のがんのリスクを確認できる郵送検査キットです。身体への負担を心配することなく、複数のがんリスクを同時に算出することができます。



サリバチェッカー

がん教育

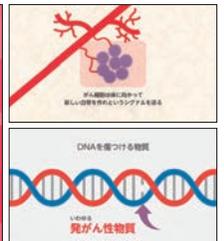
お客様へのがん検診受診勧奨活動を進化させた「がん啓発活動」を展開しています。地域のお客様へがん等に関する情報提供をする私たち自身が、正しい知識を身に付けて、がん検診を受診する等の行動を起こすことが重要と考えています。そのため、東京大学中川教授監修のもと、がんについて学べるドリルや動画を従業員へ提供しています。



▲がん啓発ドリル



▲がん教育動画



健康プラスデー

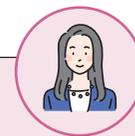
「健康プラスデー」として普通休暇等も活用し、がん検診受診を含む健康増進に取り組むことを推進しています。

〈活用の声〉

土日だと混んでいてなかなか人間ドックの予約が取れなかったのですが、健康プラスデーを活用したことで、平日にスムーズに受診できました。



専門のクリニックが遠方にしかなく受診を諦めていましたが、健康プラスデーを活用して休暇を取得し、今年は受診することができました。



Action

禁煙取組

肺がん等さまざまな疾病リスクを高める喫煙について、受動喫煙防止に向けた環境整備に取り組んでいるほか、各種禁煙支援取組も行っています。

受動喫煙防止に向けて

✓ 全社敷地内全面禁煙

2020年度より全社で敷地内全面禁煙を実施しています。

✓ 就業時間内禁煙

就業時間中は禁煙にチャレンジする運営を全社で実施しています。

さらに、休憩の時間に参加者の喫煙が想定される研修・会議では、主催者が禁煙を勧奨しています。



▲就業時間内禁煙チャレンジポスター

禁煙支援の具体取組

✓ 3ヵ月禁煙チャレンジ

全社一斉での禁煙チャレンジを毎年実施しています。チャレンジャーには時期に応じた応援メッセージや禁煙に役立つ情報ツールを提供しています。

✓ 禁煙外来

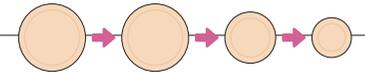
社内診療所（健康管理所）にて禁煙外来を実施しています。

禁煙補助剤（ニコチンパッチ）を利用し、専門医師と看護師が喫煙者の禁煙を手厚くサポートしています。

〈プログラム概要〉



身体に貼り皮膚からニコチンを吸収させるタイプの禁煙補助薬（ニコチンパッチ）を使用します。少しずつ小さなサイズへと変更していくことで、離脱症状を抑制します。



✓ 禁煙補助

日本生命健康保険組合にて禁煙に成功した従業員へ以下の補助を行っています。

コース名	取組内容	補助内容
禁煙通院コース	医師の指導のもと、禁煙に取り組む	5,000円を上限に実費補助
禁煙補助剤コース	市販の禁煙補助剤を使用し、禁煙に取り組む	3,000円を上限に実費補助
お助け不要コース	通院・補助剤は使用せず、禁煙に取り組む	禁煙成功記念品の進呈

Action

定期健康診断事後措置

精密検査費用補助

疾病の早期発見・早期治療を通じ、従業員の健康増進を支援するため、ニッセイプラス少額短期保険(株)の精密検査費用保険を全従業員に導入しています。定期健康診断を受診し、生活習慣病に関する「**血圧・脂質・肝臓・血糖・腎臓**」の5カテゴリーで所定基準に該当した場合の精密検査受診費用を最大1万円まで補助しています。

2025年4月より新たな福利厚生制度がスタートします

裏面の利用登録手続きを必ず行ってください

生活習慣病に関する精密検査費用補助

皆さまの健康増進を支援するために、精密検査の受診費用を補助します。

血圧 脂質 肝臓 血糖 腎臓

概要 定期健康診断にて、生活習慣病に関わりの深い健康診断項目【①】において、「要精密検査相当」の基準に該当【②】した場合、精密検査受診費用を補助する制度※1を導入しました。

※1当制度はニッセイプラス少額短期保険㈱の保険を活用した制度となります。

対象者 定期健康診断にて、以下の健康診断項目【①】で基準【②】に該当した方

支給額 精密検査受診費用※2のうち、自己負担金額を支給(上限1万円、上限額を超えた部分は従業員負担)

▲ご案内パンフレット(抜粋)

指導プログラム

定期健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された従業員に対して特定保健指導プログラムや生活習慣改善プログラムを実施しています。

特定保健指導(40歳以上) / 糖尿病予防プログラム

特定保健指導 (40歳以上)	対象	40歳以上の健康保険組合加入者のうち、健診結果が、国が定める特定保健指導の基準に該当する者
	内容	保健師・管理栄養士の面談を実施し、対象者の健康状態に合わせた運動・食事等の生活習慣改善プログラムを実施する。
糖尿病予防 プログラム Wellness-Star☆	対象	特定保健指導プログラム対象者かつ、糖尿病に関する数値(HbA1c)が高く糖尿病の予備群と判断される者
	内容	「FreeStyle リブレ」を装着し、血糖のデータを測定。加えて、体重・食事・歩数等の個人データを記録。保健師がすべてのデータを確認しながら生活習慣の改善指導を行う。

生活習慣病予備群へのサポート(30歳~39歳) / じぶんで血糖チェック

生活習慣改善 プログラム	対象	30歳から39歳の健康保険組合加入者のうち、健診結果の数値が特定保健指導の基準に該当する者
	内容	各人の健診結果を基に作成された健康情報冊子の送付と、電話での特定保健指導を実施する。
じぶんで 血糖 チェック Wellness-Star☆	対象	生活習慣改善プログラム対象者かつ、糖尿病に関する数値(HbA1c)が高く糖尿病の予備群と判断される者
	内容	「FreeStyle リブレ」を2週間装着し、リアルタイムで血糖変動が見える化。日々の測定結果に基づいた医師監修のアドバイスを確認し、食事や運動等の行動変容につなげていく。

Action

メンタルヘルス

セルフケア研修・ラインケア研修

セルフケアに関する学習動画を提供し、一人ひとりが自身のストレス状態に気づく機会とストレスへの対処方法を提供しています。

また、管理職向けに、当社産業医によるラインケアに関する研修を実施しています。

相談窓口周知

社内外の相談窓口を記載しているポスターを全所属で掲示し、心身の健康面の心配事等を相談しやすい環境の整備と周知を行っています。

マインドフルネス

心の健康につながるセルフケアの方法のひとつとして、マインドフルネスを推奨しています。

マインドフルネスは、メンタルヘルス不調の予防としてだけでなく、集中力、注意力、感情コントロール力等が身につくとされています。

そこで、社内にマインドフルネスルームを設置し、毎週1回昼休みにマインドフルネス体験会を実施しています。オンラインでも同時配信することで、全国から多くの従業員が参加しています。

〈体験会参加者の声〉

マインドフルネスという言葉だけは聞いたことがありましたが、実際にやってみたのは初めて。気軽なのに予想以上に心が落ち着き、さっそく効果を実感しました。続けていきたいです！



▲体験会の様子

マインドフルネスルーム▶

ストレスチェック

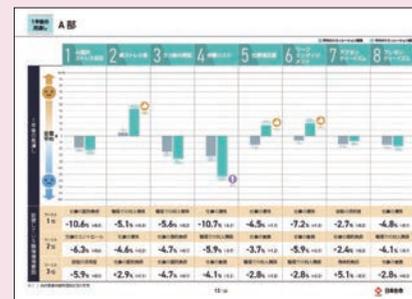
年に1回ストレスチェックを実施しています。ストレスチェック実施後、全所属に対して、集団分析の結果とあわせて「SAAGAS（ストレスチェック新・集団分析サービス）」レポートをフィードバックしています。

各所属では、集団分析の結果と SAAGAS、また、エンゲージメントサーベイの結果を踏まえて、職場環境改善計画を立案し、実行しています。

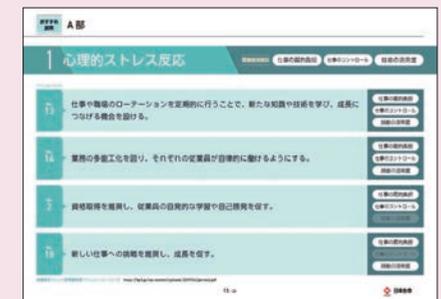
SAAGAS（ストレスチェック新・集団分析サービス）



ストレスチェック結果をもとに、メンタルヘルス不調、ウェルビーイング、生産性について、職場環境要因と各アウトカムへの影響（昨年からの変化や1年後の見通し含む）が把握できます。また、要因に応じて具体アクションまで示されるので、職場環境の改善につながります。



▲組織単位でのアウトカム分析結果（全国比）



▲アウトカム改善に向けたアクションリスト

また、一部所属へ職場環境改善に向けたコンサルティング支援のほか、ヘルスケアスタッフによる従業員への健康相談などのフォローを実施しています。

Action

眼・歯の健康

簡易視野チェック VR ゲーム・眼の健康セミナー Wellness-Star☆

「眼の健康」は QOL に直結するものであり、疾患の早期発見は健康寿命の延伸に重要であると考えています。そのため、目の健康に関する啓発のため、「メテオブラスター」を用いたイベントを実施しています。VR ゲームを用いた簡易視野チェックのため、楽しみながら目の健康について考える機会となっています。

また、「職場における眼の健康セミナー」を日本眼科医会監修のもと作成し、全従業員へ視聴を促しています。

※「METEOR BLASTER」は（株）仙台放送の登録商標です。



▲メテオブラスター画面イメージ



▲メテオブラスターの体験イメージ



▲昼休みに実施。VRゲームに興味を示し、多くの従業員が参加。

歯科検診・歯科セミナー

健康管理所歯科医長による全国の従業員・お客様を対象とした歯科検診・歯科セミナーを実施しています。2024年度は30回開催し、延べ約2,000名が参加しました。

むし歯や歯周病をはじめとする口腔の病気・トラブルを早期発見し、早期治療へとつなげるための検診を実施するとともに、口腔ケアに関する知識を学ぶことで、オーラルリテラシー向上を図っています。

こうした取り組みを通じ、歯の健康を守ることが全身の健康を守ることにつながり（脳卒中・心筋梗塞・認知症・骨粗鬆症等）、健康寿命の延伸や医療費の削減も目指しています。



▲歯科セミナーの様子



▲歯科セミナーの様子

歯科セミナーの内容

- デンタルプラークについて
- むし歯について
- 歯周病について
- プラークコントロールについて
- 3ステップケア
- 正しい歯の磨き方
等



Action

生活習慣の改善(運動)

ウォーキングイベント NISSAY WALK / 「aruku&(あるくと)」

運動習慣の定着を目的に、ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」を活用した全社一斉のバーチャルウォーキングイベント「NISSAY WALK」を毎年開催しています。2024年度は個人部門・団体部門を開催し、延べ約4万名の従業員が参加しました。

期間中は個人・所属ランキングを共有し、参加率や平均歩数に応じた賞品や買い物等に利用できるポイントを進呈しており、コミュニケーションの活性化にもつながっています。



▲ウォーキングイベントの参加者



▲NISSAYWALK 表彰状

aruku&(あるくと) Wellness-Star☆

「aruku&」はスマートフォンを持って歩くだけでプレゼントが当たるウォーキングアプリです。ゲームを楽しみながら歩いて貯めたカードで、日本各地の名産品に応募できます。



◀aruku&(あるくと)アプリ

※「aruku&」は株式会社 ONE COMPATH の登録商標です。

NISSAY +10 (プラステン)

運動習慣の定着に向けた取り組みの一環として、NISSAY +10 を毎年開催しています。チャレンジカードを提供し、所属や一人ひとりが設定したチャレンジに2週間取り組みます。参加率が基準を達成した所属には、参加賞を進呈しています。

+10 (プラステン)

厚生労働省が身体活動基準を達成するための実践の手立てとして定めた「アクティブガイド」のメインメッセージが「+10 (プラステン)：今より10分多く体を動かそう」です。今より10分多く体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、認知症といった病気のリスクを下げる効果が期待できます。



〈参加者の声〉

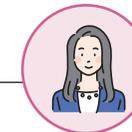
10分多く歩くことで、1日平均11,000歩、歩いています。継続して毎日の習慣になっていきます。



毎日10分ストレッチをするようになりました。首や肩の凝り改善に効果があったので、継続して続けていきます。



1日1回、YouTube動画を活用して筋トレをしています！



Action

生活習慣の改善(運動)

2up3down

2階分上がったリ、3階分下りたりする程度であれば階段を使いましょう、という取り組みです。健康増進だけでなく、消費電力削減にもつながります。ポスターや卓上ポップを提供し、全社的に階段活用を推奨しています。



▲2up3down ポスター



▲2up3down 卓上ポップ

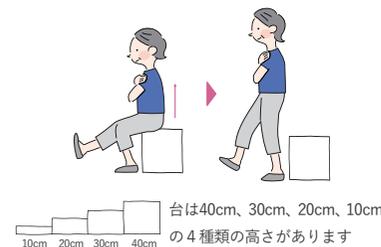


ロコモ度テスト

運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切であるという考えのもと、ロコモティブシンドロームの進行度を気軽にチェックできるツールを希望所属に提供しています。

※ロコモティブシンドロームとは「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことです。

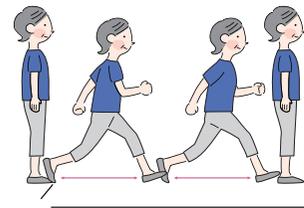
立ち上がりテスト(片脚の場合)



1. 左右どちらかの脚を上げます。
2. 反動をつけずに立ち上がります。
3. 立ち上がって3秒間保持します。

- ➔ 片脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がれる **ロコモ度 ①**
- ➔ 両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がれる **ロコモ度 ②**
- ➔ 両脚で30cmの台から立ち上がれない **ロコモ度 ③**

2ステップテスト



1. スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。
3. 2歩分の歩幅を測ります。

- ➔ $(2 \text{ 歩幅} \div \text{身長}) < 1.3$ **ロコモ度 ①**
- ➔ $(2 \text{ 歩幅} \div \text{身長}) < 1.1$ **ロコモ度 ②**
- ➔ $(2 \text{ 歩幅} \div \text{身長}) < 0.9$ **ロコモ度 ③**

- ロコモ度 ①** 筋力やバランス力が落ち、移動機能の低下が始まっている状態
- ロコモ度 ②** 移動機能の低下が進行し、自立した生活ができなくなるリスクが高い状態
- ロコモ度 ③** 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態

出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>

Action

生活習慣の改善(食事)

スマートミール

「健康な食事・食環境」認証を取得している社内食堂で、健康メニュー「スマートミール」を日々提供しています。また、野菜の摂取を促進するイベント等、食生活の改善につながる体験型イベントを開催しています。



▲カレイの山椒フリット柚子風味タルソース



▲ハニージンジャーチキン



▲3つ星認証を取得

スマートミール

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称です。

スマートミールの基準は、厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(平成27年9月)を基本としています。その他、食事摂取基準や健康な食事に関する研究結果(エビデンス)を参考にしています。



出典：一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム スマートミールとは <https://smartmeal.jp/smartmealkijun.html>

研修動画

当社従業員の健康データに基づいた食生活上の課題をテーマに研修動画を作成し、食習慣の見直しと健康改善につながるアドバイスを実施しています。

これまでに脂質や血糖に関する動画を提供しています。

Action

ヘルスリテラシーの向上

ヘルスアップ研修

全従業員向けに、イントラネットや社内放送を活用して生活習慣の改善や各種検診等に関する研修・セミナーを実施しています。

主なテーマ

- 健康経営について
- がん検診
- 食事
- 喫煙
- メンタルヘルスケア
- 生活習慣病予防
- 運動
- 等

産業医研修

衛生委員会やイントラネットにて、産業医による健康研修を全従業員向けに毎月提供しています。

主なテーマ

- 働く女性とがん
- 喫煙と健康について
- 目の疾患
- 簡単運動習慣づくり
- 定期健康診断の見方と活かし方
- 睡眠について
- 防災・転倒防止対策
- 生活習慣病予防
- 熱中症について
- 救命処置・応急手当
- アルコールと健康障害
- 等

【健検】日本健康マスター検定

従業員のヘルスリテラシーの向上を目的に、一般社団法人日本健康生活推進協会が実施している【健検】「日本健康マスター検定」の受検を推奨しています。当検定は、文部科学省、日本医師会等が後援し健康全般を体系的にカバーするだけでなく、国の「健康日本 21」等の健康政策に準拠しています。

合格者には健康保険組合より 3,000 円相当の買い物等に利用できるポイントを付与しています。



Social contribution

地域への貢献

ニッセイがん啓発プロジェクト

がんに関する正しい知識を持ったうえで、定期的ながん検診受診等による早期発見、罹患後の適切な治療選択等、適切な対処を行うことが重要であることを地域の皆様へお伝えするため、47都道府県との包括連携協定等に基づき、2023年度より「がん検診受診勧奨活動」に取り組んでいます。2025年度からは、地域の皆様へのがん啓発に関わる取り組みを「ニッセイがん啓発プロジェクト」と呼称し、「がん啓発活動」へと進化させ、引き続き地域の課題解決に向けた社会的価値の提供に取り組んでいます。

地域の健康増進・疾病予防に向けた“がん啓発活動”

全国約5万名の営業職員が、地域の皆様へがん検診に関するアンケートを実施するとともに、回答内容に応じてがんやがん検診に関する情報をご提供し、集計・分析したアンケート結果を地域の皆様や自治体にフィードバックする活動を行っています。また、アンケートに加え、全国各支社では、自治体や医療機関と協働でがん啓発セミナーやイベント等も実施しています。

【2025年度】がん検診に関するアンケート▶



「一般社団法人 医学生によるがん教育推進協会」への協賛

新学習指導要領において、中学校・高校の保健体育でがんについて取り扱うことが明記され、文部科学省は医師やがん経験者といった外部講師の活用を促しています。一方で、外部講師によるがん授業実施率は1割程度と低い状況です。

当社は、「一般社団法人 医学生によるがん教育推進協会」への支援・協力を行うことで、「がん啓発活動」による大人へのがん知識の浸透に加え、子どもに対するがん教育の推進にも取り組んでいます。

「がん対策推進企業アクション」パートナー企業としての積極的な参画

厚生労働省委託事業である「がん対策推進企業アクション」は、企業・団体とともにがん検診の受診率60%への引き上げと、がんになっても働き続けられる社会の構築を目指した国家プロジェクトです。

当社もパートナー企業として同プロジェクトへ積極的に参画し、企業・職域におけるがん対策の推進に向けた活動を推進しています。

地域の健康サポート活動

全国一律で生活習慣や気になる疾病に関する住民アンケートを実施するとともに、地域ごとの健康課題に対応するため、支社ごとに各地域の健康課題や自治体の要望に応じた取り組みを実施し、地域の皆様の健康増進に貢献することを目指しています。



▲生活習慣アンケート

「ニッセイ医療費白書」お届け活動

「ニッセイ医療費白書」とは、厚生労働省のデータ※を活用し作成した医療費分析レポートです。

疾病毎の有病率、患者一人当たり医療費、住民一人当たり医療費を集計、性・年齢調整することで、高齢化率等の要素を排除した医療費課題を可視化し、約1,300自治体（人口10万人以上の市区町村）の医療費傾向を分析いたします。

「ニッセイ医療費白書」の提供を通じて、より一層地域の健康長寿社会づくりに寄与し、一人ひとりが、いきいきと自分らしく暮らせる環境づくりに貢献してまいります。

※ナショナルデータベース(NDB)と呼ばれる、厚生労働省が管理する「レセプト情報・特定健診等情報データベース」



▲「ニッセイ医療費白書」のイメージ

Social contribution

地域に根差した健康増進取組

スポーツ教室

当社所属アスリートによる各種スポーツ教室を全国各地で開催し、地域の子どもたちに体を動かす機会を提供しています。

アスリートとのふれあいを通じて「体を動かす楽しさ」を感じてもらい、健康な体づくりを推進しています。



▲陸上・桐生祥秀選手 かけっこ教室



▲卓球教室



▲野球教室



▲車いすバスケ体験会

About

会社概要

(数値は2025年3月末時点)

名称	日本生命保険相互会社
所在地	本店：〒541-8501 大阪府大阪市中央区今橋 3-5-12 東京本部：〒100-8288 東京都千代田区丸の内 1-6-6
代表取締役社長 社長執行役員	朝日 智司
創立	1889年7月4日
事業所	支社等……………108 海外事業所……………3 営業部……………1,440 代理店*……………19,125
子会社等	保険業および保険関連事業……………20社 資産運用関連事業……………69社 総務関連事業等……………20社

※「代理店数」には、銀行等の金融機関代理店等を含みます。



当社は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人 2025（大規模法人部門ホワイト500）」に9年連続で認定されました。





日本生命保険相互会社