NEWS RELEASE

2025 年 10 月 14 日

報道関係各位

株式会社ファミリーマート

ファミリーマート初！
ファミペイや PB 商品を活用し“おいしく”健康習慣化！
～社員へ向けた「健康クーポン」で食生活をサポート～

株式会社ファミリーマート（本社：東京都港区、代表取締役社長：細見研介）は、社員の健康習慣化を目的に、自社の商品やサービスを活用した新たな健康経営施策を実施いたします。当社の管理栄養士が、ファミリーマート店舗で販売している商品の中から「バランスの取れた組み合わせ」を考案し「健康クーポン」として対象社員へ配信いたします。

■管理栄養士推奨！ファミペイで届ける「健康クーポン」

当社は 2019 年に「健康管理室」を立ち上げ、社員の健康を重視する経営を進めてまいりました。人手不足が社会的な課題となる中、社員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働き続けられる環境を整備することは企業の持続的な成長に不可欠です。

今年 7 月に発行した初の「健康白書」では、20～30 代の社員において肥満傾向の増加が見られました。また、当社の健康意識調査において、BMI の数値が増加傾向である社員の約 4 割が、健康に気を付けているものの行動に移せていないことがわかりました。

このような背景から、コンビニエンス事業である当社ならではの健康経営施策を実施いたします。「管理栄養士が推奨する PB 商品の組み合わせの提案」と「健康クーポン」の配信を通じて、社員の健康習慣化をサポートいたします。

今回は、看板商品「ファミチキ」に、「3 種ネバネバ具材と大根のサラダ」を組み合わせたおいしさと栄養バランスを両立したメニューです。対象商品は今後も順次入れ替え、飽きずに楽しめる内容とすることで、社員全体の健康意識向上を目指します。

＜配布クーポン内容＞

	使用期間	内容	
1 回目	2025 年 10 月 14 日(火) ～10 月 20 日(月)	「3 種ネバネバ具材と大根のサラダ」 無料クーポン 1 枚	
2 回目	2025 年 10 月 21 日(火) ～10 月 27 日(月)	「ファミチキ（骨なし）」50 円引き 「3 種ネバネバ具材と大根のサラダ」100 円引き クーポンセット	

※画像はイメージです。

※地域・店舗によっては取り扱いがない場合がございます。

■いつでも手軽に健康習慣化！おすすめ組み合わせメニュー

組み合わせメニュー（一例）	おすすめ理由
・じゅわっとジューシー本格肉まん ・豆腐と枝豆のひじき和え	満足感を味わえるセット。 食物繊維の多いひじきと一緒に食べることで脂質の吸収抑制に。「豆腐と枝豆のひじき和え」にはレンコンも入っているので、満足感も得られます。
・ファミマ・ザ・メロンパン ・食物繊維 3.3g　5 品目野菜のごまマヨサラダ ・半熟ゆでたまご　1 個入 ・のむヨーグルトプレーン	朝食菓子パンセット。 たんぱく質と食物繊維を一緒にとり、なるべく野菜から食べることで血糖値の急上昇を防ぎます。
・手巻　紅しゃけ ・たんぱく質 18.2g　グリルチキン炭火やきとり風味 ・野菜スティック（味噌マヨ）	忙しい時のワンハンドセット。 炭水化物、たんぱく質、野菜をバランスよくとれるセットです。 グリルチキンは食べ応えもあり、満足感も得られます。

※地域・店舗によっては取り扱いがない場合がございます。

■担当者のコメント

健康のために何かを始めても、続けるのは難しいと感じる方も多い中、毎日のように利用する身近なファミリーマートの商品であれば、健康行動を続けやすいと思い企画しました。

今回選定した「3 種ネバネバ具材と大根のサラダ」は、ドレッシング付きで食物繊維も豊富な、まさに「タイパ」に優れた商品です。“時間がない中でも野菜はとりたい”という社員にこそ手に取っていただきたいと思います。本企画が、社員一人ひとりの健康づくりのヒントになればと願っています。

【ご参考】

健康白書はこちらからご覧いただけます。
https://www.family.co.jp/content/dam/family/sustainability/topics/2025/health_report2024.pdf

ファミリーマートは、「あなたと、コンビに、ファミリーマート」のもと、地域に寄り添い、お客さま一人ひとりと家族のようにつながりながら、便利の先にある、なくてはならない場所を目指してまいります。

以上