

## 健康経営優良法人 2026「ホワイト500」に認定 「10秒で未来は変わる」

### 創立45周年に合わせ、社員や店舗勤務者向けの「ファミマ体操」を開発

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：小谷建夫）は、2026年3月9日（月）、経済産業省と日本健康会議が主催する健康経営優良法人認定制度にて、「健康経営優良法人 2026（通称：ホワイト500）」に、認定されましたので、お知らせいたします。

今回の認定では、社員のみならず加盟店（個人事業主）の健康課題に寄り添った「相談窓口」、「健康診断の補助」や「健康に関する情報提供」等、実効性の高い取り組みが評価されました。



#### ■スキマ時間を活用した「ファミマ体操」の導入等、健康課題に即した取り組みを実施

当社では、健康憲章を制定し、社員が健康になることで、関わるみんなの健康への貢献を目指し健康経営を推進しています。健康課題は一人ひとり異なりますが、食事、運動等の健康な生活習慣の定着が重要となります。2025年度は、健康課題について健康白書にとりまとめ、改めて健康課題を確認し、新たな取り組みをすすめています。

ファミリーマート健康白書 2024：

[https://www.family.co.jp/content/dam/family/sustainability/topics/2025/health\\_report2024.pdf](https://www.family.co.jp/content/dam/family/sustainability/topics/2025/health_report2024.pdf)

#### ■「ファミマ体操」について

当社は、2026年9月に創立45周年を迎えます。継続して取り組んできた5つのキーワードを土台とし、「いちばんチャレンジ」を合言葉に活動をしていきます。このたび「働きたい」を目指した取り組みの一環として、社員や店舗勤務者向けの「ファミマ体操」を開発しました。

健康な生活習慣の定着には、日々の業務に組み込める「短時間かつ継続的」な運動が不可欠です。店舗勤務者は品出しの前に、外勤職は運転前に、スタッフはコピー待ちの時間等、わずか「10秒」で完結するオリジナル体操を開発しました。

**ポイント①**専門家による監修と高い権威性：労災防止の専門家である松平 浩先生（元東京大学医学部付属病院 22 世紀医療センター特任教授）および、Well Body 株式会社の監修により、医学的知見に基づいた設計を行っています。

**ポイント②**職種別の最適化：具体的な業務シーンに合わせ「店舗編」「SV 編」「スタッフ編」といった、職種別に動作を設定しています。

**ポイント③**独自の楽曲設計：ファミリーマートの「F」を表現したポーズを取り入れるほか、音源には当社の音商標の「あなたと、コンビニに、ファミリーマート」のメロディを使用することで、動作の継続を促す工夫を施しています。



#### ■ファミペイ「健康クーポン」について

食生活の改善をサポートするために管理栄養士が推奨する PB 商品の組み合わせで希望する社員向けに「健康クーポン」をファミペイアプリにて配信しています。

2026 年度より、健康マネジメント力の向上、健康行動の定着に向けて、これまでの不定期配信から「年 4 回（四半期ごと）」の定期開催へと運用を強化し、今後も、商品やターゲットを変更しながら社員の食生活改善を計画的にサポートします。

・これまでの配信クーポン一例

第 1 弾 ファミチキ+オクラのネバネバサラダ

第 2 弾 豆腐と枝豆のひじき和え+チーズがとろけだすチーズインハンバーグ

第 3 弾 のむヨーグルトプレーン+たんぱく質 10.6g サラダチキンバー 3 種のチーズ



#### ■国や自治体から、従業員の健康増進に積極的に取り組む企業として認定

また、社員の健康増進のためにスポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業として、2026 年 1 月スポーツ庁「スポーツエールカンパニー2026」ブロンズ認定（5 回以上認定）を取得、2025 年 12 月東京都より「令和 7 年度 東京都スポーツ推進企業」の認定（2022 年から連続認定）を受けました。



スポーツエールカンパニー



東京都スポーツ推進企業

今回の認定を受け、今後もより一層職場環境の整備と健康増進に取り組み、ファミリーマートに関わるすべての皆さまの健康と幸せな未来に貢献できるよう邁進してまいります。

以上

#### <参考資料>

##### ■健康経営優良法人 2026（ホワイト 500）とは

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

##### ■スポーツエールカンパニーとは

スポーツ庁では、「働き盛り世代」のスポーツ実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。

##### ■東京都スポーツ推進企業とは

東京都では、従業員のスポーツ活動の促進に向けた優れた取り組みや、スポーツ分野における支援を実施している企業等を「東京都スポーツ推進企業」として毎年度認定し、その取り組みを周知しています。

##### ■Well Body 株式会社について

Well Body 株式会社は、医療国家資格者によるフィジカルケアを全国の企業へ展開するスタートアップ企業です。身体の専門家である理学療法士が、従業員の皆様が働く中で抱える身体の不調を予防・改善。心身ともにベストなコンディションで業務に臨める環境を整えることで、生産性の高い職場づくりをサポートしております。

URL : <https://offi-stretch.com/>

■その他、ファミリーマートの健康経営の取り組みについては、こちらのホームページもご覧ください。

[https://www.family.co.jp/sustainability/material\\_issues/diversity/health.html](https://www.family.co.jp/sustainability/material_issues/diversity/health.html)