

FamilyMart Health Report

～健康白書 2025～

健康白書発行の目的

2025年6月に初めて刊行した健康白書では、過去の健康施策や状況を公表を致しました。今年度は、昨年度の白書の中で確認した内容をもとに、2025年度に実施した健康施策とその成果を白書にまとめました。これにより、さらなる健康経営の推進に繋がっていきます。

ファミリーマート健康憲章

1. 社員が健康に働ける職場環境づくり

社員がこころとからだの健康を満たし、楽しく元気に仕事にチャレンジできる環境を整えます。

2. 社員の自発的な健康行動

社員一人一人は、自身の健康に向き合い、長く豊かな人生を送るため、自発的な健康行動を取ります。

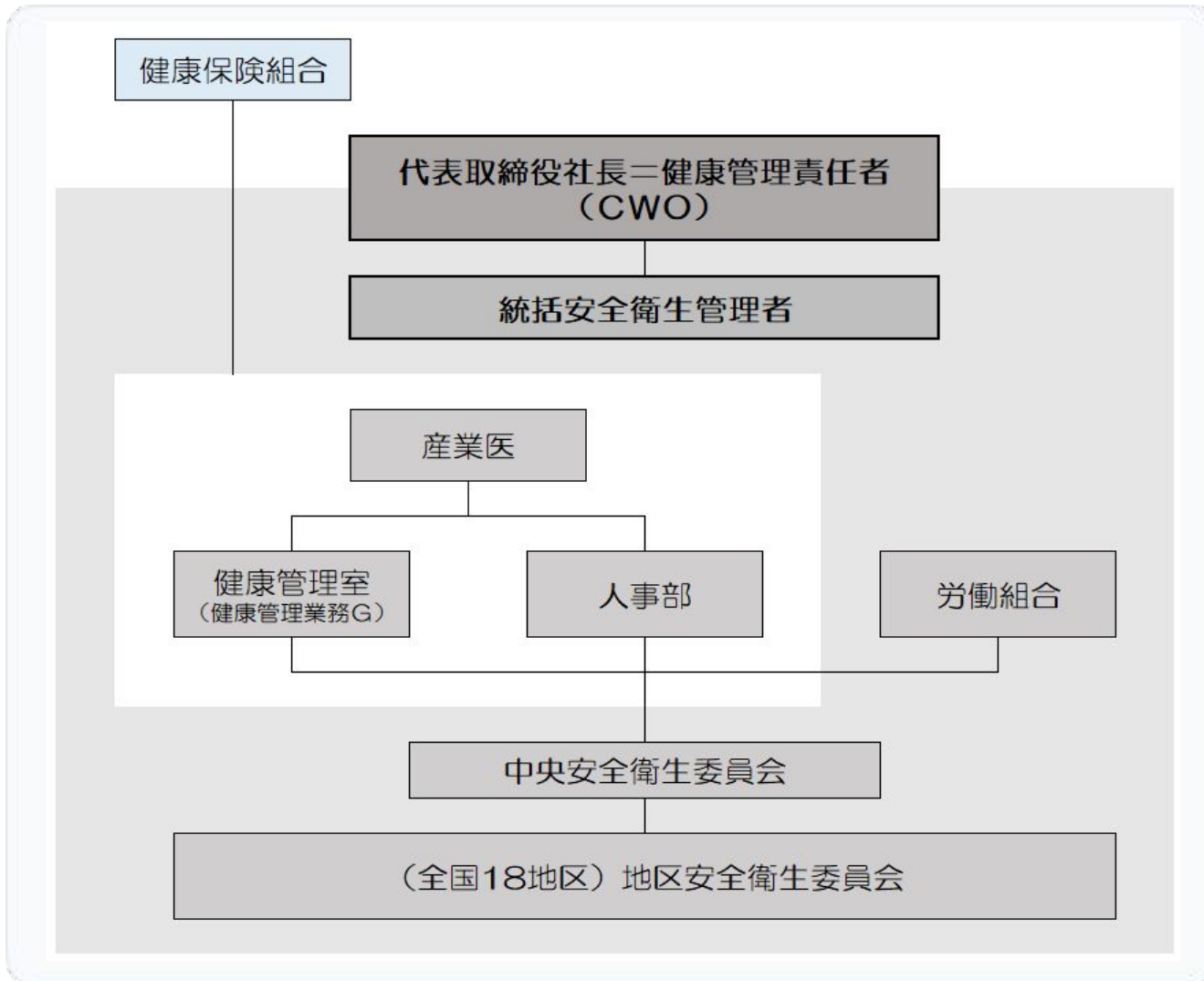
3. ファミリーマートに関わるみんなの健康への貢献

ファミリーマートは、自らの健康増進に取り組むとともに、こころやからだの健康に資する商品がサービスを提供することで、加盟店、お客さま、ファミリーマートに関わるみんなの健康と幸せな未来に貢献します。

代表取締役社長 小谷 建夫

健康経営推進体制

代表取締役社長が健康管理責任者（CWO）となり、統括安全衛生管理者、産業医、労働組合、健康保険組合と連携しています。
全国18地区で開催する安全衛生委員会を通じ、全社に健康経営を浸透する体制を構築しています。



中央・地区安全衛生委員会

全国18地区で毎月開催、健康施策や職場環境について労使で活発な意見交換をしています

- 月1回 各地区から10～35名が参加
- 休職状況、労働時間、職場環境の把握
- 毎月の情報提供と活発な意見交換を実施

コラボヘルス推進会議

健保組合と毎月開催。産業医も参加しています

- 毎月開催、健康施策や進捗状況を確認

労使委員会（労使協同推進体制）

健康経営を会社のみで推進するのではなく社員自らが行動できるよう労使協力で推進しています

健康数値の推移

当社の課題は、肥満をはじめとする生活習慣病に関する数値の改善です。
生活習慣の改善の取り組みを行い、改善がみられたものでできました。

		2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	状況	
健康診断	健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	100%		
	肥満率	BMI25以上	34.6%	35.3%	35.4%	37.0%	36.6%	昨年より改善も注意
	特定保健指導対象	BMI、腹囲、喫煙、受診状況等から判定(※1)	25.6%	24.8%	25.1%	24.2%	23.7%	改善継続
	血圧	収縮期180以上、または拡張期110以上	0.3%	0.4%	0.5%	0.5%	0.4%	昨年より改善も注意
	血糖	HbA1C8以上	1.4%	1.1%	1.4%	1.3%	1.4%	悪化傾向
	肝臓	AST,ALT 100以上、またはγ-GT200以上	4.2%	3.8%	4.1%	3.4%	3.6%	昨年より悪化
	脂質	TG 500以上、LDL-Chol 180以上、またはHDL-Chol 29以下	5.8%	5.3%	4.9%	5.1%	4.9%	改善傾向
生活習慣	健康意識調査実施率	健康意識、健康行動の調査の回答数	95.2%	97.5%	96.2%	96.1%	96.5%	
	喫煙率	喫煙している人	29.3%	29.3%	28.9%	28.4%	27.5%	コロナ以降改善傾向
	運動習慣1	1週間に2回以上30分以上の汗をかく運動している人	25.2%	24.8%	24.2%	26.5%	27.9%	昨年より継続改善
	運動習慣2	1日6000歩以上歩く人	45.6%	47.5%	58.7%	61.8%	63.7%	昨年よりさらに改善
	朝食欠損率	週3回以上朝食を食べない人	39.7%	40.9%	40.3%	37.6%	35.5%	昨年より継続改善
	睡眠充足率	睡眠により十分な休息がとれている人(※2)	50.7%	50.8%	48.0%	59.3%	61.2%	昨年より継続改善
	飲酒習慣	毎日飲酒している人(※3)	25.1%	24.4%	24.2%	15.1%	14.3%	改善継続
	プレゼンティーズム	健康な時を100%とした場合の直近4週間の状態	-	-	68.7%	69.2%	69.8%	改善継続
	ワークエンゲージメント	活力、熱意、没頭の3項目の平均(最大6)	-	-	3.40	3.55	3.58	改善継続
メンタル	ストレスチェック実施率		95.6%	96.3%	96.1%	96.1%	96.5%	
	高ストレス者率	高ストレス者判定者数/実施人数	16.5%	17.4%	15.6%	14.3%	13.9%	改善傾向
	メンタル休職率	年度末休職者/年度末人員数	0.91%	0.72%	0.92%	1.04%	0.65%	昨年より改善

(※1)健康保険組合データ、前年度検診に対する対象者

(※2)2024年より問診票回答

(※3)2024年より飲酒習慣の質問変更

2025年度の注力施策：全国18地区開催の安全衛生委員会

毎月実施している安全衛生委員会では、職場の安全衛生と快適な職場環境のために労使で、職場の仲間が安心して健康に働けるよう、真剣に考え討議しています。健康意識や健康行動は、一朝一夕に変わるものではありませんが、参加メンバーの意見から健康意識の向上や健康行動促進につながるよう繰り返し積み重ねながら意識と行動の変化に繋げています。

好評だった議題の事例

各地のコミュニケーション促進事例を紹介

全国津々浦々に事業所が点在し毎日顔をあわせられないからこそコミュニケーションの工夫をしています。各地の事例を紹介共有し、さらなる工夫に繋がりました。

(四国地区) 4県にまたがるメンバーを年代別で集め懇親会

(中国地区) 5県にまたがる全員が一同にリアル集合！

仕事だけでなく健康セミナーも同時開催し話しやすい工夫



いつもは一人で長時間運転して巡回なので、定期的にみんなとワークショップができ、いい刺激をたくさんもらえる

車でできるストレッチを学びました

クイズ形式”声掛けのヒント”

「大丈夫？」ではなく「何かあった？」を合言葉に。情報提供とクイズ形式を繰り返し、定着促進をしました。

ギャップが生まれる理由を深掘り

同じ言葉で伝えても、人によって捉え方が異なります。具体的事例から、捉え方や理由を深掘りし、スムーズなコミュニケーションのヒントを学びました。

施策の効果～健康経営の浸透～

当社が健康経営に取り組んでいると思う社員割合は年々増加しています

2023年
64%

2025年
68%

健康数値改善の取り組み



健康診断・保健指導

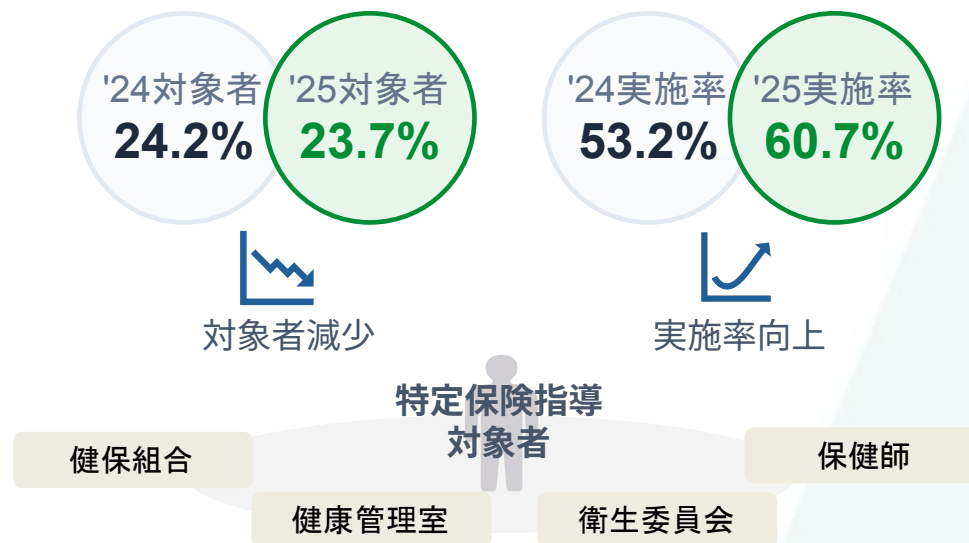
スピーディな保健指導による早期改善

生活習慣病の専門医との新規契約とフロー見直しにより、受診後速やかに指導を開始。糖尿・血圧ともに1ヶ月での改善者が最も多く、昨年は改善に最大10ヵ月かかった方もいましたが、今年は最大8ヵ月と短縮されました。

ステップ	実施内容	詳細・備考
① 初回指導	保健指導	自宅での生活改善をメールで詳細に指示 未受診者には病院への受診を促します
② 定期確認	状況確認	薬の服用状況、日々の血圧、病院での血糖値データを毎月提出してもらい確認します
③ 継続期間	改善まで 毎月実施	継続期間の目安 血圧：3～6ヶ月／血糖：4～6ヶ月程度
④ 完了	産業医面談	基準値まで改善したら、面談実施 今後に向けた生活指導を行い、終了

特定保健指導

対象者の減少と実施率向上に向け、会社側からも積極的な声掛けを実施し対象者の減少と実施率の向上に繋げました。



顔出し不要&耳だけこっそり参加 OK! ランチセミナー

健康に興味がない方も「聞いてみよう」と思えるタイトルと、25分間の短時間ウェビナーで耳だけで気軽に参加できる工夫で参加者が大きくのびました。

飲酒習慣

大好きなお酒を健康に楽しむための上手な飲み方

間食習慣

おやつがやめられないには理由がある

疲労回復

身体のSOSを見逃さない疲労回復術

2024年
357名

2025年
1069名

申込参加増加

健康数値の分析

昨年度の白書において「肥満・脂質」の改善と悪化の状況を確認し、20～30代への早期肥満対策を課題とし、若手にも早期情報提供を継続したところ、若手の悪化者減少したことで全体数値のがみられました。しかし、40代以降の悪化率改善が進まないことから、大きな数値改善には至っていない状況となりました。

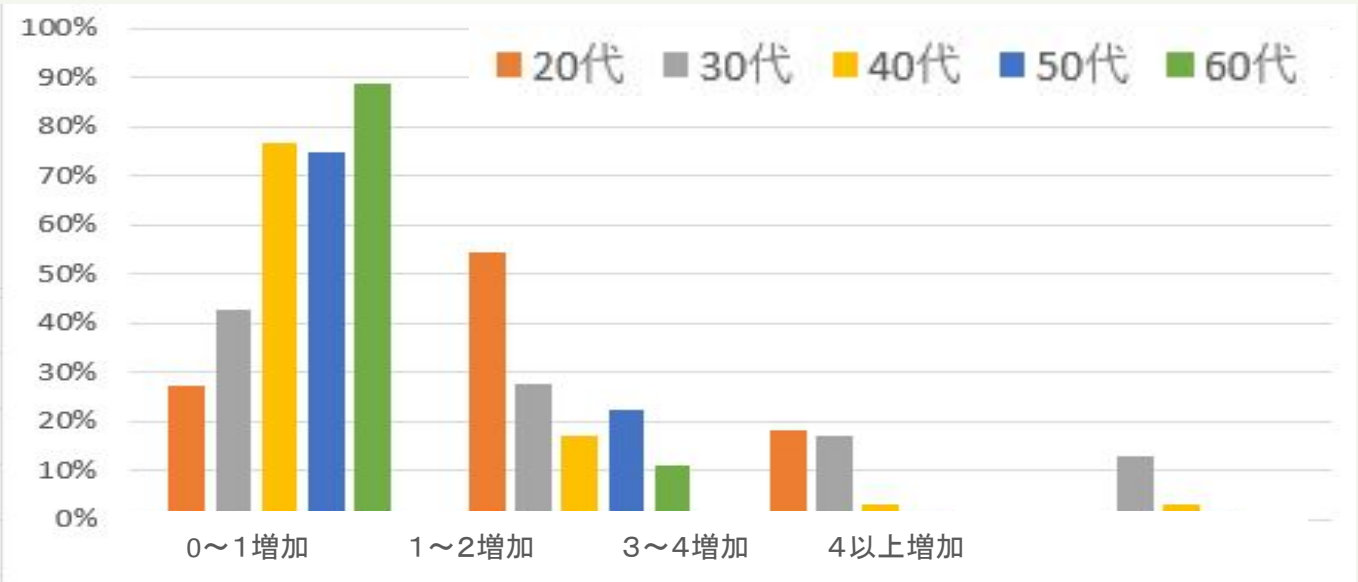
肥満悪化者・改善者の前年比較



肥満悪化者の年代別状況



悪化者の年代別 BMI増加状況



考察

BMI悪化者の7割は、BMI増加が1以下となっており、特に40代以上で目立ちます。年齢を重ねると生活習慣に気を付けていても、若い時と比較し、代謝も悪く一旦メタボとなると改善が難しいケースもあることから、次年度は、特に40代以降の改善に注力します。

健康数値改善の取り組み 生活習慣

ファミマで健康「ファミペイ健康クーポン」配信開始

社員もみんなファミチキ大好き！美味しいファミチキを食べないで、というのは難しい。タンパク質が豊富なファミチキは、サラダと組み合わせて食べるなら食べてもいい。組み合わせを考えて食べるクセをつけてもらいたいとクーポン配布で定着を目指しました。

1回目クーポン	2回目クーポン	
無料	100円引	50円引
		

サラダは自分では買おうと思わないが、サッパリして美味しく継続購入します！

ファミチキ食べていい！とポジティブな企画でやってみようと思える

施策の効果 ～初めての健康施策参加～

これまで健康施策には参加しない対象者に案内をみてもらえるようあえて「健康」の文字はなくして案内し、860名が参加。朝食欠損対策に「のむヨーグルト+チキンバー」等、新たな組み合わせを提案し、生活習慣の改善定着を目指します

全ての生活習慣の改善に ～ウォーキングのすすめ～

毎日1万歩以上歩く社員が、15.1%（前年差+1.3%）に増加

- 週間ウォーキング目標達成でファミマルお茶をゲット
1週間ごとに目標を達成すると、ファミマのお茶がインセンティブとして貰える。賞品はルーレットで決まり楽しみながら歩くを習慣化。



- 産業医による”歩き方のススメ” ～中之条研究～
効果ができる歩き方は”早歩き”、産業医講話で学びました。

健康な方にもインセンティブ！健康ポイント付与を開始

禁煙者、健康セミナーやイベントへの参加等、健康情報を自ら収集し、行動している方に”健康ポイント”の付与を開始。余暇に使える福利厚生ポイントとしています。

健康川柳 ～毎年恒例！社員作品を紹介～

優秀作品



- ねえジェミニ 俺の体重 フェイクして
- 増量中 商品よりも俺の方
- 正当化 涙目シールの 高カロリー
- 尿酸と コレステロールの 二刀流
- レジ横の チキン目が合い 救助する

健康数値改善の取り組み メンタルヘルス

2025年休職率
前年差 ▲0.4%

メンタルヘルスによる不調者は、仕事そのものよりも人間関係やその他の複雑な要因が絡んでいる傾向があります。特にコミュニケーションをしっかりとることが早期予防に繋がることから、様々な場面でのコミュニケーション促進企画を実施しました。また、ストレスチェックを活用と不調となった方の対策も強化しました。

職場コミュニケーション企画

各職場でのコミュニケーション促進に年2回の補助をしています。ランチ企画でも補助を開始し、利用者増加中です。

社内キャリアコンサルタントへの相談

社内に国家資格キャリアコンサルタント有資格者が在籍。キャリアの悩みを経験豊富なキャリアコンサルタントにいつでも相談ができます。

部門異動者のための懇親会

仕事の変化はストレスがかかります。同時期に異動した人との交流で、同じような悩みを共有し、一人で抱え込む前に解決の糸口がみえるよう懇親会を開催しています。



ストレスチェックの活用

個別フィードバック

組織診断結果を部門長と直接面談を行い課題を抽出。対話による確認で具体的な対策に繋げています。

ストレスチェック改善事例共有

賞賛文化を醸成する「賞賛アンケート」の実施により総合健康リスクが減少した部門事例を全国に共有波及させました。

不調者への対応～復職までと復職後の細やかな対応～

メンタル要因で休職された方は、全員が「認知行動療法」による e-ラーニングを学びます。また、あわせてリワークを推奨し、昨年は12名が実施しました。復職にあたっては、個別に復職会議を行い、必要に応じて通勤訓練も取り入れ、個別の状況にあわせた細かい対応を行っています。メンタル不調になった場合も社員が安心して療養し復職ができる体制に力をいれました。

働き方とキャリア 両立支援

両立支援の推進

両立支援コーディネーター資格を取得したメンバーが仕事と治療の両立の支援を行っています。

<両立支援のステップ>

各ステップで丁寧にサポートしています。



- ①両立支援コーディネーター、産業医、保健師がお話をお伺いします
- ②産業医が会社に対して必要な意見をします
- ③両立支援コーディネーターが会社の制度を確認します
- ④ご本人と内容の確認をします
- ⑤職場の上長とも連携します
- ⑥定期面談を行い、必要な期間フォローを継続します

GLTD(長期所得補償保険)の導入(介護補償付き)

長期の療養での所得補償を行い安心して治療に専念ができるようGLTD(長期所得補償保険)を導入しました。介護による休職時にも補償も受けられるように設計することで、介護不安を抱える社員が安心して働けるよう広くサポートをしています。

女性が健康で働くために

相談しやすい体制作り

女性特有の身体症状、更年期症状などの女性の身体を熟知している産婦人科医と新規契約、また女性保健師が常駐し女性の健康について相談しやすい工夫をしています。

女性の健康情報と制度

女性ホルモンの影響でライフステージによって様々な症状が現れます。その理由や対策についてをニュース等で提供しています。

生理休暇

PMS

卵子凍結

更年期

骨粗鬆症

中高年の健康対策

当社の平均年齢は43歳、60歳以上も251名在籍しています。中高年になると、心身ともに不調部分も増えますが、自分の身体を知り、対策をすることで元気に働けます。

中高年の健康サイト

- ・ロコモとフレイル
- ・ロコモセルフチェック
- ・更年期対策



加盟店 への取り組み

AI活用による業務効率化

人型AIアシスタント

レジ操作やストアスタッフ育成、緊急時における対応方法など、人型AIアシスタントからスピーディな対応により、円滑な店舗運営に繋がっています。

AI活用した発注システム

膨大なデータを分析・学習することで、各店舗におむすびや弁当等の最適な発注数を自動で推奨します。

(1週間6時間削減)



人型AIアシスタント：レイチェル



顧客の嗜好をイメージ

多機能型床型清掃ロボット

店舗従業員が1日3回実施している床清掃業務である掃き清掃や拭き清掃を全自動で実施します。

(約1時間削減)



商品陳列スペース

加盟店相談室の設置

専任の訪問相談員を全国に配置し、ダイレクトコミュニケーションを推進

加盟店の声を直接収集するため全国に各地域専任の訪問相談員を配置。訪問相談員は、経験豊富なベテラン社員や定年退職後に再雇用された社員が担当し、長年培った経験を活かし、店舗を担当する経営指導員とともに解決支援を行っています。



必要な時に、必要な健康情報を提供

健康動画コンテンツ配信

隙間時間でいつでも見れる動画コンテンツを配信。疲労回復ストレッチ等、数分で確認できるものとして見やすい工夫をしています。

熱中症対策コンテンツ紹介

店舗で働くスタッフを熱中症から守るため体制作りを支援しました。

多忙な時期のドリンク提供と本部社員応援

夏の盛夏期と年末年始にドリンク剤の配布と、本部社員による店舗応援を実施しています。

地域社会 への取り組み

高齢化社会の新しい形 ～スローショッピング～

高齢者や認知症を患うお客さまが自分のペースでゆっくりと買い物できる取り組みであるスローショッピングを開催しています。車いすの方やゆっくり歩く方もスムーズに移動できるよう、通路を広く確保したほか、お買い物の途中で一息つけるよう休憩用のイスも準備しました。また、お会計の際は「スローショッピング専用レジ」を用意し、お一人おひとりが自分らしくお買い物を楽しめる時間を大切にしています。

スタッフの優しい声掛けで安心して買い物ができた

コンビニを利用したのは初めてだが若返った気分になった



認知症
サポーター数
社員数
3,834人
(74.1%)

ファミマルにアイコン表示で健康を選びやすく

健康に配慮した商品をラインナップし、プライベートブランド「ファミマル」の対象となる商品に、「たんぱく質」「食物繊維」「糖質」などをアイコンで表記し、安心して毎日の食事を選べるよう工夫しています。



熱中症対策

熱中症アンバサダー®資格取得推進

熱中症対策について知識を学ぶ「熱中症対策アンバサダー®(特別協力:独立行政法人環境再生保全機構、後援:環境省・文部科学省・農林水産省)」。社員と加盟店が同じものを学び、地域のみなさまのために同じ思いをもって取り組み、一体感をもって対応しました。

※「熱中症対策アンバサダー®講座」とは、大塚製薬が主催し、熱中症対策の啓発・普及活動をおこなう際に必要な専門的な知識を学ぶことができる講座です。講座終了後「熱中症対策アンバサダー」として認定されます。

サイネージでの啓発動画

活動昨年に引き続き、47都道府県ごとのオリジナル熱中症対策啓発動画をファミリーマート店内で放映。暑い日でも地域のみなさまが健康で日々をすごせるよう取り組みをすすめています。



認定状況

経済産業省 健康経営度調査



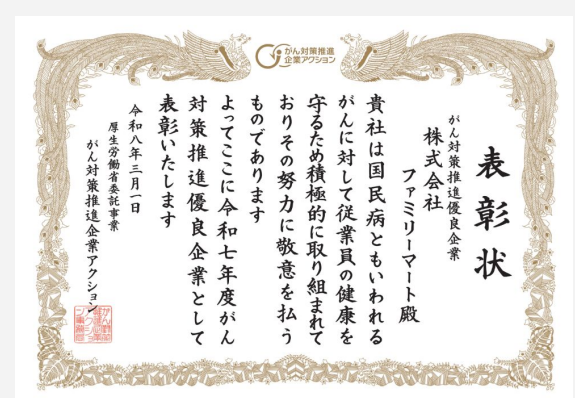
スポーツ庁 スポーツエール企業



東京都 スポーツ推進企業



がん対策推進アクション

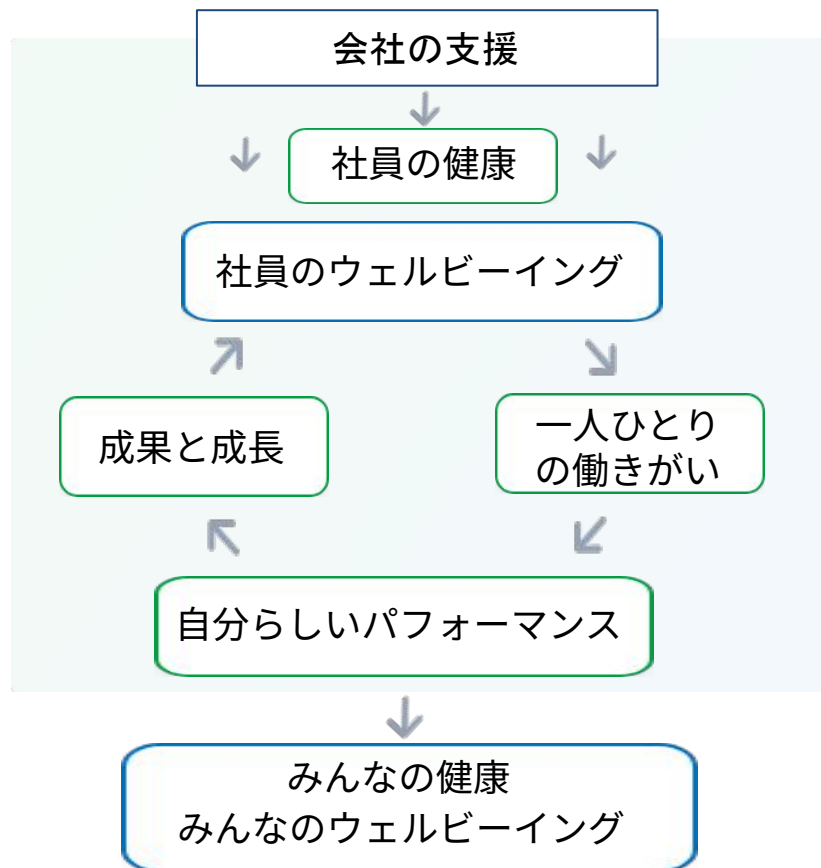


- ・健康経営度調査: ホワイト500 2年ぶり5回目(健康経営優良法人は2年連続6回目)
- ・スポーツエール企業: 4年連続(3年以上取得のためブロンズ認定)、東京都スポーツ推進: 4年連続、がん対策推進アクション: 2年連続



健康経営「ウェルビーイング」への進化

健康管理室を創設から8年。社員の健康意識と健康行動は着実に向上し、健康経営の土台は整いました。これからの健康経営は、休職や体調不良による労働損失を減らすことにとどまらず、「成長やつながりを感じ自分らしくよりよく生きること(=ウェルビーイング)」を目的とすることで生産性を向上し、結果として社員・企業の持続的な成長に繋がることを目指し、社員一人ひとりがウェルビーイングを実現できるよう進化させていきます。



統括安全衛生管理者メッセージ

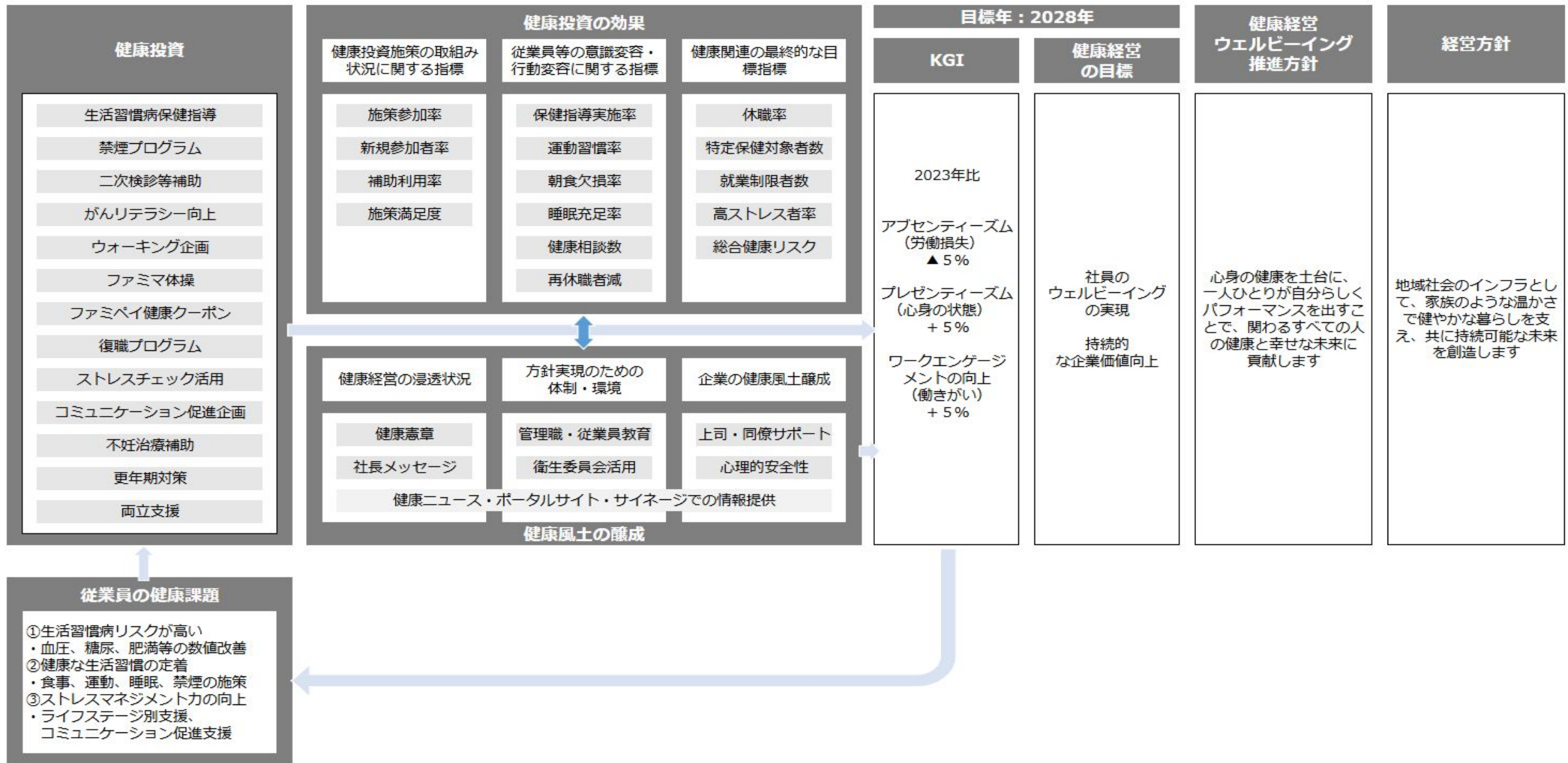
社員が心身ともに健康であることは、事業を継続し、社会と共に価値を創造していく上で最も重要な基盤です。

社員のみなさんが健康であること、そして一人ひとりが仕事を通じて、社会との繋がりを感じ、働きがいを持ち、自分らしく最高のパフォーマンスを発揮し、成果と成長を感じながら、ウェルビーイングを実現できるよう、支援します。

取締役 常務執行役員 CAO 山崎 康一

健康経営戦略マップ 2026年更新版:2028年目標

健康経営を進化させ、社員一人ひとりのウェルビーイングの実現にむけて、戦略マップを更新します。



FamilyMart Health Report
