



FamilyMart Health Report 2024

～健康白書2024～

2024年Health Report（健康白書）の作成にあたり

2019年に健康管理室を立ち上げて5年が経過しました。今後さらに健康経営を推進すべく、健康数値や施策等を振り返り健康白書にまとめることとしました。本白書をもとに、引き続き健康数値の改善に取り組んでいきます。

健康経営の基盤

「ファミリーマート健康憲章」

健康経営にかかる取組みは、健康憲章のもと行っています。社員が健康になることで、関わるみんなの健康へ貢献することが、健康経営の目指すものです。

健康憲章は、2019年に「健康宣言」に代えて制定しました。

健康宣言が社員に対しての健康取り組みにとどまっていたのに対し、健康憲章では、社員のみならず、社員が自発的に行動することに加え、ファミリーマートに関わるみんなの健康に貢献し、健康経営を推進します。

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**
社員の心と体の健康を維持・向上させ、楽しく仕事に取り組める環境を整備します
- 2. 社員の自発的な健康行動**
社員一人ひとりが自身の健康に向き合い、健康的な生活を送るための自発的な行動を促します
- 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、自社の健康増進に取り組むとともに、健康的な商品やサービスを提供することで、加盟店、顧客、そしてファミリーマートに関わるすべての人々の健康と幸せな未来に貢献します

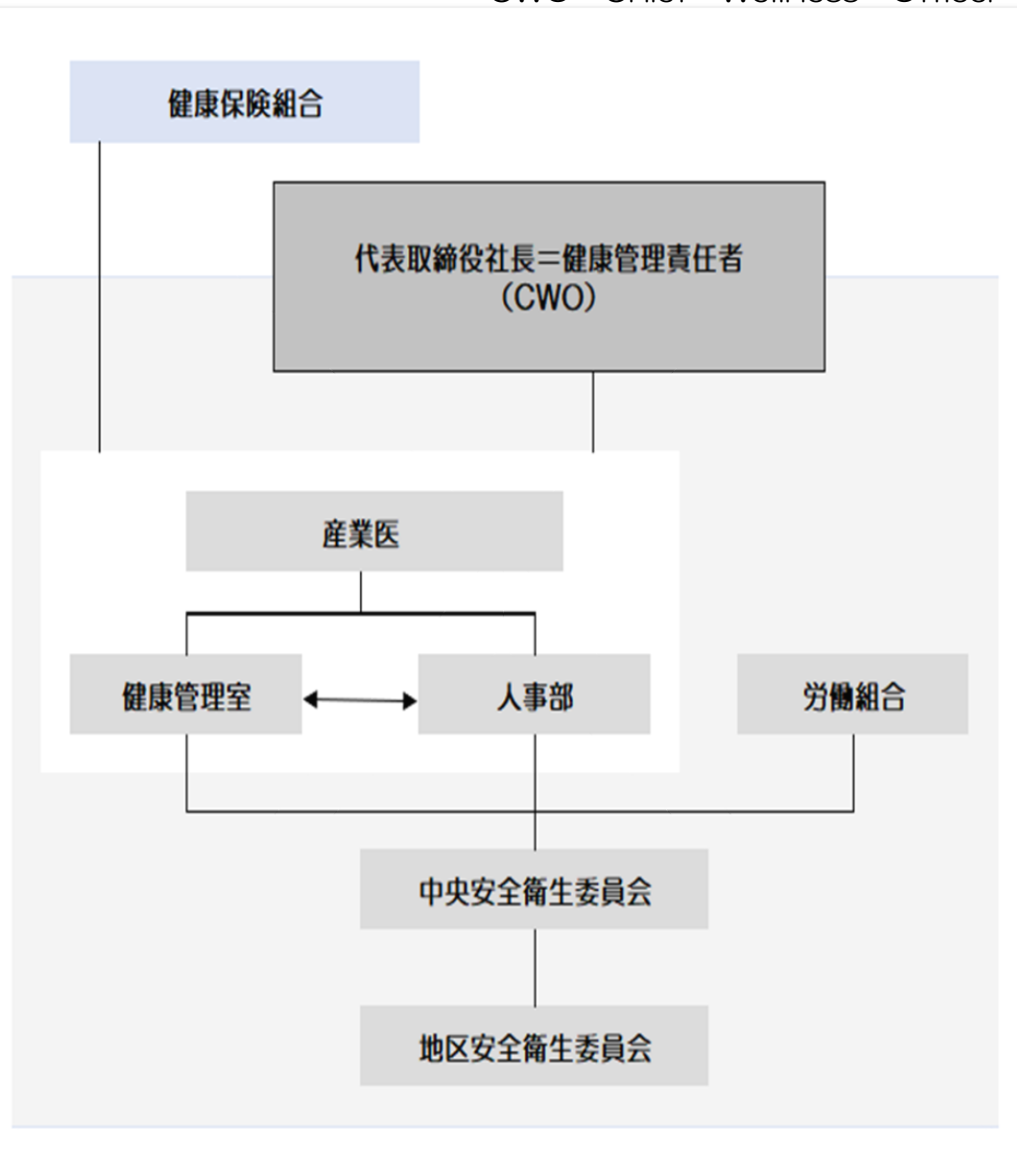
代表取締役社長



推進体制

代表取締役社長が健康管理責任者（CWO）となり、産業医、労働組合、健康保険組合と連携し、各地区での衛生委員会を開催し、健康経営を推進しています。

CWO=Chief Wellness Officer



中央安全衛生委員会

毎月
1回

全社の健康状況の確認、健康増進策についての討議、結果報告等

地区安全衛生委員会

中央安全衛生委員会での決定事項等の共有、各地区の健康状況、健康増進策についての討議、結果報告等

（議題）

- 健康診断状況、ストレスチェック状況
- 労災や休職状況、健康増進策
- 産業医講話

（全国17区で開催）

コラボヘルス推進会議

毎月
1回

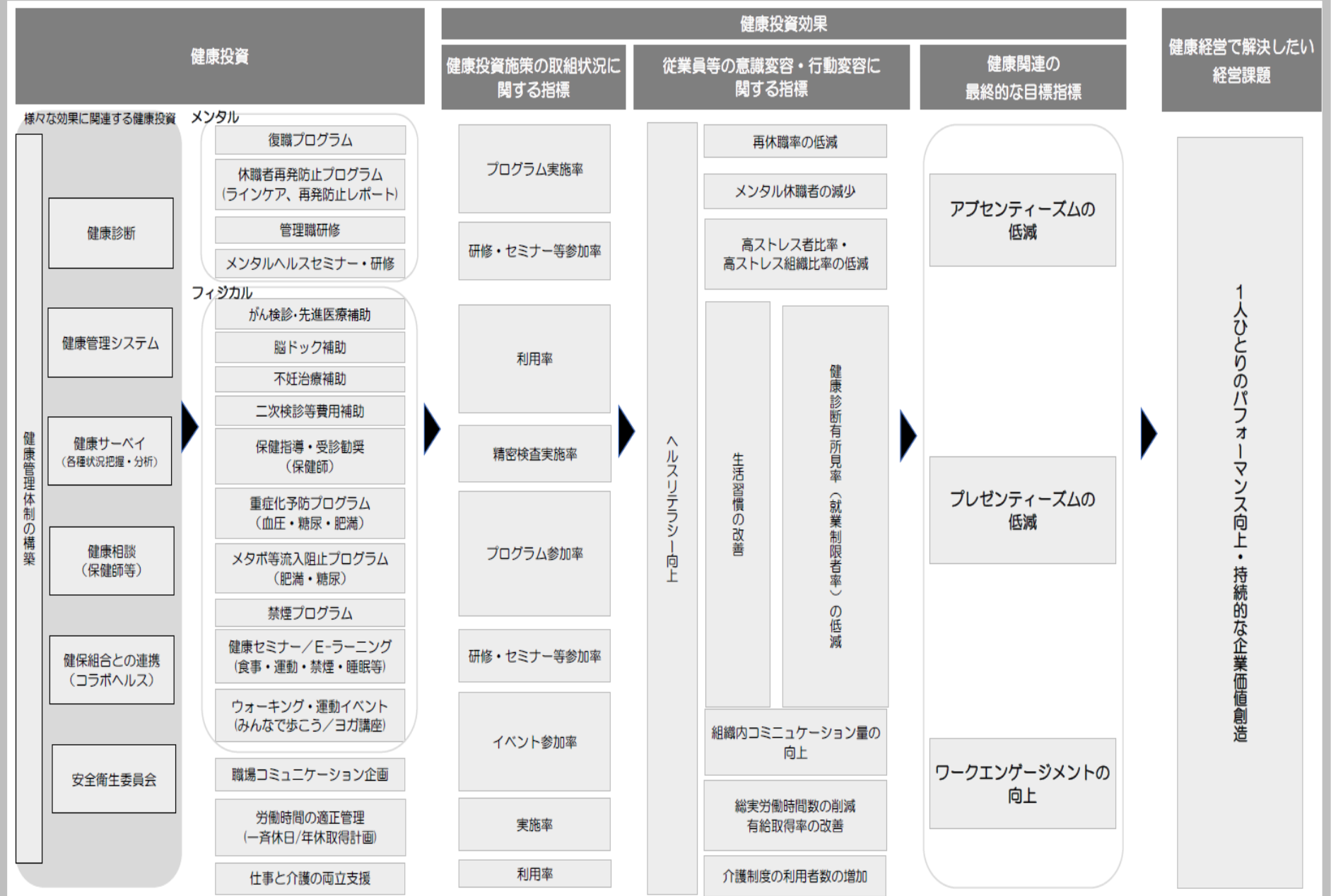
中央安全衛生委員会での決定事項等の共有、各地区の健康状況、健康増進策についての討議、結果報告等

（議題事例）

- 特定保健指導の進捗
- 健康データ
- 健康増進策

健康経営マップ

健康経営の課題、目標、施策、投資をマップとしてまとめて施策を実行していきます。



健康数値

健康数値の改善を目指し、現状の確認を行います。

(a) 健康診断

		2021年	2022年	2023年	2024年
健康診断受診率		100%	100%	100%	100%
肥満率	BMI25以上	34.6%	35.3%	35.4%	37.0%
特定保健指導対象	BMI、腹囲、喫煙、受診状況等から判定（※）	25.6%	24.8%	25.1%	24.2%
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%
血糖	HbA1C8以上	1.4%	1.1%	1.4%	1.3%
肝臓	AST,ALT 100以上、またはγ-GT200以上	4.2%	3.8%	4.1%	3.4%
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%

(b) 健康行動・健康意識

※健康保険組合データ、前年度検診に対する対象者

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%
喫煙率	喫煙している人	29.3%	29.3%	28.9%	28.4%
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%
運動習慣 2	1日6000歩以上歩く人	45.6%	47.5%	58.7%	61.8%
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%
睡眠充足率	睡眠により十分な休息がとれている人	50.7%	50.8%	48.0%	48.4%
飲酒習慣	毎日飲酒している人（※）	25.1%	24.4%	24.2%	15.1%
ウェルビーイング	健康な時を100%とした場合の直近4週間の状態			68.7%	79.2%
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	4.55

(c) メンタルヘルス

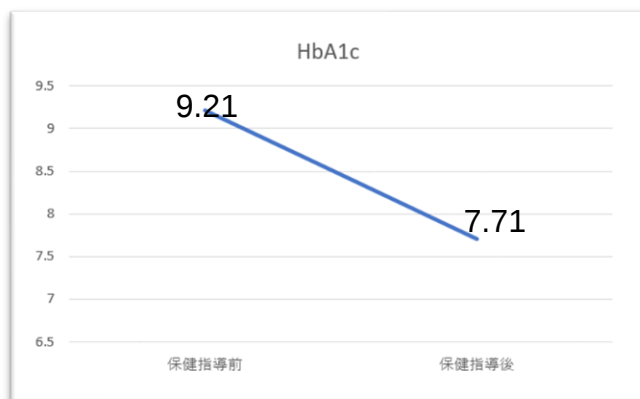
※2024年より飲酒習慣の質問変更

ストレスチェック実施率		95.6%	96.3%	96.1%	96.1%
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%
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%

定期健康結果はシステムを活用し、産業医から健康診断結果のフィードバックを行っています。治療が必要な方には、数値改善のための保健指導を個別に行っています。

糖尿リスク者への個別保健指導（6か月）

糖尿リスクが高いHbA1c8以上の方に対し、6か月の個別保健指導を行いました。保健指導終了後のHbA1c平均が1.5下がる結果となりました。



また、一部改善がみられなかった方の要因分析を行い、保健指導内容の見直しも行っています。

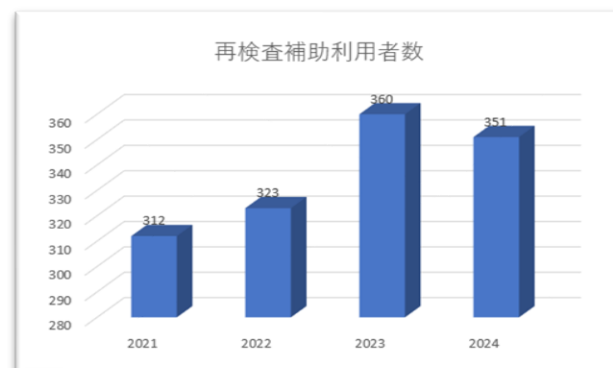
血圧リスク者への個別保健指導

血圧リスク者は、就業に制限が必要なレベルから指導を行いました。個別指導で改善がみられることから、指導範囲を広げて個別保健指導の強化を行います。

健康診断数値の改善のために、情報提供の手法を工夫し、また費用補助等で改善行動を促す施策を行っています。

再検査受診促進のために～再検査補助～

再検査が必要と判断された方には、再検査の費用を会社が補助しています。



健康優良表彰・卒煙証書

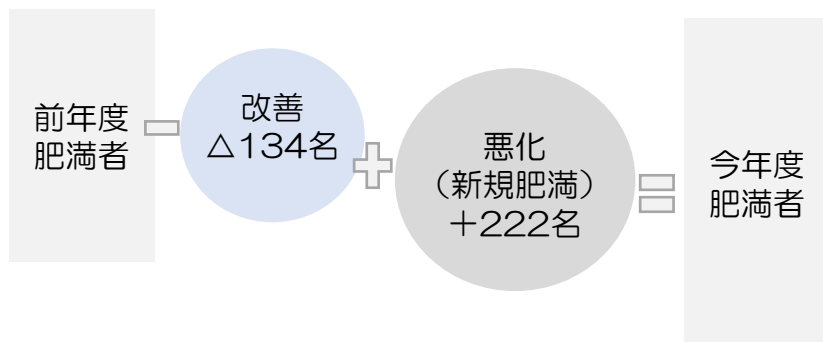
定期健康でオールA判定の方には「表彰状」を、卒煙した方には「卒煙証書」を贈呈し健康維持へのモチベーションを継続しています。



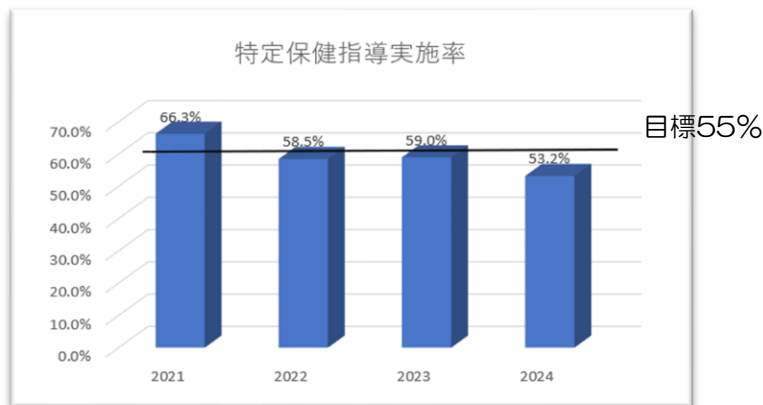
2024年は43名を表彰

肥満

肥満率の改善のために特定保健指導には力をいれており、改善者がいる一方、新たに肥満に該当する方も多い状況となっています。



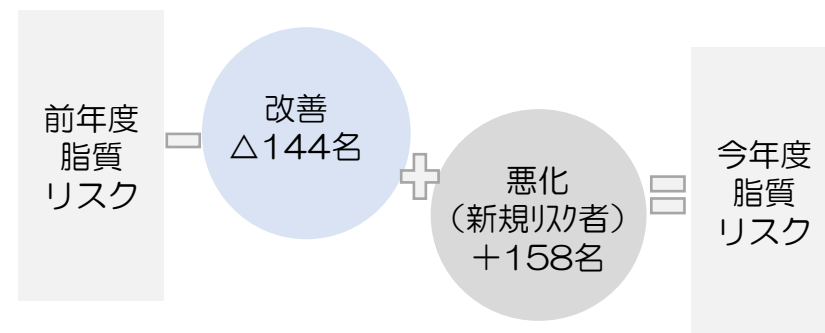
肥満率の改善にはまだ時間がかかるものの、特定保健指導実施率は55%前後を維持し、特定保健指導の対象者率が減少する等、効果もでてきています。



※健康保険組合データ、前年度検診に対する対象者

脂質

健康診断の受診前に生活習慣病リスクの高い人にむけ、生活習慣改善と受診勧奨のためにイエローカードを発行したところ、受診等の効果があり改善がみられました。



改善者を増やすために

生活習慣の改善や治療により、改善した人も多くいますが、悪化した人もそれ以上にあり、結果として全体数値は改善していません。

改善した人、悪化した人の年代別の傾向としては、肥満、脂質ともに、40代以上は改善傾向であるものの、20～30代が悪化傾向となっています。特に肥満では20代の悪化が目立っています。肥満等のリスクが高い方へのアプローチも継続して重要ですが、あわせて若年層への早期アプローチの重要性を確認しました。

年代以外にも、職種や地域差もみられることから、多方面からのアプローチを検討、実行し、改善者を増やし、悪化者を出さない取り組みを行っていきます。

健康行動習慣を変える

理学療法士による正しい身体の使い方

身体の専門家 理学療法士が一人ひとりの姿勢タイプを診断、タイプ別ストレッチを実践しました。

431名

生活習慣改善セミナー

セルフマネジメントの大切さを学ぶ講座を、対面とWEBとのハイブリッド式で全国の社員の参加がありました。

女性の健康とキャリア知ることから始めよう

女性特有の身体の変化、プレコンセプションケアを学びました。

生活習慣病を学び、意識から行動を変える

がんを知る～eラーニングで学ぶ～

厚生労働省推進のがん対策推進企業アクションに参加し、eラーニングの受講を社員に推奨しています。2年間で500名を超える社員が受講しています。

生活習慣病改善

～サクッと短時間ランチセミナーで学ぶ～

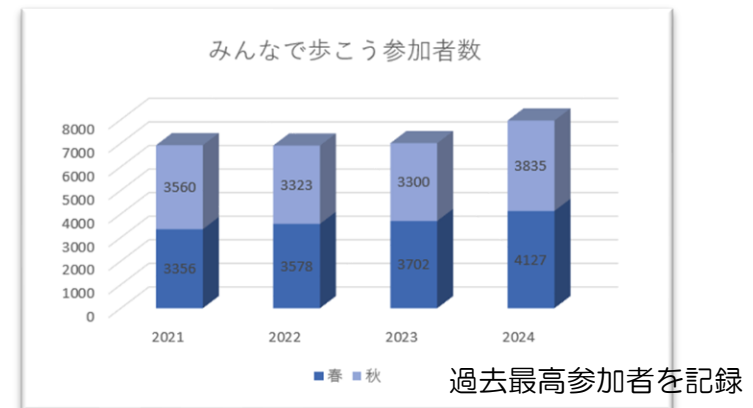
血圧、血糖等の数値が悪くても自覚症状がなく、なかなか健康行動が難しいものです。なぜ数値が悪いのか、数値を改善しない場合どうになってしまうのか、さらにどうやったら改善できるのかについて学ぶセミナーを定期的に関催しました。食事改善は、気軽にできるファミリーマートの商品を使っのメニューを提案しています

357名

歩く！を習慣化する

労使共催 みんなで歩こうイベント

労働組合と社員共済会が共催で毎年2回（春・秋）にウォーキングイベントを開催しています。これは15年以上続けているファミリーマート恒例のイベントで、職場のみんなで声をかけあい、参加者は年々増加しています。

2024秋
4127名

歩く！を習慣化するための新たな取り組み

イベント開催期間だけ歩くのではなく、歩くことを習慣化するために、新たにウォーキングフォトコンテストやアプリを活用し、歩く習慣を身につくよう新しい取り組みを行いました。

+ 609名

5月恒例
+10月恒例
みんなで歩こう



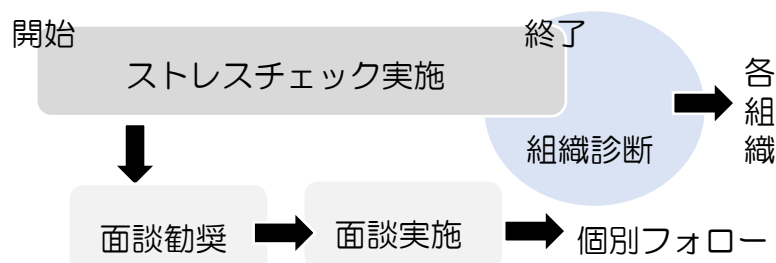
6月追加
アプリで
歩こう



1月追加
ウォーキング
フォトコンテスト

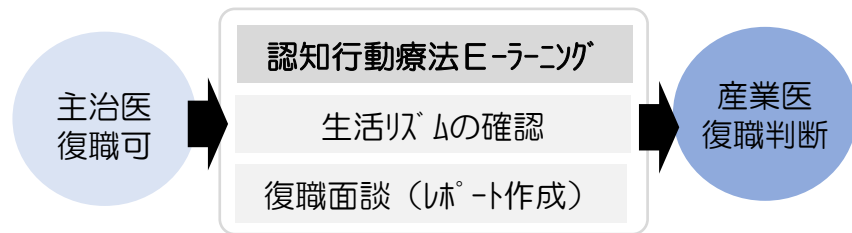
ストレスチェック結果の早期対応のために

ストレスチェックと健康意識調査の結果に対し、速やかに個人への対応と組織診断を実施することでメンタルヘルス早期発見、予防が可能と考えシステムを変更しました。



復職者プログラム×認知行動療法eラーニング

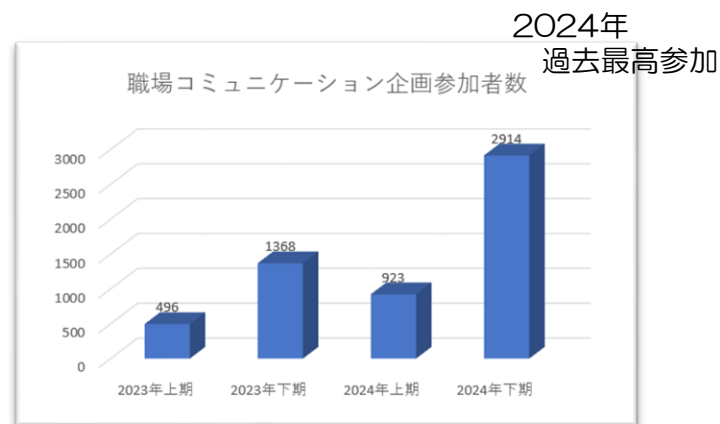
休職した方には、再発防止のための復職プログラムを行っています。復職に必要な知識を習得する認知行動療法eラーニングを提供し、復職できるまで医療職が一人ひとりと面談を行い、安心して復職できるようフォローを行っています。



認知行動療法を各自が学ぶことでよりスムーズな復職に繋がっています。

職場コミュニケーション企画

職場のコミュニケーションを促進させる手段の一つとして、その活動費用の一部を補助しています。2024年より、育児等で時短勤務している社員も参加しやすいように内容を見直し、さらに利用者が増加し、職場のコミュニケーションの活性化に寄与しています。



レインボーブリッジ散歩等、自由なアイデアで企画しています



F M健康川柳

健康に関する川柳を募集。くすっと笑える川柳を考えたり、みることで楽しく健康を意識します。

メンタルヘルス要因分析から

計358名が参加！

仕事との両立、コミュニケーションセミナーを開催

メンタル面での健康を維持するには、仕事とプライベートを両立することやコミュニケーションスキル等も大きな要素です。ストレスがかかった時の考え方や解消等のケアも非常に重要ですが、ストレスとなる前に、個人が日ごろ少し困っていること、少し不安に思っている問題への情報提供を行い、早期予防に取り組みました。両立支援の具体的な方法やコミュニケーションのスキルやヒントを提供しました。

セルフケア

ラインケア



介護不安にならないために

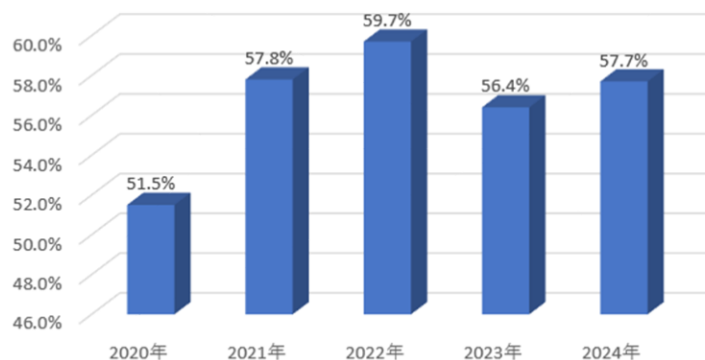
育児の喜び再発見！

指導とハラスメントの違い？

ジェネレーションギャップを知ろう！

健康マネジメント力の向上を継続します

健康行動をしている割合



健康になるための行動や習慣は1人1人異なります。自分自身で健康になるよう自分にあった健康法で気を付けることが重要です。セミナーやイベントを通じて、健康マネジメントができる社員は増加しており、肥満率をはじめとした健康数値改善にむけた取り組みにつなげていきます。

1人ひとりが自分にあった健康行動をとれるようサポートする施策を実行していきます。

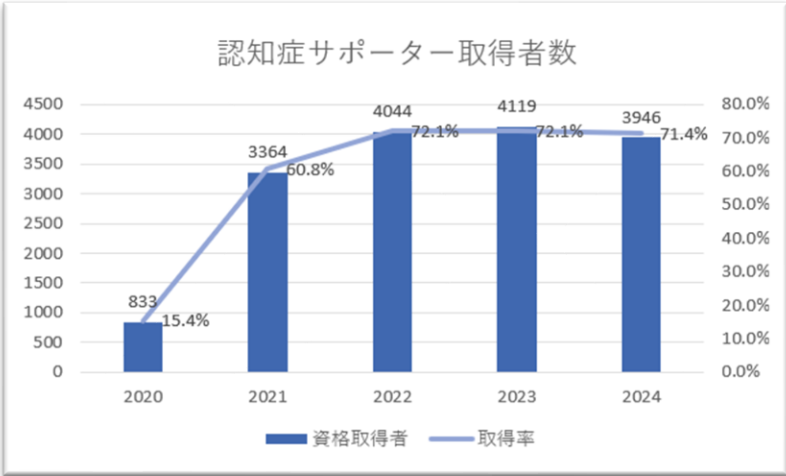
地域社会への健康課題への取り組み

認知症サポーター資格取得推進

厚生労働省の発表では、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。ファミリーマートは認知症についての正しい理解はこれからの日本社会において非常に重要であると考え、認知症サポーターの取得を促進しています。

受講した社員からは、認知症と思われるお客様がいらっしゃった時の具体的な対応がわかり対応ができたという声あり、受講の効果がでています。

～社員が広く取得するために～
社員が自ら講師となれる認知症キャラバンメイト資格取得を取得し、自社で講座開催をしています。定年退職した社員が講師を担当する等、シニア活躍の場も広げています。



熱中症対策アンバサダー®資格取得推進



※大塚製薬との取り組みとして「熱中症対策啓発」動画をファミリーマート店内に設置の「FamilyMartVision」にて、期間限定で配信

熱中症の予防と対策には、正しい知識を学ぶことが大切になることから、ファミリーマートでは、大塚製薬株式会社が主催する「熱中症対策アンバサダー講座®講座（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）」の受講を推進しています。2024年度は社員、加盟店合わせて2,500人以上が受講をしました。熱中症リスクの高い方々への呼びかけや、緊急時の適切な対処を通じて、地域の見守り活動を実施していきます。

※「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。

これまでの取り組み

健康管理室創設後の主な取り組みです。

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
体制システム	●健康管理室設立 ●ポータルサイト開設 ●検診予約システム導入 ●健康憲章制定	●健康管理システム導入	<コロナ対応> ●コロナ出社基準作成 ●コロナワクチン職域接種（初回） ●コロナワクチン職域接種（追加）		●ストレスチェックシステム変更 ●認知行動療法eラーニング導入	
感染症健康行動	●再検査補助開始 ●がん検診補助開始 ●健康階段 ●先進医療補助	●脳ドック補助開始 ●禁煙プログラム開始 ●重症化予防 ●スタイルアッププログラム		●イエローカード発行開始	●保健指導強化 ●歯科検診補助開始	●帯状疱疹補助開始 ●卵子凍結 ●歩くを継続企画
意識醸成メンタル	●健康動画配信 ●健康意識調査開始	●復職プログラム作成 ●セルフケア・ラインケア研修	●健康川柳募集開始	●がん対策推進アクション	●復職プログラム改訂（フィジカル版・メンタル版） ●復職時上司支援 ●睡眠セミナー	●セルフマネジメントセミナー ●ランチセミナー
地域課題	●認知症サポーター資格取得促進			●熱中症対策の取り組み開始		●熱中症対策アンバサダー®資格取得促進

健康意識調査：当社が健康経営に積極的に取り組んでいると思う社員割合

調査	—	49.3%	69.1%	66.1%	64.3%	67.1%
----	---	-------	-------	-------	-------	-------

各種認定

経済産業省		ホワイト500	ホワイト500	ホワイト500	ホワイト500	
ｽﾎｰｰﾝ				ｽﾎｰｰﾝ	ｽﾎｰｰﾝ	ｽﾎｰｰﾝ
東京都				東京都ｽﾎｰｰﾝ推進企業	東京都ｽﾎｰｰﾝ推進企業	東京都ｽﾎｰｰﾝ推進企業
厚生労働省						がん対策推進表彰

各種認定

経済産業省

「健康経営優良法人」

- ・ 2020年～2023年
健康経営優良法人・ホワイト500
(2025年～健康経営優良法人)



スポーツ庁

「スポーツエールカンパニー」

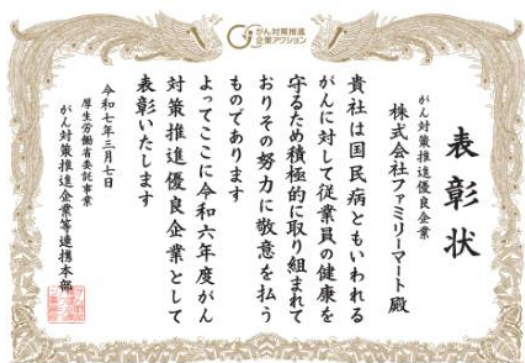
- ・ 2022年～3年連続認定



厚生労働省推進

「がん対策推進企業アクション」

- 従業員のがん対策に取り組んだ企業を表彰
- ・ 2024年～表彰



東京都

「スポーツ推進企業」

- ・ 2022年～3年連続認定



FamilyMart Health Report 2024
～健康白書2024～

