

まえばしウエルネス企業347社に聞きました！

健康づくりの取り組みアンケート結果

令和7年4月頃、皆様にご提出いただいた「令和6年度取組状況報告書」の結果をご紹介します。

項目別の健康づくりの取組と実施率

項目	【上位】 取り組み内容	実施率
健診	従業員の定期健診を実施している	96.5%
食事	減塩や野菜の摂取を推奨している	40.6%
運動	社内での階段利用を推奨している	42.4%
休養	ノー残業デーなどの定時退社を促進している	59.9%
嗜好品	社用車を禁煙にしている	62.5%
その他	毎月ウエルネス通信を配信や回覧、掲示している	53.9%

実施率第一位は健診実施でした。次いで第二位は禁煙対策、第三位は働き方改革の促進でした。会社としてルール化しやすい項目や掲示や声かけから始められる項目から取り組みましょう。

項目	【下位】 取り組み内容	実施率
健診	従業員家族に受診勧奨している	42.1%
食事	社内で使用するしょうゆやソースを減塩商品にする	13.5%
運動	昼休みなどを利用したウォーキングを推奨	21.3%
休養	メンタルヘルスのための健康相談定期実施	15.3%
嗜好品	休肝日の設定を推奨している	27.4%
その他	従業員向けの健康教室を開催している	12.4%

生活習慣に関わり個人の裁量が大きい項目は介入が難しいと考えられます。コストの問題や専門性が必要な健康教室について、健康増進課で無料の出前講座を行っています。まずはお問合せください。



その他、取り組み事例

食事

- ・健康志向の弁当を選択
- ・減塩調味料の常備
- ・アルコール摂取量の注意喚起
- ・ヘルシーメニューや旬野菜のレシピ掲示

環境整備

- ・血圧計、体重計、運動器具の設置
- ・十分な休憩時間の確保
- ・野菜摂取のため調理器具準備
- ・自動販売機に健康志向の飲料追加
- ・就業時間内の通院許可
- ・健康イベント開催(骨密度、野菜摂取量、血管年齢)
- ・感染症対策の継続
- ・インフルエンザ予防接種の推奨、補助
- ・マスクや消毒用アルコールの支給

健診

- ・PET検査実施(がんの有無を調べる精密検査)
- ・検査料金一部補助
- ・線虫によるがんリスク検査実施(N-NOSE)
- ・前立腺がんやすい臓がんの腫瘍マーカー検査実施
- ・保健指導、産業医面談実施

運動

- ・運動イベント開催、社内クラブ活動の推進
- ・ウォーキングアプリの利用した社内イベント
- ・階段利用の推奨
- ・マラソン参加と参加料補助
- ・フィットネスジムの利用料補助

周知・啓発

- ・ウエルネス通信の回覧
- ・運動不足解消アプリ、食事管理アプリの導入
- ・外部講師による健康セミナー
- 生活習慣病、メンタルヘルス、睡眠、ヨガ、退職後の健康管理、女性の健康、免疫力、ウォーキング、アルコール、理想的な足の裏、腸内環境、健康とお金、肩こり腰痛予防、口腔体操、熱中症予防、医療と保険

過去に取材した企業様の健康づくりの取り組みの詳細が、前橋市ホームページに掲載しています。



活用してほしい！まえばしウエルネス企業登録特典

ウエルネス通信

毎月、健康情報や企業の取材情報などをメール配信！前橋市ホームページからもご覧いただけます。配信や掲示、給与明細の裏面に印刷したりなどして周知していただいております。



出前講座

健康教室の講師を無料で派遣(保健師、歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士等)お昼休みなどの短時間での実施も対応できます。お気軽にご相談ください♪



ウエルネス応援企業の特典

企業の健康づくりを応援する「ウエルネス応援企業」の特典をご利用いただけます。
例) フィットネスクラブの初回体験無料、布団クリーニング初回20%割引、健康セミナーの実施、温泉施設の料金割引など



まえばしウエルネス企業登録の表示

自社ホームページやハローワーク求人に「まえばしウエルネス企業」登録の旨を表示できます。健康経営への取り組みを対外的にPRできる特典としてご活用ください。

まえばしウエルネス企業
働く方はウエルネスから！

