

# 健康白書2026年

2026年10月発行



## トップメッセージ

小林製薬グループは、企業が社会に対する責任を果たし、事業活動を継続していくためには、その土台となる「社員一人ひとりの心身の健康」が不可欠であると認識しております。当社は2022年10月に「健康宣言」を策定し、健康経営を組織と人を支える重要な基盤として位置づけてまいりました。

本資料では、社員の健康スコアや生活習慣に関する経年データを客観的にお示しいたします。これは、ステークホルダーの皆様へ当社の人的資本に関わる現在地を透明性をもってお伝えするものであると同時に、社員の皆さんにとっては、自身の健康を可視化し、日々の生活習慣を見つめ直すための大切な指標となります。

社員が健全な心身で日々の業務に向き合える環境を整えることは、社会の皆様信頼される企業風土の醸成に直結します。当社グループは、これからも客観的なデータに基づいて誠実にPDCAを回し、社員とともに歩む盤石な組織基盤を築くことで、持続的な企業価値の向上に努めてまいります。

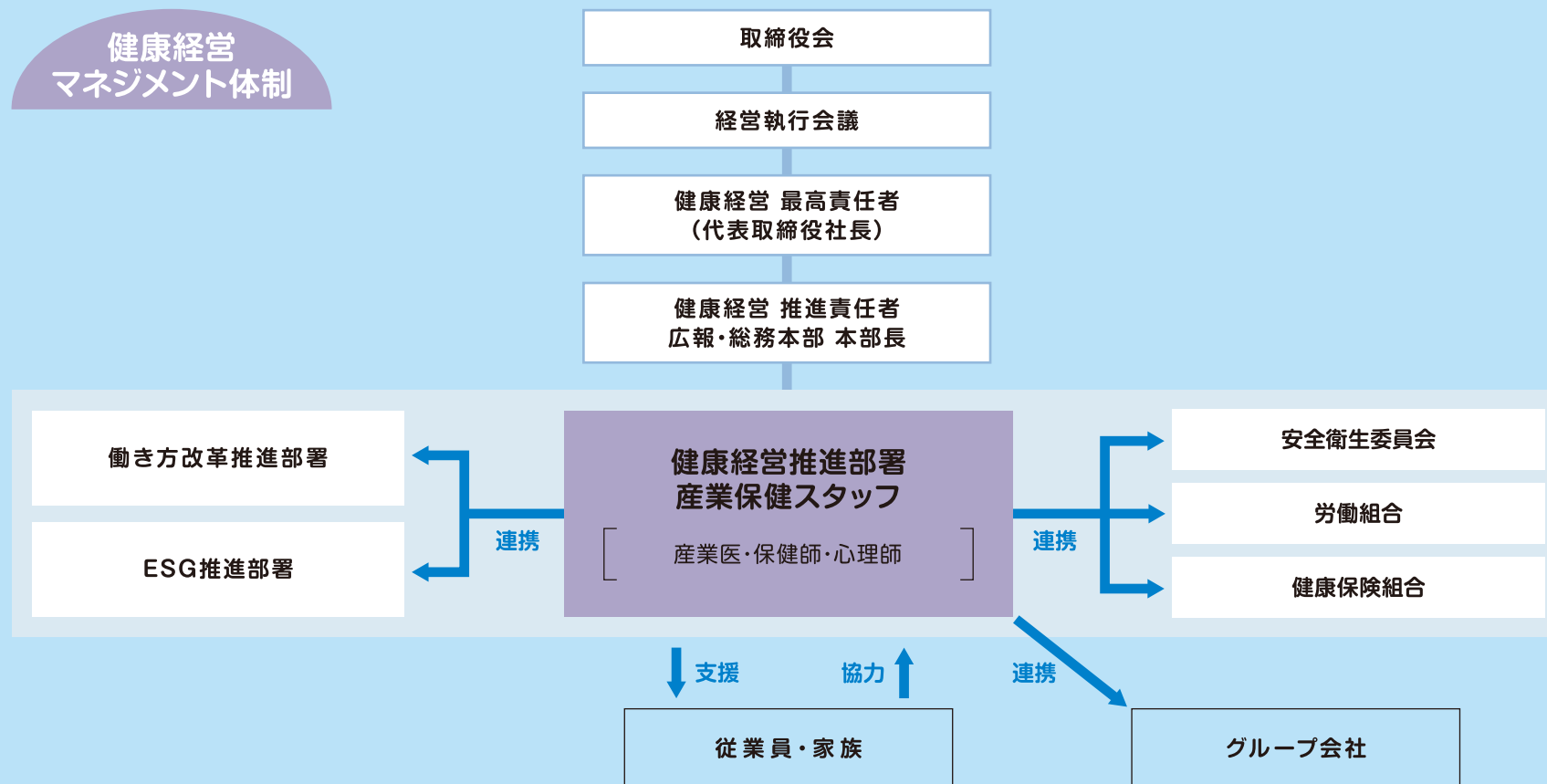
## 健康経営宣言

小林製薬グループは“あったらいいなをカタチにする”をコーポレートブランドスローガンとして掲げています。この“あったらいいなをカタチに”した製品やサービスは、社員一人ひとりのアイデアから生まれています。その社員一人ひとりの健康を重要な経営資源ととらえ、健康経営に取り組んでまいります。



代表取締役社長

豊田 賀一



健康経営マネジメント体制：

## 1. 経営トップ主導の意思決定・ガバナンス体制

代表取締役社長が「最高責任者」となり、広報・総務本部 本部長が「推進責任者」を務める体制です。経営陣の強力なリーダーシップのもと、全社的な経営・管理視点を組み込んで推進力を担保する推進体制になっています。

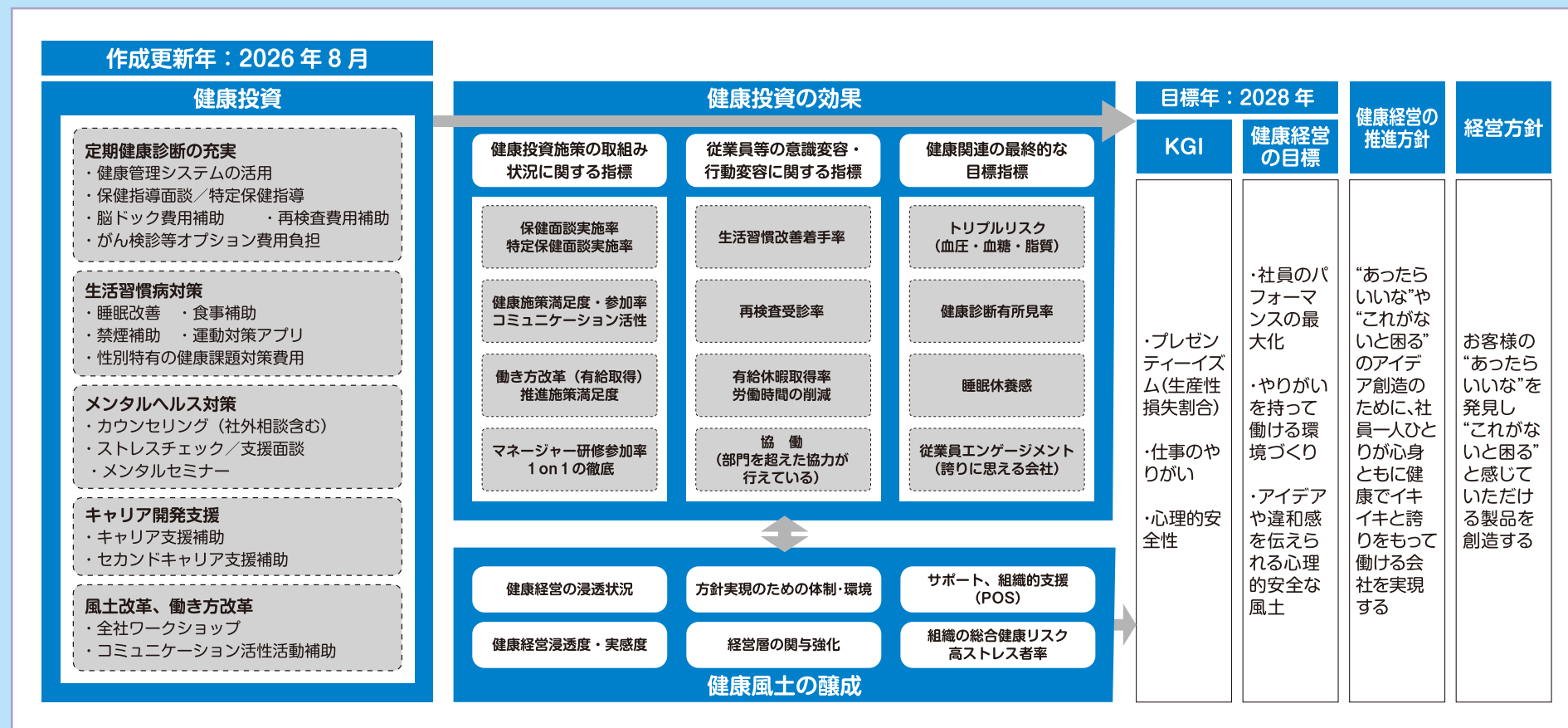
## 2. 専門職を中心とした多角的連携・支援体制

「健康経営推進部署」とメンタルヘルス領域もカバーする産業保健スタッフ（産業医・保健師・心理師）が実務の中核を担っています。社内関連部署（働き方改革・ESG）、各種組織（安全衛生委員会・労働組合・健康保険組合）、およびグループ会社と横断的に連携し、従業員・家族への支援と相互の協力を通じて組織全体の健康増進を図る仕組みです。

## 小林製薬 健康経営戦略マップ

当社は、“あったらいいな”や“これがないと困る”のアイデア創造のために、社員一人ひとりが心身ともに健康でイキイキと誇りをもって働ける会社の実現を目標にしています。

その目標達成のために、「定期健康診断の充実」「生活習慣病対策」「メンタルヘルス対策」「キャリア開発支援」「風土改革、働き方改革」に健康投資を行います。健康投資の効果はそれぞれの過程で定めた指標によりPDCAを回し、最終的に「社員のパフォーマンスの最大化」「やりがいを持って働ける環境づくり」「アイデアや違和感を伝えられる心理的安全な風土」を実現することにより、健康経営を推進してまいります。





## 重点指標 KGI

※健康白書内の数値は全て小林製薬単体のデータになります。

健康経営の取り組みを確実に推進するため、当社では「プレゼンティーイズム（生産性損失割合）」「仕事のやりがい」「心理的安全性」の3つを重点指標（KGI）として設定し、PDCAサイクルを回しています。

| 主な健康指標<br>（「*」は健康経営戦略マップ記載の指標）<br>単位：％ |                                                                                              |          | 実績    |       |       |       |       | 目標<br>2028年 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|
|                                        |                                                                                              |          | 2021年 | 2022年 | 2023年 | 2024年 | 2025年 |             |
| 重点指標                                   | プレゼンティーイズム*<br>心身の不調により<br>生産性が<br>低下している社員<br>（東大1項目で測定）<br>※1                              | 割合       | —     | 13.5  | 13.0  | 13.1  | 13.0  | 10以下        |
|                                        |                                                                                              | 測定<br>人数 | 1673人 | 1692人 | 1667人 | 1815人 | 1816人 |             |
|                                        |                                                                                              | 回答率      | 100   | 100   | 97.1  | 100   | 100   |             |
|                                        | ワーク<br>エンゲージメント*<br>自分の仕事に<br>やりがいを<br>感じている割合<br>※2                                         | 割合       | —     | —     | 67.6  | 67.7  | 60.3  | 70以上        |
|                                        |                                                                                              | 測定<br>人数 | —     | —     | 1667人 | 1815人 | 1512人 |             |
|                                        |                                                                                              | 回答率      | —     | —     | 97.1  | 100   | 88.9  |             |
|                                        | 心理的安全性<br>職場では、職位・年齢・<br>性別などを気にせず、<br>仕事に関する意見や<br>アイデア、または<br>業務上抱いた違和感を<br>素直に言える割合<br>※3 | 割合       | —     | —     | —     | 79.0  | 71.2  | 80以上        |
|                                        |                                                                                              | 測定<br>人数 | —     | —     | —     | 1686人 | 1512人 |             |
|                                        |                                                                                              | 回答率      | —     | —     | —     | 91.3  | 88.9  |             |

\*1 ストレスチェック項目からの算出。生産性の低下割合

\*2 声サーベイ「あなたは、自分の仕事にやりがいを感じている割合」

\*3 声サーベイ「職場では、職位・年齢・性別などを気にせず、仕事に関する意見やアイデア、または業務上抱いた違和感を素直に言える割合」

## 基本的な 考え方・方針

健康経営の取り組みを従業員にわかりやすく伝えるために、健康経営のシンボルマークを作成し、「**小林製薬健康サイクル**」と名付けました。

このマークは、軸となる「**4つの健康管理**」は、会社が従業員に提供する福利厚生、健康づくりの支援制度や相談体制を表しています。

歯車になっている「**7つのアクション**」は、

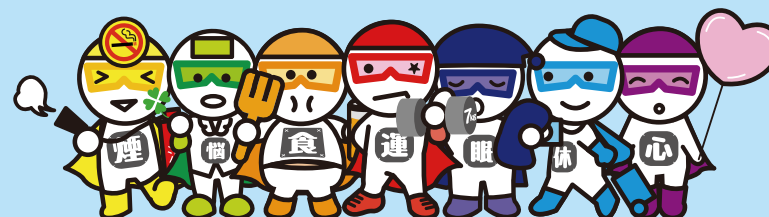
従業員の皆さんが心身ともに健康に働けるよう自主的に取り組んでほしい健康課題や、生活習慣改善行動をテーマとしています。

健康管理と従業員が、できることからアクションに取り組み、自らサイクルを回すことで、会社も従業員自身も成長し、健康を大切に思えることを目指しています。



心理的安全性を高め、より親しみを感じてもらえるよう、7つのアクションをキャラクター化し、リテラシー発信時に使用しています。「イキイキ戦隊コバレンジャー」という名称は従業員からの公募で決定しました。

**イキイキ戦隊 コバレンジャー**



## ■健診項目の充実

小林製薬グループでは、社員の健診受診率100%を維持し、年齢に応じたオプション項目も充実させています。一部は扶養家族も対象とし、病気の早期発見・治療に努めています。また、3年ごとの脳ドック受診機会も設けており、対象者の受診率は100%、各種がん検診の受診率も80%以上を維持しています。

| ＜オプションの例＞                 | 対象者(年度末年齢)                     |
|---------------------------|--------------------------------|
| 胸部CT検査<br>(肺ドック)          | 50歳以上の人間ドック受診者<br>※被扶養者は対象外    |
| 骨密度検査                     | 40歳以上の女性で人間ドック受診者<br>※被扶養者は対象外 |
| 乳がん/<br>子宮頸がん検診<br>(女性のみ) | 18歳以上の従業員および被扶養者               |
| 前立腺がん検診<br>(男性のみ)         | 50歳以上の従業員および被扶養者               |
| 脳ドック                      | 40歳以降3年ごと<br>※扶養家族は対象外         |

## ■再検査受診勧奨と再検査費用

健康診断後の再検査を受けやすい体制作りとして、1所見1回まで会社負担で受診ができるほか、業務として就業時間内の受診もできるよう上長への周知、受診勧奨の依頼を続けた結果、再検査実施率は98%を超えています。未受診の方については、産業医と保健師で協働し、緊急性の判断を行い、必要時には人事部門や上長へ連携、共有をしています。

|        | 2023年度 | 2024年度 | 2025年度 |
|--------|--------|--------|--------|
| 再検査対象率 | 31.7%  | 36.2%  | 34.8%  |
| 再検査受診率 | 87.1%  | 90.6%  | 98.3%  |

## ■社内保健師による保健面談

社内基準を用いて、血圧・血糖・脂質・肝機能・BMIの基準値以上の方と保健師が対面・オンラインで面談を実施。生活習慣の振り返りを行い、次の健診までの生活習慣で気を付けたいこと、継続したいことの目標を立て、面談の3か月後にアンケートを行い、目標の達成状況を確認しています。

| 対象人数 | 面談該当率 | 実施率  |
|------|-------|------|
| 536人 | 30.3% | 100% |

健診項目  
の充実再受診  
勧奨4つの  
健康管理保健指導  
面談特定保健  
指導の勧奨

## ■健康保険組合による特定保健指導

健康保険組合と共同し、特定保健指導を受けていただくよう積極的に勧奨を行っています。まずは初回面談に参加しやすくするため、予約状況を確認し、未予約の方には社内面談日を設け、スケジュールの空き時間に代理で保健師が予約することで、予約の手間を省き実施率の向上に繋がっています。

|     | 2023年度 | 2024年度 | 2025年度        |
|-----|--------|--------|---------------|
| 実施率 | 9.8%   | 45.5%  | 87.7%<br>(予測) |

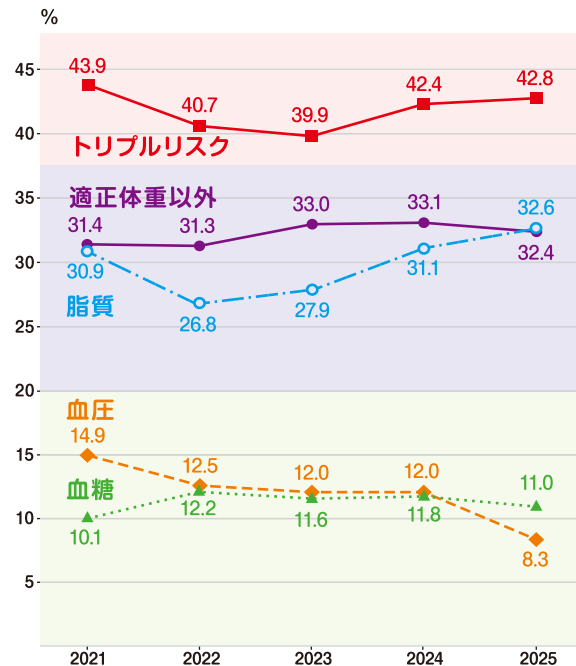
## 従業員構成

従業員数 1720人(男性1085人 女性635人)  
平均年齢 42.6歳

2026年3月末時点

### 健康診断データ推移

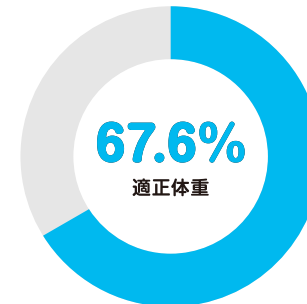
人間ドック学会基準を用いて、血圧・血糖・脂質のC判定以上がどれかひとつでもある人をトリプルリスクありとしています。適正体重以外はBMI18.5未満、25以上の人としています。(数値が低いほど、良好な状態を示しています。)



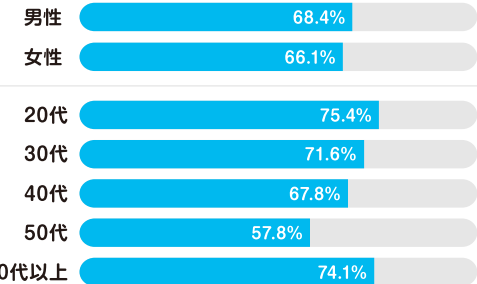
【保健師コメント】  
脂質の保有率が上がったために、トリプルリスク保有率が上昇しています。トリプルリスク保有率40%以下を目標としています。

## 健康状態：体格

### 適正体重に関する状況

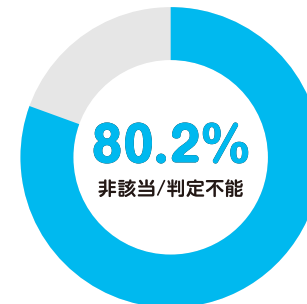


GOOD!

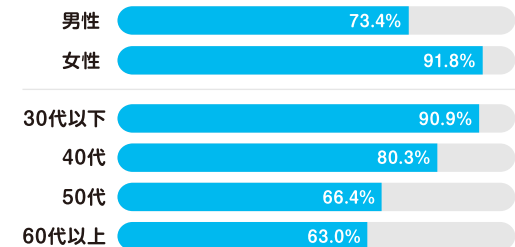


肥満だけではなく、やせも健康課題と捉え脂質や血糖値との関連について指導、BMI28以上の方へは年に1回面談を行っています。適正体重率70%を目指しています

### メタボに関する状況



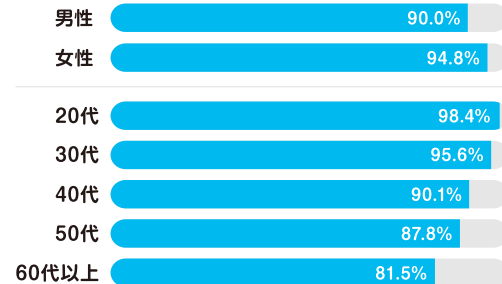
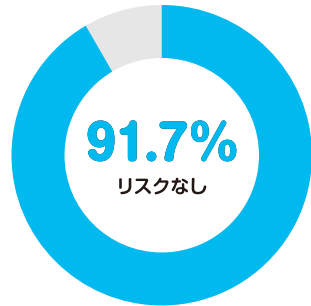
GOOD!



若い世代も含め「特定保健指導」の予備軍から社内保健師が面談しています。早期生活習慣改善と治療開始により、「メタボ」の該当率は少しずつ減っています。

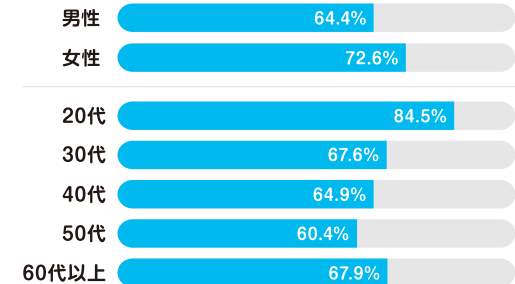
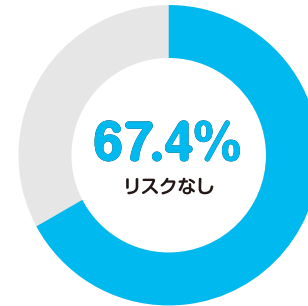
## 健康状態：体内指標

### ■ 血圧に関する状況



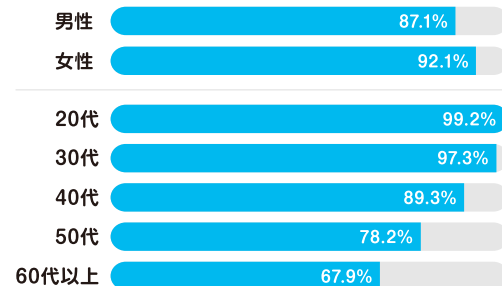
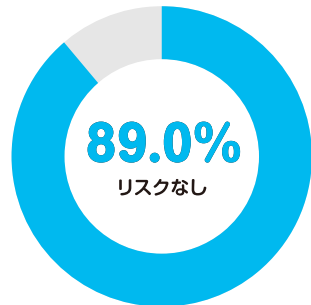
下げ止まりであった血圧リスク者が減少しました。保健面談等で受診の必要性をお伝えし、家庭血圧の測定習慣を身に着けるよう指導しています。ハイリスク者には定期的に数値を確認し治療継続ができてきているかの確認も行っています。

### ■ 脂質に関する状況



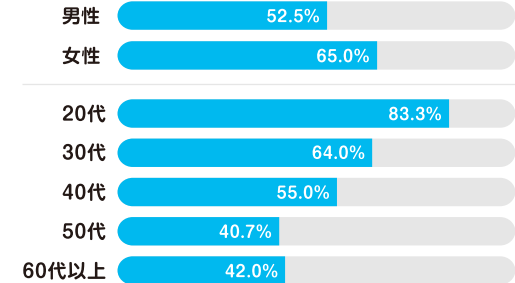
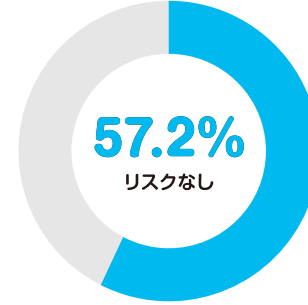
LDLコレステロールとHDLコレステロールそれぞれ高値、低値のリスクをお伝えし、LH比をもとに指導を行っています。「リスクあり」のうちほとんどは内服が不要なため、早期に生活習慣を見直し、少しでも内服開始時期を遅らせるように指導しています。

### ■ 血糖に関する状況



下げ止まりであった血糖値もやや改善しました。血糖値スパイクと関連して朝食の重要性和仕事のパフォーマンスの内容の興味関心度が高く、若い世代にも響く内容で将来のリスク低減を図っています。

### ■ トリプルリスク保有率

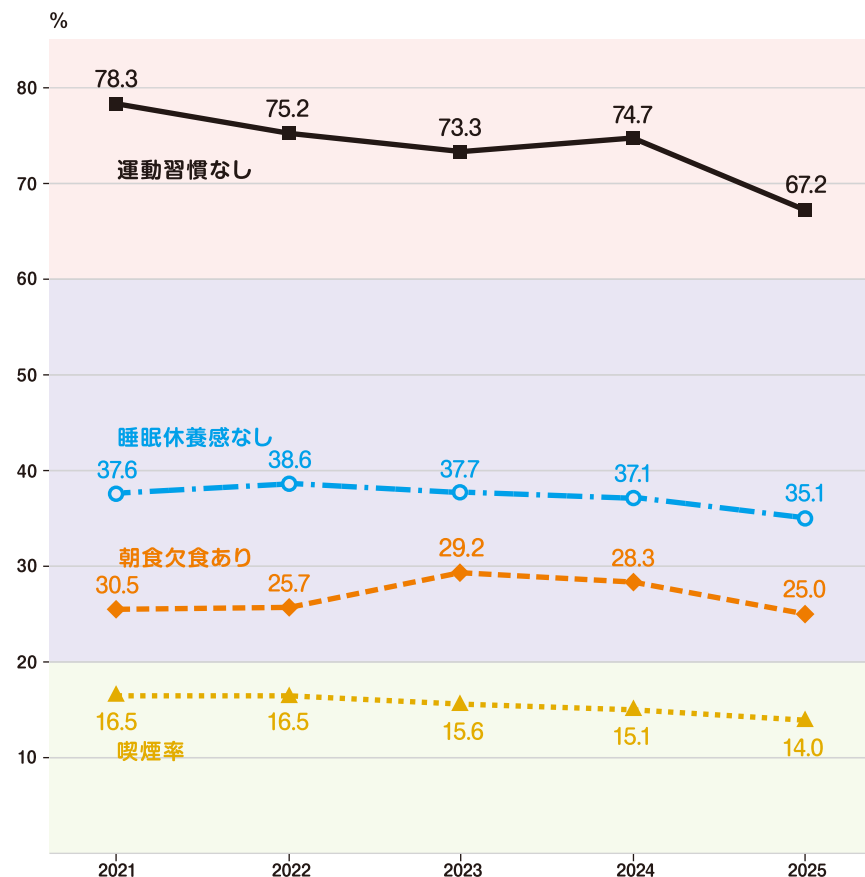


年代が上がるごとにトリプルリスク保有率が上がっています。30代へのリテラシー発信を増やして将来のリスク低減を図るとともに、40代以降はリスク数を増やさないよう、特に脂質対策について食事や運動のアドバイスを行っています。

## 生活習慣のスコア

### 重点課題4項目の推移

2026年3月末時点



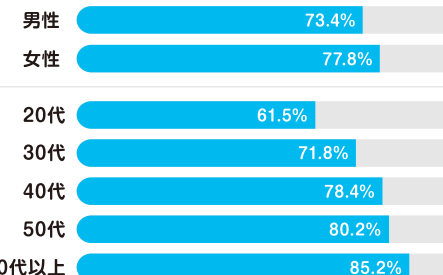
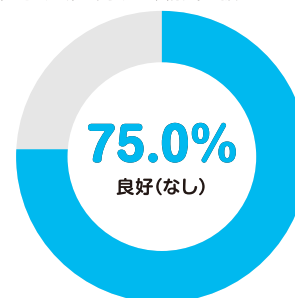
「運動習慣率」「睡眠休養感率」「朝食欠食率」「喫煙率」の4つの項目は、改善のための施策のPDCAサイクルを運用した結果すべて改善されました。  
(グラフは全て下がるとよいに統一しています)

### 朝食に関する状況



GOOD!

健康診断の問診で「朝食を抜くことが週に3回以上ある」を朝食欠食ありとしています。



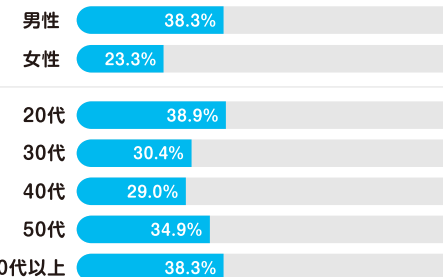
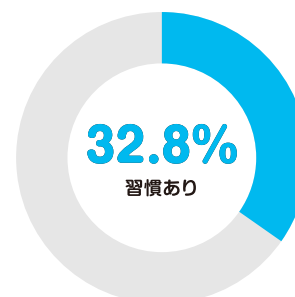
20代の朝食欠食率が約50%に及んでいたため、「まずは朝食をとる習慣づくり」から啓発活動を継続し、2年間で10%以上の改善を達成しました。現在は食事バランスの見直しを促し、業務パフォーマンス向上に繋がる「食事の重要性」を発信し続けています。

### 運動に関する状況



GOOD!

健康診断の問診で「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上」



運動というとランニングやスポーツではなく、日常的に業務で身体を動かす、なかでの運動を増やすことを呼び掛けた結果、前年より7%運動習慣がある人が増えました。時間がない、面倒という人へのハードルを下げる提案も継続して行っています。

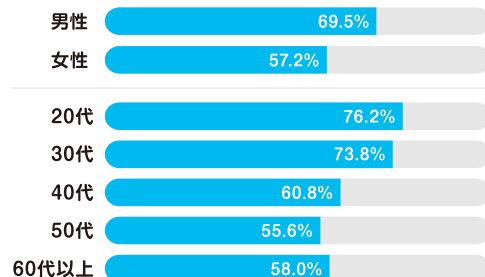
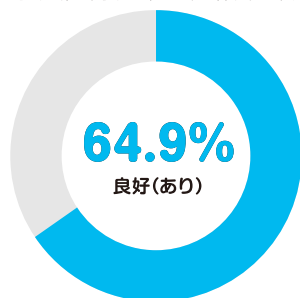


## 生活習慣のスコア

### ■睡眠に関する状況



健康診断の問診の「睡眠で休養が十分とれている」を睡眠休養感ありとしています。

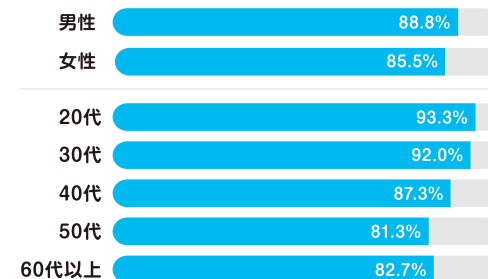
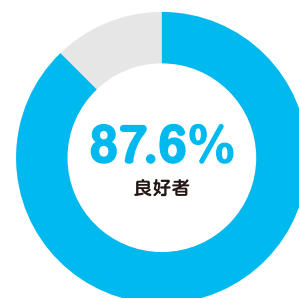


40代以上は、睡眠休養感がある従業員の割合が低い結果となっています。年齢が上がるとともに睡眠トラブルを抱える割合が高くなりますが、20代の割合が微増しており、若い世代の「夜更かし」「休日の寝だめ」も危惧しています。

### ■適正飲酒に関する状況



厚労省が定義する「ハイリスク飲酒」に該当しない飲み方をしている人を適正飲酒者として定義しています。

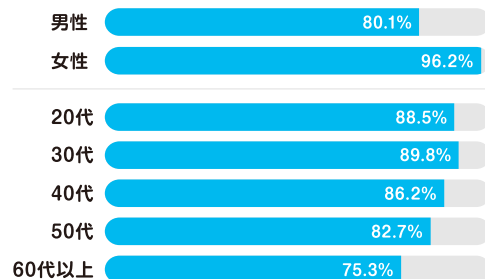
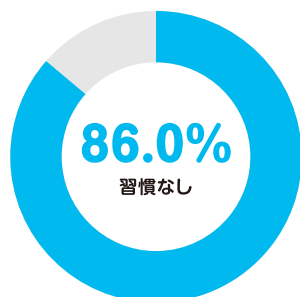


厚労省が出している基準と比べ、女性のハイリスク飲酒率が全年代で高く、男性は年齢とともに増えています。所属ごとの適正飲酒率も確認し、禁酒や断酒ではなく適正飲酒を進める活動を開始しました。

### ■喫煙に関する状況



健康診断の問診より、最近1か月以上吸っていない人を非喫煙者としています。



2027年度に喫煙率10%を目指しています。禁煙意欲を確認し、興味がある、チャレンジしたい従業員には一人ひとり保健師が伴走し、禁煙成功をフォローしています。



#### 【保健師総合コメント】

男女の差、世代ごとの課題感として考え、施策に繋げています。運動の目的も世代によって変わります。習慣化できない理由も確認しながら、ターゲットアプローチとポピュレーションアプローチを変えて展開しています。病気になる前に防ぐこと、病気が悪化しないこと、病気であっても仕事と両立できることを目標とし、何か一つでも気になることをやってみようと思える施策を展開しています。小林製薬では下記4つを重点課題として取り組んでいます。

運動



睡眠



食事・飲酒



喫煙



## 生活習慣病対策

### 社内保健師によるセミナー/健康コーナー

#### 保健師によるセミナー

健康診断や生活習慣のデータに基づき、保健師によるオリジナルランチセミナーを実施しています。運動月間には「+10」を掲げ10分間の短時間セミナーを3週連続で開催。食事月間には「時間栄養学」をテーマに 2025年の食事月間 ランチセミナー 朝食欠食対策などを解説しました。多くのアーカイブ動画の視聴も活用し、気軽な行動変容を後押ししています。

時間栄養学を活用した  
朝食だけじゃない  
昼食&夕食の上手な選び方



#### 健康コーナー

保健師と気軽に相談できる「健康コーナー」を月1回開催し、全国の営業所含め保健師の認知拡大を図っています。握力や血管年齢などの測定機器を活用し、生活習慣の振り返りや身体の変化を可視化することで、ご自身の健康に興味を持つきっかけ作りを行っています。

2025年は年間13か所を実施し、のべ650人以上の方と直接関わる事ができました。



### 社内講師によるセミナー/イベント

小林製薬の製品開発部門と共同し、2024年にはハナノア・アイボンの担当者より「花粉症対策」セミナー、2025年には糸ようじ・やわらか歯間ブラシ担当者より「歯の健康」についてセミナーを実施しました。

製品にかける思いと共に、正しい使い方や効果を再確認できる機会となっています。小林製薬の強みを生かした社内講師のセミナーは毎年好評となっています。



### 外部講師によるセミナー/イベント

2025年度は大阪薬業健保組合との協業や臨床現場の専門家を招き、食事・睡眠・運動に関するセミナーを多角的に開催しました。管理栄養士による「食事とメンタル」や臨床心理士による「睡眠マネジメント」など、実践的なテーマで講座を実施。最新知見や日常で活かせる習慣づくりのノウハウを伝授し、従業員一人ひとりのヘルスリテラシー向上と自主的な健康行動を支援しています。

#### 筋弛緩法

##### 快眠を促す「筋弛緩運動」のやり方



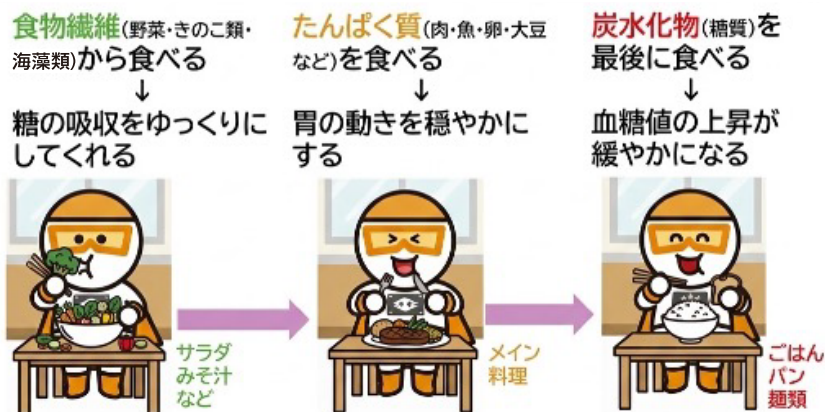
「心と体を守る眠りのチカラ～メンタル不調を防ぐための睡眠マネジメント～」より一部抜粋

## 情報発信

保健師がオリジナルで作成した健康情報発信サイト「Health KOBA BLOG (ヘルコバ)」 「心とからだのウェルビーイング通信」を発行しています。年間を通じて「健康診断の見方シリーズ」でわかりやすく情報を伝え、興味関心を持ってもらえるようにコバレンジャーも使い、様々な情報テーマ選びをしています。

### 「心とからだのウェルビーイング通信」記事内容 「血糖値スパイクと眠気」

「食べる順番」を意識するベジファースト



「早食い」ストップ！  
「よく噛む」を意識する

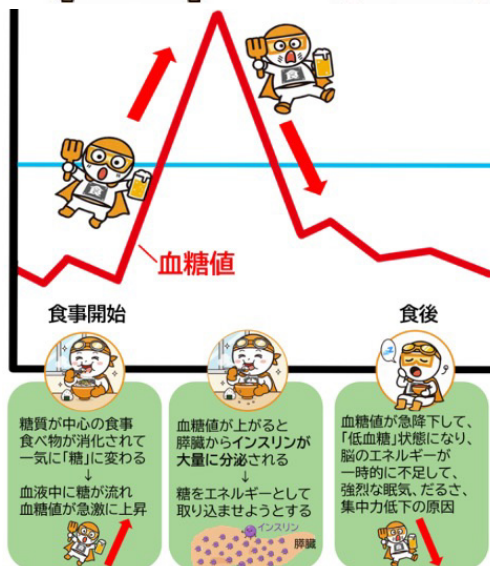
時間がない時、くせで早食いになっていませんか？

早食いをするとなぎに糖質が流れ込み血糖値スパイクの原因となります。

意識的に一口当たり20～30回噛む

噛むと満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止にもつながります。

※満腹中枢が働き始めるのは食事開始してから15分後とも言われています。



### セミナー動画アーカイブサイト

勤務形態や業務でセミナーに参加できない方でも、いつでも何度でもみられるよう過去のセミナーを集約した「KENNAVI TUBE (けんなびチューブ)」を作成し、「いいね」ボタンで閲覧を確認しています。

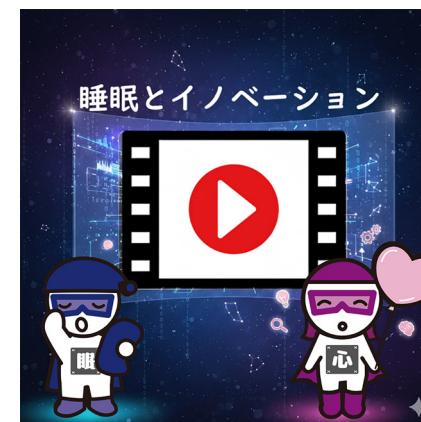


健康経営推進Gが作ったセミナーの動画集です。健康リテラシー向上にお役立てください！  
セミナーのアーカイブ動画、社内講師によるセミナー、外部の講師による動画もあります  
イラストの再生ボタンを押すと動画が開きます。

動画を見たら、見たよ もお待ちしております！

#### アルコールセミナー

飲み方を変えれば毎日が変わる  
アルコールの『ちょうどいい』  
付き合い方  
～社内データからみる飲酒状況～

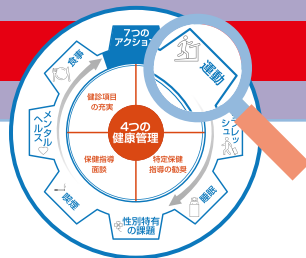




## 運動対策

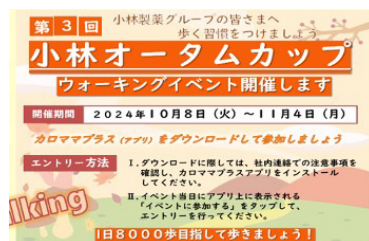
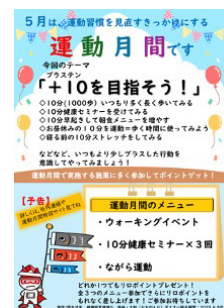
### ■ながら運動

忙しさから運動時間を確保しにくい従業員に向け、社内の身近な場所で手軽にできる「ながら運動」を推進しています。トイレや給湯器、ロッカーなどにストレッチや筋トレのポスターを掲示し、隙間時間での実践を促進。肩こりや腰痛、眼精疲労の軽減につながる運動を日常に組み込むことで、無理なく体を動かす習慣づくりと健康維持をサポートしています。



### ■ウォーキングイベント

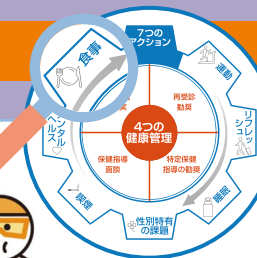
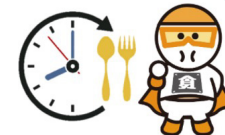
運動習慣がない従業員が約75%を占める課題に対し、歩行意識の向上を目指して春と秋に社内ウォーキングイベントを実施しています。1日平均8,000歩を目標に掲げ、アプリでの歩数管理など手軽に参加できる仕組みを導入。他施策とも運動しながら日常で楽しく歩くきっかけを作り、社内全体の運動不足解消と健康意識の底上げにつなげています。



## 食事対策

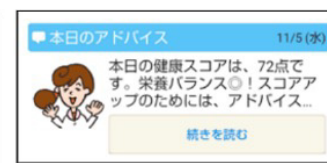
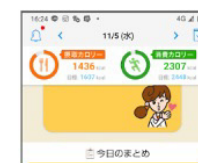
### ■食事セミナー

若手層の脂質異常や睡眠不足といった課題に対し、「時間栄養学」をテーマにしたランチセミナーを開催しました。朝昼夕の食事をとる最適なタイミングや具体的なポイントを学ぶことで、毎日の食習慣や体内時計のリズムを見直すきっかけとなっています。オンライン形式で実施し、忙しい日々の中でも「いつ・何を食べるか」を意識した健康づくりを推進する機会となりました。



### ■アプリを用いたレコーディングイベント

食事管理アプリを活用し、約2週間にわたり毎日3食の食事内容を入力する「レコーディングチャレンジ」を実施しました。自身の摂取カロリーや栄養バランスを数値・グラフで視覚的に把握することで、無意識のカロリー過多や栄養偏重に気づくきっかけとなっています。毎日の記録を通して自分の食生活に興味を持ち、自発的な生活習慣の改善につながる取り組みとなりました。



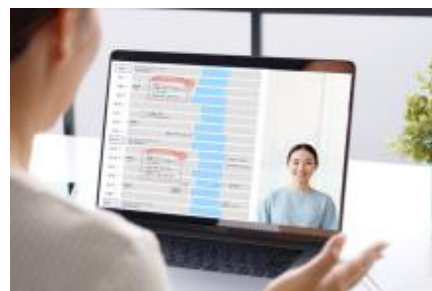
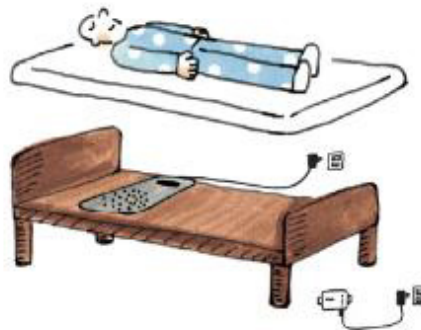


## 睡眠対策

### ■睡眠改善プログラム

小林製薬グループでは「睡眠休養感(睡眠で十分休養が取れている割合)」が、約53%となっており、以前より課題となっています。

2025年から睡眠センサーを使って睡眠状態を可視化し、専門家のアドバイスを受ける「睡眠改善プログラム」を提供しています。「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」のリスクが高い50代を中心に、検査費用を一部補助するなど、睡眠改善に取り組んでいます。



※イメージ

### 【睡眠改善プログラム参加者の声】

専門家のアドバイスで睡眠が約1時間アップ！(30代女性)

以前は中途覚醒や日中の眠気に悩んでおり、自分でも睡眠課題を自覚していました。専門家から直接オンライン面談を受けられる点に惹かれ、プログラムへの参加を決意しました。

面談でいただいた「夜中に目が覚めても時計を見ない」というアドバイスを実践し、就寝・起床時間を一定にした結果、毎日の睡眠時間が約1時間も増加しました！あんなに悩んでいた日中の眠気もすっかり解消し、仕事でも頭がクリアな状態で過ごせています。

自分の睡眠を可視化し、現状を見つめ直す本当に良い機会になりました。

### ■15分研修・社内報AOITORI掲載

当社グループでは、睡眠リテラシーの向上に向けた啓発活動に力を入れています。毎年実施する全社「15分研修」

では労働安全衛生の観点から睡眠を取り上げ、グループワークを通じて悩みや改善策を共有しています。また、社内報「AOITORI」では全社の睡眠状況アンケート結果を分析して記事を掲載。世代や性別ごとの課題(夜更かしや家事による睡眠不足等)を可視化し、従業員一人ひとりが自身の生活習慣を見直す機会を提供しています。

#### 睡眠習慣について

最後に睡眠データを分析すると、以下の特徴がありました。

- ・「夜更かし等で寝るのが遅くなる」人：男女とも全世代に多く、特に若い世代で最多
- ・「夜更かし」「家事等やる事が多い」ため寝るのが遅くなる：全世代の女性

| 性別 | 年代    | 夜更かし等で寝るのが遅くなる | 家事等やる事が多く、寝るのが遅くなる | 寝つきが悪い、眠れない | 夜中に目が覚める | 夜中にトイレに起きてしまう(2回以上) | 寝ても疲れが取れない |
|----|-------|----------------|--------------------|-------------|----------|---------------------|------------|
| 男性 | 20代   | 39.3           | 8.6                | 9.2         | 4.3      | 0.6                 | 9.2        |
|    | 30代   | 33.1           | 12.6               | 8.7         | 6.7      | 2.0                 | 6.7        |
|    | 40代   | 26.2           | 7.5                | 10.2        | 13.8     | 2.6                 | 12.1       |
|    | 50代   | 19.7           | 4.6                | 11.5        | 22.0     | 6.3                 | 4.9        |
|    | 60代以上 | 10.1           | 4.5                | 5.6         | 27.0     | 11.2                | 5.6        |
| 女性 | 20代   | 35.2           | 13.6               | 12.0        | 3.2      | 0.0                 | 9.6        |
|    | 30代   | 31.6           | 21.3               | 8.6         | 12.1     | 0.0                 | 10.3       |
|    | 40代   | 33.3           | 24.6               | 6.1         | 8.8      | 0.9                 | 6.6        |
|    | 50代   | 30.2           | 24.3               | 10.6        | 14.1     | 1.6                 | 6.3        |
|    | 60代以上 | 29.2           | 4.2                | 12.5        | 22.9     | 2.1                 | 8.3        |

### ■睡眠チャレンジ

睡眠の質向上と生活リズム改善を目指し、参加者は実践したい習慣を1つ選び、1週間集中して取り組みました。期間中の振り返りにより自身の睡眠習慣を見直すきっかけとなるほか、希望者には睡眠指導士による個別アドバイスも提供。楽しみながら無理なく健康的な就寝習慣の定着を図る取り組みとなっています。

誰でも参加可能！

#### 睡眠習慣改善チャレンジ

睡眠習慣改善の目標を自分自身で立てて頂き、1週間チャレンジして頂くイベントです。運動時間の確保が難しいと感じている方でも、ちょっと意識するだけでも運動時間を確保し、日中のパフォーマンスを劇的に向上させるかもしれません。是非、チャレンジしてみてください。

#### 睡眠習慣改善チャレンジご案内

【実施期間】9月1日～9月30日のうち1週間(いつから始めてもOK)

【目的】

ご自身の睡眠状況を振り返り、睡眠習慣を改善を目指す/睡眠習慣改善のきっかけにする

【参加の流れ】

①睡眠習慣改善の目標を決めたら、フォームより、エントリーをお願いします

②1週間睡眠習慣改善に取り組んで下さい



|                      |        |             |          |
|----------------------|--------|-------------|----------|
| 睡眠チャレンジ記録用紙          |        | 従業員番号：_____ |          |
| 1週間の睡眠習慣改善にチャレンジしよう！ |        | 名前：_____    |          |
| 目標                   |        | 寝た時間        | 起きた時間    |
| 1日目                  | 達成・未達成 |             | 寝い・普通・悪い |
| 2日目                  | 達成・未達成 |             | 寝い・普通・悪い |
| 3日目                  | 達成・未達成 |             | 寝い・普通・悪い |
| 4日目                  | 達成・未達成 |             | 寝い・普通・悪い |
| 5日目                  | 達成・未達成 |             | 寝い・普通・悪い |



## 喫煙対策



### ■ 受動喫煙防止

屋内喫煙所を全面撤廃し<sup>※</sup>休憩時間を除く就業時間内の禁煙、および社用車の終日禁煙を徹底しています。<sup>※</sup>小林製薬単体のみ

受動喫煙防止を社内へ広く周知するため、スワンスワンのポスターを掲示しています。

今後はさらなる受動喫煙防止および環境改善に向け、屋外喫煙所の撤廃に向けた検討も進めています。

### ■ 禁煙チャレンジプログラム

禁煙を後押しするため、費用全額会社負担の支援制度(年1回)を設けています。

禁煙外来や補助剤の費用補助、オンラインプログラムやアプリ活用などの支援を実施。

さらに本人の「禁煙宣言シール」と周囲の「禁煙応援シール」を導入し、職場全体で優しくサポートする仕組みを構築しています。

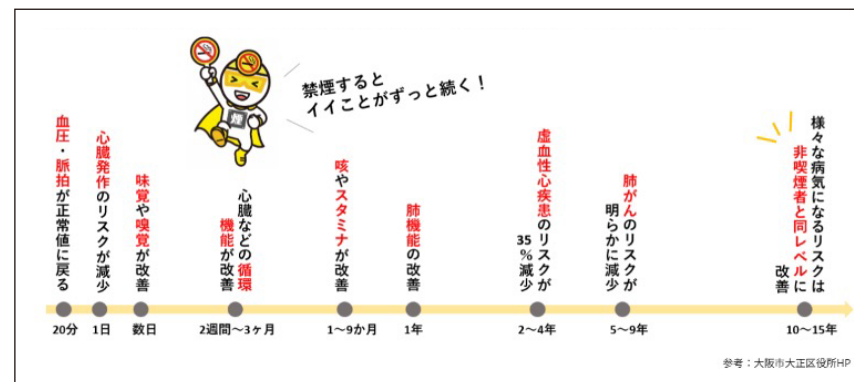
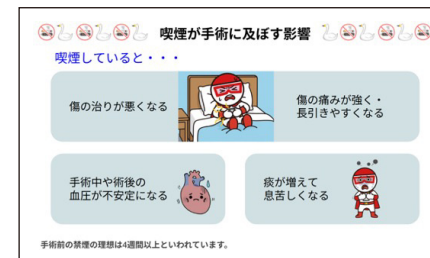
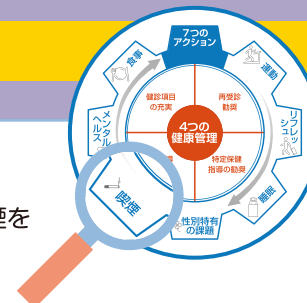
合わせて、保健師の個別フォローや書籍貸出しも行い、社員が無理なく禁煙に挑戦できる環境を整えています。



### ■ 毎月22日スワンスワンデー

本月22日は「スワンスワンデー(吸わん吸わん)」で禁煙を考える日」と制定し、全社で禁煙を応援する風土の醸成を図っています。「Health KOBABLOG (ヘルコバ)」内に禁煙応援サイト『知って得する、無理のない卒煙ナビ通信』を開設し、禁煙に関連する多様なテーマのブログを定期配信しています。

禁煙制度の紹介にとどまらず、実際に禁煙に成功した社員の体験記なども紹介し、吸う人も吸わない人も関心を持ってもらえるよう工夫をしています。



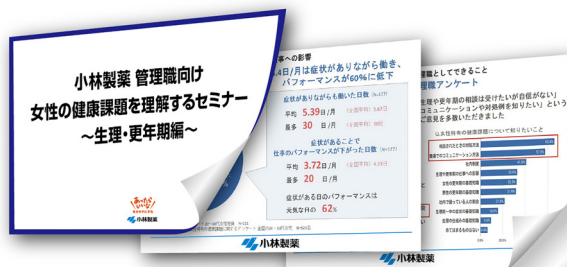




## 性別特有の課題対策

### ■性別特有の健康課題セミナー

性別特有の健康課題を理解促進や、働きやすい職場環境を作るため、全社員・管理職・女性の3対象に分けたセミナーやeラーニングを実施しています。セミナーでは女性特有の健康に加え「男性更年期」を扱うセミナーも開催し大きな反響を呼びました。相互理解とコミュニケーションを深め、誰もが自分らしくパフォーマンスを発揮できる職場づくりを推進しています。



### ■プレコンセプションケアとキャリアの両立支援

将来の妊娠・出産を見据え、若いうちから男女ともに自身の心と身体に向き合うプレコンセプションケアや、治療と仕事の両立を会社として多角的にサポートしています。

#### 【サポート例】

- ・男女とも利用できる不妊治療のための通院休暇制度
- ・治療と仕事の両立支援窓口プレコンセプションケアや不妊治療など健康課題を抱えながら働くうえでの不安について、専門の窓口相談することができます。
- ・職場における理解とラインケアを目的に管理職向け研修年に1度と新任管理者研修で行っています。
- ・AMH検査(卵巣予備能検査)の無料受診



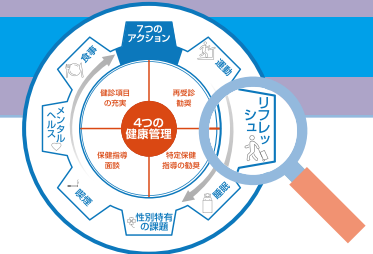
## リフレッシュ対策

### ■環境の整備(健康器具等)

一部の事業所に、血圧計やバランスボール、エアロバイク(スタンディングデスク)、マッサージチェアも設置し、日々の健康チェックや腰痛対策、運動不足、リフレッシュ対策を目的に設置しています。

また、産業医および衛生管理者が定期的に事業所内(執務室等)の巡視を実施し、安心・安全に働ける環境づくりに努めています。

巡視の際は、棚上の物品整理や避難通路の確保といった職場環境の点検をはじめ、救急箱の適切な管理や休養室の使用・衛生状況の確認などを行っています。





## メンタルヘルス

## 相談体制の充実

従業員が悩みをひとりで抱え込まず、状況や多様なニーズに合わせて柔軟に選択できるよう、社内外に3つの専門相談窓口を整備しています。派遣社員を含む全雇用形態を対象とし、プライバシーに十分配慮した安心して相談できる環境を整えています。

社内専門家による心身のケア「心とからだの保健室」

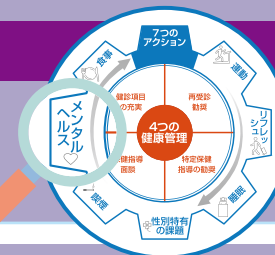
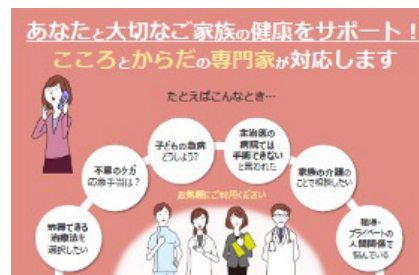
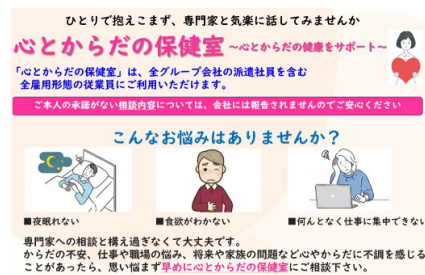
産業医、心理師、保健師が連携し、睡眠やストレス、職場の悩みなど心身の不調に対応しています。対面・リモート・電話など柔軟な相談方法を選べ、就業時間内に相談できる窓口です。

24時間・家族も守る社外サポート「ハロー健康相談24」

社外の専門機関と連携し、24時間365日いつでも相談可能な体制を構築しています。社員本人だけでなく家族も利用でき急病時の相談や医師によるセカンドオピニオンの手配など、休祝日や夜間も含めて手厚くサポートしています。

## ライフイベントと働くを支える「治療と仕事の両立支援窓口」

社内の両立支援コーディネーターが、病気治療のほか、介護や育児と仕事との両立に関する相談を受け付けています。本人だけでなく上司からの相談にも対応し、「5番目の相談者」として気持ちの整理に寄り添いながら、適切な制度や窓口へスムーズにつながります。



## セルフケア・ラインケアの推進

## 【セルフケア】健保協業によるランチタイムセミナー

大阪薬業健康保険組合と協業し、全従業員を対象とした45分間のランチセミナーを定期開催しています。「食事とメンタル」や「セルフケア」など関心の高いテーマを取り上げ、毎回100名以上が参加応募するなど、主体的な健康づくりのきっかけとなっています。

【ラインケア】産学連携による管理職向け事例検討会

管理職を対象に、eラーニングでの基礎学習に加え、産学連携を活用した事例検討会を開催しています。同じラインの管理職同士が具体的なケースをもとに意見交換・議論を行う場を通じ、職場における課題発見と適切なサポート体制を強化しています。

## ストレス チェックの実施・活用

当社グループでは雇用形態を問わず全従業員を対象に毎年4月にストレスチェックを実施し、高ストレス者には産業医や心理師が早期に面談・サポートを行います。さらに下表のように部署ごとのリスク項目を色分けして高ストレス要因を可視化し、組織改善へ活用。高ストレス傾向の部署には外部専門家が課題分析と管理職への伴走支援を行い、根本的な職場環境改善を推進しています。

[illegible]

## 健康経営 外部評価

継続的な健康経営の推進が評価され、「健康経営優良法人(ホワイト500)」をはじめ各種認定を受けています。



小林製薬株式会社  
2026年3月に(大規模部門)優良法人としては4回目の認定を、「ホワイト500」の認定は、2年連続となります。



愛媛小林製薬株式会社  
2026年3月に(中小企業部門)優良法人としては5回目の認定を受けました。



小林製薬物流株式会社  
2026年3月に(中小企業部門)優良法人としては3回目の認定を受けました。



当社は、従業員の健康増進を目的に、スポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業として、スポーツ庁が認定する「スポーツエールカンパニー2026」に3年連続で認定されました。

『FUN+WALK PROJECT』にも賛同しています。

## おわりに

このたび、私たちの健康経営の歩みと現状をありのままにお伝えするため、初めて「健康白書」を発行いたしました。

本編でご紹介した様々なデータやこれまでの施策を一つひとつ振り返る中で、作成に関わった私たち自身、改めて強く感じるがあります。それは、従業員の皆さんに「何よりもご自身の健康に目を向けてほしい」という、極めて当たり前でありながら、最も重要な思いです。

日々の業務に一生懸命に向き合っていると、つい自分のケアは後回しになりがちです。しかし、健康を維持することは、決して会社のためだけではありません。皆さん自身が毎日を充実して過ごし、一番近くにいる大切なご家族が安心して笑顔でいられるための、揺るぎない土台です。

どうかご自身の小さな変化を見落とさず、身体と心の声に耳を傾けてください。時には会社の制度や保健師なども頼りながら、自分自身を大切にする時間を持つてほしいと願っています。

また、本白書をご覧いただいているステークホルダーの皆様に向けて、私たちが大切にしている思いをお伝えします。従業員がイキイキと笑顔で働ける環境こそが、すべての活力の源泉であり、それが結果として企業価値の向上に直結すると確信しています。この考えは、これからの持続的な成長に向けた確固たる考えであり、すべての取り組みの根底にあるものです。

本白書が、従業員の皆さんにとってはご自身の健康を見つめ直すきっかけとなり、社外の皆様にとっては当社の姿勢へのご理解を深める一助となれば幸いです。これからも、従業員一人ひとりに寄り添いながら、健康づくりを進めてまいります。

【小林製薬 健康白書】2026年10月発行

発行部署: 広報・総務本部 シェアードサービス部 健康経営推進グループ  
一部生成AIを使用して作成しています。