

健康経営の取り組みについて

令和7年9月~令和8年9月

2026年9月25日



一般社団法人 三条市スポーツ協会



一般社団法人 三条市スポーツ協会

健康宣言

令和6年9月24日



2026

健康経営優良法人

KENKO Investment for Health

中小規模法人部門

ブライト500

私達は基本理念を追求する為に、スタッフひとりひとりの心身の健康が必要不可欠であり、「スポーツ・健康を推進する組織」として、率先して「健康増進」の模範を地域に示さなくてはなりません。

私達は、スタッフ一人一人が「地域振興のプロフェッショナル」として、活力ある職場環境の構築を目指し、スタッフの健康増進に寄与する事で、健康経営に取り組みます。

健康経営の取り組みについて

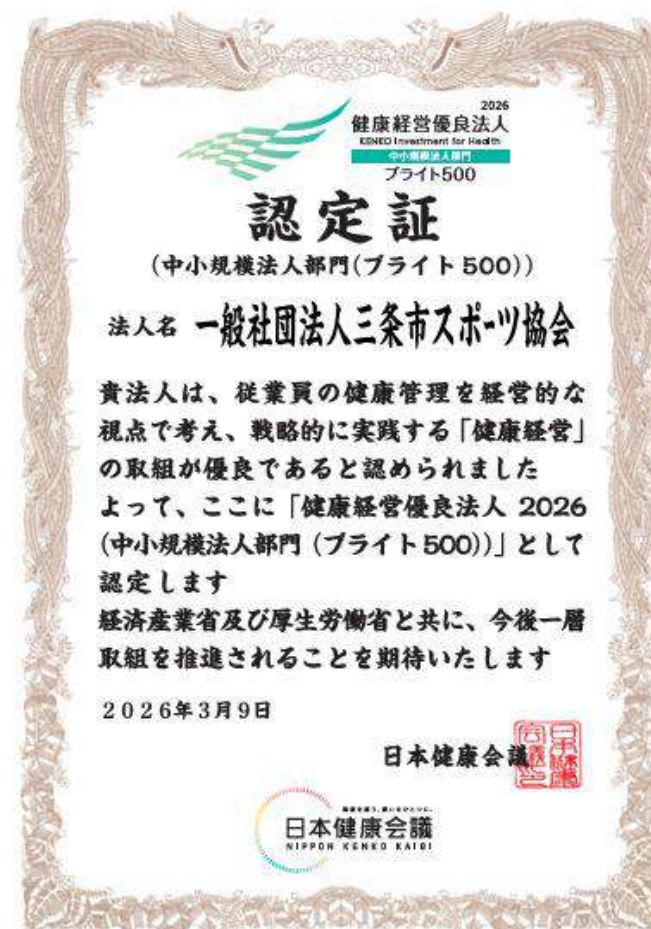
三条市スポーツ協会では、2022年より「健康経営」の取り組みを開始いたしました。この取り組みは、従業員の健康増進は、**業務の生産性向上を図ることはもちろん、スポーツ振興団体として職員自らが健康の模範となるべき**という理念に基づいてスタートしたものです。

スタッフの心身の健康を経営的な視点から戦略的に捉え、継続的に取り組んだ結果、**2023・2024「健康優良法人」、2024年9月には、健康宣言を策定し、2025年には「ネクストブライト1000」、2026年3月は「ブライト500」**を取得いたしました。

「ブライト500」は**全国**のスポーツ協会では、**三条市スポーツ協会のみ**が取得する事ができました。

健康経営の取り組みは、年々各企業に浸透しており、従業員の健康増進による企業価値を高め、地域全体の健康意識の高まりに繋がります。

三条市スポーツ協会は、引き続き、本取り組みによりスポーツ振興を通じて地域の健康づくりを支え、積極的に取り組みを進めてまいります。



2026年9月25日

基本理念達成に向けた解決したい課題

- ・小さなチカラで大きな効果を生み出せるような人材・仕組みづくり／組織活性化
- ・「健康・スポーツ振興組織」として、地域に健康増進とスポーツのチカラを示す



課題解決に向けた『健康宣言』

私達は基本理念を追求する為に、スタッフひとりひとりの心身の健康が必要不可欠であり、「スポーツ・健康を推進する組織」として、率先して「健康増進」の模範を地域に示さなくてはなりません。

私達は、スタッフ一人一人が「地域振興のプロフェッショナル」として、活力ある職場環境を構築を目指し、スタッフの健康増進に寄与する事で、健康経営に取り組みます。

健康経営の取り組み



スタッフの健康増進による期待する効果

- 1 これまでの取り組み
- 2 指標の策定
- 3 解決すべき課題
- 4 目標の策定
- 5 具体的な取り組み
- 6 推進体制の構築
- 7 効果検証・フィードバック

- ・スタッフの心身の健康増進による職場に活力を与える
➡生産性向上
- ・スタッフの心身の健康増進による地域企業に模範を示す
➡地域の健康増進に寄与する

健康経営推進の概略図



【健康宣言を続けることによる効果】

- ・スタッフの健康
- ・モチベーションUPにより
活力ある職場環境の構築
- ・優秀人材確保

課題

健康宣言に
基づく取り組み

地域貢献

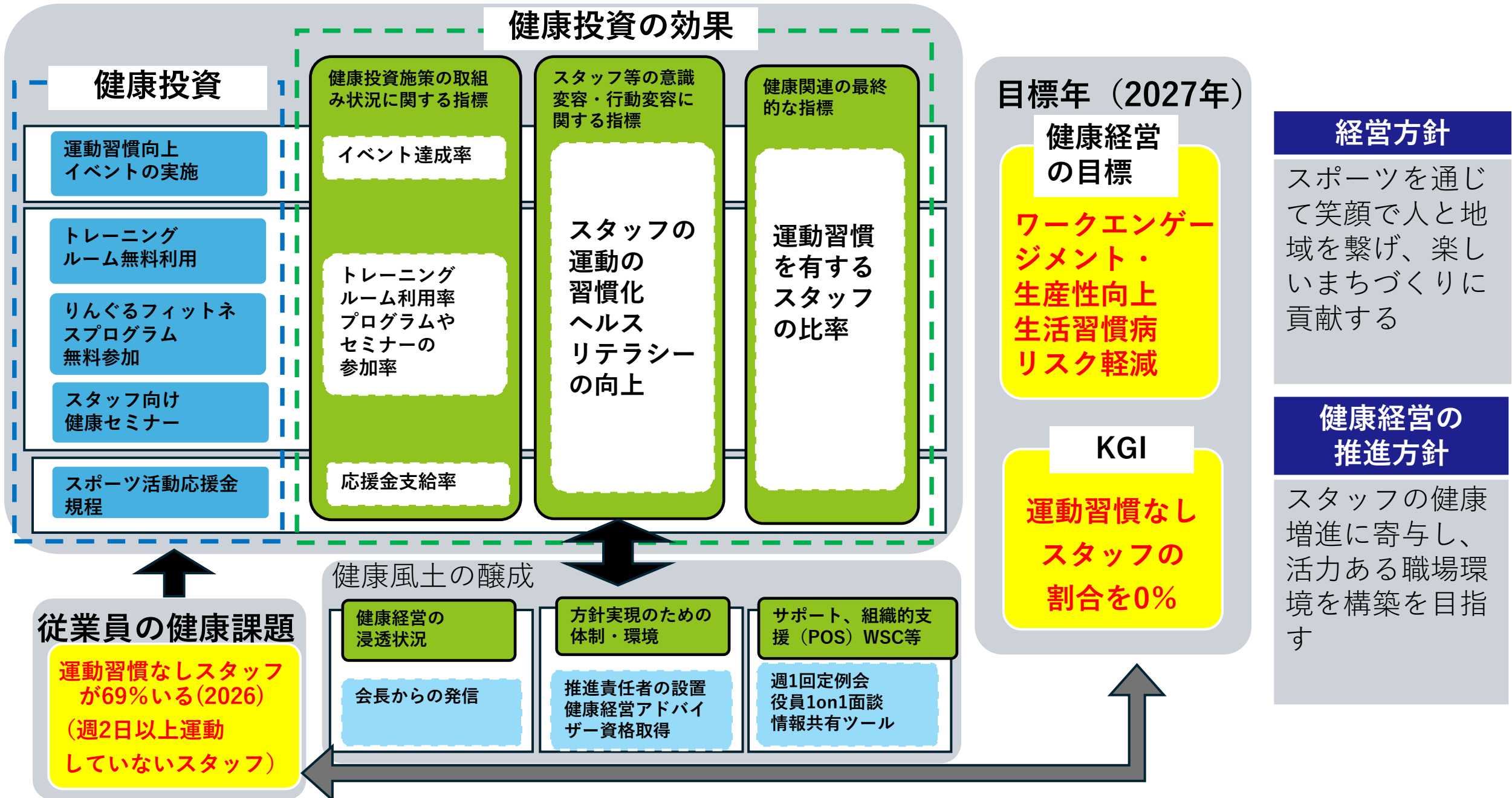
具体的な取り組み

- 1 推進体制の構築
- 2 指標の策定
- 3 目標の策定
- 4 具体的な取り組み
- 5 効果検証・フィードバック

- ・プレゼンティーズムの減少
- ・ワーク・エンゲージメントの向上
- ・仕事満足度の向上

三条市スポーツ協会健康経営戦略マップ

2025.9.11作成 2026.9.25追記



にいがた 健康経営宣言書

以下の項目に取り組むことを宣言します。

一般社団法人
事業所名 三条市スポーツ協会
事業主氏名 会長 中條 耕太郎

- 1 健康づくり担当者を設置します。(担当者: 松永)
- 2 健康診断を受診し、健診結果を提供します。(目標100%)
- 3 特定保健指導を実施します。(目標35%以上)
- 4 職場の受動喫煙対策に取り組みます。
- 5 従業員の血圧測定を習慣化します。
- 6 1~5の他に以下の取り組みを進めます。

- ☑ 職場内に血圧計を設置し、毎日測定
- ☑ 身体活動・運動促進対策
- ☑ メンタルヘルス対策
- ☑ アルコール対策
- ☑ 食生活・栄養改善対策
- ☑ 喫煙対策
- ☑ デンタルケア対策

健康経営宣言日 2026年 7月 1日更新

職場内に血圧計を設置し、毎日測定

にいがた高血圧ゼロチャレンジに参加！血圧測定の週間化に取り組みました。また定期的に高血圧予防に関する普及啓発を実施しました。

実施期間 7月1日(水)~14日間(勤務日のみ)
出勤したら、就業前に血圧を測定 社保加入者全員参加

食生活・栄養改善対策

★推定塩分摂取量調査及び生活習慣調査を実施
令和7年12月3日、15日の2日間、健康診断結果と検尿を実施。
推定塩分摂取量と推定カリウム摂取量について栄養士より指導していただき、食生活改善に努めました。

★健康チェックイベント実施
令和8年6月15日(月)住友生命様よりスタッフ向け
血管年齢測定・ベジチェック・InBody



全国健康保険協会
新潟支部

一般社団法人三条市スポーツ協会
野菜摂取強化週間
9月17日 ~ 9月23日



★野菜摂取強化週間を実施
令和8年9月17日から1週間、1日350gを目安に、まずは普段の食事に野菜料理を1皿プラスすることを目標に実施。職員共有ツールで情報交換しあい意識を高めました。



「三条市栄体育館」で開催！

健康チェックイベント開催のご案内

住友生命は皆さまの健康増進を応援するため
以下の健康チェックイベントを実施します！
簡単に測定できますのでぜひご参加ください！

血管年齢測定器 InBody

ベジチェック

開催日時
6月15日(月)
10:00~12:00

すべて無料です

健康経営の取り組み 1-1_これまでの取り組み②

身体活動・運動促進対策

★ウォークラリーイベントに参加
自治体が提供している「グッピーヘルスケア」アプリを活用して、ウォーキングを推奨しています。県や協会けんぽ主催のや独自主催の「ウォーキングイベント」を2022年から実施しています。アプリイベントではリアルタイムに歩数のランキングが確認できるため、スタッフ同士のコミュニケーション活性化の面でも効果がありました。

2026.9月イベント期間中の平均歩数9,326歩

協会けんぽ新潟支部ウォークラリー2026

開催期間：2026年9月1日(火)
～9月14日(月)

開催要項

開催期間
2026年9月1日(火)0:00～9月14日
(月) 23:59 [14日間]

最終結果発表
2026年9月16日(木)



★健康習慣アンケートフィードバック&ウェルビーイングセミナー
令和8年7月29日(水)アクサ生命の健康経営アドバイザーよりセミナーを実施。



健康経営取り組み啓発



★腰痛セミナー
スタッフからの要望でテーマをきめて研修会を実施。今年度は、令和8年7月27日(月)腰痛セミナーを開催。



3分間スピーチ



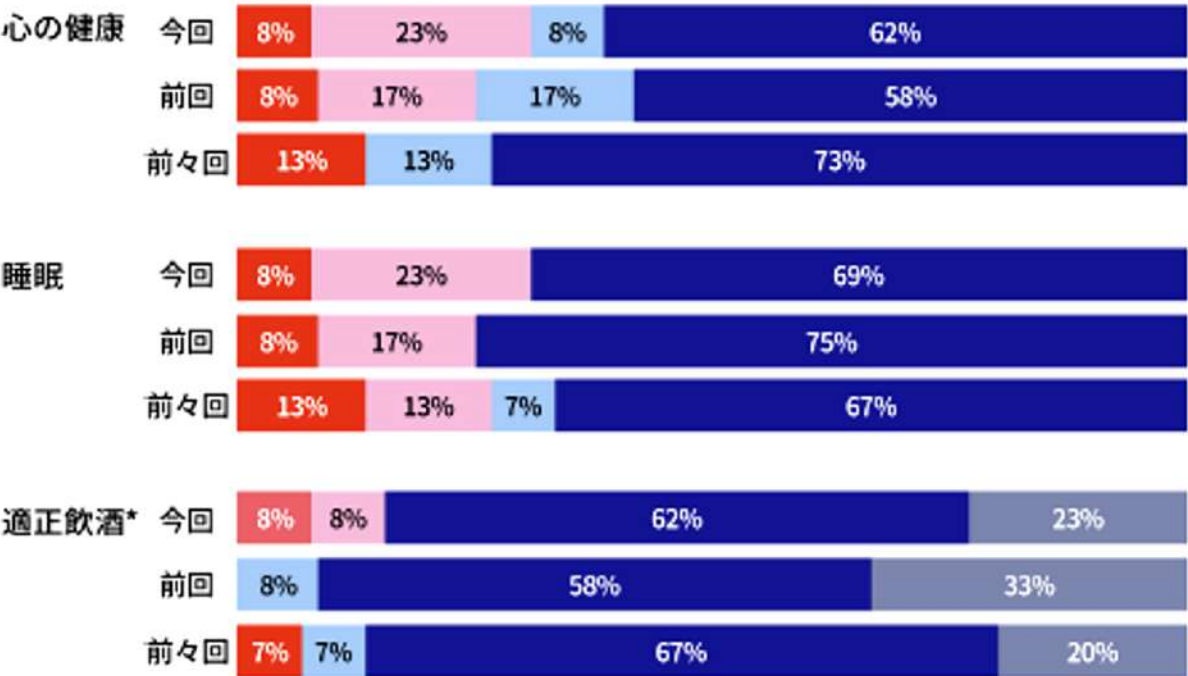
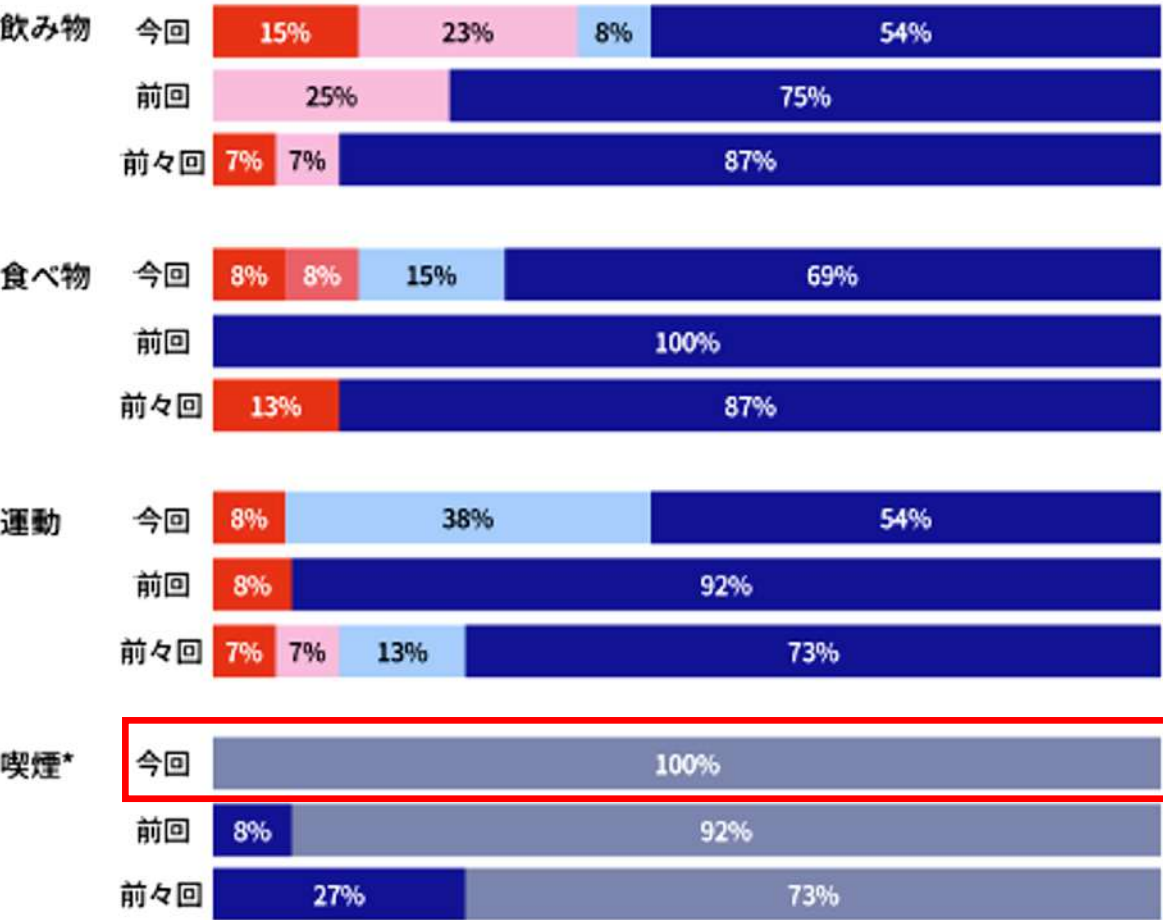
トレーニングルーム利用促進



2024年～ 2026年の経年評価

もともと健康面で意識が高く、普段からスポーツ、運動に親しむスタッフが多い現状。健康経営の取り組むことでさらに「健康」への興味・関心をもち、意識的に行動する傾向が見受けらる。

従業員の健康意識・行動（5段階）



無関心期	関心期	準備期	行動期	維持期
6か月以内に健康づくりを始める意思なし	6か月以内に健康づくりを始めたい	1か月以内に健康づくりを始めたい	6か月以内に健康づくりを始めている	6か月以上前から健康づくりを始めている

*「喫煙」「適正飲酒」の非該当は、グレーで表示。
喫煙の非該当は「吸ったことがない」を選択した回答者、適正飲酒の非該当は「もともと飲まない（飲めない）」を選択した回答者

令和7～8年度の成果と効果検証



複数の取り組みが相乗効果を発揮し、意識や生活習慣の改善につながった結果となりました。

運動習慣の促進

運動に対する意識向上のため、全スタッフに**管理施設内にあるトレーニングルーム無償利用**と、三条市総合型地域スポーツクラブの**フィットネスプログラムへの無償参加**を福利厚生の一環として奨励しております。

禁煙施策の効果

もともと管理施設が全面禁煙施設ということもあり、就業時間内禁煙を定め、禁煙サポートアプリの推奨などの取り組みの効果により、令和5年に健康課題の指標である**禁煙率が100%を達成し、令和8年も維持を続けています。**

情報提供・研修機会の充実

アンケート結果によると、「**健康づくりを目的とした情報提供や研修機会がありますか？**」という問いに対し、**スポーツ協会では全員が「ある」と回答**しました。また、**9割以上のスタッフが健康経営施策に満足していると回答**しており、健康経営の取り組みに対する理解が 着実に深まっていることを実感しています。

生活習慣の改善

健康チェックイベントを実施し、高精度体成分分析装置による測定、個別アドバイスを行い、自身の身体の状態や運動の必要性を理解する機会を設けました。また、**推定塩分摂取量調査**を実施し、結果をもとに管理栄養士より指導をしていただき、食習慣の改善に努めています。

健康経営の指標



スタッフの主体的な健康づくりの促進や環境づくりを通じて、健康で活力あふれ、一人ひとりがパフォーマンスを最大限発揮できるよう、以下の重点指標の改善に取り組んでまいります。

1. 高血圧症の改善
2. 定期健診ならびに再検査の受診率
3. 運動実施率
4. アブゼンティーイズム（年間一人あたりの病気による平均欠勤日数）
5. プレゼンティーイズム（病気やケガによる労働生産性の低下率）
6. ワーク・エンゲイジメント（スタッフの働き甲斐）
7. 仕事満足度



<スタッフにみられる健康経営における課題>

- ・生活習慣病リスク保有率高い数値を示している
- ・半数以上が適度な運動を習慣化できていない
- ・ワーク・エンゲージメントは低くはないが、さらに高める必要あり。

職員の健康課題

プレゼンティーズムと健康リスクの関連

「生活習慣リスク」「心理的リスク」に関する9つの項目で、従業員の健康リスクを把握しました。
該当する健康リスクの数（図表1）に応じて、従業員を3グループに分類し（図表2）、各グループの労働生産性の低下率を算出しました。（図表3）
企業の生産性の向上のためには、高リスク者を減らすことが重要であると分かります。

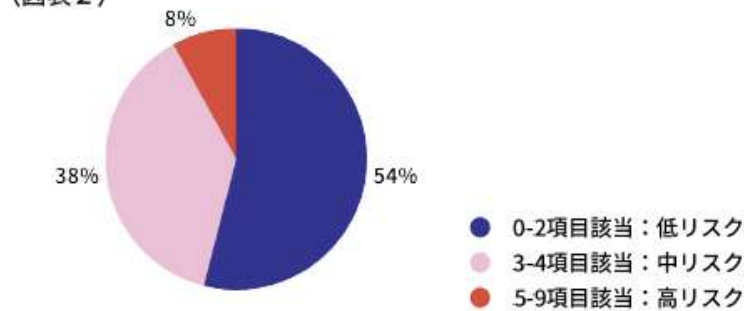
（図表1）

	健康リスクの評価項目	従業員の リスク該当率の割合
生活習慣 リスク	①喫煙習慣あり	0%
	②過度な飲酒習慣あり	15%
	③運動習慣なし	69%
	④睡眠が不十分	46%
心理的 リスク	⑤不定愁訴あり	31%
	⑥主観的健康感が悪い	15%
	⑦高ストレス	23%
	⑧仕事満足度が低い	31%
	⑨生活満足度が低い	31%

* 「⑨生活満足度が低い」は、アンケートが2026年3月以前に実施された場合、「家庭満足度が低い」の割合を記載しています。
「⑨生活満足度が低い」は、「家庭満足度が低い」と比較して割合が大きくなる傾向（悪くなる傾向）があります。

* 上記は、東京大学 古井・村松・井出「中小企業における労働生産性の損失とその影響要因」
日本労働研究雑誌 平成30年6月号と同じ手法により算出しています。

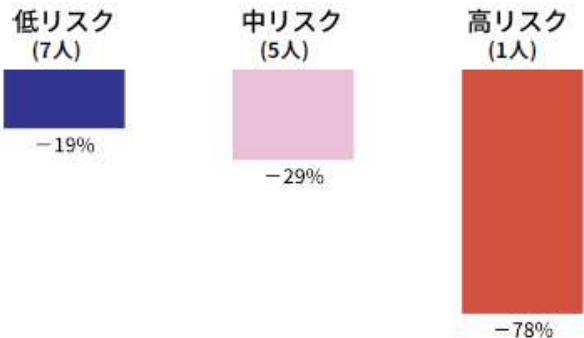
（図表2）



※低リスクの従業員が50%以上であることが望ましいとされます。

各リスクレベルのプレゼンティーズムの
平均値を比較します。

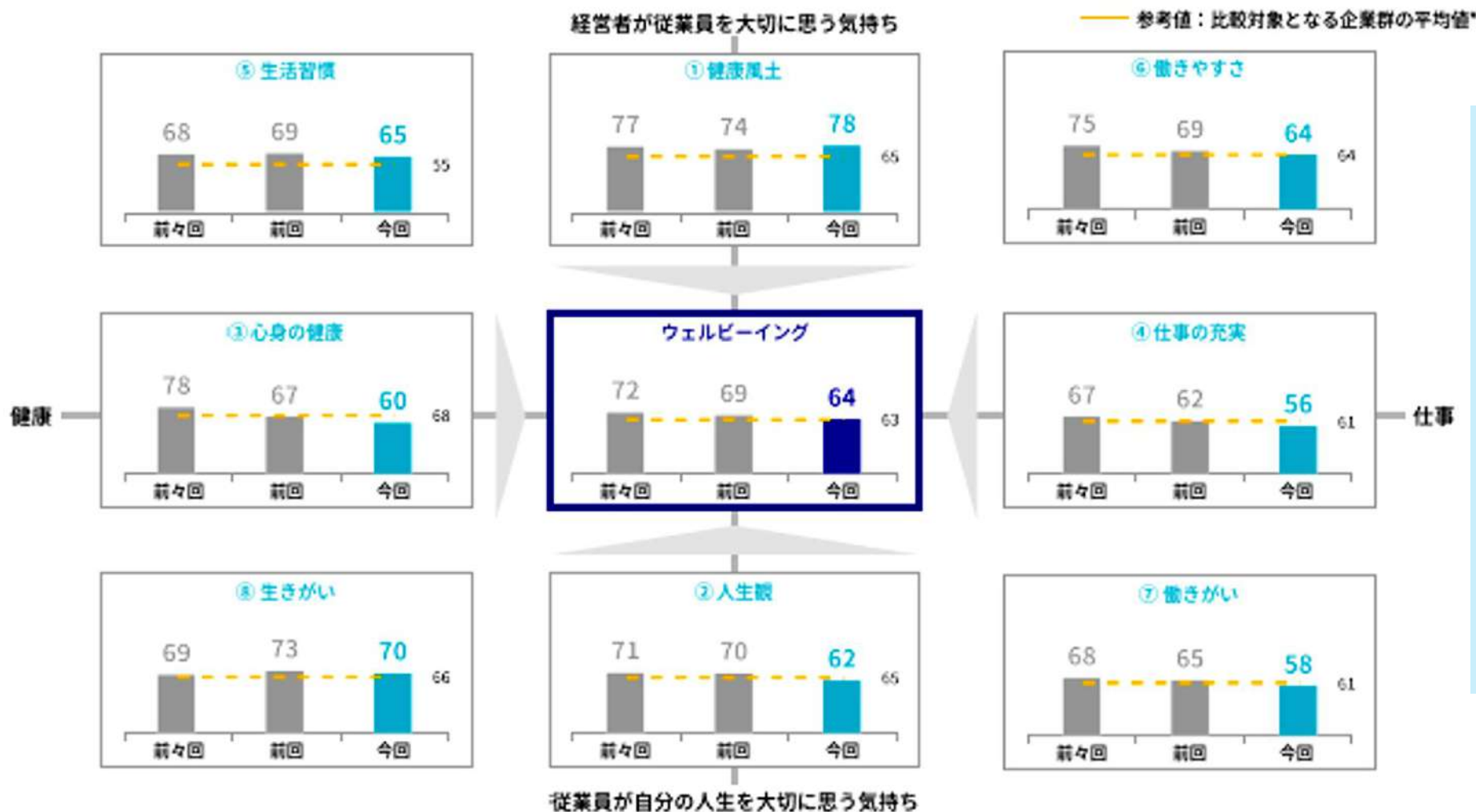
（図表3） 労働生産性の低下率
プレゼンティーズムの平均値（%）



スコアリング結果

『ウェルビーイングスコア』が高い企業では、従業員が「働きやすい職場環境において、健康で生き生きと働き、健やかな生活を送っている」と言えます。

貴社のウェルビーイングスコア：64点（0～100点満点）



⇒心身の健康に加えて、
スタッフの働きやすさ、
働きがい、そして生き
がいを感ずることが重
要です

●企業の永続的な発展
とスタッフのウェル
ビーイングの実現は関
連があり

*参考値は、2024年1月～2025年11月までに健康習慣アンケートを実施し、回答率70%以上の「従業員数30人未満」の企業6,273社（従業員数の合計84,487人）のスコアの平均値です。

注）前回・前々回について、2023年12月15日以降に実施した過去の健康習慣アンケートの回答がある場合にスコアを出力しています。

健康関連指標の変化と目標値

ワークエンゲージメントとは、①仕事をしていると活力がみなぎるように感じる、②自分の仕事に誇りを感じるの2項目の平均値 数値が大きい方が良い状態を表す

生産性の低下	2022 アンケート	2023 アンケート	2024 アンケート	2025 アンケート	2026 アンケート	目標
アブセンティーズム 年間一人あたりの病気による平均欠勤日数 ※数値が大きいほど悪い方を表す	0.4日	6.3日	3.5日	5.7日	2.4日 	3日以下
プレゼンティーズム 過去4週間の病気やケガによる労働生産性の低下率 ※0%に近い方がよい状態を表す	-13%	-18%	-19%	-15%	-28%	-10%
仕事満足度が低い (満足していますか?に「ちがう」「ややちがう」と回答した割合)	8%	23%	13%	16%	31%	5%
ワークエンゲージメント (従業員の働きがい)	2.9	3.0	3.1	2.8	2.5	4.0

健康リスク該当率	2022検診	2023検診	2024検診	2025検診	目標
健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	100%
特定保健指導実施率（初回）	—	66.7%	100%	100%	100%
喫煙習慣	15%	18.2%	9.1%	0%	0%

健康経営の取り組み状況に関する指標

健康経営セミナー	2023年	2024年	2025年	2026年
対象従業員数	12名	15名	12名	13名
参加従業員数	12名	15名（内、オンライン参加5名、アーカイブ視聴2名）	12名（内4名は、後日アーカイブ視聴）	13名
参加率	100 %	100 %	100 %	100 %

健康経営の取り組み状況に関する指標

就業指標	2022年	2023年	2024年	2025 年
年間離職率	0%	15%	30%	20%
平均勤続年数 （2026年3月現在、最長で17年勤務）	9年	10年	7年	7年

健康経営の取り組み状況に関する指標

安全衛生	2022年	2023年	2024年	2025年
労働災害発生件数	0件	0件	0件	0件
死亡災害発生件数	0件	0件	0件	0件

具体的な取り組み 1/3

項 目	取り組み内容
健康診断	秋頃実施 実施100% 出勤(外出扱い)
健康教育	年1回、生活習慣アンケートのフィードバックセミナーの実施
運動習慣向上イベントの実施	楽しみながら日常にスポーツを取り入れます。 ウォーキングイベントのみならず、運動を習慣化出できるようなイベントを計画します。 また外部講師に依頼するなど、スタッフに興味のある健康・運動セミナーを実施して、 運動のきっかけづくりの一助にいたします。
メンタルヘルス対応	○アクサ生命24時間電話相談
施設の利活用	健康増進のため、福利厚生として、施設の利用を促進しています ・スタッフ有資格者(健康運動指導士、健康運動実践者)による運動フォロー(随時) ・1時間単位有休休暇の導入
健康情報配信 1回/月	健康経営ワンポイントアドバイス(アクサ生命)や協会けんぽ通信の回覧 健康関連情報の提供・共有
受動喫煙対策	就業時間内禁煙 禁煙サポートアプリの推奨
男性育休制度導入	実績あり
食育のすすめ	健康を意識した弁当を販売《スタッフには原価で販売》

具体的な取り組み 2/3

項 目	取り組み内容
年休制度	1時間単位有休休暇の導入(通院・育児などに充当、有給休暇の柔軟化)
睡眠指導	睡眠に対する意識向上、十分な休息時間確保のため、 スタッフ有資格者(睡眠健康指導士)による相談・指導(随時)
研修会参加補助	スタッフの研修会参加や資格取得を全面的に補助 ※2025年資格取得 ●甲種防火管理者 ●日本スポーツ協会ACP講師講習
コミュニケーション促進	①役員面談 ②事業進捗確認ミーティング(週1回) ③方針発表会&懇親会(年1回) ④朝礼での3分間スピーチ(健康に関する話題など) ⑤情報共有ツール(スラック)にてヘルスアップチャンネル開設
熱中症対策	屋外作業の際は、時差出勤を推奨
職員スポーツ大会等 活動応援金	スタッフが率先してスポーツ活動に取り組み、「健康増進」の模範を地域社会に示すこと を奨励するため、該当の大会に出場する職員に対して活動応援金を支給

具体的な取り組み 3/3

項 目	取り組み内容
推定塩分摂取量調査	自身の塩分摂取量を数値で見える化し、健康に関心を持たせ行動変容につなげる。 検査後は、健康教育指導・啓発活動の継続実施によりヘルスリテラシーを高め、生活習慣の改善に努める。
健康チェックイベント	①血管年齢測定器(血管の硬さやしなやかさを調べて、血管の状態を年齢の目安として表す検査)実年齢プラス7歳からマイナス16歳 ②Inbody(体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・体水分量などを測る体組成計)測定 平均70点(平均的な数値) ③ベジチェック 平均5.19(5.0以下は要改善)だが、5.0以下の割合が高いため、カリウム・カルシウム・マグネシウムなどを食事から摂取することを心掛ける
健康づくり講座	協会けんぽへ依頼し、「今日からできる腰痛予防」セミナーを実施
にいがた高血圧ゼロチャレンジに参加	にいがた高血圧ゼロチャレンジに参加！血圧測定の週間化に取り組みました。 また定期的に高血圧予防に関する普及啓発を実施しました。 2週間(14日間)就業前に血圧を測定・記録し、自身の血圧について知る
サポートパッケージ	アクサ生命の健康経営サポートパッケージでスタッフの健康をアクションサポート ①24時間電話健康相談 ②メンタルサポート ③仕事と介護の両立支援 ④食事・栄養管理 ⑤睡眠チェック ⑥アクサ健康スクラム

推進体制

