

# 株式会社クリーン☆アップ 2025 健康経営の取り組み

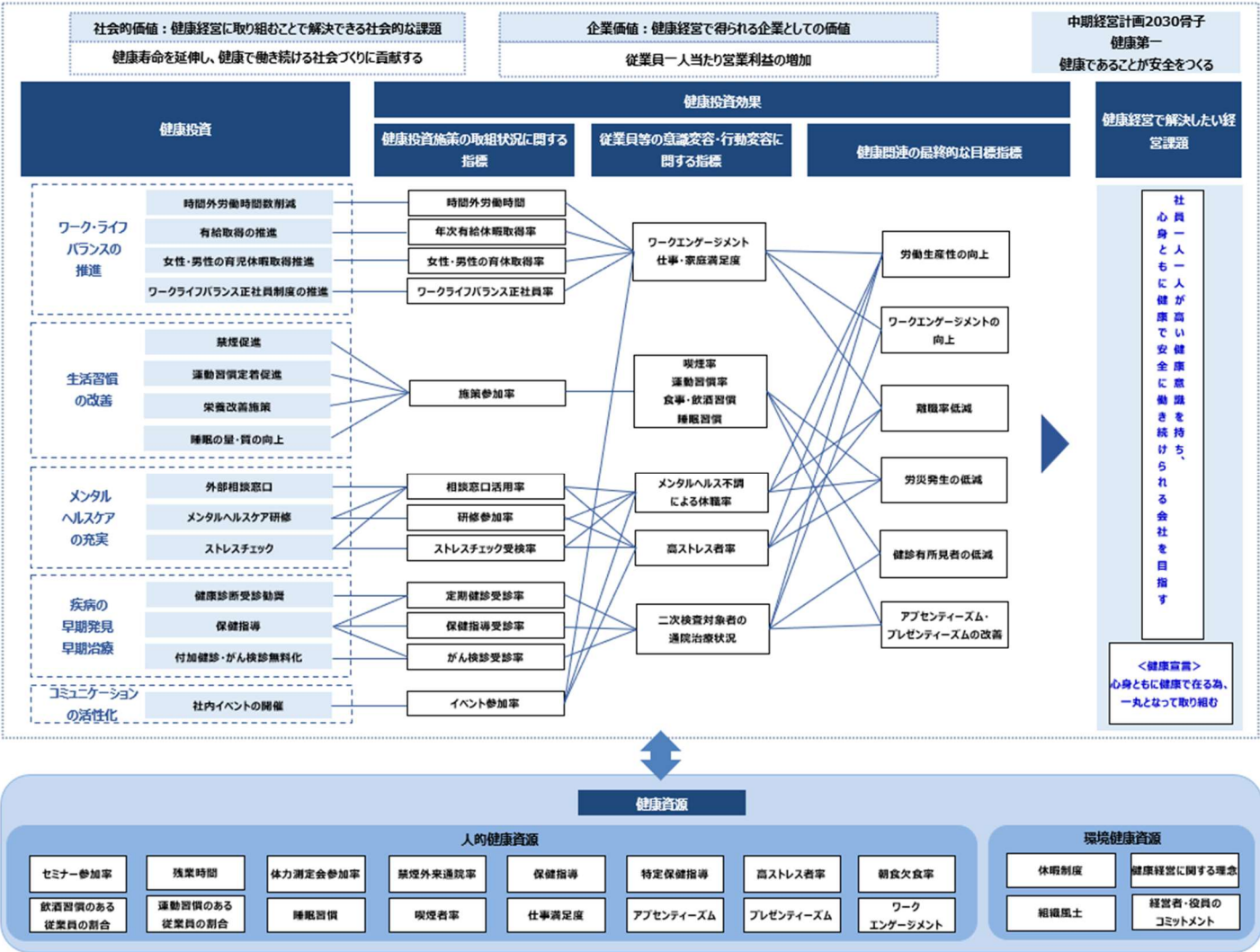
## 健康宣言

株式会社クリーン☆アップは、企業理念である「生活環境の維持向上に努め、未来の地球環境を考え行動する企業であり続ける」の実現のため、企業心得である「人に対し、自然に対し、物に対し、紳士・淑女である事」「人に対し、自然に対し、物に対し、思いやりを持てる人である事」に基づき、社員の健康、安心できる将来を約束するための職場環境づくりに邁進してまいります。

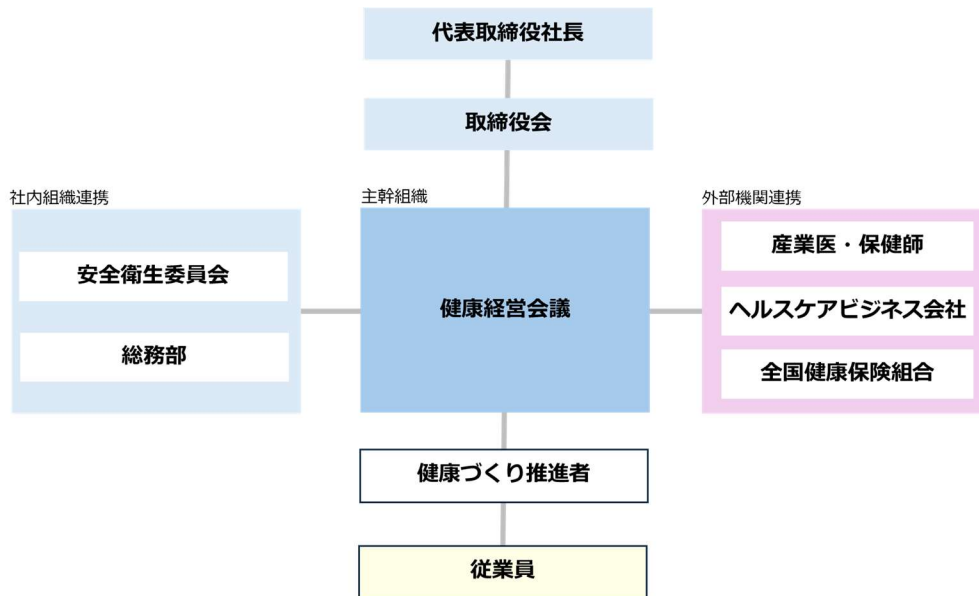
「健康であることが安全をつくる」を胸に、日々社員ファーストで健康経営に取り組んでまいります。

株式会社クリーン☆アップ  
代表取締役社長 山谷 義治

## 健康経営戦略マップ



# 取り組み体制



## 数値実績

| 取り組み事項         | 指標                             | 全国平均   | 2022年度 | 2023年度  | 2024年度  | 2025年度<br>目標 | 国の目標<br>(参考) |
|----------------|--------------------------------|--------|--------|---------|---------|--------------|--------------|
| ワーク・ライフバランスの推進 | 平均月時間外労働時間（一般社員）               | 13.8時間 | 17時間   | 15.81時間 | 11.7時間↓ | 13時間以下       | —            |
|                | 年5日有給休暇取得率                     | —      | 100%   | 100%    | 100%    | 100%         | 100%         |
|                | 有給休暇取得率                        | 56.6%  | 52.2%  | 65.08%  | 73.55%↑ | 70%          | 70%          |
|                | ワークライフバランス正社員数                 | —      | 2名     | 2名      | 2名      | —            | —            |
| 生活習慣の改善        | 喫煙率                            | 16.7%  | 26%    | 20%     | 23.1%↑  | 20%以下        | 12%          |
|                | 適度な運動習慣者率                      | 28.7%  | 10%    | 12%     | 21%↑    | 25%以上        | 40%          |
|                | 1日の平均歩数                        | 7,274歩 | —      | 4,273歩  | 4,155歩↓ | 5,200歩       | 8,000歩       |
|                | 朝食習慣者率                         | 87.9%  | 87%    | 91%     | 86%↓    | 100%         | —            |
|                | 睡眠時間が十分に確保できている者<br>（6～9時間）の割合 | 54.5%  | —      | 59%     | 66%↑    | 現状維持         | 60%          |
|                | 睡眠で休養がとれている者の割合                | 78.3%  | 65%    | 68%     | 59%↓    | 70%以上        | 80%          |
| メンタルヘルスケアの充実   | ストレスチェック受検率                    | —      | 100%   | 100%    | 100%    | 100%         | —            |
|                | メンタルヘルス不調による<br>長期欠勤・休職者率      | 13.3%  | 0%     | 0%      | 2.94%↑  | 0%           | —            |
| 病気の早期発見・早期治療   | 健康診断受診率                        | —      | 100%   | 100%    | 100%    | 100%         | —            |
|                | 有所見者率                          | 58.3%  | 53.8%  | 63.6%   | 54.5%↓  | 54%以下        | —            |
|                | 二次検査受診率（治療継続者含む）               | —      | —      | 22.2%   | 47%↑    | 50%以上        | —            |
|                | ハイリスク者の二次検査受診率                 | —      | 100%   | 100%    | 100%    | 100%         | —            |
|                | 特定健康診断受診率                      | 24.7%  | 100%   | 100%    | 100%    | 100%         | 45%          |
|                | メタボリックシンドローム該当                 | 24.5%  | 24.0%  | 23.1%   | 24.2%   | 20%以下        | —            |
|                | メタボリックシンドローム予備軍該当              | 17.0%  | 23.1%  | 14.2%   | 18.2%   | 15%以下        | —            |

※メンタルヘルス不調による長期欠勤・休職者：1か月以上連続して欠勤・休職した者

※ハイリスク者：健康診断結果にて、産業医が生活習慣病の重症化リスクが高い、就業上留意が必要であると受診・再検査を指示した者

| 生産性と働きがいに関する指標 | 全国平均  | 2022年度 | 2023年度 | 2024年度 | 2025年度<br>目標 | 国の目標<br>(参考) |
|----------------|-------|--------|--------|--------|--------------|--------------|
| プレゼンティーズム（%）   | 84.9% | 76%    | 78%    | 77%↓   | 80%以上        | —            |
| アブセンティーズム（日）   | 2.6日  | 2.0日   | 4.7日   | 2.4日↓  | 現状維持         | —            |
| ワークエンゲージメント（点） | 2.52  | 2.7    | 2.8    | 2.7↓   | 2.8以上        | —            |

※プレゼンティーズム：仕事のパフォーマンス指標（0～100%で高いほうがパフォーマンスが良好）

東大一項目版アンケートにて把握

## 健康課題

- ・健康診断有所見者の二次検査受診率が低く、将来の生活習慣病リスクにつながる可能性がある。
- ・運動習慣のある者の割合が低く、運動習慣のない職員が多い。
- ・睡眠時間を十分に確保できている割合は全国平均を上回るが、睡眠で休養が取れている者の割合は全国平均を下回っており、睡眠休養感の少ない職員が多い。
- ・引き続き、喫煙継続者への喫煙による健康被害低減への取り組み（目標喫煙者 0）が必要。

## 各種取り組み

### <ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進>

- 1 時間外労働時間の削減への取り組み（安全衛生委員会・管理職）
- 2 有給休暇取得の推進（R6 年度有給休暇取得率 73.6%）
  - ・有給休暇取得等推進日の設定（年 10 日）
  - ・計画的な有給取得の推進（年間有給休暇取得予定の作成）
- 3 時間単位の有給休暇取得制度の導入
- 4 夏季休暇 9 連休、冬季休暇 9 連休の設定
- 5 IC カード型勤怠管理システムの導入
- 6 ワークライフバランス正社員制度の導入
- 7 子育て支援金の支給（子一人につき 25,000 円）
- 8 従業員満足度調査の実施（R6 年 6 月実施 回答率 96.8%）

### <疾病の早期発見・早期治療 生活習慣の改善>

- 1 35 歳以上の従業員に対する生活習慣病予防検診の実施
- 2 60 歳以上の職員は半年に 1 回の健康診断実施
- 3 生活習慣病の高リスク者に対する特定保健指導の実施（就業時間内）
- 4 ハイリスク者への保健指導の実施(産業医)
- 5 定期健康診断有所見者・希望者への保健指導の実施（保健師）
- 6 胃カメラ検査費用助成
- 7 付加健診（眼底検査、腹部超音波検査、肺機能検査、血液学的検査、生化学的検査、尿沈渣）費用助成
- 8 各種がん検診の費用助成
- 9 骨密度検査費用助成
- 10 がん・死亡保険の加入（費用会社全額負担）

### <メンタルヘルスケアの推進>

- 1 ストレスチェックの実施（R6 年 7 月実施 回答率 100%）
- 2 社内相談窓口の設置（保健師）
- 3 外部相談窓口の設置（産業医・外部委託機関）
- 4 産業医と連携し、電話や面談による無料カウンセリングの実施
- 5 産業医と連携し、休職者への支援の実施
- 6 メンタルヘルスケア研修の開催（R7 年 3 月実施 参加率 97.1%）

### ＜感染症予防対策＞

- 1 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ発生時における感染症対策マニュアルの策定・運用
- 2 予防接種（インフルエンザ、風疹、麻疹、新型コロナウイルス感染症）費用助成
- 3 アルコール消毒液の設置、手指消毒の励行
- 4 事業所内の定期的な消毒の実施（通年）
- 5 空気清浄機の設置

### ＜コミュニケーションの活性化＞

- 1 コンサドーレ札幌全社応援会の開催（R6 年 8 月実施 参加率 90.3%）
- 2 レバンガ北海道全社応援会の開催（R7 年 3 月実施 参加率 94.1%）
- 3 ノルディーア北海道全社応援会の開催（R6 年 9 月実施 参加率 93.8%）
- 4 体力測定会（年 1 回）の開催（R6 年 7 月実施 参加率 93.5%）
- 5 会社研修会（懇親会）の開催（R7 年 6 月実施 参加率 97.1%）
- 6 納涼会（年 1 回）の開催（R7 年 8 月予定）
- 7 SAPPORO ウォークチャレンジ企業参加
- 8 ハラスメント対策の実施
  - ・社内相談窓口の設置
  - ・社外相談窓口の設置
  - ・ハラスメント研修の開催（R6 年 6 月実施 参加率 96.8%）

### ＜喫煙対策＞

- 1 事業所内全面禁煙（2021 年度より）
- 2 喫煙調査の実施（R6 年 9 月実施 回答率 100%）
- 3 禁煙外来受診費用助成（保険適用の自己負担分の費用を助成）
- 4 禁煙月間の実施（R6 年 9 月実施：禁煙促進ポスターの掲示、リーフレットの配布、ミニ講話）
- 5 禁煙支援アプリの導入

### ＜従業員の生産性低下防止＞

- 1 睡眠管理アプリの提供、研修の実施
- 2 各種業務の作業の標準化、マニュアル作成の推進
- 3 作業中の熱中症予防のため、熱中症予防グッズの現場への携行
- 4 労働時間の適正化の推進

### ＜女性特有の健康課題に特化した取り組み＞

- 1 乳がん・子宮頸がん検診費用の助成
- 2 骨密度検査費用助成
- 3 社内相談窓口の設置（保健師）
- 4 社外相談窓口の設置（産業医・外部委託機関）

### ＜ヘルスリテラシーの向上＞

- 1 健康習慣アンケートの実施（R7 年 4 月実施 回答率 100%）
- 2 健康増進や疾病予防に関する情報発信（毎月）
- 3 食事・栄養管理支援アプリの導入
- 4 運動機械増進アプリの導入
- 5 睡眠管理アプリの導入
- 6 野菜摂取週間の実施（R6 年 8 月実施：野菜摂取推進ポスターの掲示、リーフレットの配布  
R7 年 2 月実施：ベジチェックの実施）
- 7 健康測定会（ベジチェック・血管年齢測定・骨密度測定）の開催（R7 年 2 月実施 参加率 85.3%）

## 【社内セミナーの開催】

社員の健康増進や生産性向上のため、過去 10 年以上にわたり社内セミナーを実施しています。

### 〔令和 7 年度セミナー予定と過去 3 年間のセミナー実施状況〕

| 実施時期             |      | 研修テーマ                              |
|------------------|------|------------------------------------|
| R<br>7<br>年<br>度 | 5 月  | ヒューマンエラーと労災防止                      |
|                  | 6 月  | 感情のコントロール(アンガーマネジメント)と良好なコミュニケーション |
|                  | 12 月 | アンコンシャスバイアスセミナー                    |
|                  | 3 月  | メンタルヘルスセミナー                        |
|                  | 未定   | 運動セミナー                             |
| R<br>6<br>年<br>度 | 6 月  | 職場におけるハラスメント防止のために                 |
|                  | 1 月  | SDG s 北海道セミナー                      |
|                  | 2 月  | 今日からできる脱メタボ・メタボ予防セミナー              |
|                  | 3 月  | ストレスとレジリエンス                        |
| R<br>5<br>年<br>度 | 4 月  | 職場ストレスとメンタル不調について                  |
|                  | 6 月  | チームワーク                             |
|                  | 3 月  | 睡眠について                             |
| R<br>4<br>年<br>度 | 6 月  | 夢や目標を実現する力を手に入れよう                  |
|                  | 10 月 | 発達障害者、精神障害者の障害特性や職場でのかかわり方について     |
|                  | 3 月  | 育児休業制度について                         |

## 健康経営の個別施策に対する投資額

| 個別施策                                  | 投資額      |
|---------------------------------------|----------|
| 60 歳以上の健康診断料（2 回目）、予防接種補助、骨密度検査費用補助 等 | 約 10 万円  |
| 産業医                                   | 約 50 万円  |
| 健康・体力測定イベント                           | 約 20 万円  |
| がん保険・死亡保険の加入                          | 約 110 万円 |
| 各種調査（ストレスチェック・従業員満足度調査 等）             | 約 15 万円  |
| 各種イベント・セミナー                           | 約 110 万円 |

## 2024 年度の成果と効果検証

2024 年度は「労働時間の適正化・ワークライフバランスの推進・生活時間の確保」を重点目標として取り組みました。平均月時間外労働時間は前年度比－4.11 時間、有給休暇取得率は前年度比＋8.47%、健康習慣アンケートでは「家庭満足度」が 3.4 と前年度比＋0.2 と改善がみられました。時間外労働削減や有給休暇の計画的な取得に向けての取り組みの効果がみられたと考えます。また、家庭満足度の向上もみられ、時間外減少・有給取得率向上により職員が家庭で過ごす時間の確保・充実も図ることができたと考えます。現在の取り組みを継続しつつ、確実な生活時間の確保のため、勤務間インターバル制度の次年度導入に向け検討を続けていきます。

適度な運動習慣者の割合は、経年的に増加しており、前年比＋9%改善し、約 2 割となっています。2023 年度より年 1 回体力測定会を開催しており、自身の体力を知る機会を作り、運動へのモチベーション向上を図る機会となっていると考えられます。2025 年度は「運動機会の増進」を重点目標とし、これまでの取り組みに加え、SAPPORO ウォークチャレンジへの参加、事業所内での毎日の体操実施、運動に関するセミナーの開催等を計画しています。

睡眠時間が十分に確保できているものの割合は前年度比＋7%と改善していますが、睡眠で休養が取れている者の割合は前年比－9%となっており、睡眠時間は十分確保できているものの、睡眠休養間の低さがうかがえます。引き続き睡眠アプリの活用や睡眠に関する健康情報の周知等を図っていきます。また、睡眠と関連の深い時間外労働の適正な管理に関しても、引き続き取り組んでまいります。

2024 年度より、これまで実施していたハイリスク者への産業医の保健指導に加え、有所見者（要受診・再検査者）への保健師による保健指導の取り組みを開始しました。定期健康診断の有所見者の二次検査受診率が 22.2%から 47%へ改善しており、引き続き二次検査受診勧奨を行うとともに、二次検査受診への動機づけの方法を検討していきます。

喫煙者率は、喫煙者の入職により、前年度比＋3.1%となっています。2024 年度より禁煙外来受診費用助成制度を開始しており、「健康日本 21（第三次）」の目標値である 12%、将来的には喫煙者率 0%を目標に、今後も喫煙に関する情報提供や禁煙外来受診費用助成制度の勧奨等の取り組みを継続していきます。

（最終更新日：2025 年 6 月）