



株式
会社

クリーン☆アップ°

<http://www.clean-up.co.jp>

2026 健康経営の取り組み



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

Top Message

健康経営宣言

健康であることが
安全をつくる

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事」に基づき、社員の健康、安心して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

作成年：2025年8月

健康投資

就業時間内の特定保健指導・保健指導の実施
健康習慣アンケートの実施
睡眠セミナーの開催
運動セミナーの開催
ウォーキングイベントへの参加
就業時間内の体操の実施
体力測定会の開催

従業員の健康課題

健康診断有所見者の二次検査受診率が低い
睡眠体適度の少ない職員が多い
運動習慣のある者の割合が低い

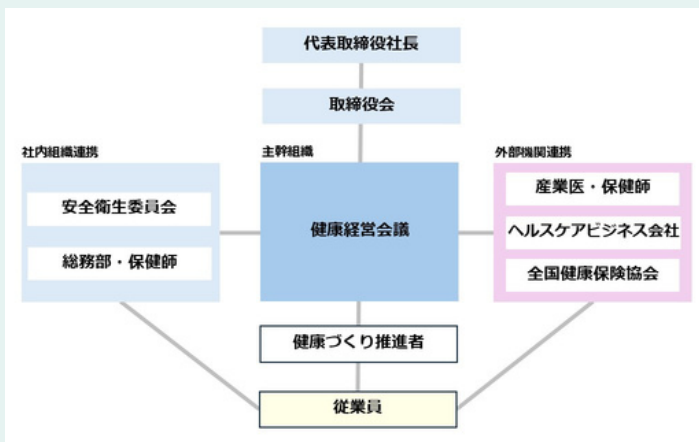
健康投資の効果

健康投資施策の取組み状況に関する指標	従業員等の意識変化・行動変化に関する指標	健康関連の最終的な目標指標
特定保健指導・保健指導受診率	二次検査受診率	メタボリックシンドローム該当者率の低減
回答率	有所見者率	健診有所見者率の低減
	ヘルスリテラシー	アブセディーズム・プレテンディーズムの改善
	1日の平均睡眠時間	ワークエンゲージメントの向上
参加率・満足度	睡眠体適度	労災発生率の低減
	適度な運動習慣者率	
	1日の平均歩数	
健康経営の浸透状況	方針実現のための体制・環境	サポート、組織的支援(POS)、WSC等
経営トップの発信	健康づくり担当部署・健康経営快活組織の設置	ストレスチェック上りの支援/同僚の支援/の場点を抽出し、推移を把握する
健康経営の推進方針への理解度	保健者との連携	

健康風土の醸成

目標年：2027年

KGI	健康経営の目標	健康経営の推進方針	経営方針
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	社員一人一人が高い健康意識を持ち、心身共に健康で安全に働き続けられる社会を目指す	健康第一 健康であることが安全をつくる	「健康・心身」に拘って、抱った信用・信頼を損なうことなく、環境（自然・二ミクス）を壊さず、変化に適応してゆくこと
① メタボリックシンドローム該当者割合 20%以下 60%以上			
② 健康経営の浸透状況			
③ 健康経営の浸透状況			
④ 健康経営の浸透状況			
⑤ 健康経営の浸透状況			
⑥ 健康経営の浸透状況			
⑦ 健康経営の浸透状況			
⑧ 健康経営の浸透状況			
⑨ 健康経営の浸透状況			
⑩ 健康経営の浸透状況			
⑪ 健康経営の浸透状況			
⑫ 健康経営の浸透状況			
⑬ 健康経営の浸透状況			
⑭ 健康経営の浸透状況			
⑮ 健康経営の浸透状況			
⑯ 健康経営の浸透状況			
⑰ 健康経営の浸透状況			
⑱ 健康経営の浸透状況			
⑲ 健康経営の浸透状況			
⑳ 健康経営の浸透状況			
㉑ 健康経営の浸透状況			
㉒ 健康経営の浸透状況			
㉓ 健康経営の浸透状況			
㉔ 健康経営の浸透状況			
㉕ 健康経営の浸透状況			
㉖ 健康経営の浸透状況			
㉗ 健康経営の浸透状況			
㉘ 健康経営の浸透状況			
㉙ 健康経営の浸透状況			
㉚ 健康経営の浸透状況			
㉛ 健康経営の浸透状況			
㉜ 健康経営の浸透状況			
㉝ 健康経営の浸透状況			
㉞ 健康経営の浸透状況			
㉟ 健康経営の浸透状況			
㊱ 健康経営の浸透状況			
㊲ 健康経営の浸透状況			
㊳ 健康経営の浸透状況			
㊴ 健康経営の浸透状況			
㊵ 健康経営の浸透状況			
㊶ 健康経営の浸透状況			
㊷ 健康経営の浸透状況			
㊸ 健康経営の浸透状況			
㊹ 健康経営の浸透状況			
㊺ 健康経営の浸透状況			
㊻ 健康経営の浸透状況			
㊼ 健康経営の浸透状況			
㊽ 健康経営の浸透状況			
㊾ 健康経営の浸透状況			
㊿ 健康経営の浸透状況			



数値実績

重点取り組み事項	指標	全国平均	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度	KPI 2026年度	KGI 2027年度	国の目標
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）	13.5時間 (29.25)	17時間	15.81時間	11.7時間	13.7時間↑	13時間以下	全国平均 以下を維持	—
	年5日有給休暇取得率	—	100%	100%	100%	100%	100%	100%	—
	有給休暇取得率	60.7%	52.2%	65.08%	73.55%	73.13%	70%	70%以上を 維持	70%
	ワークライフバランス正社員数	—	2名	2名	2名	2名	—	—	—
生活習慣の改善	喫煙率	14.8%	20%	23.1%	33%	29%↓	26%以下 (-1名)	23%以下	12%
	適度な運動習慣者率	34.6%	12%	21%	27%	41%↑	現状維持	40%	40%
	1日の平均歩数（男女計）	7,071歩	4,273歩	4,155歩	4,333歩	6,103歩↑	6,500歩 (+5分)	7,000歩	8,000歩
	朝食習慣者率	87.5%	91%	86%	82%	85%↑	88%以上 (+2名)	90%以上	—
	睡眠時間が十分に確保できている者 （6～9時間）の割合	57.6%	59%	66%	61%	62%	現状維持	60%以上	60%
	睡眠で休養がとれている者の割合	73.0%	68%	59%	64%	68%↑	73% (+4名)	80%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	82.0%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	—
	メンタルヘルス不調による 長期欠勤・休職者率（※）	0.5%	0%	0%	2.94%	2.94%	0%	0%	—
病気の早期発見・早期治療	健康診断受診率	—	100%	100%	100%	100%	100%	100%	—
	有所見者率	59.4%	53.8%	63.6%	54.5%	50.0%↓	47%以下	45%以下	—
	二次検査受診率（治癒継続者含む）	—	—	22.2%	47.0%	60%↑	70%以上	80%以上	—
	ハイスコア者の二次検査受診率（※）	—	100%	100%	100%	100%	100%	100%	—
	特定保健指導該当者	21.0%	28.0%	33.3%	23.8%	14.3%↓	14%以下	10%以下	—
	特定健康診断受診率	27.2%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	45%
	メタボリックシンドローム該当	19.3%	23.1%	12.1%	18.2%	20.6%↑	20%以下	20%以下	—
	メタボリックシンドローム予備軍該当	15.5%	23.1%	24.2%	24.2%	20.6%↓	17%以下	15%以下	—
労働災害発生状況	死亡	—	0	0	0	0	0	0	—
	休業4日以上	—	0	0	0	0	0	0	—
	休業4日未満	—	4	4	2	0	0	0	—

※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

※ハイスコア者：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	KPI 2026年度	KGI 2027年度	国の目標
プレゼンティーズム（%）	84.9%	78%	77%	73%↓	73%	77%以上	80%以上	—
アブセンティーズム（日）	2.6日	4.7日	2.4日	2.4日	2.1日↓	2.4日	2.5日以下	—
ワークエンゲージメント（点）	2.52	2.8	2.7	2.7	2.8↑	2.8以上	全国平均 以上を維持	—

プレゼンティーズムとは、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）のこと。※東大一項目版アンケートにて把握
アブセンティーズムとは、健康問題に起因したパフォーマンスの損失を表す指標で、健康問題による仕事の欠勤（病欠）のこと。
ワークエンゲージメントとは、働きがいを表す指標で、仕事に対する熱意・誇りを感じ、仕事から活力を得ていきいきとしている状態のこと。

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

健康の保持・増進

疾病の早期発見・早期治療

- 協会けんぽ実施の生活習慣病予防検診費用の助成
- 60歳以上の職員は半年に1回の健康診断実施
- 各種がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）の費用助成
- 胃カメラ検査費用の助成
- 節目健診（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）費用の助成
- 骨密度検査費用の助成
- 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）
- ハイリスク者への保健指導の実施（産業医）
- 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）

疾病予防・生活習慣改善

- 禁煙外来受診費用の助成
- ワクチン接種費用の助成
- 健康測定会の開催
- 健康習慣アンケートの実施
- 食事・運動・睡眠管理アプリの導入

医療・保障サポート（費用会社全額負担）

- がん・死亡保険への加入
- オンライン医療相談サービス「ホワイトジャックM3PSP」への加入

ヘルスリテラシーの向上

- 健康習慣アンケートの実施（R8年5月実施 回答率100%）
- 健康増進や疾病予防に関する情報発信（毎月）
- 食事・栄養管理支援アプリの導入
- 運動機会増進アプリの導入
- 睡眠管理アプリの導入
- 野菜摂取週間の実施

（2025年度8月実施：ベジチェックの実施 参加率87.9%、おすすめの野菜料理紹介）

運動機会の増進

- 就業時間内の体操の実施
- SAPPOROウォークチャレンジへの参加（参加率91.2%）
- 運動セミナーの開催（2025年度2月実施 参加率91.4%）
- 体力測定会の実施（2025年度9月実施 参加率93.9%）

ワーク・ライフ・バランスの推進

- 年次有給休暇取得率73.13%（2025年度実績）
- 時間単位での年次有給休暇取得制度の導入
- 失効年次有給休暇積立制度の導入
- 夏季休暇9連休、年末年始休暇8連休の設定
- 有給休暇等取得推進日の設定（年13日）
- 勤務間インターバル制度の導入
- ワークライフバランス正社員制度の導入
- 子育て支援金の支給（子一人につき25,000円）
- 従業員満足度調査の実施（2025年度7月実施 回答率100%）

体力測定会の様子



メンタルヘルスケアの充実

- ストレスチェックの実施
- 社内相談窓口の設置（保健師）
- 外部相談窓口の設置（産業医・外部機関）
- 休職者への復職支援・フォロー体制の整備
- メンタルヘルス研修の実施

喫煙対策

- 事業所内全面禁煙（2021年度より）
- 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）
- 禁煙月間の実施
（2026年度5月実施：ポスターの掲示、リーフレットの配布、動画視聴）
- 禁煙支援アプリの導入

従業員の生産性低下防止

- 睡眠管理アプリの提供、研修の実施
- 各種業務の作業の標準化、マニュアル作成の推進
- 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
- 労働時間の適正化の推進

運動機会の増進

- 就業時間内の体操の実施
- SAPPOROウォークチャレンジへの参加（参加率91.2%）
- 運動セミナーの開催（2025年度2月実施 参加率91.4%）
- 体力測定会の実施（2025年度9月実施 参加率93.9%）

女性特有の健康課題に特化した取り組み

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

コミュニケーションの活性化

- コンサドーレ札幌全社応援会の開催（2025年度8月実施 参加率100%）
- レバンガ北海道全社応援会の開催（2026年度3月実施 参加率94%）
- 体力測定会（年1回）の開催（2026年度9月実施 参加率93.9%）
- 会社研修会（懇親会）の開催（2026年度6月実施 参加率100%）
- 納涼会（年1回）の開催（2025年度8月実施 参加率93.9%）
- SAPPOROウォークチャレンジ企業参加
- 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
- コミュニケーション研修の開催（2026年度6月実施 参加率94.1%）

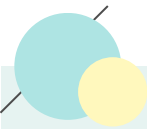
社内セミナーの開催

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。

実施時期		研修テーマ
2025	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
		健康習慣アンケートフィードバックセミナー
	12月	アンコンシャスバイアスセミナー
		当社の健康経営の取り組みについて
	2月	運動セミナー（正しい歩き方）
2024	3月	睡眠セミナー
	6月	職場におけるハラスメント防止のために
	1月	SDGs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
2023	3月	ストレスとレジリエンス
	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
2022	3月	睡眠について
	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
2	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年間投資額

個別施策	投資額
60歳以上の健康診断（2回目）、予防接種補助、骨密度検査費用補助	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130万円
各種調査（ストレスチェック・従業員満足度調査 等）	約40万円
各種イベント・セミナー	約110万円



2025年度の成果と効果検証

2025年度は「全従業員に対する疾病の発生予防：運動」を重点目標として、体力測定会の実施、就業時間内の体操、運動セミナー（効果的な歩き方）の実施、SAPPOROウォークチャレンジへの企業参加等に取り組みました。その結果、適度な運動習慣者率は、前年度比+6.2%増の27.2%となり、1日あたりの平均歩数も前年度比1,948歩増の6,103歩となりました。各種施策により従業員の運動機会の増加や健康意識の向上が図られ、一定の成果が得られたものと評価しています。一方で、運動習慣者率は依然として3割未満であることから、今後も運動習慣の定着に向けた取り組みを継続してまいります。

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-5%低下したものの、60%を超え、おおむね全国平均水準を維持しています。また、「睡眠により十分な休養が取れている」と回答した者の割合は前年度比+5%増加し改善しました。しかし、「健康日本21（第三次）」の目標値である80%を大きく下回っており、睡眠時間は一定程度確保されているものの、睡眠による休養感が十分に得られていないことが課題となっています。この結果を踏まえ、2026年度は重点目標として設定し、睡眠セミナーの実施や睡眠管理アプリの利用促進、睡眠に関する情報発信の充実（効果的なパワernaップの取り入れ方、質の良い睡眠のための情報提供、睡眠時無呼吸症候群、ナルコレプシーについて等）に取り組みます。また、睡眠と関連の深い勤務間インターバル制度についても、適切な運用と定着に向けた取り組みを継続し、従業員の十分な休息時間の確保に努めてまいります。

定期健康診断の有所見者の二次検査受診率は前年度比+13%増加し、60%となりました。受診勧奨の継続的な実施により改善が見られたものの、受診率100%には至っていません。今後も対象者への受診勧奨を継続するとともに、受診行動につながる効果的な働きかけについて検討してまいります。

喫煙者率は、入職者の影響により前年度比+10.2%増加しました。2024年度より禁煙外来受診費用助成制度を導入しており、喫煙による健康リスクの低減に向けた支援を実施しています。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利用促進を図り、「健康日本21（第三次）」の目標値である12%、さらには喫煙者率0%を目指して取り組みを継続してまいります。



＼ その他の取り組みについてはこちら ／



株式会社クリーン☆アップ

WEB : www.clean-up.co.jp

MAIL : cleanup@clean-up.co.jp

本社 〒060-0063 札幌市中央区南3条西13丁目320 草別ビル4階

新琴似事業所 〒001-0915 札幌市北区新琴似町998-21

(最終更新日：2026年6月)