

WELLNESS HANSHIN

ウェルネス阪神健康白書

2025



**WELLNESS
HANSHIN**

株式会社ウェルネス阪神

CONTENTS

目次

P.3 **ウエルネス阪神の健康経営（健康宣言・重点項目）**

P.4 **健康経営推進体制・推進イメージ**

P.5 **健康課題のまとめ（調査概要・サマリー）**

P.6-9 **生活習慣指標：喫煙・睡眠・飲酒・運動**

P.10-12 **仕事関連指標：ワーク・エンゲージメント・アブセンティーズム・プレゼンティーズム**

P.13 **今年度の健康経営施策**

P.14-16 **参考：各種指標まとめ・健康投資戦略マップ**

OVERVIEW

ウエルネス阪神の健康経営

健康宣言（2022年9月制定）

ウエルネス阪神は、従業員やその家族の心身の「健康」が、幸せの源泉であるとともに会社の豊かな未来の礎であると考えています。また、お客様に「安全・快適」、そして「夢・感動」をお届けするためには、皆が健康で多様な個性や能力を最大限に発揮することが何よりも大切です。

これを実現するために、私たちは自らの健康に高い意識を持ち、職場の仲間や家族と共に健康づくりに取り組みます。

阪急阪神ホールディングスグループの「阪急阪神Wellnessチャレンジ」をスローガンに、一人ひとりの健康づくりへの積極的な支援と、生き活きと働ける職場環境づくりに努めることを宣言します。

代表取締役社長 岡本 直樹

重点取り組み項目

1

健康リテラシーの向上

健康情報の発信・研修を通じ、従業員が自ら健康行動を選択できる状態を目指す

2

健康診断全般の見直し

受診病院・受診項目などを全般にわたり見直し。
異常所見発生時の受入れ体制などフォロー体制を充実。

健康経営優良法人（大規模法人部門）認定取得実績



健康経営優良法人（大規模法人部門）2023 取得



健康経営優良法人（大規模法人部門）2024 取得



健康経営優良法人（大規模法人部門）2025 取得

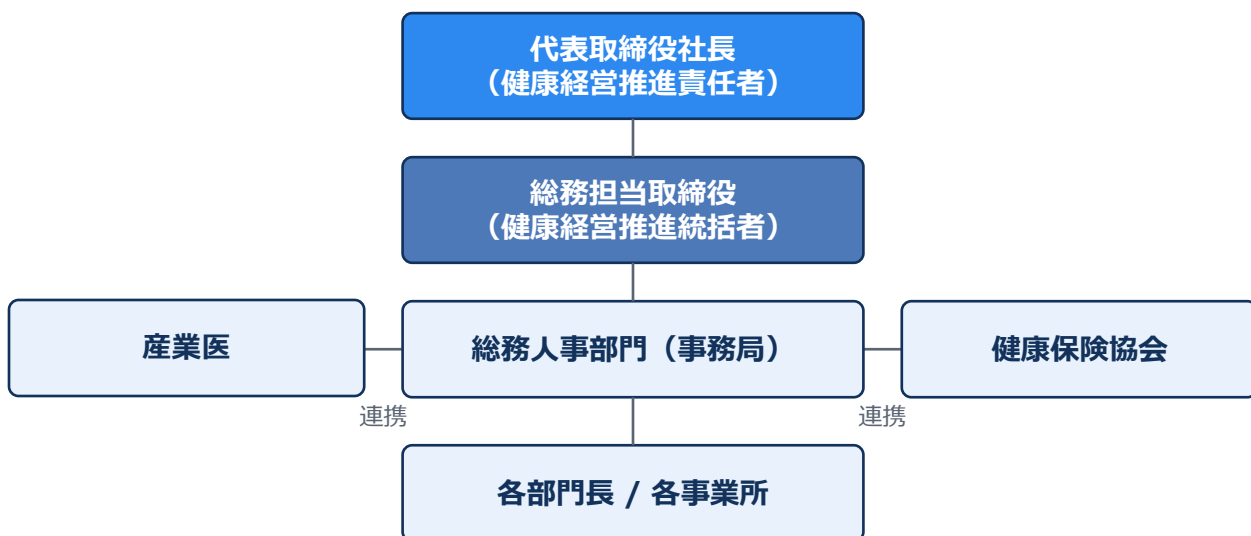


健康経営優良法人（大規模法人部門）2026 取得

STRUCTURE

健康経営推進体制

推進体制図



代表取締役を推進責任者、総務担当取締役を統括者とし、各部門長・産業医・健康保険協会と連携。総務人事部門が中心となって施策を推進し、従業員へ展開しています。

健康経営推進イメージ（PDCA）



1. 現状把握

アンケート・健診で健康課題を可視化



2. 施策の決定

課題に応じた重点施策・目標を設定



3. 施策の実施・周知

研修・イベント等を実施し全社へ展開



4. 効果検証・改善

指標を測定し振り返り、次年度へ反映

SUMMARY

健康課題のまとめ（エグゼクティブサマリー）

調査概要

- ・ オンラインでの従業員アンケート調査
- ・ 回収数72件：男性39名（54.2%）女性33名（45.8%）
- ・ 2026年1月実施（ストレスチェックアンケートと同時回収）

主要指標サマリー（前年度→今年度）

大項目	指標	対象	昨年度	今年度	評価
生活習慣	喫煙率	男性	39.5%	41.0%	少し悪化
		女性	12.1%	18.2%	悪化
	睡眠(休養がとれている)	男性	63.2%	69.2%	大きく改善
		女性	51.5%	60.6%	大きく改善
	飲酒リスクありの割合 ¹	男性	—	12.8%	—
		女性	—	6.1%	—
仕事関連	運動実施率	男性	28.9%	25.6%	悪化
		女性	27.3%	15.2%	悪化
	ワーク・エンゲージメント	男性	3.35	3.21	横ばい
		女性	3.59	3.66	横ばい
	アブセンティーズム	男性	3.7	3.0	改善
		女性	2.7	3.9	横ばい
	プレゼンティーズム	男性	56.6	55.1	少し悪化
		女性	57.6	57.0	横ばい

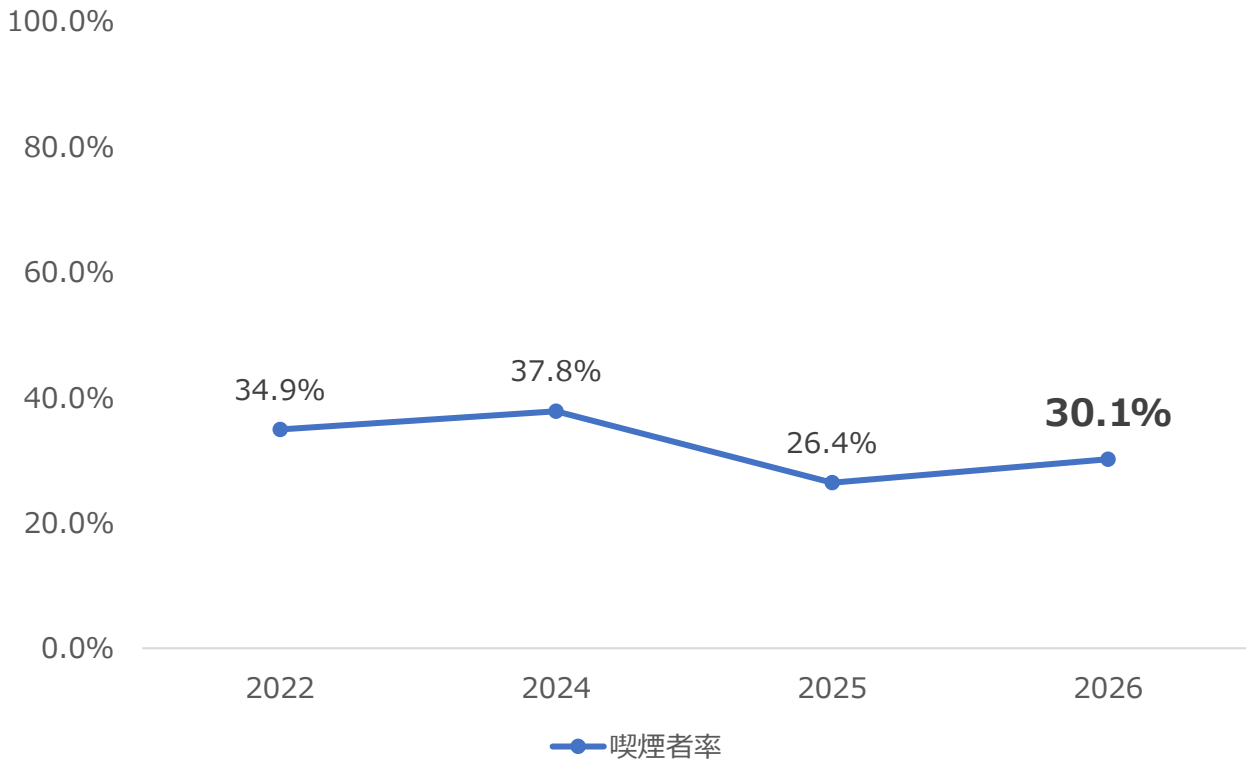
※割合は1%以内、スコアは0.2ポイント以内の推移を「横ばい」と評価。

1…健康経営度調査における飲酒リスクの評価基準が変更されたため、昨年度比較はなし

生活習慣指標 - 喫煙

喫煙：全体喫煙率は微増、4-50代への対策が重要

喫煙率の推移および性別・年代別喫煙率



	男女別喫煙率
男性	41.0%
女性	18.2%

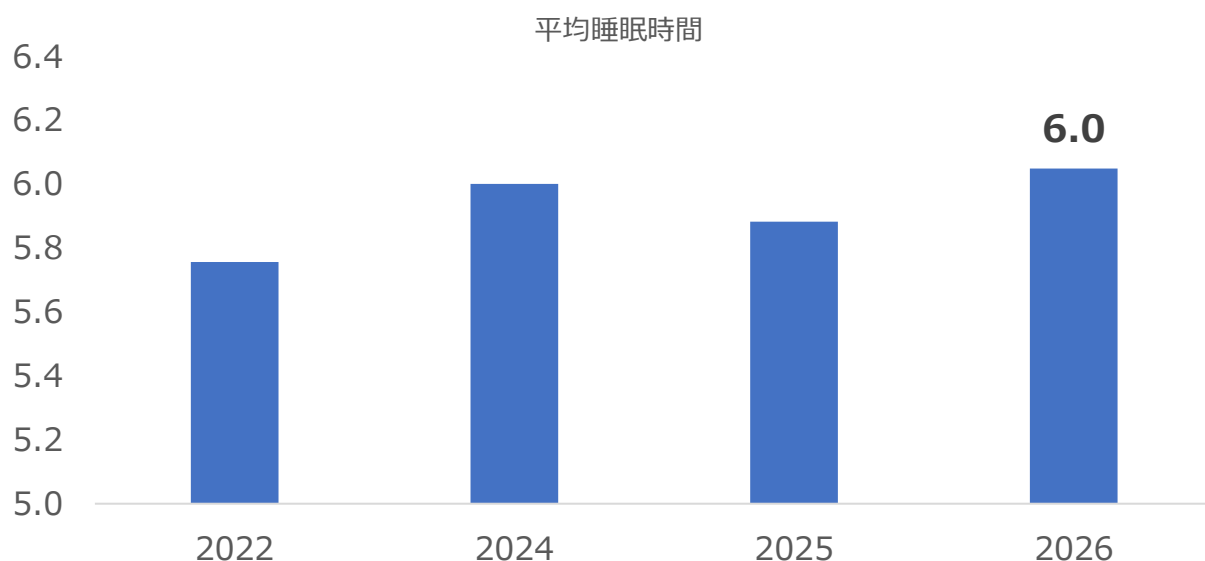
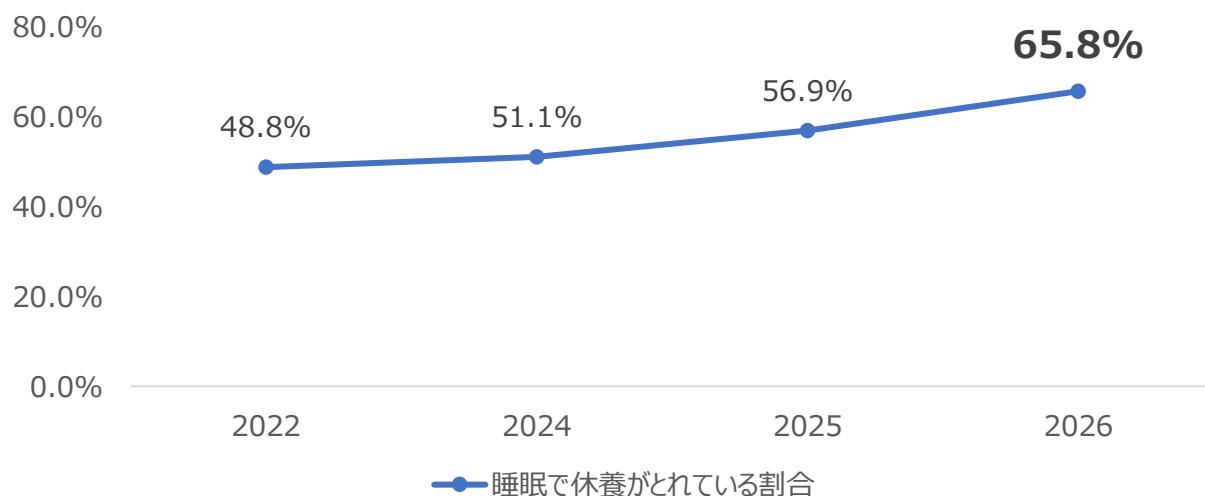
	年代別喫煙率
～20代	27.8%
30代	23.1%
40代	35.7%
50代	40.0%
60代～	14.3%

まとめ

全体喫煙率は前年26.4%から30.1%へ微増。男性(41.0%)が高く、年代別では40代(35.7%)・50代(40.0%)の喫煙率が高かったため、中高年男性への個別の働き方を踏まえた喫煙対策の重要性が示唆された。

睡眠：平均睡眠時間・質ともに改善傾向

「睡眠で休養がとれている」割合の推移



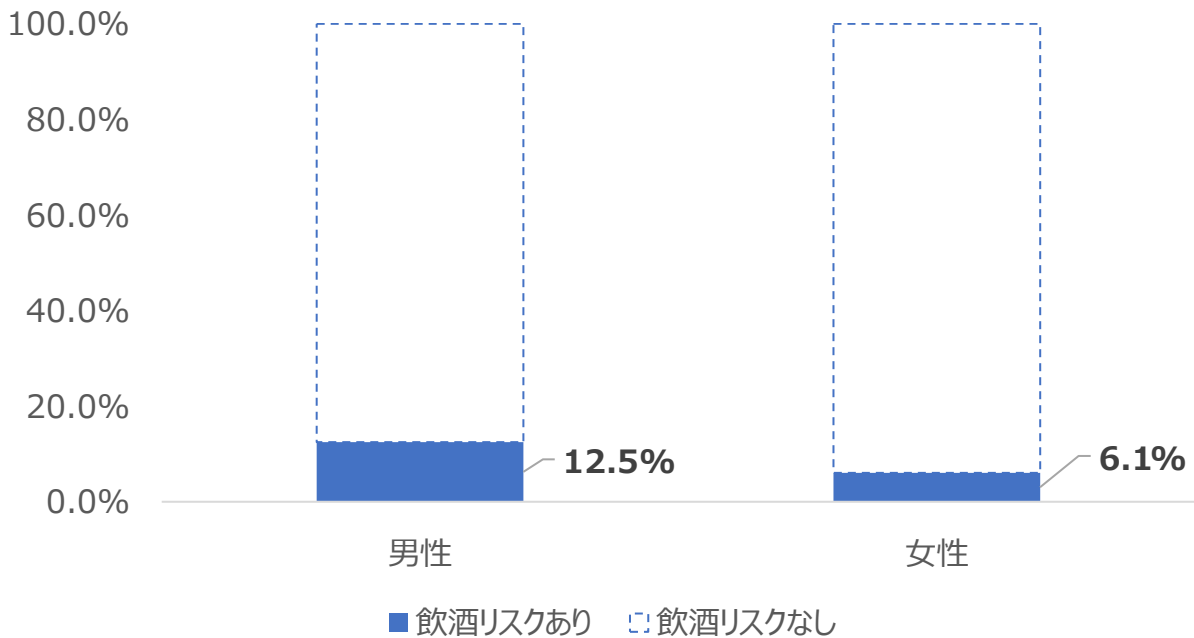
まとめ

睡眠で休養がとれた割合は56.9%から65.3%へ大幅改善し、さらに平均睡眠時間は前回5時間52分から6時間2分に増加したため、睡眠の質・量ともに向上していると考えられる。

生活習慣指標 - 飲酒

飲酒：新基準でのリスク保有者は9.6%となった

飲酒量・飲酒頻度から飲酒リスクを評価



	割合
毎日	15.3%
週5～6日	4.2%
週3～4日	2.8%
週1～2日	12.5%
月に1～3日	27.8%
月に1日未満	19.4%
やめた	0.0%
飲まない（飲めない）	18.1%
全体	100.0%

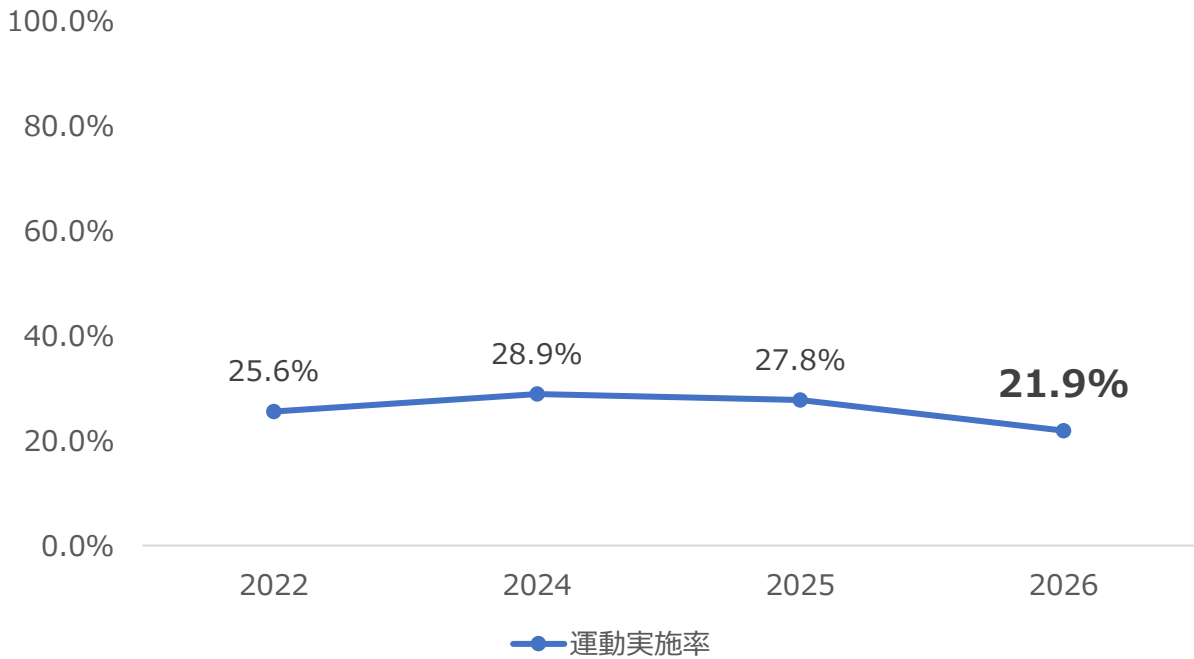
	割合
1合未満	44.1%
1～2合未満	27.1%
2～3合未満	18.6%
3～5合未満	6.8%
5合以上	3.4%
全体	100.0%

まとめ

飲酒量・頻度から判定するリスク評価は令和5年度改訂の問診票に基づき、健康経営度調査における回答方法が前年と基準が異なるため単純比較は不可。リスク保有者7名（9.6%）を男女別の割合に落とし込むと、男性が12.5%、女性が6.1%となった。

運動：日常的な運動実施率が若干低下傾向

「日常的な運動実施率の推移」



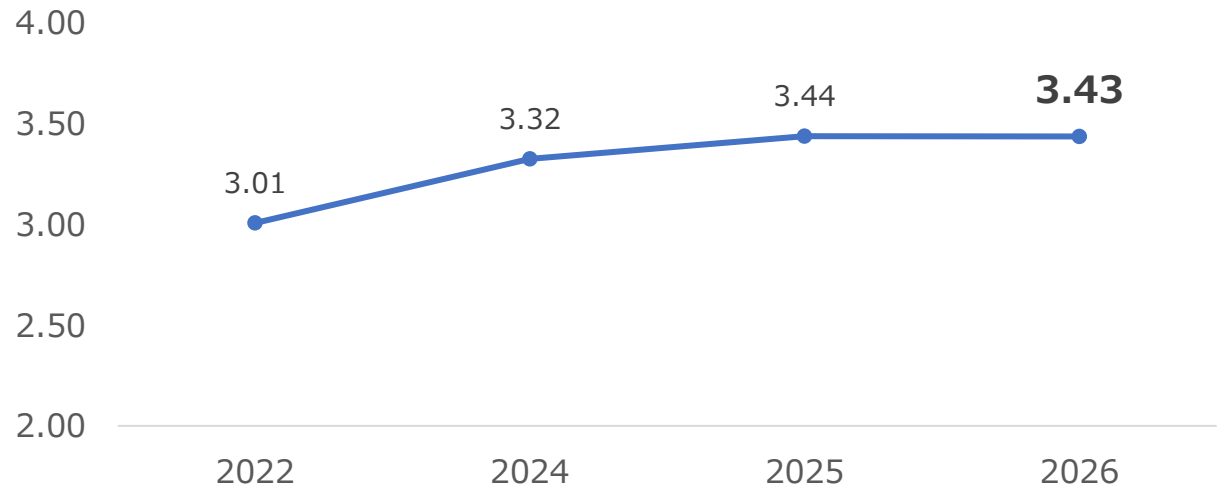
まとめ

日常的な運動実施率は20.8%に減少した。部署間による実施割合の開き大きいことが本質的な要因と示唆される。

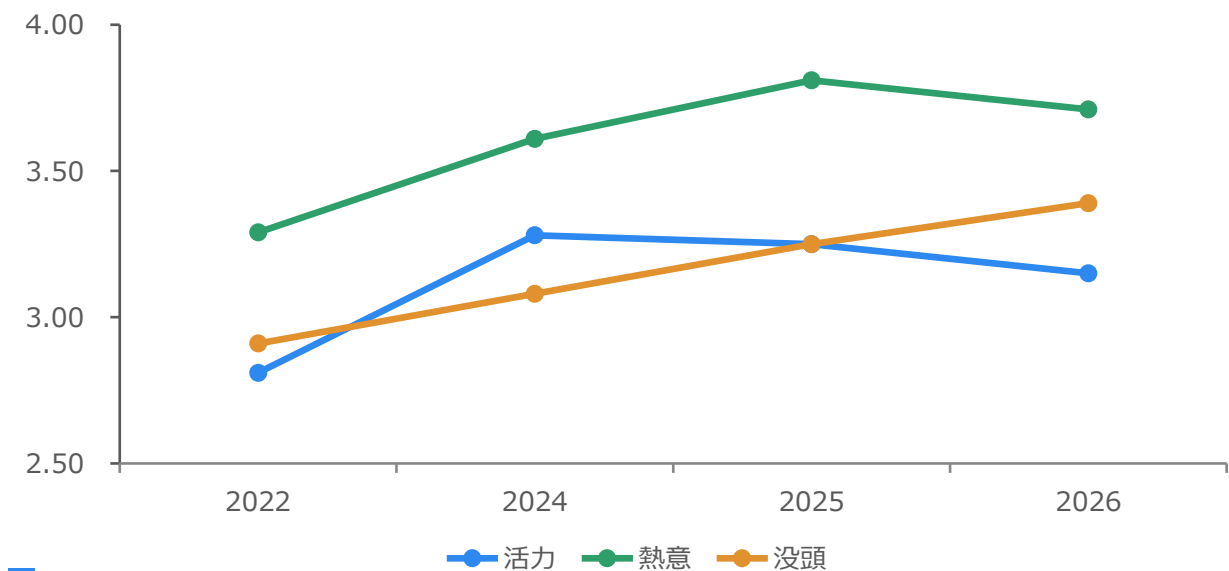
ワーク・エンゲージメントは、高水準を維持した

ワーク・エンゲージメント全体の推移

測定基準：ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度9項目版



全体を構成する下位尺度の推移（活力・熱意・没頭）



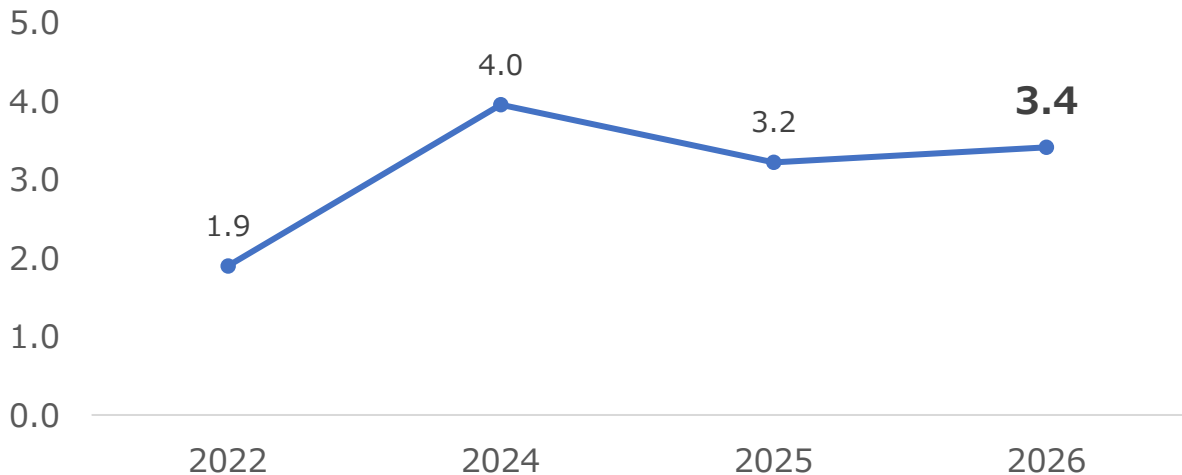
まとめ

ワーク・エンゲージメント全体は3.42/6.00で昨年と横ばいの高水準。全体を構成する下位尺度のうち、没頭は継続的に上昇した。

アブセンティーズム・プレゼンティーズムは概ね横ばい

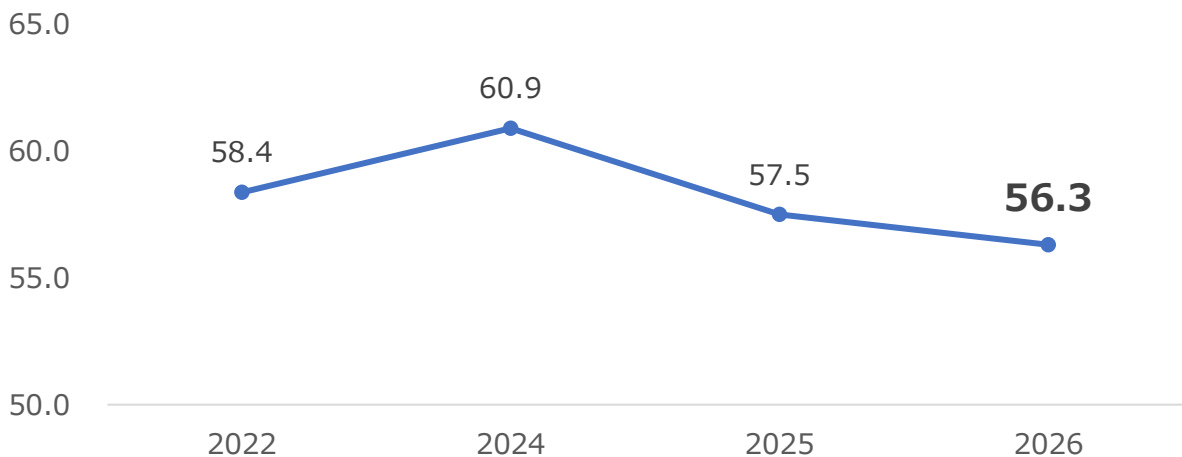
アブセンティーズムの推移

測定基準：アンケート聴取における心身の不調を要因とした欠勤日数



プレゼンティーズム（絶対的プレゼンティーズム）の推移

測定基準：WHO/HPQ による絶対的プレゼンティーズム（「体調が万全なときと比べて、現在どの程度の仕事のパフォーマンスを発揮できているか」を自己評価で測定）



まとめ

アブセンティーズムの平均は3.2日から3.4日へ微増。プレゼンティーズムの平均値は、2年連続低下した。

眼精疲労や花粉症、肩こり・腰痛が心身の不調を生む

直近3ヶ月で最も影響した不調



	2022	2024	2025	2026
特になし	34.9%	24.4%	40.3%	31.9%
アレルギー性鼻炎・花粉症	4.7%	6.7%	2.8%	9.7%
慢性的な肩こり	7.0%	8.9%	12.5%	9.7%
慢性的な腰痛	7.0%	11.1%	4.2%	9.7%
慢性的な頭痛	4.7%	8.9%	4.2%	6.9%
慢性的な手足の痛み	2.3%	0.0%	1.4%	5.6%
メンタルの不調	11.6%	15.6%	5.6%	5.6%
眠れない・不眠症	7.0%	4.4%	8.3%	0.0%
月経不順・PMS（月経前症候群）	4.7%	6.7%	4.2%	2.8%
めまい・立ちくらみ	4.7%	0.0%	2.8%	2.8%
眼精疲労	4.7%	4.4%	5.6%	11.1%
その他	7.0%	8.9%	8.3%	4.2%

まとめ

「眼精疲労」が11.1%で最多、続いて「アレルギー性鼻炎・花粉症」「慢性的な肩こり」「慢性的な腰痛」が9.7%。前年より約5ポイント増えたのは眼精疲労・花粉症・腰痛となった。

ACTION

今年度の健康経営施策

健康課題の把握から施策の実施・効果検証まで、重点項目を中心に健康経営を推進。

1

ヘルスリテラシー向上

健康情報の定期配信・テーマ別研修（重点項目①）

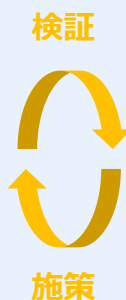
2

健康診断全般の見直し

受診病院の変更、項目拡充を実施（重点項目②）

研修動画を中心にヘルスリテラシー向上を目指す

＜今年度配信の研修動画で扱うテーマ＞
メンタルヘルス・睡眠・喫煙・食事・栄養・女性の健康・花粉症



参考 - DISCLOSURE

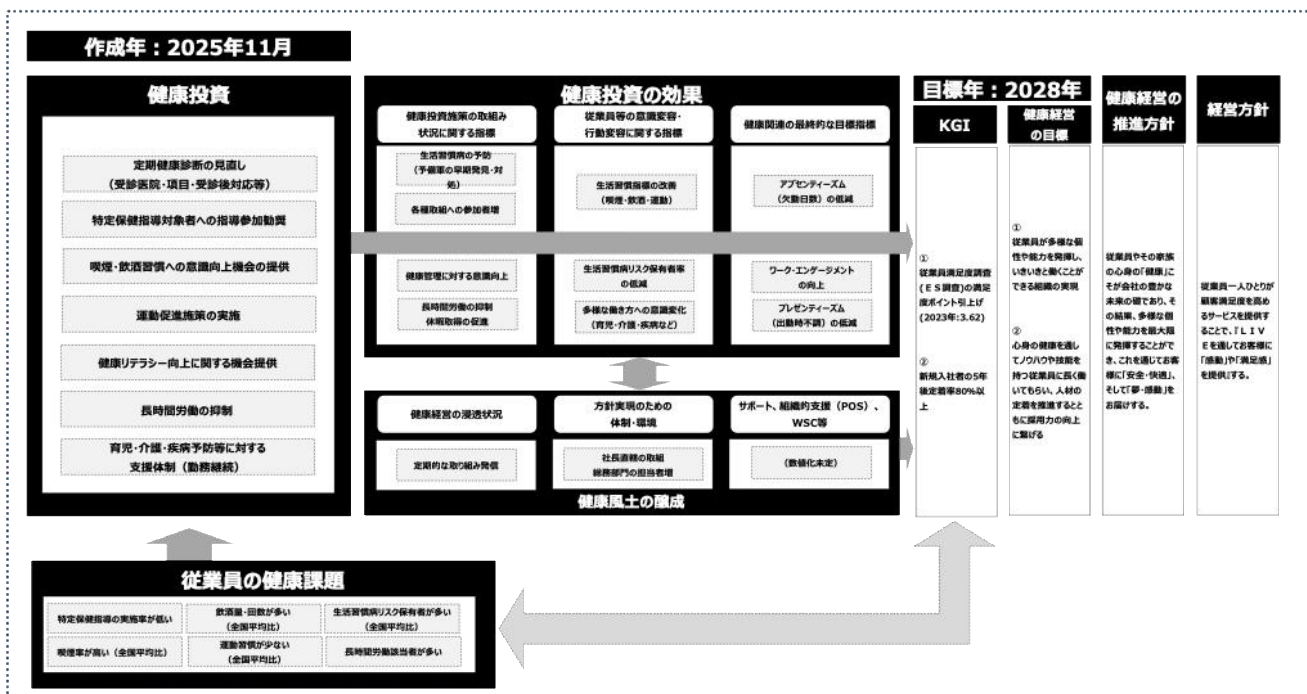
各種指標まとめ

健康投資施策の取組状況に関する指標	
項目	2025年度
定期健康診断受診率	100%
ストレスチェック受検率	88.9%
労働時間の状況：平均残業時間	31.2時間
休暇取得の状況：平均有給取得日数	11.3日
従業員の意識変容・行動変容に関する指標	
項目	2025年度
喫煙率	30.1%
運動習慣者比率	20.8%
睡眠により十分な休養がとれている人の割合	65.3%
飲酒習慣者率	9.6%
健康関連の最終的な目標指標	
項目	2025年度
適正体重維持者率	72.7%
離職の状況：平均勤続年数	7.15年
傷病による休職の状況：アブセンティーズム	3.4日/年
ストレスチェックの結果：高ストレス者率	6.8%

健康投資戦略マップ[®]

ウエルネス阪神では、2025年11月に健康投資戦略マップを作成し、取り組みに対する指標を設定しています。健康投資戦略マップとは、最終的な健康経営における目標に向け、段階的に健康経営を浸透させていくために作成された戦略です。健康経営の推進においては、戦略マップで設定した指標をモニタリングしています。

【健康経営戦略マップ】





**WELLNESS
HANSHIN**

株式会社ウエルネス阪神

制作・発行：株式会社ウエルネス阪神 総務部