

# Well-being Report 2025

## エムティーアイ健康白書

エムティーアイは、  
お客様の健康をサポートし、  
「一生のとも」となるサービスをお届けする企業として、  
まずは自らの健康維持・増進が重要であると考え、  
これに積極的に取り組んでいきます。



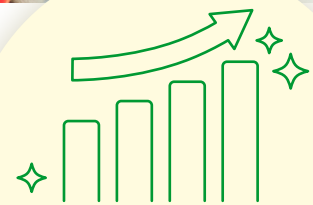
# 健康経営に対する 主な取り組み

エムティーアイは、創業以来「すべては“お客様の感動”を実現するため」という想いのもとに様々なモバイルコンテンツをお届けしてきました。

近年は、女性の健康情報サービス『ルナルナ』や日々の健康データを記録・管理できる『CARADA』をはじめとしたサービスを通じて、お客様の健康をより便利に簡単にサポートするヘルスケアサービスに注力しています。人々の健康をサポートする企業として、従業員の健康の維持・増進施策にも積極的に取り組んでいきます。

## 目指すべき健康経営の姿

従業員のQOL(生活の質)の向上、あるべき国民医療費の実現。



業績向上  
企業価値向上



従業員の  
活力向上



組織の活性化  
生産性の向上



従業員への  
健康投資

企業理念

(長期的なビジョンに基づいた経営)

## ● エムティーアイ健康経営宣言

ヘルスケアサービスを扱う企業として、活力や生産性の向上を目指すためだけでなく、従業員の一人ひとりが自ら高い健康意識を持ち、心身ともに健やかにいきいきと活躍できる環境で働くことが、お客様により喜んでいただけるサービスの発展につながるものと考えています。

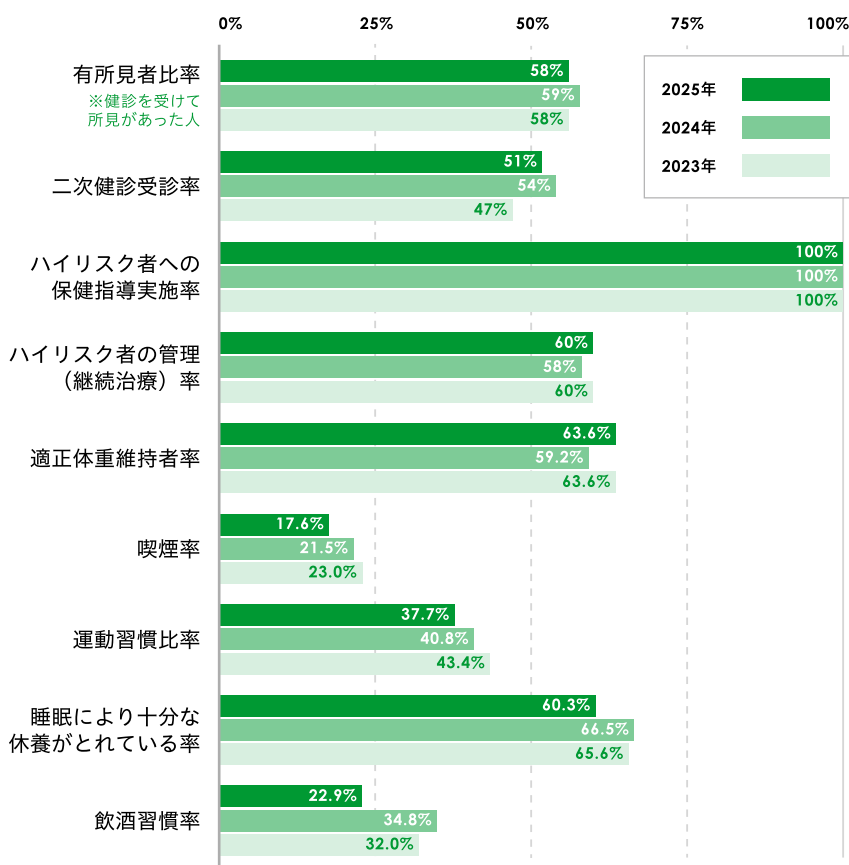
そのためにエムティーアイでは、健康維持・増進を重要な経営課題と位置づけ、これを推進するための組織体制を構築し、様々な取り組みをおこなっていきます。

代表取締役社長 前多 俊宏

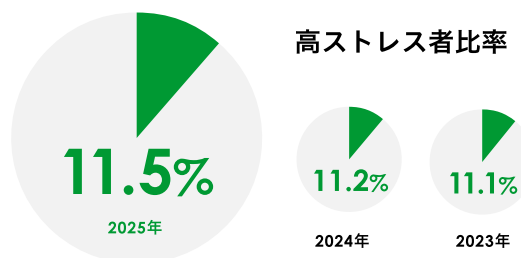
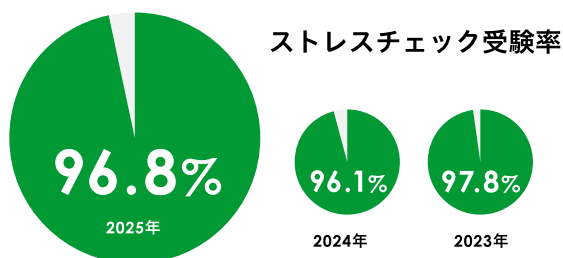


## ● 数字で見るエムティーアイの健康経営

### 01 健康診断データ

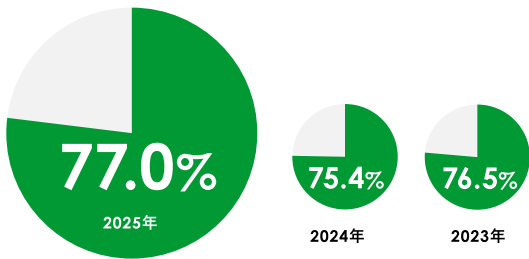


### 02 ストレスチェックデータ



### 03 従業員のヘルスリテラシー※1の状況

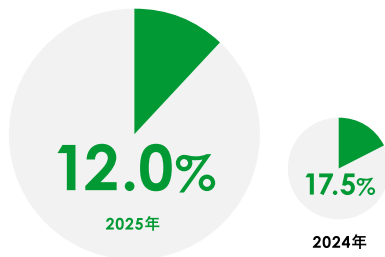
※1 食事・運動行動に対し何らかの行動を起こしている人の割合



### 04 アブセンティーズム※2の状況

※2 健康問題による仕事の欠勤状況

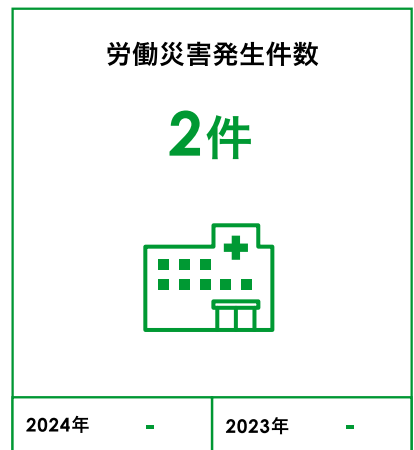
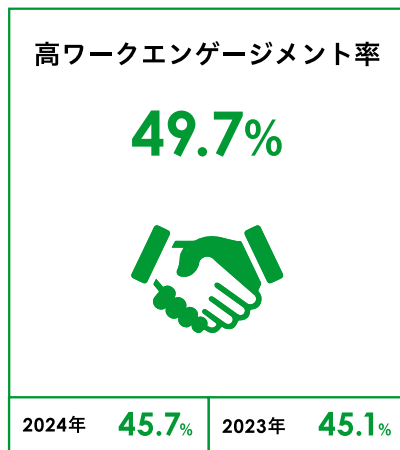
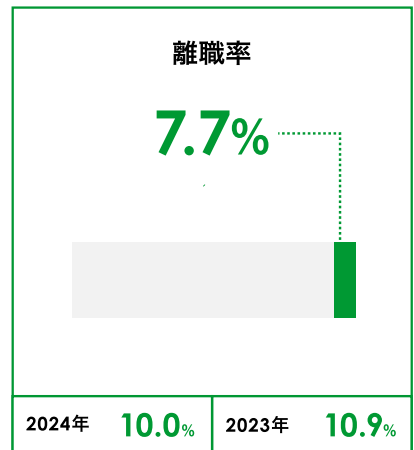
過去1年間の体の不調による  
欠勤日数（5日以上）



傷病による休職率



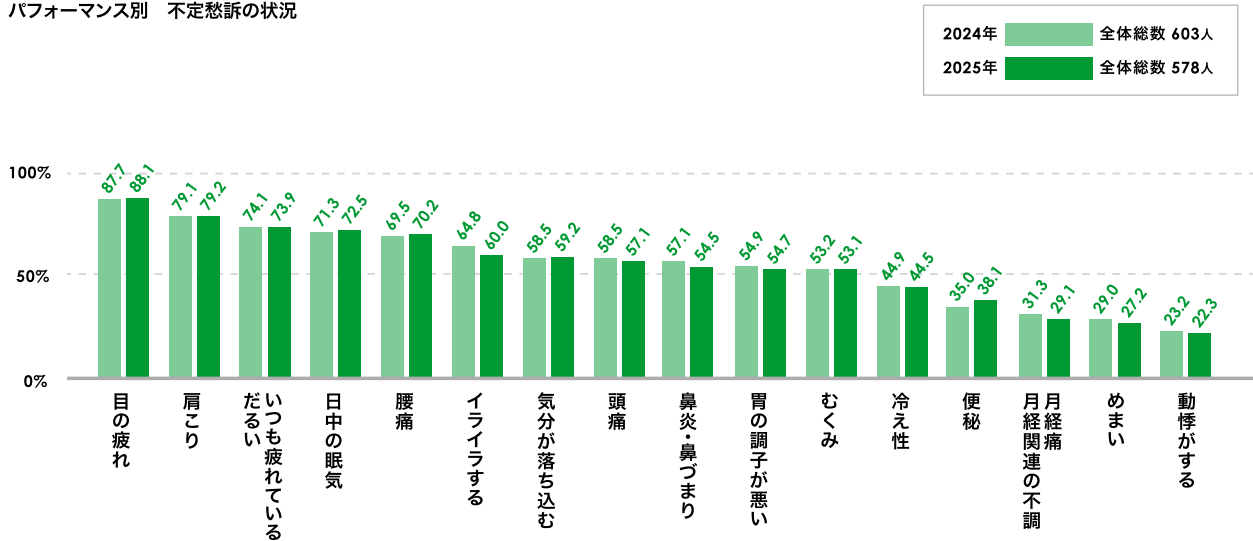
### 05 働くデータ



## 06 プレゼンティーズム<sup>※3</sup>の状況

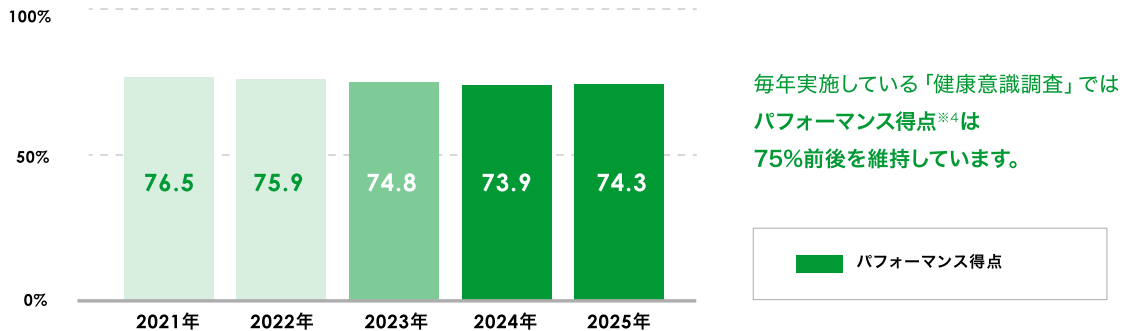
※3 心身の不調によって思うようにパフォーマンスが取れなくなる状況のこと

パフォーマンス別 不定愁訴の状況



## 07 パフォーマンス<sup>※4</sup>得点

※4 心身の不調による損失がない場合のパフォーマンスを100点とした場合の過去4週間の仕事のパフォーマンスに関する自己評価



(例) 身体の不調による損失が1%改善した場合

$$\text{従業員数1,000人} \times \text{人件費500万円} \times \text{1%改善した場合} = \text{年間5,000万円の改善効果}$$

※あくまでも目安となります

### 保健師からのコメント

不定愁訴上位の目の疲れや肩こりは、8割以上の方が自覚されており、継続した健康課題です。テレワークが定着し、隙間なくWeb会議が連続する、連続することで昼休みや休憩時間を確保できないなどテレワークならではの課題も保健師面談で聞かれます。また、座りっぱなしにより、目の疲れ・肩こり・疲労感など不定愁訴につながっていると考えられます。定期的に休憩をとり、モニターから目を離し、軽いストレッチや深呼吸、昼休みは仕事部屋から離れ、昼食をとり、少し外に出て散歩するなどメリハリのあるテレワークを心がけましょう。また、全社でWeb会議の前後に休憩時間を設けるなど、見直しをすることも不定愁訴の解消につながる一案と考えます。

引き続き、仕事の悩みや体調など気軽に保健師面談を活用してください。社員の皆さんが心身ともに健康で、良いパフォーマンスで働くことができるよう、全力でサポートしていきます。





## ● 健康維持・増進の取り組み

自社のヘルスケアサービス『CARADA』を全社に導入し、従業員の健康維持・向上を推進しています。

モバイルやICTによる取り組みだけでなく、社内セミナーの開催や女性の健康を支援する制度など、様々な健康維持・増進の施策に取り組んでいます。弊社は2020年10月よりテレワーク制度を全社導入し、オフィス出勤率は約10%となっています。

個人に合わせた働き方が選べるようになった一方で、メンタルヘルス不調や運動不足の課題がでてきました。

今期はメンタルヘルス不調の改善に対する施策を重点的に実施し、改善を実現しました。



### 身体の健康

#### ▶ CARADA

過去の健診結果や歩数、コンディション状況を一括管理し、従業員の心と体の健康状況を把握。全従業員の**58%**が活用。

#### ▶ 処方箋プログラム

健診結果から経過観察が必要な人へ不調に合わせた処方箋を発行し処方箋に応じたセミナーや保健師面談を実施。BMIが高い人には**食事や運動のサポートも実施**。

#### ▶ 健康セミナー

保健師による健康講話を毎月開催。**各回平均20名**が参加。

#### ▶ 月間イベント

月毎にテーマ別の**情報提供**や禁煙・歯科の**受診費用の補助**を実施。



### 心の健康

#### ▶ メンタルヘルスセミナー

保健師や社内専門職講師、外部講師によるメンタルヘルスセミナーを開催。**各回平均20名**が参加。

#### ▶ ストレスチェック

毎年ストレスチェックを実施。**受検率は96.8%**。集団分析結果を活用した管理職向け研修も実施。

#### ▶ エムティーアイ保健室

メンタルヘルスや体の健康に関する情報をまとめたポータルサイトを開設。**オンラインヨガや保健師によるセミナーの録画も掲載し、いつでもセルフケアが可能**。



### 性別や年齢に応じた健康

#### ▶ 女性の健康セミナー

性別問わず全従業員向けに生理関連のリテラシー向上を目的とした日常に役立つセルフケアや基本知識に関する**12コンテンツのコラム**や**セミナー動画**を配信。

#### ▶ 男性更年期セミナー

性別問わず全従業員向けに男性更年期のリテラシー向上を目的とした「**男性更年期基礎知識セミナー**」を実施。140名が参加。**セミナー満足度94%**。

#### ▶ 生理痛、PMS

オンライン診療を活用した産婦人科受診と低用量ピルの服薬支援プログラムを福利厚生制度として導入。**25名が制度を活用**。

#### ▶ 更年期

オンライン診療を活用したクリニック受診と漢方の服薬支援プログラムを福利厚生制度として導入。**男女合計20名が制度を活用**。