

Well-being Report 2026

エムティーアイ健康白書

エムティーアイは、
人とテクノロジーの調和によって明るい未来を切り開く
「テックカンパニー」として、その価値創造を支える
従業員一人ひとりの心身の健康が重要な基盤であると考え、
ウェルビーイングの向上に積極的に取り組んでいます。



健康経営に対する 主な取り組み

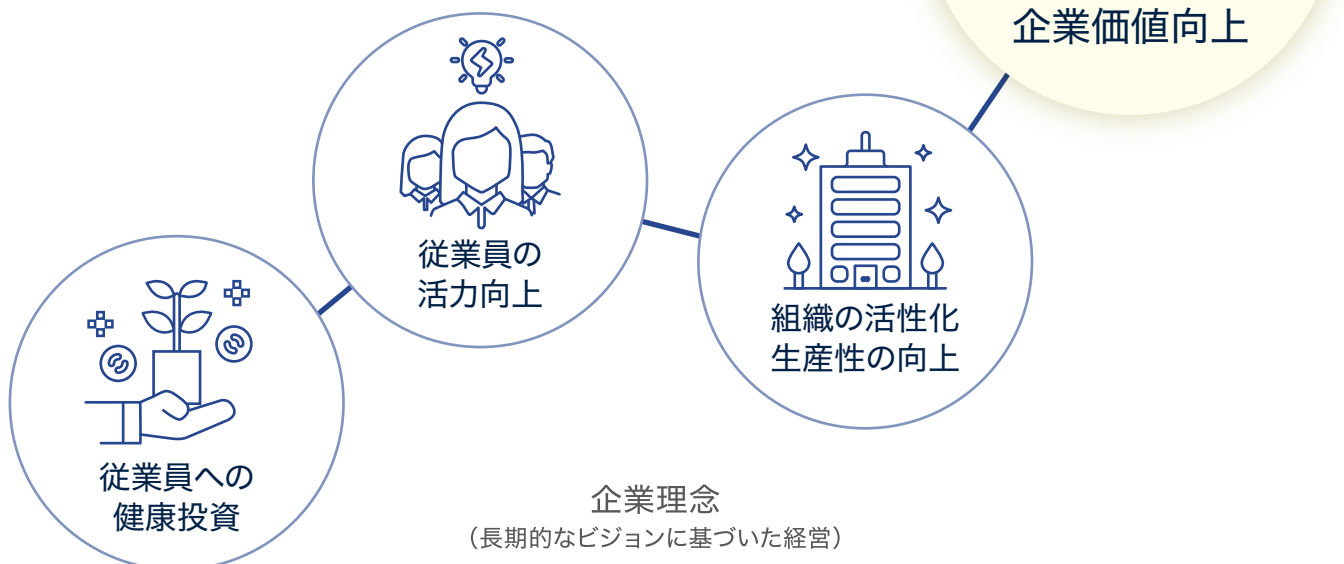
エムティーアイは創業以来、人々の暮らしをより便利で豊かにするサービスをお届けしています。

ウィメンズヘルスケアサービス『ルナルナ』や健康データを記録・管理できる『CARADA』をはじめ、薬局・医療機関の現場を支えるサービスなど、ヘルスケア領域で多様な事業を展開し、人々の健康で豊かな暮らしの実現に貢献しています。

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。



・ 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。

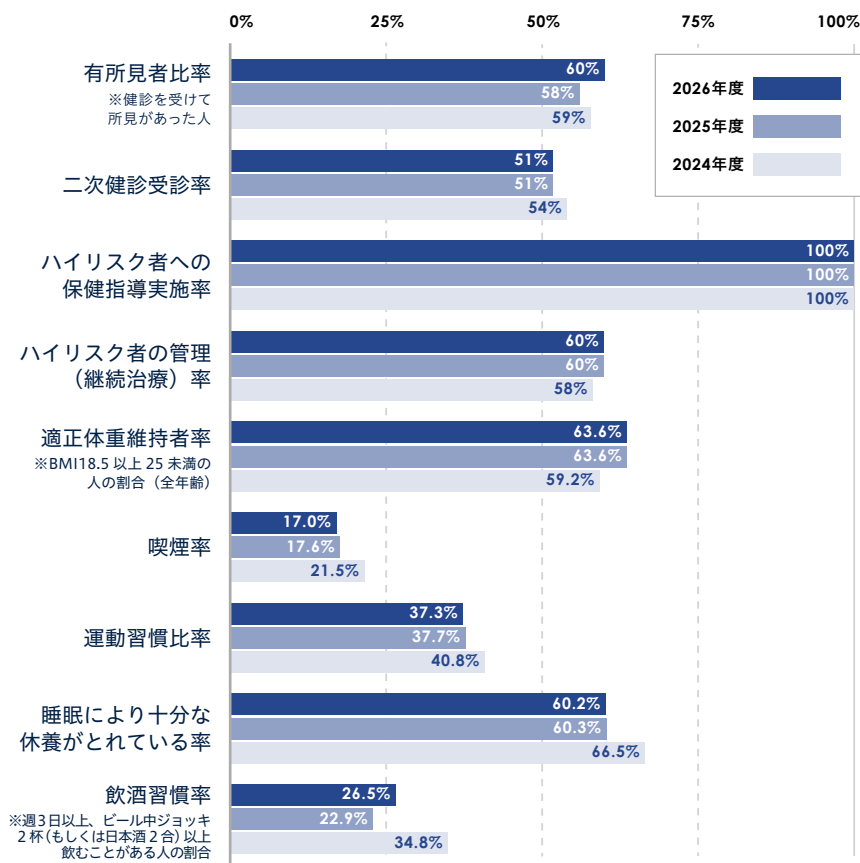
そのためにエムティーアイでは、健康維持・増進を重要な経営課題と位置づけ、これを推進するための組織体制を構築し、様々な取り組みをおこなっていきます。

代表取締役社長 前多 俊宏



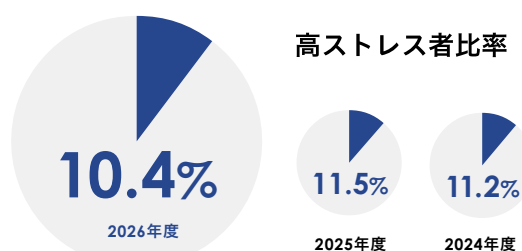
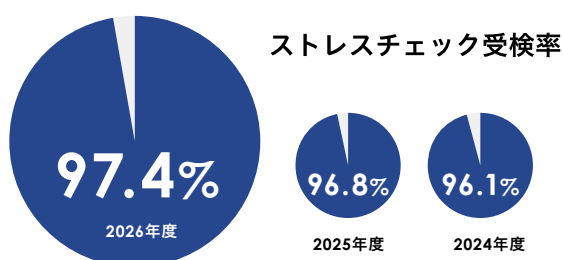
・ 数字で見るエムティーアイの健康経営

01 健康診断データ



参照：定期健康診断：2025年10月～2026年9月受診分（全年齢）
喫煙率・運動習慣比率・睡眠項目：2026年7月実施のパフォーマンスチェック（回答601名）

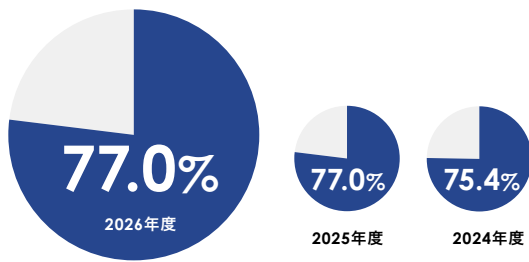
02 ストレスチェックデータ



参照：2026年1月実施のストレスチェック（回答756名）

03 従業員のヘルスリテラシー※1の状況

※1 ※食事・運動に関して健康行動を起こしている人（行動変容ステージが実行期以降）の割合

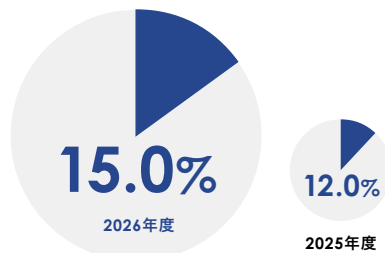


参照：2026年7月実施のパフォーマンスチェック（回答 601 名）

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



参照
・欠勤日数：2026年7月実施のパフォーマンスチェック（回答 601 名）
・休職率：決算年度（10月～翌年9月）
※健康経営ページに掲載のアブセンティーズムスコア（傷病による休暇取得日数）とは別の指標です

05 働くデータ

一人当たりの月平均残業時間

19.0時間



2025年度 19.0時間 2024年度 19.0時間

平均年休取得日数

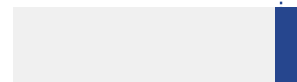
12.5日



2025年度 14.6日 2024年度 13.5日

離職率

8.0%



2025年度 7.7% 2024年度 10.0%

平均勤続年数

8.3年



2025年度 8.1年 2024年度 8年

高ワークエンゲージメント率※3

50.0%



※3 ワーク・エンゲージメントの尺度得点（4点満点）が
3点以上の人の割合

2025年度 49.7% 2024年度 45.7%

労働災害発生件数

0件



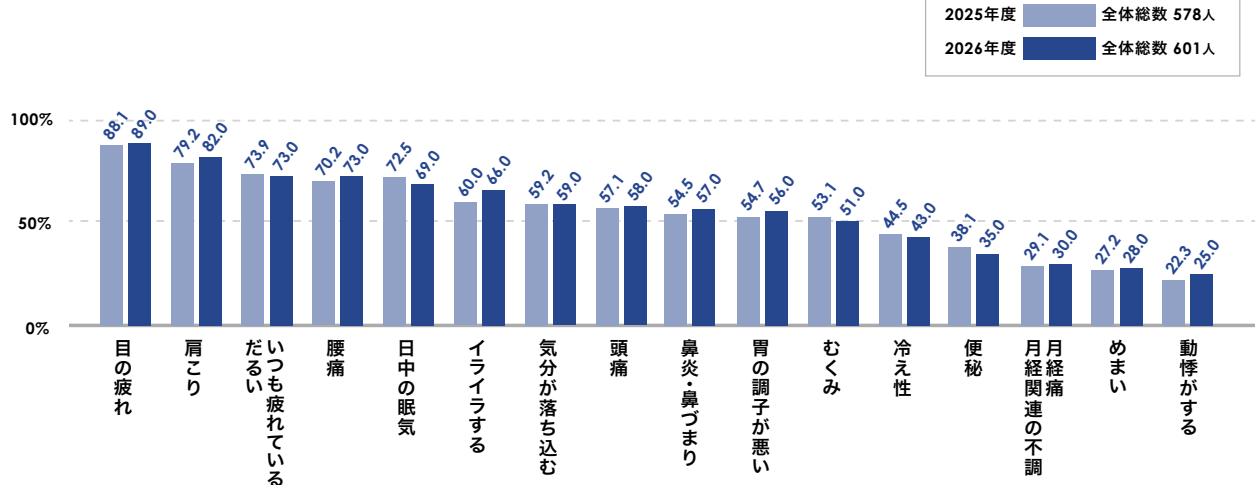
2025年度 2件 2024年度 -

集計期間：2025年10月～2026年9月
高ワークエンゲージメント率のみ 2026年7月実施のパフォーマンスチェック（回答 601 名）
※健康経営ページのスコア（100点換算の平均）とは別の指標です

06 プレゼンティーイズム※4 の状況

※4 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

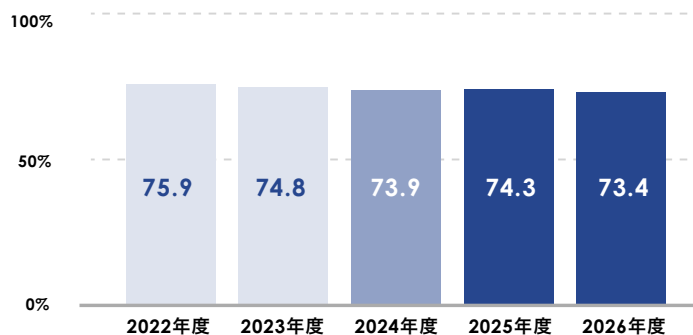
パフォーマンス別 不定愁訴の状況



集計期間：2026年7月実施のパフォーマンスチェック（回答 601名）

07 パフォーマンス※5 得点

※5 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



毎年実施している「健康意識調査」では
パフォーマンス得点※5は
75%前後を維持しています。

■ パフォーマンス得点

(例) 身体の不調による損失が1%改善した場合

従業員数1,000人 × 人件費500万円 × 1%改善した場合 = 年間5,000万円の改善効果

※あくまでも目安となります

集計期間：2026年7月実施のパフォーマンスチェック（回答 601名）

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、高ワーク・エンゲージメント率が改善。一方、欠勤5日以上の社員の割合には課題が残りました。今後は増進施策だけでなく改善施策にもより力を入れ取り組みます。



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。

2026年9月時点で全従業員の58%(有効従業員868名のうち504名)がアプリ連携。

▶ 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**(2026年度参加率24.6%)**。

▶ 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。**2026年度の実検率は97.4%**。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。

▶ 更年期セミナー

性別問わず全従業員向けに更年期リテラシー向上を目的とした、「**女性更年期基礎知識セミナー**」・「**男性更年期基礎知識セミナー**」の動画を配信。

▶ 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**2020年**から導入。**2026年度20名**(対象女性社員の8%)が制度を活用。

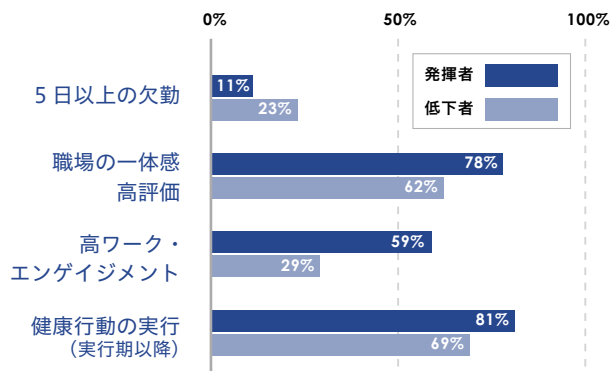
▶ 更年期

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**2024年**から導入。**2026年度は男女合計10名**が制度を活用。

健康経営の取り組みによる効果

01 施策の効果検証

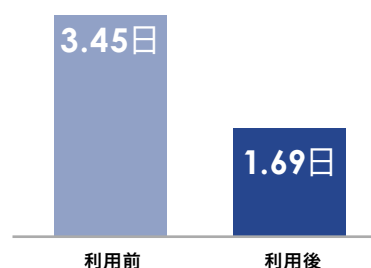
パフォーマンス発揮者と低下者の比較



パフォーマンスを発揮している社員ほど、欠勤が少なく、職場の一体感や仕事への熱意も高い傾向がみられました。

2026年度パフォーマンスチェック（回答601名、うち発揮者427名・低下者174名）。
発揮者＝パフォーマンス得点70点以上

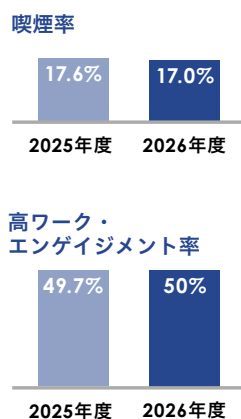
婦人科受診・低用量ピル服薬支援の利用者



月経による生活への影響日数が、利用前の3.45日から1.69日に減少しました（利用者アンケート）。

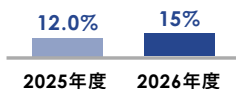
02 改善した指標と、これからの課題

改善した指標



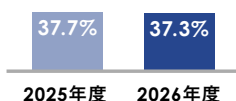
悪化した指標と今後の対策

欠勤5日以上の社員



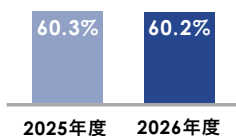
健診結果に応じてセミナーや保健師面談を案内する「処方箋プログラム」を継続し、不調の早期発見・早期受診につなげます。

運動習慣比率



テレワークでも取り組めるよう、オンラインエクササイズやCARADAの歩数記録を活用した運動の呼びかけを強化します

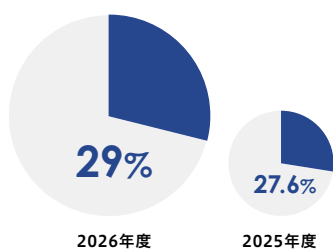
睡眠で休養がとれている率



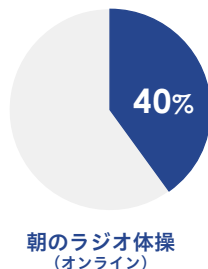
月間イベントやエムティーアイ保健室で睡眠をテーマにした情報提供を行い、セルフケアを支援します

03 社員への健康経営の浸透

全社方針や取り組みの内容まで知っている社員 ※6

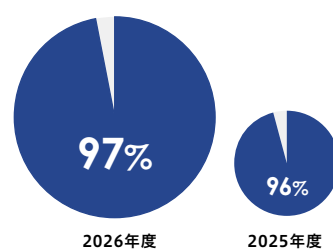


健康施策が心身の健康をサポートできていると感じる社員 ※7



朝のラジオ体操
(オンライン)

会社の健康経営を「良い取り組み」と評価する社員 ※8



※6：2026年度（取り組みを知っている社員を含めると96%）

※7：スマートコンテンツ事業部、2026年度、回答123名、5段階評価の4・5の割合

※8：2026年度（「どちらか」と含む）