

青森オリンパスの健康推進活動

01 健康習慣づくり

運動 | 休息 | 食事 | 禁煙 | 飲酒 | 情報発信・教育 >
定期健康診断・事後措置 | がん検診

02 心の健康づくり

4つのケア >

03 復職支援

安心して職場復帰できる仕組み >

04 職場環境の整備

女性の健康 | 健康リテラシー | 感染症予防 >
高年齢者健康支援 | 救命救急

05 地域・職域連携

地域と職場をつなぐ取り組み >

「健康習慣づくり」に関する活動

生活習慣病を予防し、心身共に健康な状態を維持するには、良い生活習慣づくりがとても大切です。
オリンパスの国内グループ方針に基づき、5つの良い生活習慣を設定し、それぞれの指標改善を進めています。

● 運動

1日30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上の実施

- ・地域と提携した運動施設利用（2回/週無料）
- ・ラジオ体操、ストレッチ体操実施
- ・ウォーキングキャンペーン（国内グループ会社全体）

開催日程	参加者数
2025年10月	175名
2026年1月	159名
2026年4月	163名
2026年7月	175名

理想のカラダづくり始めましょう！

★こんな方におすすめ★
ダイエットしたい、ボディメイク、運動不足改善、異ごい・異臭の予防改善、
生活習慣病の予防・改善



青森オリンパス原籍従業員・出向中
週に2回、利用料金無料！！
窓口にて社員証の提示・名前を記入するだけ！

※対象外の方がご利用にいられた場合には、後日清算となります。

WEB  で実施します！
2026 春のウォーキング
キャンペーン（ウォークラリー）

実施期間
4月1日（水）～30日（木）
（30日間）
エントリー期間：3月13日（金）～4月1日（水）
歩数入力期限：5月11日（月）



スマートフォン用
アプリ
※スマートフォンでエントリー
してください。
（アプリ・登録は必須です。）

ウォーキングは心にも体にも良い運動です！
ぜひチャレンジしましょう！
「1万歩コース」又は「2000歩UPコース」を選んで参加します。
1万歩コース：30日間の合計歩数が30万歩以上
2000歩UPコース：30日間の合計歩数が普段より6万歩以上増
で目標達成です。※体を動かして歩数を稼ぐことができます。歩数目標は毎日設定してください。

参加対象者 当健康保険組合 被保険者・任意継続被保険者
①オリンパスウェルスポーツナビにログインしてください。
②パソコン：https://wellsport-club.com/olympus-kenpo/
③スマートフォン：https://wellsport-club.com/olympus-kenpo/spn/
（オリンパス健康 Web サイトのホームページにバナーがあります。）
④My チャレンジの「ウォークラリー」を選択し、エントリー画面から登録してください。

達成ポイント 2000ポイント 達成ポイントを貯めると素敵な商品と交換できます！

オリンパス健康保険組合

「健康習慣づくり」に関する活動

● 休息

寝つきの良さ、規則正しい睡眠、睡眠時間、日中の眠気がなく良好な心身の状態で過ごせている

- ・新入社員教育：「睡眠」の重要性について

● 食事

毎日の朝食摂取、間食の有無、栄養バランス・摂取カロリーの意識向上

- ・社員食堂とのコラボでヘルシー定食の提供
- ・社食全体を「おいしく減塩」のテーマで減塩化
- ・ノンフライデーの設定
- ・社内にて健康イベントを開催（肌年齢、血管年齢）
健康イベント時にはテーマに沿った食事提供
例）血管若返りのための食物繊維強化メニュー



ヘルシーナビ	開催日	参加者数	満足度
肌年齢測定会	2025年7月	286名	4.27/5点中
血管年齢測定会	2026年3月	258名	4.28/5点中

「健康習慣づくり」に関する活動

● 禁煙

1日当たりの喫煙状況（電子・加熱含む）

- ・ 2021年1月から敷地内全面禁煙化
- ・ 健康保険組合にて禁煙治療の全額費用補助を実施
- ・ 新入社員教育：「たばこ」について
- ・ 喫煙者に対して、産業保健スタッフより禁煙支援実施
- ・ 喫煙率：18.7%（2025年度）

● 飲酒

1週間4日以下の飲酒

- ・ コラム配信

3. たばこについて

なぜ、
喫煙は良くないと
言われるのでしょうか？



喫煙の健康リスク※

- ・ がん、心臓病、肺疾患などの原因
- ・ 精神的なストレス増加
- ・ 早期死亡リスクの増加

青森OLの喫煙率は
18.5%。
グループ内で中間ぐらいの
順位ですが、再喫煙、
新規喫煙が増えています。

禁煙のメリット

- ・ 健康リスクの減少※
- ・ 経済的な節約
- ・ 体力の回復

なぜ吸っているのか聞いて
みると・・・
明確な理由なく、何となく
の人が多い

目標:喫煙習慣を持たない

「健康習慣づくり」に関する活動

● 情報発信・教育

- ・ ウェルスポートナビ（健康づくり支援ツール）を導入し、月2回健康情報コラム配信や動画配信を提供（健康保険組合）
- ・ 社内情報配信コンテンツにて健康情報の配信
禁煙、熱中症、感染症、健診結果等
- ・ 健康セミナー 2025年9月、2026年3月実施



● 定期健康診断・事後措置

- ・ 定期健診や特殊健康診断・特定業務従事者健診を実施
- ・ 産業医・保健師が健康診断結果に基づく、事後措置面談やフォローを行い、有所見者及び精密検査の必要な従業員へは受診勧奨などの働きかけも強化

「健康習慣づくり」に関する活動

● がん検診

オリンパスでは、がんの早期発見・早期治療に向けて自社製品である内視鏡検査を健康診断のメニューに組み込むとともに、受診勧奨や社内で受診できる体制を整えるなど積極的に受診できる環境づくりも行っています。

検査項目	対象	健保費用補助	受診勧奨*年
胃がん（内視鏡）	35歳以上	全額	2年に1回
胃がん（ペプシノゲン検査）	35歳以上	全額	胃内視鏡を受診しない年
大腸がん（内視鏡）	35歳以上	全額	3年に1回(40歳以上)
大腸がん（便潜血検査）	35歳以上	全額	大腸内視鏡を受診しない年
乳がん・子宮がん	全年齢女性	全額	2年に1回
前立腺がん（PSAマーカー）	50歳以上男性	全額	2年に1回
腹部超音波検査	40歳以上	全額	2年に1回
肺がん（肺ヘリカルCT）	40歳以上	半額（上限5,000円税込み）	個人の判断で受診

6 ＊受診勧奨：対象年齢から一定期間未受診の人（受診勧奨年を経過しても未受診）に対して実施

心の健康づくり

4つのケアを組み合わせ、予防措置や不調者の支援を行っています。

4つのケア	取り組み内容	開催時期	対象
①セルフケア	・従業員本人へのセルフケアeラーニング	2025年11月	全従業員
	・メンタルヘルス基礎教育	2025年7月	新入社員・希望者
	・ストレスチェックの実施（年1回全従業員対象）	2025年11月	全従業員
②ラインケア	・管理職が職場でメンタル不調メンバーのサポートができるよう支援	通年	職制
	・メンタルヘルス管理者教育	2025年5月	職制・スタッフ
③事業場内産業保健スタッフによるケア	・相談対応や日常的なケア	通年	全従業員
	・新入社員全員への面談	2025年10月、3月	新入社員
④事業場外資源によるケア	・外部の心理カウンセラーによる相談窓口の設置	通年	全従業員のうち希望者
	・嘱託精神科医によるケースカンファレンス	月1回	

復職支援

従業員が身体疾患やメンタルヘルス不調により休業した場合、職場復帰支援プログラム「ソフトランディング」を導入し円滑に職場復帰できるよう支援しています。

ソフトランディング中は週1回保健師による体調確認を行い、ソフトランディング前、復職前、復職後（復職後6か月間）、産業医による面接も行っています。



職場環境の整備

①健康リテラシー向上

- ・24時間誰でも自由に入出りできる検温室を設置し、各自が健康管理できる環境整備
- ・社内各所に血圧計の設置（検温室・静養室、食堂、リフレッシュルーム）

②感染症予防対策

- ・肝炎抗原抗体検査実施（入社時、35歳）
- ・インフルエンザ予防接種費用の一部補助
- ・長期海外出張者へのワクチン接種実施

③女性の健康支援

- ・女性専用の休憩室を設置
- ・健康相談窓口や健康管理室直通携帯電話を設置し、女性特有の症状やメンタルヘルスなどの健康相談受付
- ・生理休暇の運用（月2回まで）
- ・EHS推進委員会：産業医健康講話「男性と女性の更年期のお話」2026年1月実施 職制36名参加

職場環境の整備

④救命救急

- 普通救命講習会社内開催（年1回） 2025年8月開催 28名参加
消防署の出前講座にて、心肺蘇生法、AED使用方法、応急手当について学ぶ
- AED講習会※1 2025年9月開催 23名参加
健康管理室スタッフが指導者となり、少人数制実技講習会を実施
- 要救護者発生時訓練（年1回）
要救護者発生時対応フロー、熱中症応急処置手順書に基づき、
各職場をローテーションしながら模擬訓練を実施

※1



職場環境の整備

⑤ 高齢者の健康支援

目的	職場での転倒・腰痛を防ぐ、腰痛になりにくい体づくりを学ぶ
実施日	2026年8月4日
講師	青森産業保健総合支援センター 外部講師
参加者	20名
内容	転倒リスクと予防 腰痛予防のポイントストレッチ 実技スクワット パワーポジション実践
アンケート結果	セミナー内容は参考になった 100% 今後の業務や生活で意識して実践しようと思う 100%



地域・職域連携

① 津軽地域製造業 産業保健協議会

津軽地域の大手製造業6社が連携し、2024年2月「津軽地域製造業 産業保健協議会」を設立

取り組み

健康担当者の情報共有・課題検討定期会議（3か月に1回）、
勉強会、健康イベントの共同開催

期待効果

従業員の健康向上・生産性向上地域全体への波及
→ **短命県課題の改善**

2025年12月弊社にて開催



② 地域連携

看護学生の産業保健実習受入