

カゴメ健康レポート

カゴメ健康経営宣言

従業員の健康は、
カゴメで働くことの誇りややりがいの向上を通して
「働きがい」に直結するものです。
当社は「カゴメ健康7ヶ条」を中核とし、
健康経営を推し進めながら、
食を通じお客様の健康に貢献してまいります。

カゴメ健康 7ヶ条

- 第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g
- 第2条 毎日すっきり、ラブレを飲んで
- 第3条 快眠、挨拶、楽しく生活
- 第4条 適度な運動、一日8千歩
- 第5条 歯磨き、うがい、手洗い習慣
- 第6条 お酒はほどほど、煙は吸わない
- 第7条 健康診断、自己管理



特集

ここが変わる！
定期健康診断は次のフェーズへ
心の健康を支える
カゴメのメンタルヘルス対策

2025

目次	02 第1特集 ここが変わる！定期健康診断は次のフェーズへ
	06 第2特集 心の健康を支える カゴメのメンタルヘルス対策
	08 カゴメが健康経営に取り組む意義
	09 カゴメが目指す健康経営
	10 健康経営推進体制
	11 健康維持・増進のための重点施策
	12 野菜をとろう、私たちも
	13 卒煙支援
	14 適正体重を維持しよう
	15 働く女性の健康推進
	16 カゴメ従業員の生活習慣
	18 コラボ記事 食健康研究所×健康経営推進室
	19 カゴメの健康相談窓口

定期健康診断は 次のフェーズへ



セルフケアができる会社を目指して

健康診断は2017年より全社統一の形を導入し、近年では特に、健康診断後の事後対応（受診勧奨・保健指導・面談）の強化に力を入れてきました。皆さまのご協力により、カゴメの健康診断実施率は100%を保ち、事後対応についても右記の通り高い実績を誇っています。

これは「健康診断を受けること」「事後対応があれば受けること」が当たり前の文化として根付いたといえます。これを受けてカゴメは「セルフケアができる会社を目指す」フェーズへ移行します。

要医療受診率
(2024年度)

96.7%

特定保健指導
完了率
(2023年度)

95.4%

面談実施率
(2024年度)

100%

2025年度から会社が管理する 健康診断結果の項目を絞り込みます

会社が全ての項目の管理を行う形から、会社が積極的に管理することと、個人の責任において管理すること(=セルフケア)を分ける形に変更します。

絞り込みを行う理由

- プライバシーへの配慮/時代的な背景を踏まえ、法定項目及び就業上関わる項目にするため
- 会社・従業員双方の負担感の軽減
- 従業員がより重要項目に注力したフォローを受けられるようにするため

POINT 従業員の皆さんの不利益になることはありません

定期健康診断やカゴメけんしんドックにおいて、受診項目や費用助成(再検査含む)に変更はありません。会社は引き続き、健康改善のための機会やセルフケアのための支援を広げていきます。また、会社管理外項目を含む全項目について、わからないことや困りごとがあれば、いつでも医療職(P19参照)へ相談できます。

今後の会社管理項目について

会社が管理する健康診断項目は右図の通りです。会社の「安全配慮義務」を履行するための項目を産業医とともに選定しました。今後、会社が管理しなくなる項目は眼底/腹部超音波/尿潜血などです。詳細な項目については、通達もしくは健康ポータル(P11参照)をご確認ください。

法定項目

+

α
(BMI/クレアチニン・
eGFR/赤血球・血小板/
尿酸/5大がん検診※)

※胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん

会社が管理する項目の選定基準

01

会社が行う健康診断の目的は、就業上の配慮が必要な従業員に適切に対応するため、就業区分及びその内容を決定することです。

▶ 就業上の配慮が必要になりそうな項目

02

厚生労働省より脳・心臓疾患の危険因子となる項目について、重点的に指導することが示されています。

▶ 脳・心臓疾患と関連が大きい項目



会社からの勧奨がなくなっても必ず受診しましょう

この変更により、会社が管理しなくなる項目については個別受診勧奨・会社への報告依頼がなくなりますが、健康診断結果に要医療(再検査・精密検査・治療)の項目がある場合はどの項目においても速やかに医療機関を受診してください。

セルフケアって何をすればいい?「セルフケア」の3STEP

STEP 1

健康診断を受診する

- 期日を守り、必ず受診しましょう
- 30歳以上の従業員には、より詳細な検査やがん検診が可能なカゴメけんしんドックを推奨します

STEP 2

健康診断の結果を確認し、生活習慣を見直す

- 受診して終わりではなく、必ず結果を確認しましょう
- 生活習慣の見直しを行いましょう

STEP 3

要医療の項目がある場合は受診する

- 健康診断結果に要医療(再検査・精密検査・治療)の項目がある場合、どの項目でも速やかに受診しましょう

ご活用ください!
会社・健保のサポート

受診費用の補助
定期健康診断は全額・ドックは約4万円相当
(ドック個人負担は4千円)

生活習慣改善施策
健康診断セミナー、ウォーキング・体重測定
チャレンジキャンペーン・卒煙支援等

要医療受診費用の助成
全項目対象・ひとり上限5千円/年

押さえておきたい

カゴメのハイリスク対応

ここでは従業員の皆さんが日々安心して働いていただくための、ハイリスク対応の目的や内容をご説明します。

01 カゴメのハイリスク基準

ハイリスク基準は脳血管疾患、心疾患といった重大な疾病を予防するために2023年に設けました。該当した全ての方に事後対応が実施されます。

名称	基準値	
緊急対応	収縮期血圧	180mmHg以上
	拡張期血圧	110mmHg以上
	空腹時血糖	200mg/dl以上
	HbA1c(血糖)	10%以上
緊急対応予備群	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
	HbA1c(血糖)	8%以上
	LDLコレステロール(血中脂質)	180mg/dl以上
要生活改善	特定保健指導基準(P5参照)	



02 ハイリスク者数の推移

2024年度の結果は、2020年度対比で、全ての項目で対象者数が減少し、総数は5年間で86名減少しました。



03 ハイリスク対応の流れ

	健康経営推進室・健康保険組合	事業所・上長	本人
緊急対応	●健康診断結果が届き次第、対象者を抽出し事業所長・上長・健康管理担当へ連絡する	●直ちに本人へ受診指示を行う ●産業医面談を設定する ●受診・面談が行えるよう業務調整をする	●直ちに医療機関を受診し、保健師へ報告する ●産業医面談を受ける ●改善が認められるまで、産業医・保健師によるフォローを受ける
緊急対応予備群	●要医療・面談それぞれの対象者を抽出し、2週間に1回程度、事業所長・健康管理担当へ連絡する	●速やかに本人へ受診勧奨を行う ●面談調整を行う	●(要医療の場合)速やかに医療機関を受診し、保健師へ報告する ●産業医・保健師による面談や保健指導を受ける
要生活改善	【40歳以上】(P5参照) ●特定保健指導対象者を抽出し対象者(または健康管理担当)へ連絡する	健康保険組合より依頼を受けた事業所のみ ●面談調整を行う	●特定保健指導を受ける
	【40歳未満】 ●対象者へ生活改善につながる情報提供を行う		●情報提供を受ける

手厚い!

カゴメ健康保険組合

保険給付



本人や家族の病気、けが、出産、死亡などのとき、医療費を負担したり、色々な給付金を支給します。

保健事業



本人と家族の皆さんの健康増進を図る事業です。健康保険のPR、病気の予防、体力づくりなどを行っています。

健保の仕事

健康保険組合は、加入者(被保険者とそのご家族)がいざというときに医療費を負担したり、給付金を支給する「保険給付」と、加入者の健康の保持・増進を図る「保健事業」の主に2つの仕事をしています。カゴメ健康保険組合(以下、健保)では、加入する対象者の方が健康で健やかな生活が送れるよう、さまざまな保健事業を展開しています。健康を維持するためにも健保が推進する保健事業を是非ご活用いただき、セルフケアにお役立てください。

保健事業の主な取り組み

01 カゴメけんしんドック

カゴメけんしんドックは、健康診断よりも検査項目が多く、身体の状態をより詳細に調べることができます。しかしながら、治療を目的とするものではないため保険適用外であり、費用は全額自己負担が原則です。カゴメではドックを受診することでご自身の健康状態をより詳しく把握し、食生活や生活習慣の見直しなどのセルフケアに役立てていただきたいとの思いから、費用の大半を補助しています。

●従業員の健康診断費用負担割合表

対象者	負担			補助額
	会社	個人	健保	
定期健康診断 ●30歳未満 全員 ●30歳以上 ドック未受診者	全額	0円	0円	全額
カゴメけんしんドック ●30歳以上 ドック受診者	約8千円	4千円	約3~3.5万円	約4万円相当

02 特定健診・特定保健指導

特定健診とは?

健康診断の種類

- 定期健康診断(会社の法的義務あり)
- 人間ドック(任意)
- 特定健康診査(健保の義務)

特定健康診査(以下、特定健診)は、内臓脂肪型肥満に着目した健康診断です。健康診断項目に、内臓脂肪の蓄積状態をみるための腹囲測定や喫煙・飲酒等の問診を追加して、生活習慣の改善が必要な特定保健指導の対象者を抽出しています。カゴメの「定期健康診断」「カゴメけんしんドック」ともに特定健診の専用項目を含んでおり、右図の基準該当者にさまざまな働きかけやアドバイスを行っています。

●特定保健指導の基準

内臓脂肪型肥満	
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	左記以外でBMI 25以上
+	
高血糖 空腹時血糖値 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上	高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
脂質異常 中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl 未満	
喫煙歴	
血糖・脂質・血圧いずれかに リスクが1つ以上ある場合にカウント	
● + ● 1項目以上該当 = 特定保健指導対象	

※医療機関で糖尿病・高血圧症・脂質異常症に係る服薬治療を受けている方は、特定保健指導の対象外となります。

03 歯科健診

歯が痛くなってから歯医者へ行くのではなく、定期的に口腔ケアをすることがとても大切です。健保は歯科健診の費用を補助しており、事業所によっては集団健診も実施しています。歯科健診により、むし歯や歯周病を早く発見し、適切に治療することで全身に影響する病気を防ぐことにもつながりますので是非ご活用ください。

ウォーキング・体重測定
チャレンジキャンペーンも
健保が主催しています。
くわしくは14ページへ!

カゴメのメンタルヘルス対策



メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは「心の健康」のことをいいます。職場におけるメンタルヘルス対策は、企業の社会的責任でもあり、従業員の健康を確保する上で重要な課題です。

カゴメでは従業員のメンタルヘルス状況の定期的なモニタリングや就業実態の把握を行い、心身の健康増進や働きやすい職場づくりに努めています。

2024年度の高ストレス者比率、休業者比率はともに良好な状態

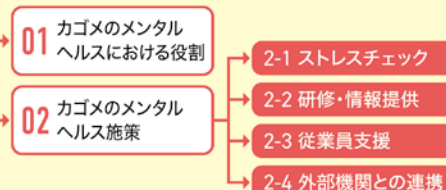
ストレスチェックの実施を依頼しているピースマインド社の調査では、製造業の高ストレス者比率の平均が14%だったところ、カゴメは6.7%でした。また、2024年12月時点で、メンタルヘルス要因で1か月以上の休業者比率は0.8%と、厚生労働省の調べで、1,000名以上の会社での平均値は1%であるという結果より低い水準を保っています。

●ストレスチェック結果 (%)

年度	2022	2023	2024	2025目標
受検率	96.5	97.1	96.9	—
高ストレス者比率	7.9	7.0	6.7	安定的に8.0

※休業者をのぞいた受検率

メンタルヘルス対策の全体像



カゴメのメンタルヘルス対策の全体像

カゴメでは、厚生労働省が提唱している「4つのケア」を行い、セルフケアの推進や職場環境の改善、メンタル不調者への支援などが円滑に行われるよう取り組んでいます。今回は、従業員の皆さんがメンタルヘルスについてより理解を深め、安心していただくことを目的に、カゴメのメンタルヘルス対策の全体像をまとめましたのでご紹介します。

01 カゴメのメンタルヘルスにおける役割

	予防の種類		
	一次予防	二次予防	三次予防
	未然防止・健康増進	早期発見・早期対応	復職・就労継続
セルフケア (従業員個人)	メンタルヘルスキュアの知識習得 ストレスへの気づきと対処	不調の気づき、自発的な相談	適切な療養、 復職準備・再不調の予防
ラインケア (管理職)	日頃からの部下とのコミュニケーション 職場の課題把握と働きやすい環境づくり	部下の不調への気づきと対応 (みる・きく・つなぐ)	休業開始時・休業中の支援 復職に向けた準備と復職後の観察・支援
産業保健スタッフ によるケア (医療職、 健康管理部門・担当者)	職場環境の把握と改善への支援 メンタルヘルスキュアの提供、保健指導	従業員・管理職からの相談対応	復職プランの検討・助言 復職後のフォローアップ
事業場外資源 によるケア (外部機関)	社外相談希望者への相談対応	社外相談希望者への相談対応と 専門機関の紹介	事業所と連携した 復職・就労継続支援

2-1 ストレスチェック

「ストレスチェック」とは、従業員のストレス状態を調べるための簡単な検査です。自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、過度なストレス要因が職場にある場合は、会社が適切なサポートを行うことができます。

ストレスチェックは、3項目の要因についてチェックし、ストレス度を測定した結果、「高ストレス者」に該当する方を選定しています。対象になった方には産業医面接のご案内をします。

要因
01

職場の
ストレス要因

職場での
心理的な負担の
原因に関する項目

要因
02

心身の
ストレス反応

心理的な負担による、
心身の自覚症状に
関する項目

要因
03

サポート環境

職場における、
ほかの労働者からの
支援に関する項目

春にフィジカルの定期健康診断を行っていますが、ストレスチェックはメンタル面の定期健康診断とお考えください。

カゴメでは従業員や上長の皆さんへ、産業医・保健師による健康相談、休職・復職をされた方への支援や過重労働対策、ストレスを抱えやすい異動者・キャリア採用者などへのフォローアップを実施しています。

休業時の手引き
(休業者用)
イメージ



※詳しくは健康ポータル(P11参照)をご覧ください

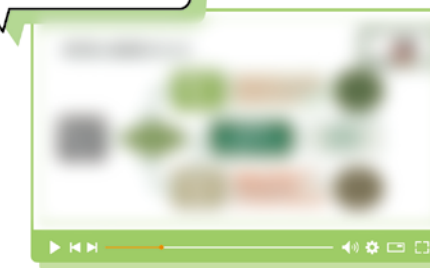
2-3 従業員支援

2-2 研修・情報提供

カゴメでは職場におけるメンタルヘルス不調の予防や対応方法を理解し、従業員が健康的にやりがいを持って働く職場づくりにつなげるために、対象者と目的によって「セルフケア」に関する情報提供や「ラインケア」に関する研修を定期的に行っています。2023年12月に公開した「ラインケア」の動画は部下がいる管理職の99%に視聴していただきました。

研修・情報提供	対象者	実施内容・方法
セルフケア	新入社員研修	新入社員 集合研修(入社時 4月)
	セルフケア研修	全従業員 動画視聴(ストレスチェック実施後 12月頃)
	情報提供	同上 健康ポータルサイトにセルフケア関連情報を掲載
ラインケア	新任管理職研修	新任管理職 集合研修(9月)
	管理職研修	管理職 動画視聴(ストレスチェック実施後 12月頃)
	情報提供	全従業員 健康ポータルサイトにラインケア関連情報を掲載

ラインケア動画の様子



02 カゴメのメンタルヘルス施策

外部機関と契約し、電話相談やカウンセリングを気軽に受けられる体制を整備しています(P19参照)。また、必要に応じて社内医療職からも専門の医療機関につなげるなど、連携を図っています。



2-4 外部機関との連携



カゴメが健康経営に取り組む意義

私たちの健康が

カゴメの事業の説得力につながる

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実行し、競争優位を生むことです。

カゴメはお客さまの健康の増進に貢献する商品・サービスを事業展開する中で、従業員一人ひとりが心身ともに健康であることが、個人のみならず、事業内容にも説得力を持たせることで会社のパフォーマンスの向上につながると考えています。

加えて、野菜飲料をはじめとした商品、健康サービス事業、研究成果、野菜をとろうキャンペーン等のリソースを活用できることや、かねてより経営の関心事であった「人を大切にする」社風に親和性があることも、他社にはない「カゴメ独自の健康経営の価値」です。



カゴメの従業員は「明らかに」
心身ともに健康である

従業員の
健康

カゴメの提案が
説得力を持つ

お客さまの
健康に貢献する
商品やサービス

従業員が健康経営の意義を理解し
一体となって取り組んでいる

期待する効果

- 生産性の向上
- 医療費の削減
- 労働安全衛生の向上
- 従業員のWell-Being
- ブランド価値の向上

主な課題

- 喫煙率の低減
- 適正体重の維持
- 野菜をとろう、私たち
- ハイリスク者の管理
- メンタル不調対策、等

「人を大切にする会社」との親和性



カゴメが目指す健康経営

カゴメは健康な毎日を送りたいと願っている人々に、

食を通したソリューションを提供する会社です。

その前提となるのは、私たち自身が健康であることです。

そして私たちが健康であれば、私たちの事業内容に説得力を持たせることにつながります。このカゴメならではの好循環を実現することこそが、カゴメの健康経営であると考え取り組んできました。

その結果、健康診断でハイリスクとなる方の減少をはじめ、社内の管理指標が良化してきており、社外からも3年連続でホワイト500に認定されるなど、着実に成果に結びついてきています。会社はこれからも様々な活動を通じ、皆さん一人ひとりが心身ともに健康な毎日を送ることができるようサポートしていきますので、何よりご自身の健康のために、具体的なアクションにつなげていただきたいと思います。

このようなカゴメらしい健康経営の価値をご理解いただき、全社で取り組んでいきましょう。



代表取締役社長

山口 聡

健康経営優良法人ホワイト500

3年連続で「健康経営優良法人 ホワイト500」に認定

カゴメは、経済産業省と日本健康会議が共同で選定する「健康経営優良法人大規模法人部門 ホワイト500」に2023年から3年連続で認定されました。

制度開始以降、申請数は右肩上がり増加を続けており(2025年3,869社)、健康経営の取り組みの質を高める狙いから、求められるレベルも年々高くなっています。

「ホワイト500」とは？

ホワイト500とは、健康経営優良法人認定制度において、大規模法人部門の上位500法人に与えられる称号です。経済産業省が定める一定の水準を満たして上位500社にランクインすることが条件となります。ちなみに、同制度に認定された中小規模法人のうち、上位500に付加される称号は「ブライツ500」といいます。



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門
ホワイト500

健康経営銘柄

健康経営優良法人
(大規模法人部門(ホワイト500))
上位500法人

健康経営優良法人
(大規模法人部門)

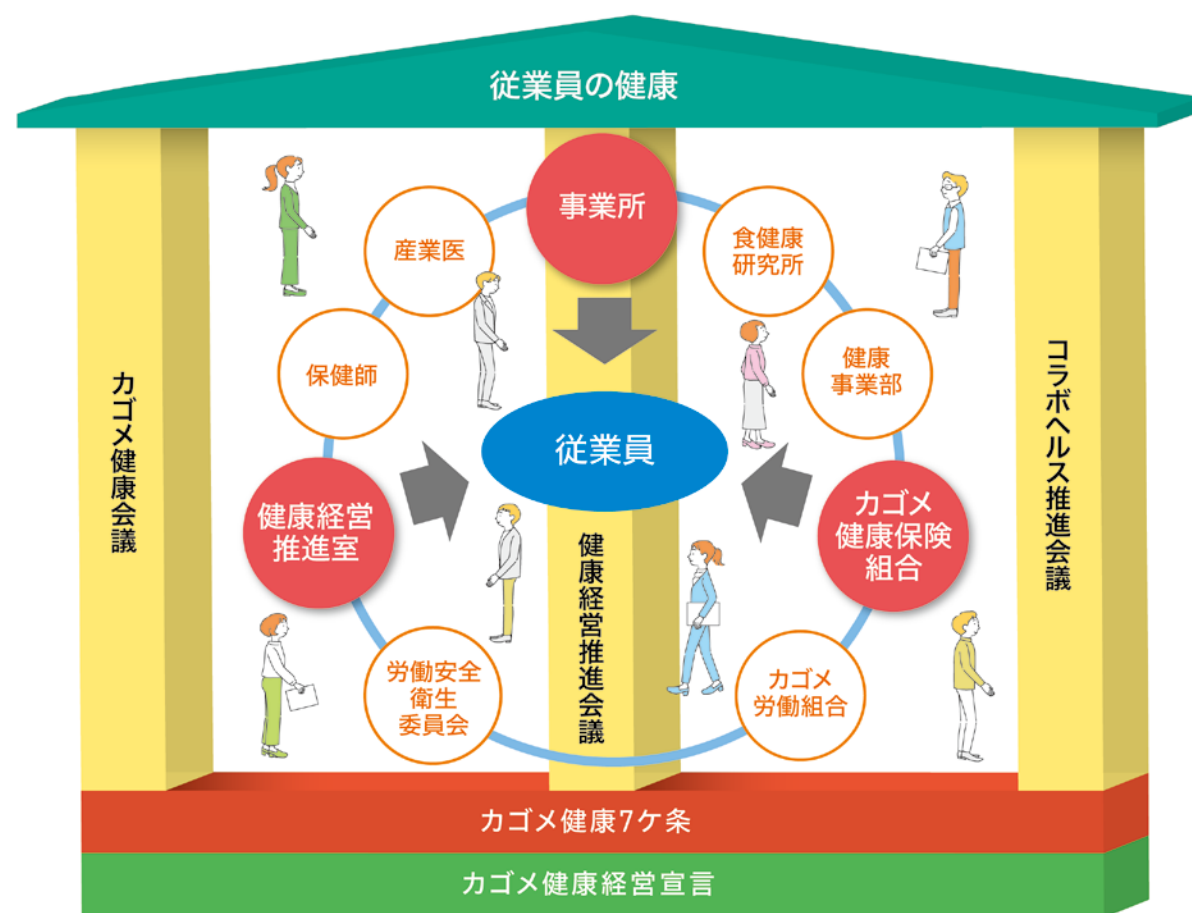
健康経営度調査
回答法人

大企業・大規模法人
(1万社以上)



健康経営推進体制

カゴメでは、経営トップが定める健康経営宣言を土台として、健康経営推進室・カゴメ健康保険組合・各事業所が三位一体となり、組織・個人のwell-beingの実現に向けた取り組みを推進しています。

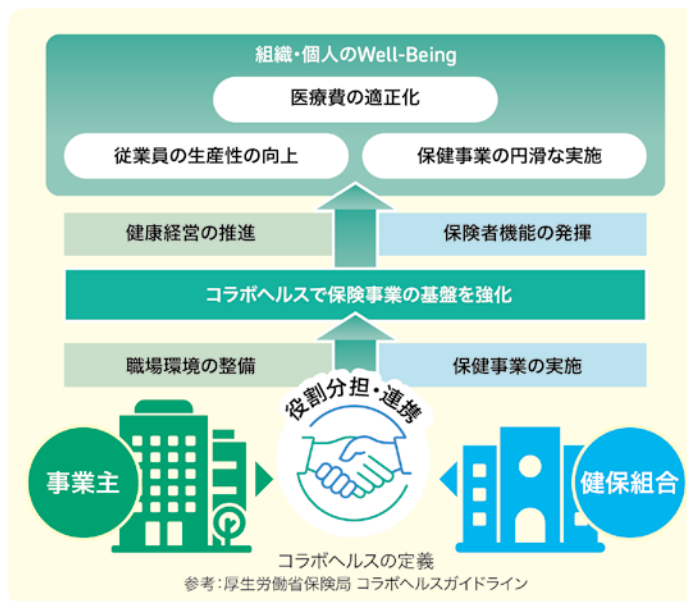


コラボヘルス

企業×健康保険組合

コラボヘルスとは、企業と健康保険組合が連携し、明確な役割分担のもと、従業員や従業員のご家族の健康づくりを効果的・効率的に実行することです。

カゴメではコラボヘルスを積極的に推進することで、身体的・精神的・社会的な健康にアプローチし、Well-Beingの実現を目指しています。



健康維持・増進のための重点施策

カゴメでは、健康経営推進のための基本方針に基づいて身体的健康(ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ)や精神的健康(メンタルヘルス)などの施策を実施し、従業員の健康維持・増進に取り組んでいます。

基本方針

01

「ありたい姿」の実現に向け、カゴメが取り組む意義・価値の社内浸透を図る

02

Well-Beingの実現のため、身体的・精神的・社会的な健康にアプローチする

03

会社が積極的に管理すること、個人の責任を明確にする

重点施策

重症化リスクを下げるためのハイリスクアプローチ

- 健康診断の事後対応
- 「要医療」対象者への支援の強化
- 「特定保健指導」対象者への面談の徹底
- 高ストレス者へのフォロー(メンタルヘルスケア)

集団のリスクを全体的に下げるためのポピュレーションアプローチ

- 野菜をとろう、私たち
- 働く女性の健康推進
- 適正体重を維持しよう
- 事業所独自の活動
- 卒煙支援

カゴメの健康情報を一元化したサイト「健康ポータル」を開設！

こんな時に役立っ！

- 誰かに相談をしたいとき
- ご自身や部下の方が病気やけがをしてしまったとき
- カゴメの健康経営の考え方や各健康増進施策について確認したいとき

ほかにも健康診断やストレスチェックの説明など、カゴメの健康に関する情報をまとめていますので是非ご活用ください。

サイトマップ ▶ 人事サービス ▶ 健康ポータル

からアクセスできます。





野菜をとろう、私たち

私たちが野菜摂取に取り組む理由

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社へ。」を長期ビジョンとして掲げ、「野菜をとろうキャンペーン」を中心に社外に向けて野菜摂取を推奨しています。そのためには、まず私たち従業員自身も野菜を十分に摂取できている必要があります。私たちがベジチェックで野菜の摂取量を定期的に測定することは、カゴメの事業に説得力をもたらすためにも極めて重要なことです。

01 健康経営の推進

カゴメの従業員のベジチェック値が高ければ、自身の健康につながるとともに、カゴメの事業が説得力を持つことにつながります。従業員の健康増進を経営課題に結びつけることが、健康経営の考え方です。

02 健康事業に資するエビデンスの獲得

研究部門において、高頻度のベジチェック値の解析により、論文・知財化等を行うとともに、得られた知見を健康事業の開発にもつなげます。

03 野菜摂取への行動変容

ベジチェック測定が習慣化すればベジチェック値を上げたいという行動変容につながります。これにより、従業員全体のベジチェック値の向上を目指します。

個人のベジチェック値を特定・公開することはありません。値の高低にかかわらず、定期的な測定により上昇を目指しましょう！



2024年度の取り組み

ベジチェック記録の推進

従業員の月1回以上のベジチェック測定の取り組みは、皆さんのご理解・ご協力のおかげで月平均記録者数が700人台となりました。各事業所ではベジチェック記録者数向上を目的とした、さまざまな工夫や施策が行われています。

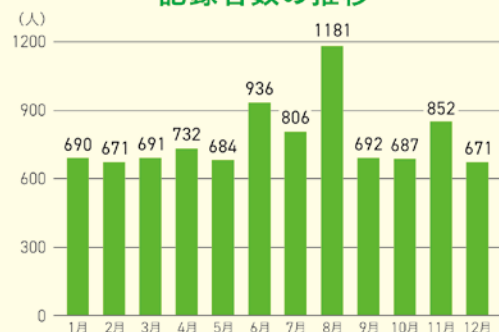
月平均
記録者数
774人

※2024年集計

KAGOME通信ONLINE
にて毎月ベジチェック
速報を発信中！



2024年カゴメのベジチェック 記録者数の推移



「野菜をとろう、私たちも選手権」の開催

今年で5回目となる選手権は、「チーム対抗！ベジ選手権®」(工場の方)と自社アプリ(野菜をとろう、私たちもアプリ)を用いた「野菜をとろう、私たちも選手権」(工場以外の方)に分けて開催し、全社で81.5%の参加がありました。8月のベジチェック記録者数は過去最高の1,188人、ベジチェックの平均値は7.3という高い数値を記録しました。



「野菜をとろう、私たちも選手権」および 「ベジ選手権」参加一覧

●野菜をとろう、私たちも選手権(対象:工場勤務以外の方)

リーグ	事業所	参加率	【チーム戦】優勝
A	東京本社(AX・KAF以外)・ 東京本社(勤務定位置東京以外)・国内出向	74%	生産部B
B	東京本社(AX・KAF以外)	73%	物流企画部B
C	東京本社(AX・KAF以外)・水天宮(支店以外)	77%	広告部野菜
D	AX(東京本社)・KAF(東京本社)名古屋(本社)	70%	AX健康経営
E	東京(水天宮)・関信越	96%	東支3-3
F	大阪・中四国・九州	93%	大阪二部1G
G	総合研究所	78%	テコンドー
H	北海道・東北・名古屋(支店)	83%	ミルクケーキ

●ベジ選手権(対象:工場勤務の方)

リーグ	事業所	参加率	【チーム戦】優勝
A	茨城工場・小坂井工場	77%	茨城J
B	富士見工場・上野工場・小牧工場	89%	上野生管G
C	那須工場	89%	那須原料加工二係



卒煙支援

卒煙とは？

喫煙はがんをはじめとする多くの病気と関係し、予防できる最大の死亡原因といわれています。カゴメでは2024年度より「禁煙」から「卒煙」へと表現を変えました。喫煙を「禁止」するのではなく「卒業」するための前向きな取り組みを行うことにより、喫煙率は年々減少しています。

●喫煙率

年度	2021	2022	2023	2024	2025目標
喫煙率	16.1	15.1	14.3	13.9	12



知って
ますか？

喫煙がリスクを
高める主な病気

POINT

「喫煙」は、本人への健康影響のみならず、健康的な職場環境づくり、同僚や家族の健康維持・増進にも関わるため、カゴメは「卒煙支援」と「受動喫煙対策」の両輪で取り組んでいます。

喫煙者本人への健康影響

- がん(肺、口腔・咽頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵、膀胱、子宮頸部)
- 循環器の病気:虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症
- 呼吸器の病気:慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核による死亡
- 糖尿病:2型糖尿病の発症
- その他:歯周病など

受動喫煙による健康影響

- | | |
|-----------|--|
| 成人の
場合 | ●がん(肺がん)
●循環器の病気:虚血性心疾患、脳卒中
●呼吸器への急性影響:臭気・鼻への刺激感 |
| 妊娠
出産 | ●乳幼児突然死症候群(SIDS) |
| 小児 | ●乳幼児突然死症候群(SIDS)、
喘息の既往
など |

出典:厚生労働省「e-ヘルスネット」

全社キャンペーンを 軸にした事業所による取り組み

カゴメでは全国の健康管理担当を中心に、従業員の健康維持・増進のためのさまざまな施策が行われています。2024年度は全社で実施している「野菜をとろう、私たちも選手権(ベジ選手権)」や「ウォーキング&体重測定チャレンジキャンペーン」と連動する形で各事業所でも企画を練り、キャンペーンを盛り上げました。

野菜

東京本社 「1月ベジチェック強化月間」

東京本社のメンバーを5〜10名ずつのチームに分けて、6月中にベジチェックを全員記録したチームの中から抽選で10チームにPepUpポイントを贈呈しました。期間中は、参加者全員の記録状況がわかる一覧表を公開し、チームで協力し合って記録するよう呼び掛けました。その結果、東京本社の記録者数は前月比252名増となり、8月の「野菜をとろう、私たちも選手権(ベジ選手権)」に向けて弾みをつけました。

体重

中四国支店 「清掃ウォーキングキャンペーン」

中四国支店では「ウォーキング&体重測定チャレンジキャンペーン」に合わせて、地域貢献を兼ねた「清掃ウォーキングキャンペーン」を実施しました。8月の平和記念式典に向けて、支店メンバーで平和記念公園の清掃を行いました。平和への意識が強くなっただけでなく、朝から体を動かし朝食を食べることで、運動や朝食摂取への意識づけにもつながりました。





適正体重を維持しよう

適正体重を維持するための生活習慣

BMIの計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

例えば
身長165cm、体重55kgの方であれば

体重(kg)	身長(m)	身長(m)	BMI
55	1.65	1.65	20.2

という計算式から20.2となります。

自分が適正体重であるかどうかを調べる際は「BMI」の値を使用します。カゴメでは、日本肥満学会が「普通体重」と定めている基準値18.5以上～25.0未満を「適正体重」と定義しています。健康的に過ごせるよう、よりよい生活習慣を身につけて「適正体重」の維持を目指しましょう。

- 定期的に体重測定を行い記録しましょう。
- 規則正しい・バランスの良い食生活を心がけましょう。
- 適度な運動を行いましょう。
- 睡眠や休養をしっかりととりましょう。
- 休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけましょう。

参考：厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト

POINT 自分に合った方法を見つけて、できそうなものから続けることが大切です。

肥満・やせの健康リスク

肥満 (BMI 25.0以上) の健康リスク

肥満は病気ではありませんが、長く続くと高血圧、高血糖、脂質代謝異常などのリスクが高まるといわれています。また、高血圧、糖尿病などがあり、内臓の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満があると、動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中などの病気を起こしやすくなります。



やせ (BMI 18.5未満) の健康リスク

特に女性は、貧血、月経異常、骨粗しょう症、摂食障害に注意が必要です。栄養不足だと体は筋肉を分解してエネルギーに変えます。その結果、筋肉量が少なくなり、体全体に占める体脂肪の割合が多くなって、やせているのに体脂肪率が高い「隠れ肥満」になるおそれもあります。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

肥満、やせ(低体重)を予防、改善し適正体重をキープすることが、健康づくりには大切です。自分の適正体重を知って、それを維持していきましょう。

健保の公式 LINE ができました！

健康・生活に関する情報やイベントの最新情報など役立つ情報をLINEでお知らせします。右のQRコードを読み込んで、友達追加をお願いします。



2024年度の取り組み

健康推進キャンペーンの開催

カゴメでは、カゴメ健康保険組合とともに生活習慣の改善を支援するさまざまな企画を実施しています。24年は新しくウォーキングキャンペーンと体重測定チャレンジキャンペーンを、ベジチェックが記録できる自社アプリ「野菜をとろう、私たちも」で開催しました。同アプリをキャンペーンにも利用することでアプリの利用促進&ベジチェックの記録につなげます。

「野菜をとろう、私たちも」アプリ画面



秋のウォーキング・体重測定チャレンジキャンペーンのルール

	ウォーキング	体重測定
実施期間	11/1～11/30(30日間)	
記録アプリ	原則：野菜をとろう わたしたちも(PepUpも可)	
インセンティブ (Pepポイント)	エントリー 500Pt	
	15万～24万歩未満 (5000～8000歩未満/日) ▶500Pt	15日以上入力 ▶1000Pt
	24万歩以上 (8000歩以上/日) ▶1000Pt	
	全達成BONUS + 500Pt	



働く女性の健康推進

なぜカゴメが「女性の健康」に取り組むのか？

カゴメは長期ビジョンとして、2040年頃までに「社員から役員まで各職位の女性比率を50%にすること」を長期ビジョンに掲げていますので、その活躍を支える「女性の健康」はカゴメの経営課題であるともいえます。

01 社会課題としてD&Iの重要性が増している

2016年より、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)が施行され、2018年からはホワイト500において「女性の健康」に関する項目が重点化されました。社会課題としてますます働く女性が活躍しやすい環境づくりが求められています。

カゴメでは

中期経営計画におけるダイバーシティ推進の一環として女性活躍推進に取り組んでいます。

02 職場への影響力が大きい

女性特有の健康課題は労働生産性低下・離職・キャリア形成などの阻害要因となり、企業の損失を生みます。経済産業省によると、その経済損失は社会全体で約3.4兆円※と推計されています。

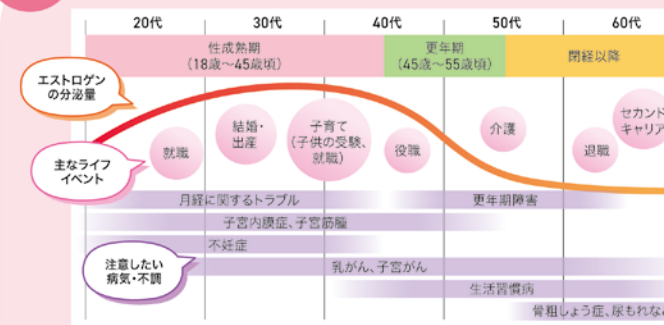
カゴメでは

女性比率は管理職含め年々増加しています。これからのカゴメにおいて女性の健康は健康経営における重要な課題だと考えます。



※引用：経済産業省「女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について」

03 女性特有の病気や症状への理解が必要



女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体に様々な「女性特有の健康課題」が生じます。女性に限らず、男性も正しい知識を身につけて適切に対処することで、誰もが能力を発揮し続けられる職場を目指しましょう。

カゴメでは

お客様の多くが女性であり、「女性」の感性や困り事について理解しておくことは事業を進める上で大事なことだと考えられます。

女性はマイノリティにおけるマジョリティです。2025年度は教育(セミナーや情報提供など)を通じて全従業員のリテラシー向上に取り組めます。

2024年度の取り組み

「イキイキした働き方のために！男性にも知ってほしい、食から始める更年期ケア」セミナーの開催

2024年度は「更年期」をテーマに、ダイバーシティ委員会事務局、「野菜と生活 管理栄養士ラボ」、健康経営推進室の3部署共催でセミナーを開催しました。冒頭に女性の健康について学ぶ理由を説明し、外販しているセミナーを社内向けにアレンジした内容にしました。参加者のうち6割は男性でした。

POINT 女性の健康は、個人の問題だけでなく経営課題であること



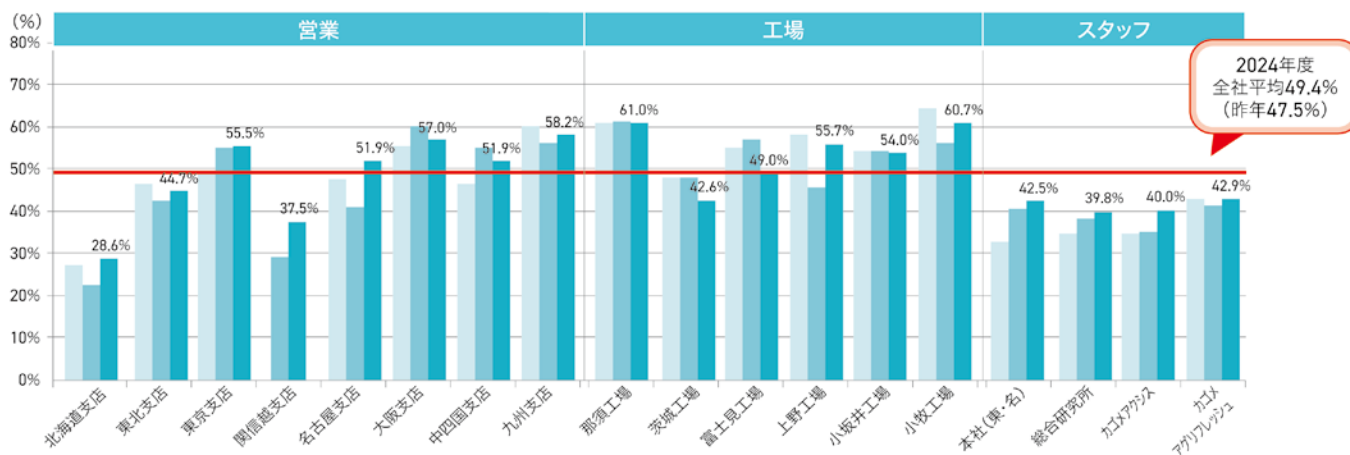
カゴメ従業員の生活習慣

事業所によって、生活習慣にはどのような違いがあるのでしょうか。

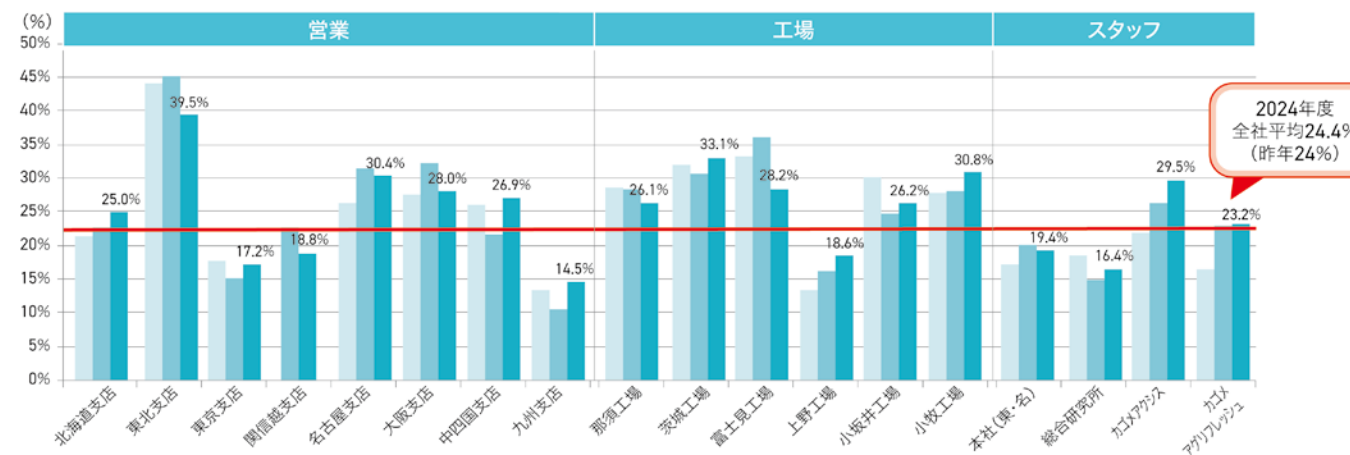
ここでは、健康診断の問診結果をもとに作成した事業所別の生活習慣データを公開します。

2022年 2023年 2024年
※各グラフの赤線は2024年度の全社平均値

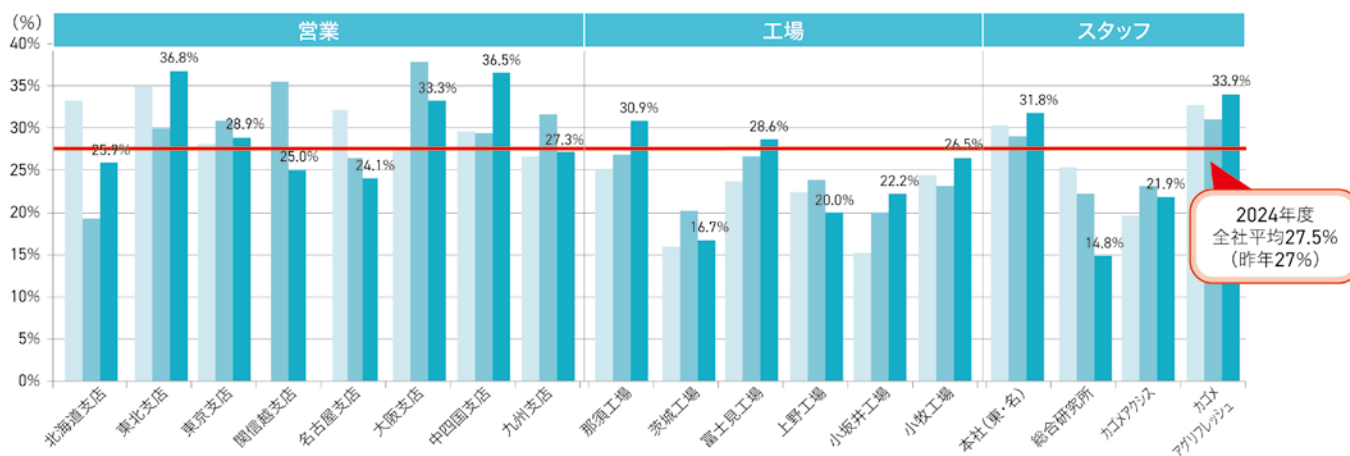
01 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施(はい)



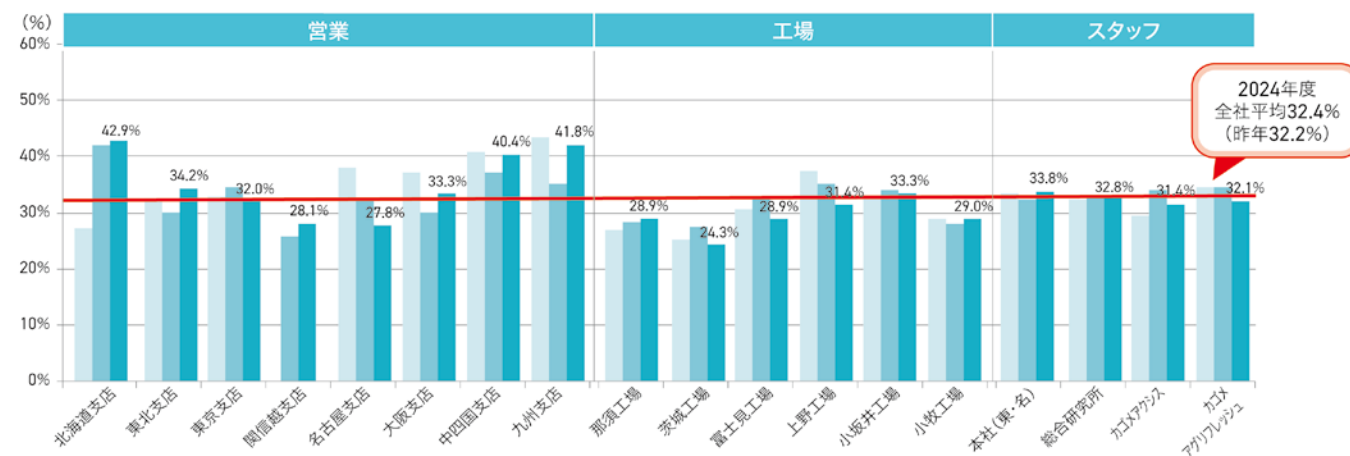
04 朝食を抜くことが週に3回以上ある(はい)



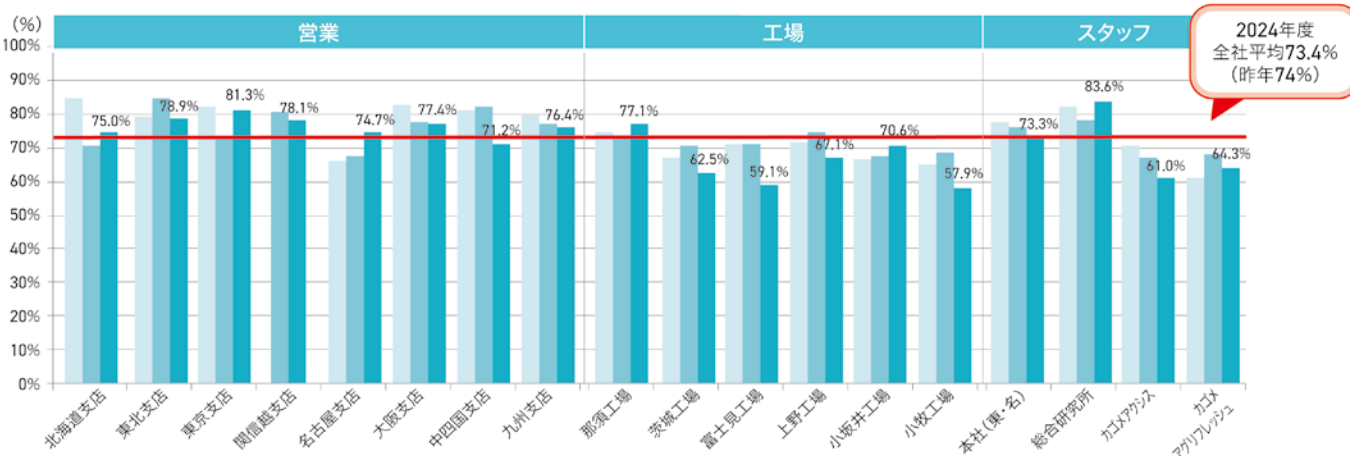
02 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施(はい)



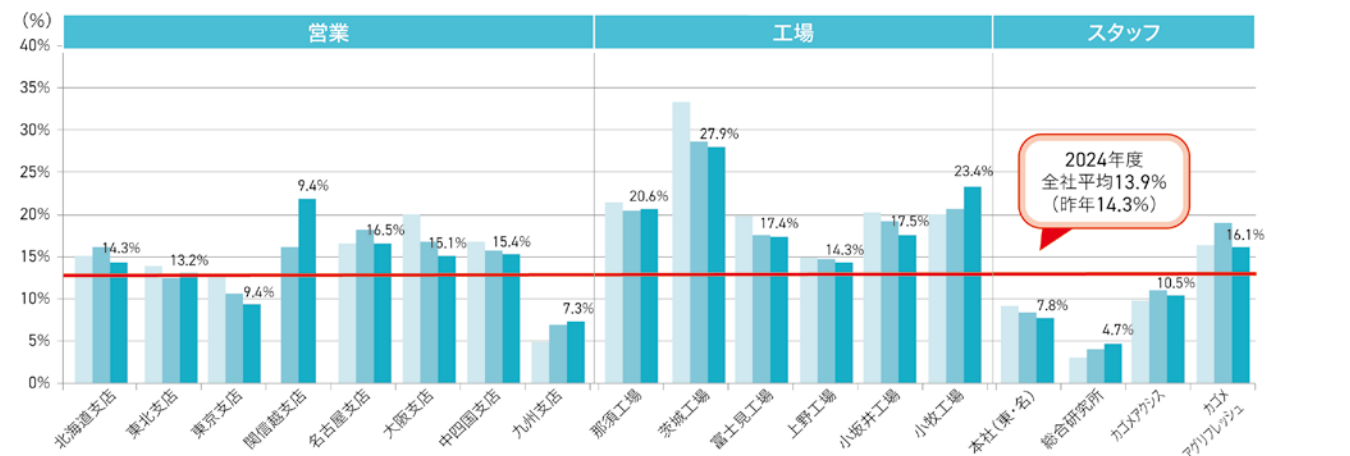
05 人と比較して食べる速度が速い(速い)



03 睡眠で休養が十分とれている(はい)



06 現在、たばこを習慣的に吸っている(はい)



緑黄色野菜や果実類、種実類を積極的に食べて、善玉(HDL)コレステロールUPを目指そう！

カゴメでは毎年6月頃、従業員の皆さんに「カゴメ生活習慣アンケート」にご協力いただいています。そのデータを解析することで、生活習慣と健康状態とのさまざまな関係を知ることができます。今回は、HDLコレステロールに関するトピックをご紹介します。

そもそもコレステロールとは？

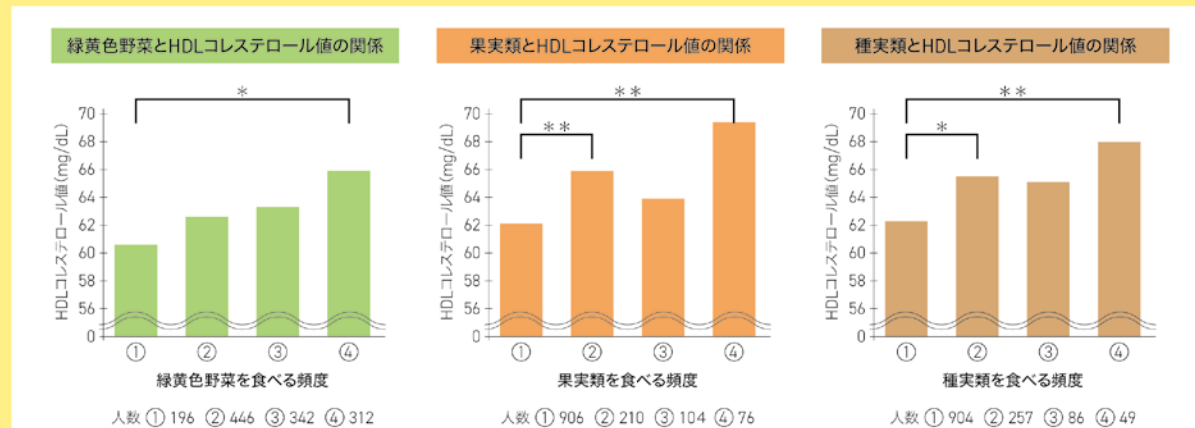
コレステロールは、一般的に「善玉コレステロール」と呼ばれるHDLコレステロールと、「悪玉コレステロール」と呼ばれるLDLコレステロールの2種類に大別されます。LDLコレステロールは、増えると血管壁に付着しやすくなり心臓病や脳卒中のリスクを高めます。一方、HDLコレステロールは、血管壁に付着したコレステロールを回収して肝臓に運びます。つまり、LDLコレステロール値は低い方が良く、HDLコレステロール値は高い方が良いということになります。



©HDLコレステロール値の基準値 40mg/dL以上

今回、皆さまのアンケート結果から、特に **緑黄色野菜** **果実類** **種実類** を食べる頻度が多いほどHDLコレステロールの値が高い傾向がみえてきました！

食べる頻度 ①:週1回以下 ②:週2~3回 ③:週4~6回 ④:毎日1回以上



n=1,296 *p<0.05, **p<0.01, Kruskal-Wallis test, post hoc Bonferroni

先行研究でも、野菜や果実、豆、オリーブオイルなどを多く含む地中海食を継続的に摂取することで、HDLコレステロールが増加することが示されています。^{※1}また、朝食前にアーモンドを1日10g摂取することでも、HDLコレステロールの増加に寄与することが報告されています。^{※2}

引用元:※1 Jananee M et al. *Am J Clin Nutr.* 2021;113(3):507-517.
※2 Claire E Berryman et al. *J Nutr.* 2017;147(8):1517-1523.

今回の解析結果から、果実類や種実類は、そもそも摂取頻度の少ない人が多いこともわかりました。積極的に摂取してコレステロール値を管理し、健康を目指しましょう！



カゴメの健康相談窓口

オンラインでも
相談できます

気軽に
ご相談ください

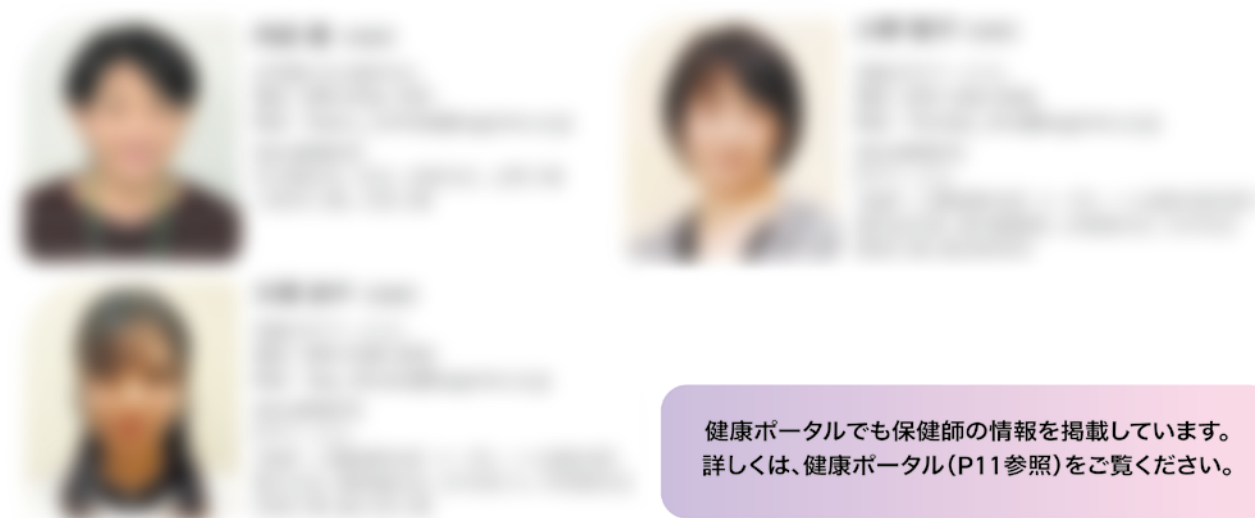
プライバシー
厳守します

こんなこと
ありませんか？

- ☒ 心身の調子がすぐれない
- ☒ 健康診断結果について質問がある
- ☒ 仕事に集中できない
- ☒ どこに相談してよいかわからない

従業員の皆さんが健康でいきいきと働くためには、自身のSOSに早めに気づくことが大切です。心や体の健康面での困り事がありましたら、ひとりで悩まずに、保健師や外部カウンセリングサービスにご相談ください。カゴメでは、保健師が事業所を分担して受け持つ担当制をとり、従業員の皆さんが健康に働けるよう、産業医と連携して支援しています。

保健師紹介



健康ポータルでも保健師の情報を掲載しています。
詳しくは、健康ポータル(P11参照)をご覧ください。

外部カウンセリングサービス

カゴメは外部のメンタルヘルス相談窓口と契約しており、従業員とその家族は無料でカウンセリングを受けることができます。



カゴメグループ
専用ダイヤル

受付時間 電話 月～土曜日 10:00～22:00 (日曜・祝日、年末年始は休み)
面接予約 月～土曜日 10:00～20:00 (同上)
面接会場 全国177箇所 (場所の詳細は予約時にお伝えします)
料金 電話 相談料・通話料ともに無料 / 面接 年度内5回まで無料 (6回目より有料)

プライバシーは厳守され、会社と情報共有することはありません