



ひとりで抱えず  
お気軽にご相談ください。

こころの  
ストレス

身体の不調

健康診断の  
結果

プライバシーは厳守します



カゴメでは、保健師が産業医と連携しながら  
従業員の皆さんが健康でいきいきと働けるようサポートしています。

保健師紹介



保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校



保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校



保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校



保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校  
保健師 山本 美穂  
東京都立保健師専門学校

※2026年4月時点のものです。最新情報は ▶健康ポータル をご覧ください。

外部  
カウンセリング  
サービス

外部の専門カウンセラーによるカウンセリング(従業員・ご家族対象)も  
ご利用いただけます。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のでお気軽にご利用ください。



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)



発行日 2026年4月  
発行者 カゴメ株式会社 人事総務本部 健康経営推進室  
本誌掲載の健康診断受診結果およびカゴメ健康保険組合出所データについては、  
厚生労働省のガイドラインに基づいた適切な取り扱いを行い、個人情報保護を徹底しています。



KAGOME HEALTH REPORT 2026

# カゴメ健康レポート

カゴメで働く私たちの健康のために。



第1特集

## 深化し続けるカゴメの健康経営 7年ぶりの改定

第2特集

## 仕事と治療の両立支援

# 2026

INDEX

- 02 第1特集  
深化し続けるカゴメの健康経営  
7年ぶりの改定
- 06 第2特集  
仕事と治療の両立支援
- 08 健診とストレスチェックでセルフケア
- 09 ハイリスク 放置しないですぐ対応
- 10 350g 野菜をとりよう、私たちも
- 11 続けよう 運動習慣 適正体重
- 12 タバコやめ 酒はひかえめ 将来のため
- 13 気にかけてよう 自分と職場の こころの健康
- 14 皆ちがう 性別・年代 健康課題
- 15 健保を知ろう! いわき小名浜菜園訪問説明会
- 16 カゴメの健康相談窓口

# 新・カゴメ健康経営宣言

カゴメは、食を通じてお客様の健康の増進に貢献する会社です。  
 その基本となるのは、カゴメで働く私たち自身の健康です。  
 カゴメは、お客様と私たち、その家族のウェルビーイングのために、  
 健康経営を積極的に推進します。

**カゴメ**は健康な毎日を送りたいと願っている人々に、食を通じたソリューションを提供する会社です。

その基本となるのは私たち自身の健康であり、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。この度、繰り返しお伝えしてきたこの考え方を、ダイレクトに表現した宣言に改定しました。あわせて私たち自身が健康のために行動すべきことを、「カゴメ健康7ヶ条」という行動指針にまとめました。いずれの条文も、カゴメがいま実際に力を入れて取り組んでいる活動を反映したものです。

会社はこれからも、皆さん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。皆さんも「宣言」に込められた思いを理解し、「7ヶ条」にある具体的な行動を実践いただきたいと思います。ご自身やご家族のウェルビーイング、そしてカゴメのために、カゴメらしい健康経営をともに進めていきましょう。



代表取締役 社長  
奥谷 晴信

## 私たちの行動指針 カゴメ健康7ヶ条の改定

「カゴメ健康7ヶ条」制定から7年を経て、カゴメの健康経営は深化を遂げてきました。この度、重点施策の体系化が進んだことを受け、実際の取り組み課題に即した内容に改定しました。本7ヶ条は、従業員一人ひとりの健康維持・増進を支え、誰もがいきいきと働くための行動指針となります。

第1条 350g (サンゴーマル) 野菜をとろう、私たちも	第2条 健診とストレスチェックでセルフケア	第3条 ハイリスク 放置しないで すぐ対応	第4条 続けよう 運動習慣 適正体重	第5条 タバコやめ 酒はひかえめ 将来のため	第6条 気にかけてよう 自分と職場のこころの健康	第7条 皆ちがう 性別・年代 健康課題 相互に学び 支え合おう
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

8ページからは、新しくなったカゴメ健康7ヶ条を“かたち”にするための、具体的な取り組みや実践事例をご紹介します。

### 5・7・5のリズムで覚えやすく健康増進

今回の改定にあたり、関係者間で長い時間をかけて議論を重ねました。その間に活用が広がった生成AIを壁打ちに活用しつつ、最後はメンバーが一字一句納得する文言に仕上げました。カゴメで働く皆さんに「実際に行動してほしいこと」と、5・7・5のリズムの「覚えやすさ」にこだわりましたので、宣言と7ヶ条が社内に浸透し、皆さんの行動変容と健康増進につながるよう努めていきます。



# 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。カゴメはお客様の健康や社会のウェルビーイングに貢献する商品・サービスを展開する中で、従業員一人ひとりが心身ともに健康であることが、事業内容にも説得力を持たせ、会社のパフォーマンス向上につながると考えています。加えて、事業における研究成果や販促活動などのリソースを活用できることや「人を大切にする」社風との親和性も、他社にはないカゴメ独自の健康経営の価値です。

## ありたい姿

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
- 従業員のウェルビーイング
- ブランド価値の向上

主な課題

- ハイリスク者の管理
- メンタル不調対策
- 従業員の野菜摂取
- 適正体重の維持
- 喫煙率の低減



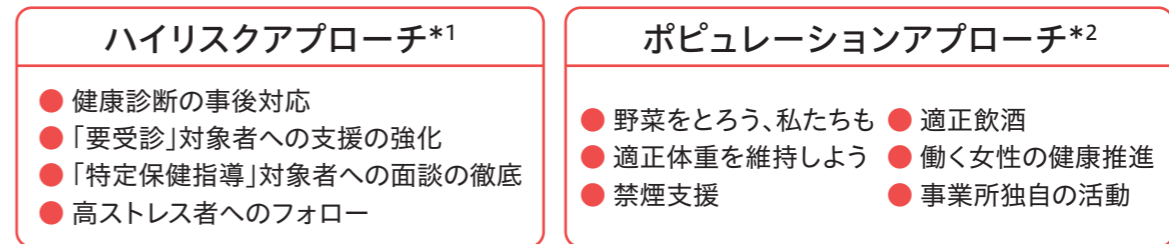
「人を大切にする会社」との親和性



## 3つの基本方針



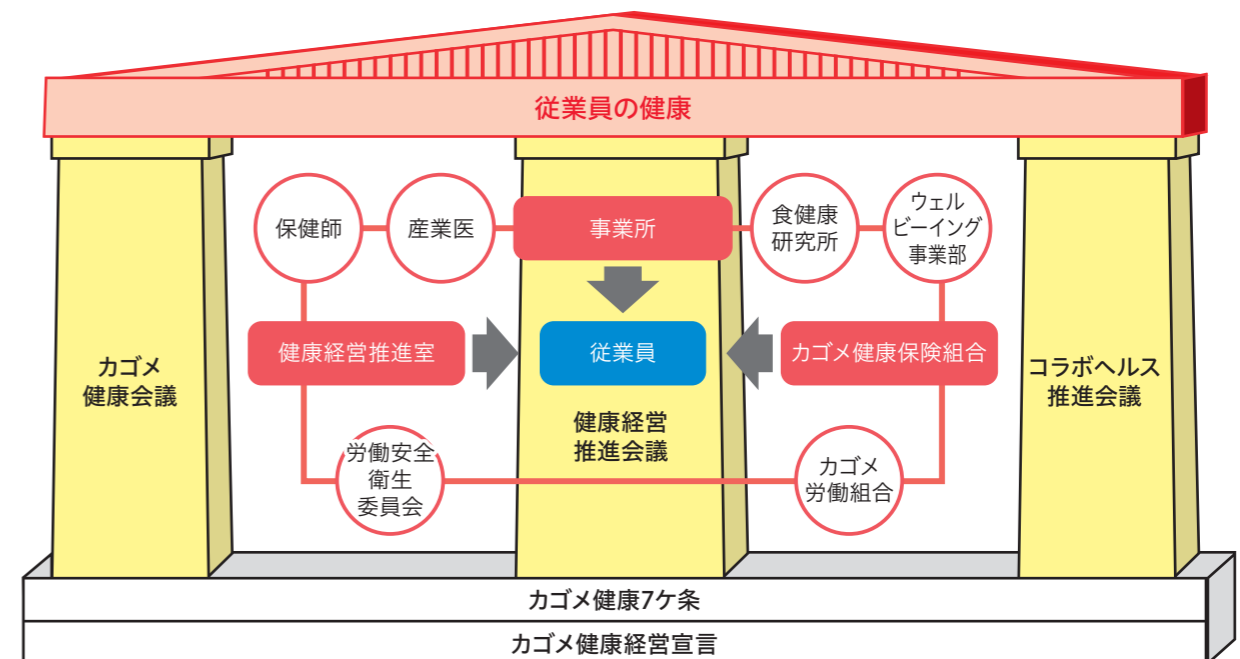
## 重点施策



各施策の詳細は以降のページをご覧ください。  
\*1 ハイリスクアプローチ…すでに健康リスクが高い方に焦点をあて、個別にサポートや治療を行う方法です。  
 \*2 ポピュレーションアプローチ…従業員全体の生活習慣や働く環境を整えて、みんなの健康を底上げしていく方法です。

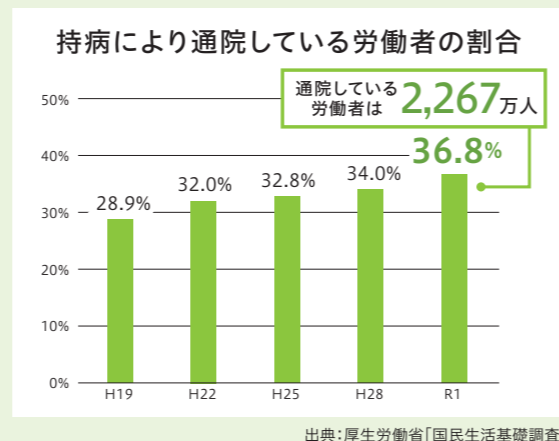
## 健康経営推進体制

カゴメでは、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取り組みを推進しています。また、カゴメ労働組合・労働安全衛生委員会とも連携し、安全で働きやすい職場環境づくりも協力して進めています。



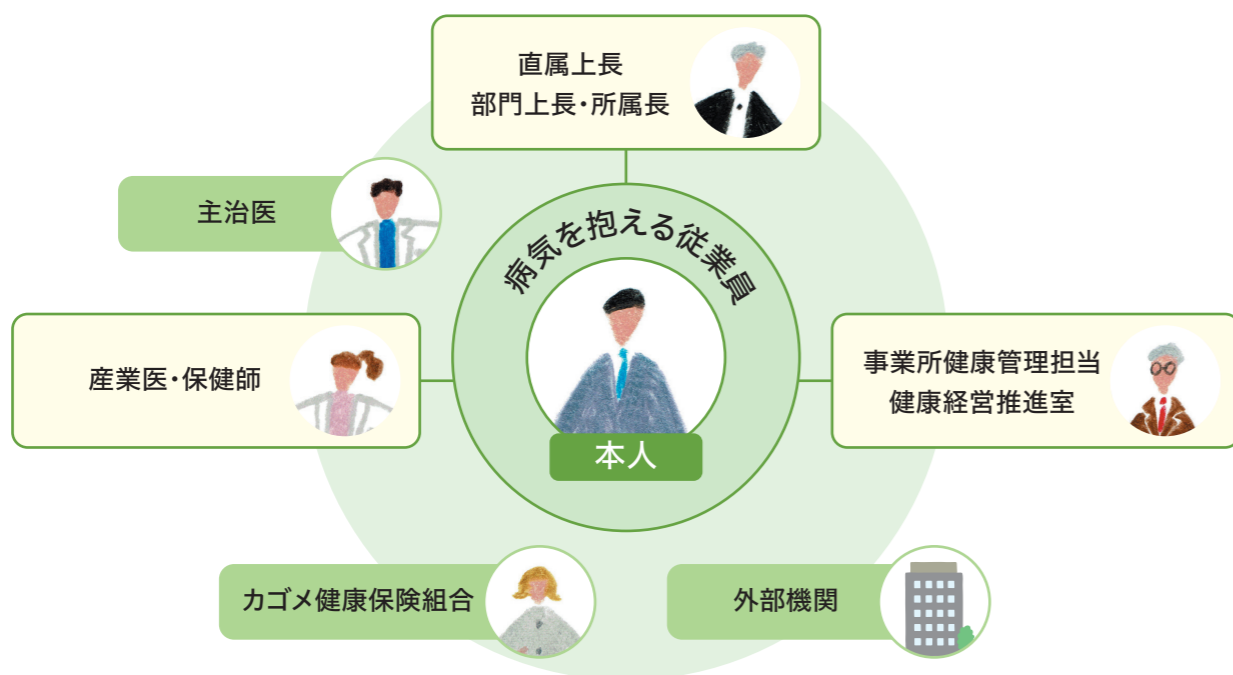
## 仕事と治療の両立をめぐる背景

いま、病気の治療を続けながら仕事をしている人の割合は年々増加し、約3人に1人が働きながら通院しています。誰もが安心して「仕事」と「治療」を両立できるように、カゴメでは治療を理由に仕事をあきらめることなく安心して働き続けられる環境づくりを大切にしています。



## カゴメは、従業員の仕事と治療の両立を支援します

病気やけがの治療は、心身に大きな負担を伴います。カゴメには「治療を受けながらも働き続けたい」という従業員の思いを尊重し、仕事と治療の両立をサポートする体制があります。



医療面でのサポートは産業医や保健師が、制度の説明や手続きなどの事務的なサポートは事業所の健康管理担当および健康経営推進室が担当します。上長を中心に、関係者が一丸となってサポートしますのでご安心ください。

## 仕事と治療を両立させるためのSTEP3

### STEP 1 疑問や不安に思うことを整理してみましょう

悩みは病気に関するだけでなく、働き方や経済的なことなど多岐にわたると思います。まずは、相談したい内容や気になることを整理してみましょう。

#### POINT

仕事と治療を両立していくために、会社では利用できる制度の整備や、体調に応じた就業上の配慮を行っています。詳細は健康ポータルに掲載していますので、ぜひご覧ください。

自身で考えること	<input type="checkbox"/> 勤務時間・形態は今まで通りで大丈夫か <input type="checkbox"/> 上司や同僚など、誰に病気のことを伝えるか
会社に確認すること	<input type="checkbox"/> 通院や体調不良の際に使える制度はあるか <input type="checkbox"/> 休憩室の利用は可能か
主治医に確認すること	<input type="checkbox"/> 治療期間はどのくらいになりそうか <input type="checkbox"/> 通院の頻度 <input type="checkbox"/> 治療に伴う副作用への対処

### STEP 2 上長や健康管理担当・保健師までお声がけください

無理なく話せる範囲で構いません。自身の状況を会社に伝えることで、適切なサポートにつながります。

#### 🔒 プライバシーは守られます。

相談内容や健康情報は必要な範囲でのみ共有されます。職場への伝え方や情報の取り扱いに関して希望がある場合は、お知らせください。

#### 伝えるポイント

- 治療内容と体調・症状  
(例:通院頻度、治療期間、疲れやすいなど)
- 仕事への影響  
(例:通院のための時間調整が必要、休業が必要となる時期など)
- 希望する支援  
(例:休暇の取得、在宅勤務など)

### STEP 3 会社と働き方の調整について話し合います

上長との相談や産業医との面談を通じて、仕事と治療を両立できる最適な働き方を一緒に考えます。主治医からの情報があると、会社としても適切なサポートを行いやすくなります。また、必要に応じて会社が主治医と連携をとる場合があります。可能な範囲で下のような内容を整理しておきましょう。

- 今後の治療予定・内容、予想される体調の変化
- 就業上の配慮が必要な点  
(例:夜勤・出張の可否、注意点など)



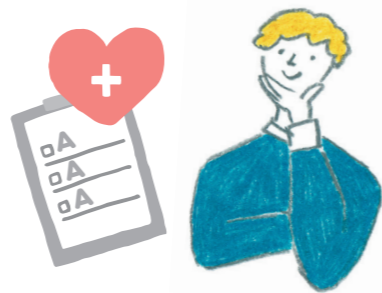
VOICE /

#### ひとりで悩まずご相談ください

病気とわかったときは不安が大きいことと思いますが、仕事と治療の両立に向けてチームで支援します。お一人で悩まず、ぜひ産業医・保健師にご相談ください!

## 健康診断の流れとポイント

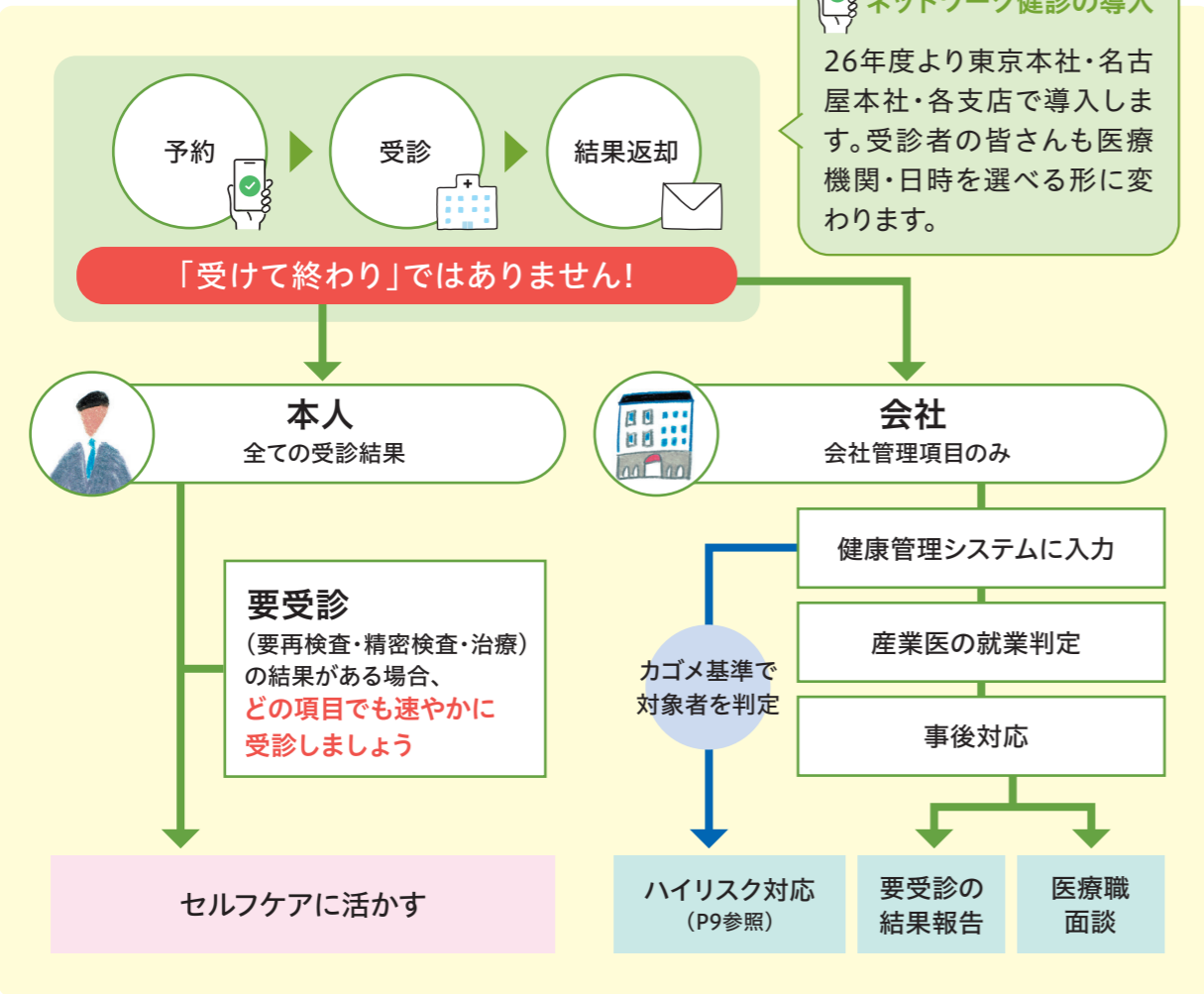
定期健康診断やカゴメけんしんドック(以下、健康診断)を、なんとなく流れがわからないまま受診していませんか。健康診断で大切なのは、受診するだけでなく、検査結果を健康状態の改善に活かしていくことです。カゴメでは事後対応の確実な実施やセルフケアの強化に力を入れています。今号ではカゴメの健康診断の流れとポイントをご紹介します。



### NEWS

#### ネットワーク健診の導入

26年度より東京本社・名古屋本社・各支店で導入します。受診者の皆さんも医療機関・日時を選べる形に変わります。



## 会社が管理する健康診断項目の変更から1年

2025年、プライバシーへの配慮や会社・従業員双方の負担軽減を目的として、健康診断結果を会社が全ての検査項目を管理する形から「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)」にわけける形に変更しました。この取り組みにより、約3割の受診勧奨が削減され、負担軽減につなげることができました。



**会社からの勧奨がなくても、必ず受診を!**

健康診断の結果で要受診(要再検査・精密検査・治療)と判定された項目があった場合は、項目の種類にかかわらず、速やかに医療機関を受診してください。

## ハイリスク対応とは?

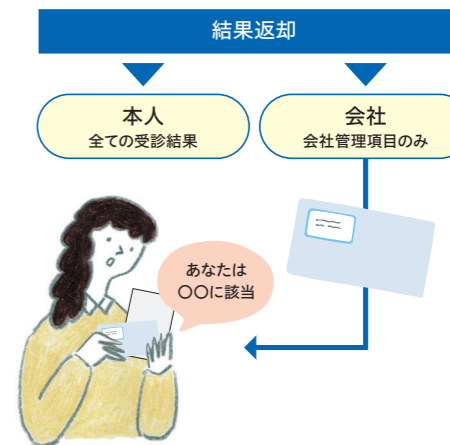
カゴメでは、脳血管疾患・心疾患といった重篤な病気を引き起こすことを防ぐため、2023年よりハイリスク基準(下表)を設け、運用しています。基準に該当する従業員全員へ産業保健スタッフなどからアプローチを行うなど、全社で統一した事後対応を実施しています。

### カゴメのハイリスク基準

名称	基準値		状態
緊急対応	収縮期血圧	180mmHg 以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●現職死亡や重大な疾病を引き起こすリスクが高い状態</li> <li>●直ちに受診が必要</li> </ul>
	拡張期血圧	110mmHg 以上	
	空腹時血糖	200mg/dl 以上	
緊急対応予備群	HbA1c(血糖)	10% 以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>●このまま放置したら、緊急対応に移行するリスクが高い状態</li> <li>●速やかな受診・生活習慣の改善が必要</li> </ul>
	収縮期血圧	160mmHg 以上	
	拡張期血圧	100mmHg 以上	
要生活改善	HbA1c(血糖)	8% 以上	●生活習慣の改善が必要
	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		●生活習慣の改善が必要

## 従業員へのハイリスク区分の通知がはじまります

ハイリスク基準の運用開始以降、ご自身がどの区分に該当するのかなどの質問が複数寄せられました。そこで2026年4月から、会社が健康診断の結果を受け取ったタイミングで、ハイリスク基準の該当区分を従業員へ通知する仕組みを導入します。治療や生活習慣の改善に活かして、よりよい健康状態を目指しましょう。



### 健康管理の主な指標

目標はいずれも100%

健康診断受診率  
(2025年度)

100%

要受診 報告率  
(2025年度)

96.6%

面談実施率  
(2025年度)

100%

特定保健指導完了率  
(2024年度)

92.6% ※

※カゴメ健康保険組合被保険者(従業員)のみの実績

## 2025年の 主な取り組み

カゴメでは、従業員の野菜摂取を推進するため、2025年もさまざまな取り組みを行いました。



### ベジチェック未登録者への リマインド機能追加

その月のベジチェック測定をうっかり忘れてしまった従業員の方には、アプリからリマインド通知が届くようになりました。

### ベジチェック測定の 習慣化



2025年8月は月1回以上のベジチェック記録者数が1,348名に達し、初めて1,300名を超えました。さらにベジチェック値も平均7.3と高水準を記録しました。

### 野菜をとろう、 私たちが選手権の開催

2025年8月は、当時の5部署(システム戦略推進部・野菜をとろうCP推進G・健康事業営業部・健康事業部・健康経営推進室)共催で実施しました。



### 「野菜をとろう、 私たちもBIレポート」 リニューアル

従業員のベジチェック値・記録状況を可視化したダッシュボードをリニューアルしました。



## なぜ、私たちは 野菜をとる必要があるのか?

カゴメでは「野菜をとろうキャンペーン」を通じて、野菜摂取の大切さを社外に発信しています。その実践として、まずは私たち従業員自身が、月1回以上ベジチェックを測定し、ベジチェック値7.0を目標に取り組んでいます。

#### 健康経営の推進

従業員のベジチェック値が高ければ、自身の健康づくりにつながるだけでなく、カゴメの事業にも説得力をもたらします。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。

#### ウェルビーイング事業に 資するエビデンスの獲得

研究部門では、高頻度に蓄積されるベジチェック値を解析し、論文発表や知財化を行っています。また、その知見をウェルビーイング事業の開発に活かしています。

#### 野菜摂取への行動変容

ベジチェック測定が習慣になることで「もっと値を上げたい」という前向きな行動変容が生まれます。これにより、従業員全体のベジチェック値の底上げを目指します。

## やせすぎのリスク

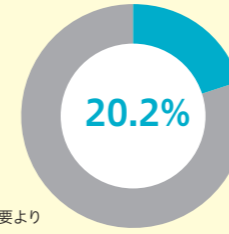
肥満は、生活習慣病のリスクを高める一方で、やせすぎ(以下、「やせ」)は貧血や骨の健康、免疫力、月経のリズムなどに影響が出ることがあります。厚生労働省の調査では、20~30代女性の5人に1人はBMI18.5未満の「やせ」に分類されており、特に女性は将来の妊娠・出産における早産や低出生体重児などのリスクを高めることが報告されています。日本では「やせている=キレイ」というイメージがありますが、見た目だけでなく自分の身体を大切にするという視点も忘れてはいけません。日々の生活を元気に、そして将来の自分のためにも、適正な体重の維持を心がけましょう。



KAGOME通信ONLINEの健康経営チャンネルでは「やせ」に関する記事を公開中!



20・30代  
女性の  
やせ状態率



参照: 令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要より



## 知る ことからはじまる、適正体重の維持

適正な体重を保つためには、まず自分のBMIを知ることが大切です。定期的を確認することで、体重の変化に気づきやすくなり、生活習慣の見直しにつながります。カゴメでは、日本肥満学会が「普通体重」と定めているBMI基準値18.5以上~25.0未満を「適正体重」と定義しています。健康づくりの一環として、まずは測って知ることからはじめてみましょう。

#### 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

$$\frac{55}{1.65^2} = 20.2$$

という計算式から20.2となります。

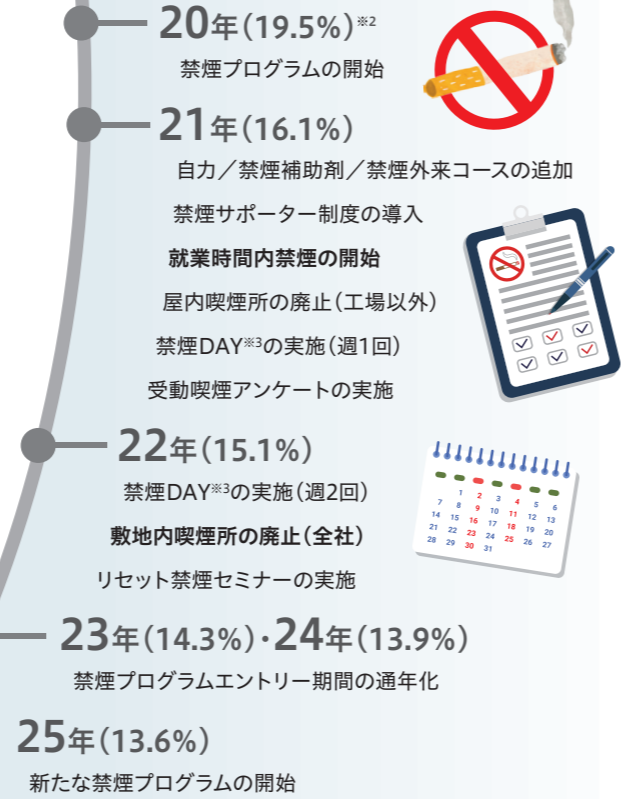
## 歩いて、測って、健康実感! 健康推進キャンペーンを開催

2025年の健康推進キャンペーンは、「ウォーキング」「体重測定」「ベジチェック」の3つのテーマで実施し、1,000人近くの方に参加いただきました。「野菜をとろう、私たちも」アプリがiOS端末に加え、Android端末にも対応したことで参加者の裾野が広がりました。ぜひ、今年度もキャンペーンにご参加いただき、適正体重の維持に役立ててください。



## 5年間で19.5%→13.6% 禁煙支援の歩み

カゴメはこれまで禁煙支援を段階的かつ継続的に実施してきました。その結果、喫煙率は5年間で19.5%から13.6%へと大きく改善し、100名以上が禁煙を実現しています。これは全国平均と比較しても低い水準です\*1。ここまで成果を上げることができたのは、カゴメとして手厚いサポートを続けてきたこと、そして何よりも一人ひとりの挑戦と努力によるものです。



\*1 令和5年「国民健康・栄養調査」による現在習慣的に喫煙している者の割合は15.7%  
\*2 喫煙率 \*3 禁煙DAY...1日敷地内喫煙所の廃止

## 約400人が飲みすぎ?! カゴメ健保加入者の飲酒量

右図の通り、カゴメ健保加入者の多量飲酒率\*4は全健保組合よりも高い傾向にあります。アルコールは少量でも睡眠の質や体調に影響を与えることが知られています。「休肝日をつくる」「週末だけにする」など、まずはできるところから見直していきましょう。



## アルコールは認知症リスクを高める?

アルコールは、摂取量が増えるほど脳が萎縮しやすいと言われています。脳の萎縮が進むと、記憶力や判断力などの認知機能が低下したり、脳梗塞のリスクが高まる可能性も指摘されています。日々の飲酒量を見直すことは、将来の脳の健康を守ることもつながります。



## メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは「こころの健康」のことです。体の健康(フィジカル)と同様に、日々の仕事のパフォーマンスや働きやすさにも深く関わる、身近で欠かせないものです。カゴメでは、厚生労働省が提唱する「4つのケア」を軸に、予防の段階に応じたさまざまな施策を実施しています。

## カゴメのメンタルヘルス施策一覧

①ストレスチェック ②研修・情報提供 ③従業員支援 ④外部機関連携	予防の種類		
	一次予防 未然防止・健康増進	二次予防 早期発見・早期対応	三次予防 復職・就労継続
セルフケア支援	①ストレスチェック受検案内・勧奨		③復職への手引きの提供
	②セルフケア研修(全従業員) ②新入社員研修		
ラインケア支援	①集団分析の活用提案・支援		③休業者への手引きの提供
		②管理職研修 ②新任管理職研修	
産業保健スタッフによるケア	①高ストレス判定者と面談・職場支援		
	②教育研修・情報提供(安全衛生委員会による産業医講話等) ③長時間労働者面談と異動者/キャリア採用者フォローアップ ③健康相談		③職場復帰支援・外部機関との連携
事業場外支援によるケア		④外部メンタルヘルス相談機関による電話相談・面接	
		④ハラスメント相談窓口(社内・社外) ④外部機関との連携(医療機関、障害者職業センターなど)	

## ストレスチェック

メンタルヘルス不調を予防するためには、日頃のセルフケアが大切です。年に1回実施しているストレスチェックでは、カゴメは毎年高い受検率を維持しています。また、ストレスチェックで高ストレス者と判定された方に対しては、希望者への産業医面談に加え、面談を希望しない方へのケアも重要と考え、医療職によるメールによるフォローアップなどの対応を行っています。

## ストレスチェック結果推移

年度	2023	2024	2025
受検率*	97.1	96.9	97.6
高ストレス者比率	7.0	6.7	6.4

\*休業者をのぞいた受検率

### POINT

厚生労働省の全国調査などでは、高ストレス者の割合は15%前後と報告されていますが、カゴメの高ストレス者の割合は7%前後を維持しています。



## 誰もが働きやすい職場へ

近年、日本では働く環境が大きく変わり、女性の就業者が増えていることから、健康課題と向き合うことがこれまでに以上に必要となりました。カゴメにおいても女性従業員の割合は年々増加しており、女性特有の健康課題への取り組みが重要になるとともに、一緒に働く男性の理解が欠かせません。カゴメは、女性の健康推進を通して、男女問わず誰もが働きやすい環境づくりを進めていきます。

## 2026年は 婦人科がんに着目

カゴメでは、経済産業省が経済への影響が大きいとした女性特有の健康課題(右表)のうち、「月経」「更年期」「婦人科がん」を中心に取り組みを進めます。2026年はその中でも「婦人科がん」を柱に活動を展開します。詳細は改めてお知らせします。

経済損失計	女性特有		
	月経 随伴症	更年期 症状	婦人科 がん
うち労働生産性 損失総額	約5,700億円	約17,200億円	約5,900億円
欠勤	約1,200億円	約1,600億円	約1,100億円
パフォーマンス低下	約4,500億円	約5,600億円	約150億円
離職	—	約10,000億円	約1,600億円
休職	—	—	約3,000億円
うち追加採用 活動にかかる費用	—	約1,500億円	約500億円

参考: 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

## カゴメオリジナルマンガを公開



2025年は、「月経」をテーマに職場で起こりうるケースを描いた漫画を公開しました。女性・男性・同性(女性)の3つの視点で描いているのが特徴で、特に男性は「どう接したらいいのかわからない」といった戸惑いを表現し、男女双方の「理解」を深めることを目的としています。ぜひKAGOME通信ONLINEの健康経営チャンネルからチェックしてみてください。



解説付き

## 対話で メリットや制度の 理解促進

2025年10月、カゴメ健康保険組合(以下、健保)は、いわき小名浜菜園を訪問し、組合員である従業員の皆さんに向けて説明会を実施しました。以前から「現場で直接、健保のことを伝えたい」という思いがあり、今回の訪問はその第一歩となりました。メールやWebサイトだけでは伝えきれない健保の役割や加入メリットを直接説明して、理解を深めてもらいました。



当日は事前アンケートで寄せられた質問をもとに、健保の仕組みや役割、財政状況などについてお話ししました。特に「今後保険料率は上がるのか」「健保の運営資金はどうなっているのか」といった財政に関する質問が多く、制度への関心の高さが伺えました。事後アンケートでは「よく理解できた」「ある程度理解できた」が100%となり、健保の制度を知っていただく機会になりました。訪問した健保の木内さんは「今後も他の事業所を回り、同様の説明を続けていきたい」と、現場との対話を重ねながら、組合員の健康リテラシー向上につなげていく意気込みを語りました。

## Report

### 健保を知らう!

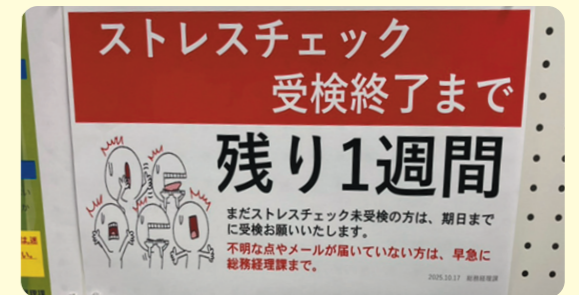
## いわき小名浜菜園 訪問説明会

## いわき小名浜菜園に根付く健康づくりの工夫

ベジチェックの記録が掲示されている食堂 /



ストレスチェック受検を促す掲示物 /



## マイナ保険証 → もう使っていますか?

従来の健康保険証は、2025年12月をもって利用終了となり、現在はマイナンバーカード(マイナ保険証)または資格確認書による受診が基本です。マイナンバーカードをお持ちであれば、医療機関の受付で登録できますので、受診の際はマイナンバーカードをご持参いただくと安心です。詳しい登録方法や手順については、カゴメ健康保険組合サイトをご確認ください。

