健康白書 2025

日本郵政グループ

HEALTH
WHITE PAPER 2025

目次

方針・体制

日本郵政グループの健康経営 04
健康経営によって目指すべき姿 05
健康経営における目標指標 06
健康経営推進体制 07

具体的な取り組み

ハイリスク者・ハイリスク者予備軍への対応 09
ハイリスク者割合／特定保健指導脱出率の推移 10
禁煙推進 11
ヘルスリテラシーの向上 13
メンタルヘルスケア 14
コラボヘルスの推進 15
その他取り組み 16
地域社会への貢献① 17
地域社会への貢献② 18

社外評価・データ

社外評価 20
データ 21

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

01

方針・体制

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

日本郵政グループの健康経営

日本郵政株式会社
取締役兼代表執行役社長
根岸一行

日本郵政グループ健康宣言

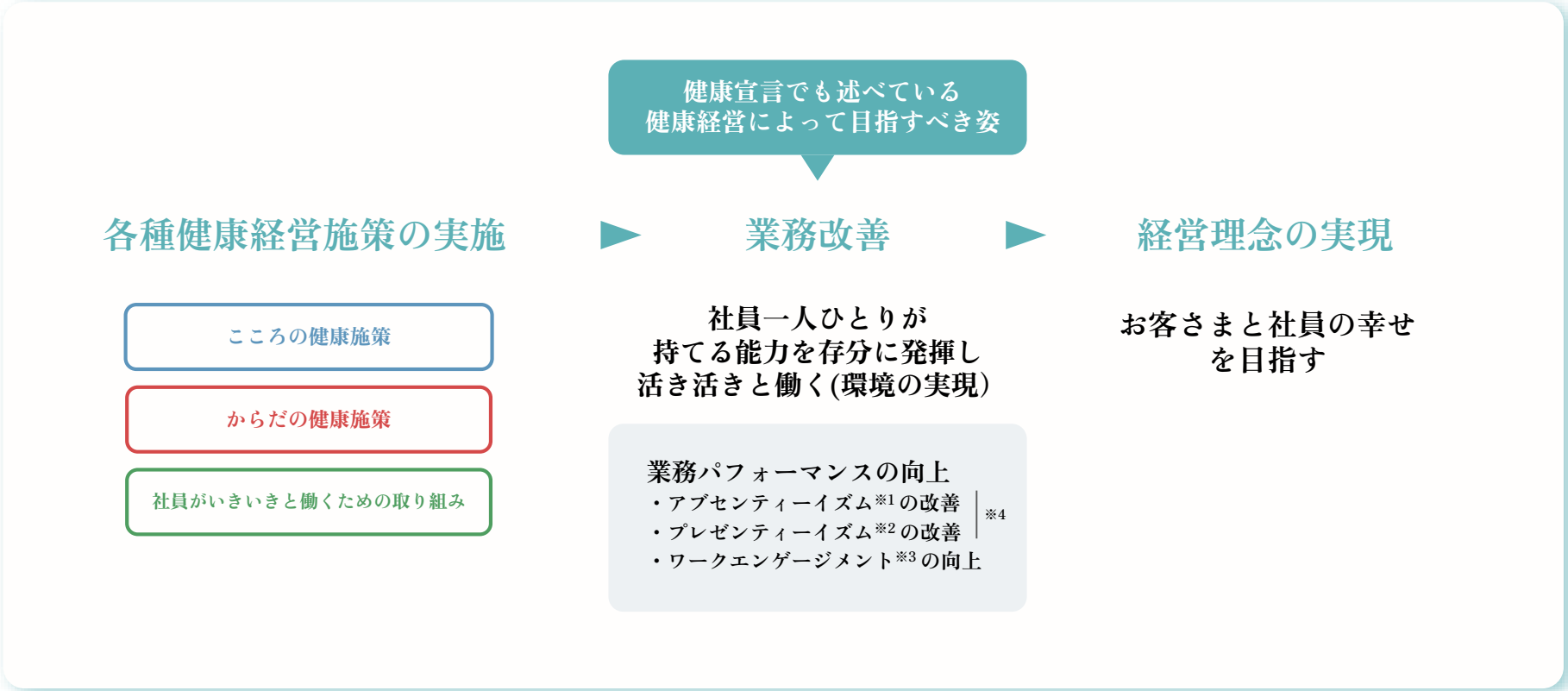
私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す経営理念の実現に向けて、まず、社員が心身ともに健康であることがその基盤であると考えています。
社員自身が「健康な心とからだ」の維持・増進を実践し、会社はそれをサポートする職場環境づくりを推進していきます。
そして、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し活き活きと働くことにより、社員の幸せ、ひいてはお客さまの幸せを実現することを目指します。

※日本郵政グループでは、社員一人ひとりが持てる能力を存分に発揮し活き活きと働くためには心身の健康が大切であるとの認識の下、「日本郵政グループ健康経営推進体制」を構築し、グループ一体となって健康経営を推進しています。

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

健康経営によって目指すべき姿

※詳細は、日本郵政グループ公式HPに
掲載している「健康経営戦略マップ」を参照



※1 アブセンティーイズム…従業員が病気（メンタルヘルス不調を含む）やけがなどで欠勤や休業している状態
※2 プレゼンティーイズム…何らかの疾病や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態
※3 ワーク・エンゲージメント…仕事に関連するポジティブで充実した心理状態として「活力」「熱意」「没頭」の３つにより構成される状態
※4 2025年度からの新目標

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

健康経営における目標指標

日本郵政グループの健康経営の進捗状況を管理するための目標指標（KPI）として2025年度より「アブセンティーイズム」「プレゼンティーイズム」の２つの指標を設定

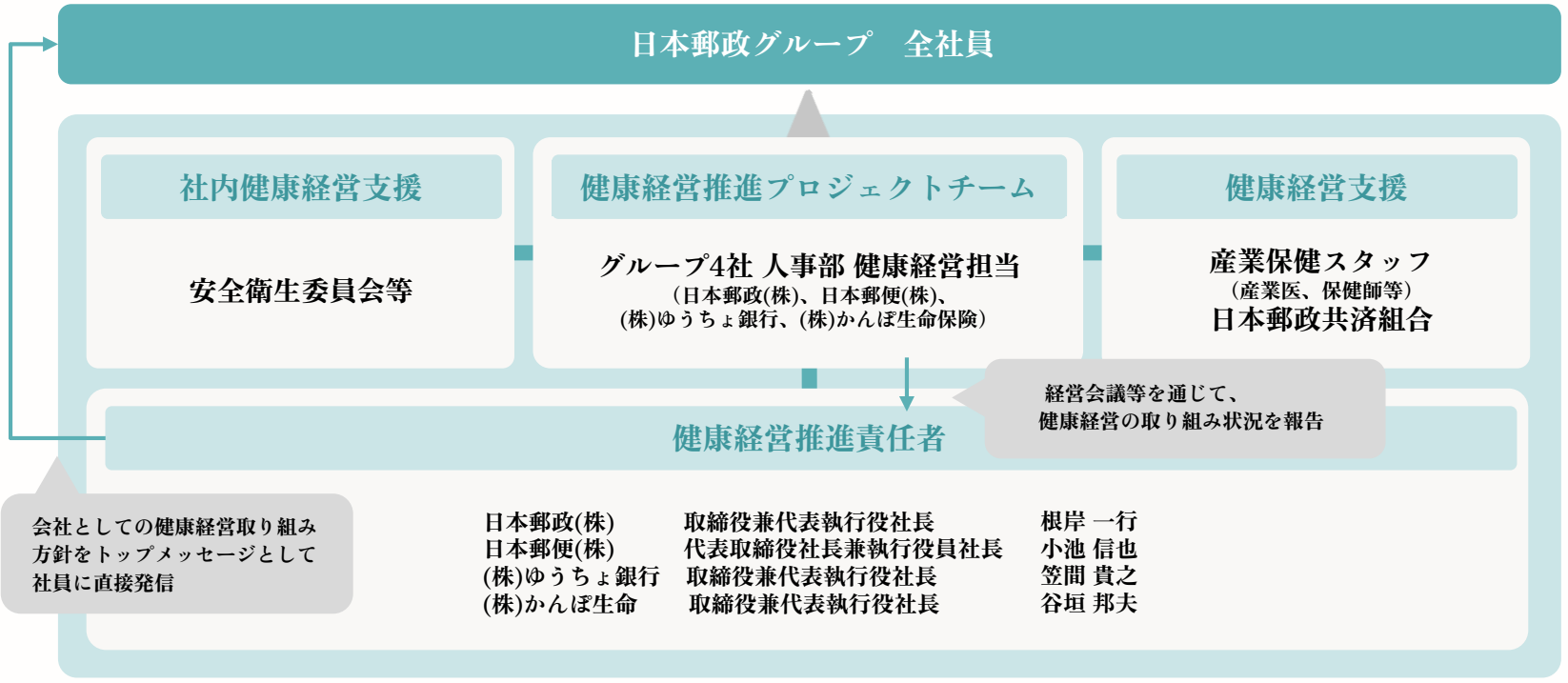
アブセンティーイズム 社員一人当たりの年間傷病休暇・休職日数	**対前年度比** **100%未満**	**4.09日** 2024年度実績
プレゼンティーイズム 仕事の作業効率や能率等が低下(9割未満)していると感じる者の割合	**対前年度比** **100%未満**	**10.0%** 2024年度実績

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

健康経営推進体制

グループ4社社長を「健康経営推進責任者」とし、産業保健スタッフや日本郵政共済組合、また、社内の安全衛生委員会等と連携しながら、各社人事部の健康経営担当からなる「健康経営推進プロジェクトチーム」が中心となって日本郵政グループの健康経営を推進しています。

日本郵政グループ健康経営推進体制



© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

02

具体的な取り組み

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

ハイリスク者・ハイリスク者予備軍への対応

からだの健康施策

生活習慣病の予防と早期発見のため、各種取組を実施しています。

医療機関への受診勧奨の徹底

健康診断の結果、ハイリスク者と判定された場合は、対象社員およびその上司あてに、医療機関への受診勧奨を行っています。また、社員が医療機関を受診しなかった場合は、必要に応じて就業上の措置を講じています。

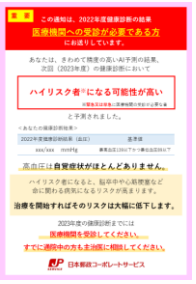
若年層の肥満改善

BMIが25を超えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなると言われていることから、若年層から適切な生活習慣を定着させて、肥満を解消することを目的に、30歳でBMI25以上の社員に対し、保健指導リーフレットの配付や生活習慣の改善指導を行っています。

AI予測による医療機関への受診勧奨

健康診断結果（ビッグデータ）を基に、社内で分析を行い、分析結果を元に次回の健康診断においてハイリスクになる可能性が高い社員をAI予測し、対象者への早期医療機関の受診を促すリーフレットを配布しています。「血圧」、「血糖」の２項目を対象に実施しました。

▲ 医療機関への早期受診を促すリーフレット



▲ 血圧 リーフレット

複数リスクを保有する社員への保健指導

健康診断の結果、血圧、脂質および糖代謝のうち、2項目以上が一定の数値以上となった場合は、脳血管疾患や心疾患等の発症リスクが高くなることから、医療機関への受診勧奨や保健指導を行っています。

全社員を対象とした血液検査の実施

社員の疾病の予防及び早期発見を推進するため、2024年度の定期健康診断より、全ての受診者に対して血液検査を実施しています。

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

ハイリスク者割合／特定保健指導脱出率の推移

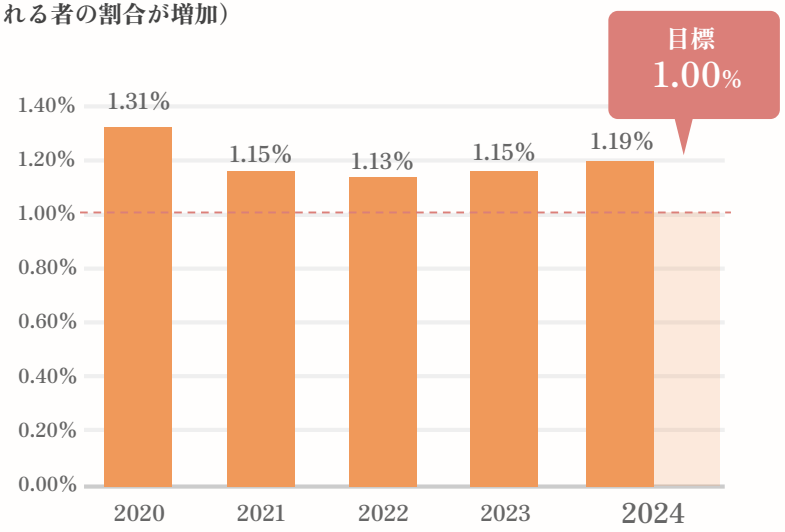
からだの健康施策

社員の健康に関して現状を分析し課題を把握した上で、2024年度までの日本郵政グループ健康経営KPIに「ハイリスク者割合※1」「特定保健指導脱出率※2」を設定し、その改善に取り組んできました。

※1 ハイリスク者：医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者
※2 特定保健指導脱出率：前年度特定保健指導（メタボ指導）対象だった者のうち、翌年度同対象とならなかった者の割合

ハイリスク者割合 目標値（2024年度まで）

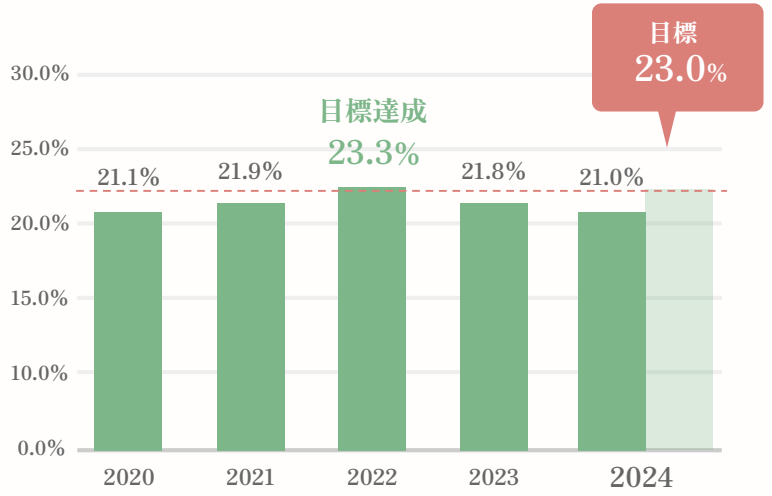
2020年度から改善はみられたが、目標未達成。
（※2024年度は血液検査の対象拡大に伴い、ハイリスク者として検出される者の割合が増加）



ハイリスク者割合の推移

特定保健指導脱出率 目標値（2024年度まで）

ICTを活用したリモート保健指導を導入し、受診しやすい環境を整備することで、2022年度に目標値を達成。



特定保健指導脱出率の推移

※「ハイリスク者割合」「特定保健指導脱出率」については引き続き重要指標として進捗管理していきます。

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

禁煙推進

からだの健康施策

2023年5月に日本郵政グループ禁煙宣言を制定し、禁煙推進に取り組んでいます。

禁煙宣言の制定

日本郵政グループ禁煙宣言

私たち日本郵政グループは、「お客さまと社員の幸せ」を目指す企業理念の実現に向けて、「日本郵政グループ健康宣言」を定め、健康経営を推進しています。その一つとして、受動喫煙を含む喫煙の健康被害を低減するため、禁煙施策を推進します。日本郵政グループの喫煙率は、国の調査結果と比べて非常に高くなっていることから、禁煙意識の醸成や禁煙にチャレンジする社員へのサポートなど各種禁煙施策に取り組み、社員一人ひとりが能力を存分に発揮し活き活きと働くことができる職場環境づくりを推進していきます。

※健康経営の推進に向けた「日本郵政グループ禁煙宣言」の制定およびビッグデータを活用したAI予測による保健指導の実施

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

禁煙推進

からだの健康施策

喫煙率の目標設定

喫煙率の目標値を以下に設定。

2023年度	2024年度	2028年度
25.6%	26.4%	22.3%

※2023年度健康診断結果より

禁煙推進に向けたセミナー開催

2024年9月に全国13エリアで産業保健スタッフによる禁煙推進セミナー、2025年2月に東京逓信病院の呼吸器内科医師によるセミナー「タバコと健康を考える」など、禁煙推進の理解・浸透に向けた社員向けセミナーを開催しています。

各エリアの禁煙推進セミナー▲
「タバコと健康を考える」セミナー▼

社内喫煙所の一部廃止と縮小

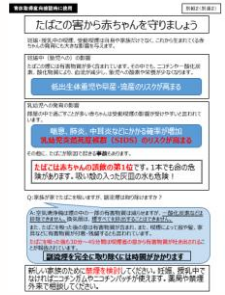
2023年10月より本社を含む一部事業所においては社内喫煙所を閉鎖。2024年10月から支社・エリア本部における社内喫煙所の半減・利用時間帯の制限、そのほかの事業所でも利用時間帯の制限をするなど、禁煙推進のための環境づくりに取り組んでいます。

喫煙所スペースは会議室などに転用▲

その他の禁煙推進策

禁煙意識の醸成のため、以下施策を実施しています。

- 安全衛生委員会で「禁煙対策」を議論
- 禁煙啓発の研修実施
- 禁煙相談
- 社員本人又は配偶者の妊娠の申出があった際にリーフレットを配布



配布リーフレット▲

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

ヘルスリテラシーの向上

からだの健康施策

**日本郵政グループは、社員のヘルスリテラシー向上に向けて社内研修の実施や、
グループ会社等が提供するWEB上の健康増進サービスの利用勧奨に取り組んでいます。**

マイヘルスNavi

全社員が利用できる健康診断結果を閲覧・管理できるWEBサービスです。経年で健康診断結果を閲覧できるほか、健康診断結果に基づいたおすすめの健康コラム等も閲覧できます。

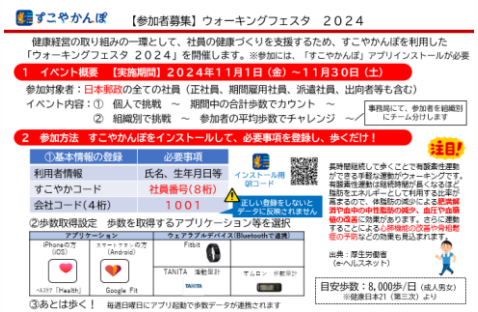
健康診断結果（経年で閲覧可）▲

健康コラム ▶

歩数管理アプリの活用

㈱かんぽ生命保険が提供する「かんぽアプリ」を利用勧奨しています。当該アプリでは、歩数管理やラジオ体操機能など健康に役立つコンテンツ等を提供しています。日本郵政グループでは、これらを活用したウォーキングイベントを定期的に実施し、社員の健康増進に役立てています。

ウォーキングイベントの実施▼



© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

メンタルヘルスケア

こころの健康施策

メンタルヘルス不調の未然防止、早期発見、再発防止等を目的として、各種施策に取り組んでいます。

長時間労働削減

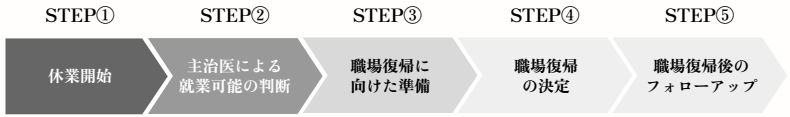
関係法令の遵守と過度な労働時間削減方針を策定しています。また、適切な労働時間管理のために、業務効率化、職場風土改革に取り組んでいます。

ストレスチェック

全ての事業所(社員数50人未満の事業所を含む)を対象としてストレスチェックを実施しています。また、集団分析結果を活用し、ストレス度の高い職場の改善を図る取り組みをしています。

職場復帰支援

メンタルヘルス不調者等に対する「職場復帰支援プログラム」を制定し、休業中のみならず職場復帰から復帰後までを一連の流れで支援しています。



メンタルヘルス対策強化PT

メンタルヘルス対策の強化を目的に、グループ横断的なプロジェクトチームを組成。メンバーには保健師も参画しており、一部事業場での全社員面談の実施、メンタルヘルス研修の実施等に取り組んでいます。

相談窓口の設置

全国の健康管理施設等に医師や保健師が相談に応じる社内相談窓口(こころとからだの健康相談)や、社外のカウンセラー等が相談に応じる社外相談窓口を設置しています。

各種研修実施

メンタルヘルス対策として、セルフケア研修、ラインケア研修を、役職の階層別、新入社員や経験者採用時など、対象者に合わせた内容で実施しています。また、東京逓信病院の精神科医師による講演開催など、メンタルヘルスに関する社員教育に取り組んでいます。

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

コラボヘルスの推進

こころの健康施策 からだの健康施策

日本郵政グループは、日本郵政共済組合と積極的に連携し、社員とその家族の健康増進及び医療費削減に向けて、効果的で効率的な健康経営推進に取り組んでいます。

特定保健指導

日本郵政共済組合では、40歳以上の組合員及び被扶養者に対し、特定保健指導を実施しています。
なお、ICTを活用した特定保健指導については、2024年度約14,000回（継続支援含む）実施しています。

健康増進・健康相談

無料の健康増進施策の実施及びカウンセラーや専門の相談員がお答えする相談窓口を設置しています。
●歯科健診の実施 ●歯科保健指導プログラムの実施 ●禁煙施策（卒煙プログラム）●メンタルヘルスや健康等に関する電話相談

費用助成

日本郵政共済組合では、組合員及び被扶養者に対し人間ドック検診費助成等、各種費用助成を実施しています。
なお、人間ドックにおいては、2025年度検診から助成対象の年齢を満35歳以上の全社員に拡大し、更なる制度の充実を図っています。
●人間ドック検診費助成●がん検診費助成（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん）●脳ドック検診費助成

健康経営プロジェクトチームとの連携

日本郵政グループ4社の健康経営プロジェクトチームと連携し、様々な施策を実施しています。
●スコアリングレポートに基づく課題の共有●社員の健康状況・医療費データの分析結果等についてグループの経営会議・取締役会で報告

※コラボヘルス：健康保険組合等の保険者と企業が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（社員・家族）の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

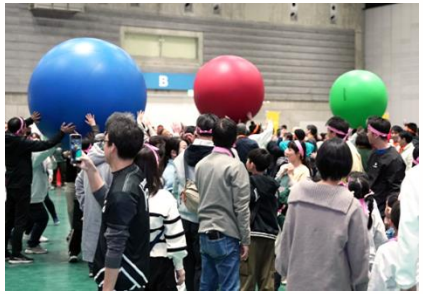
その他取り組み

社員がいきいきと働くための取り組み

その他健康経営の取り組みの一環として、スポーツイベントの実施や女性の健康課題への取組の一例を紹介します。

社員参加型スポーツイベント「TeamJPスポーツフェスタ」

2025年2月、日本郵政グループ社員及びその家族を対象とし、「Team JPスポーツフェスタ」を開催しました。
当日は、競技者、スタッフを合わせ、約1,000名が会場となった「パシフィコ横浜」に集まり、定番の大玉おくりや綱引き、玉入れのほか、郵便のお仕事にちなんだ障害物競走などの種目に奮闘し、楽しいひと時を過ごしました。



更年期対策

女性特有の健康課題に関する動画を社内ポータル等に掲載しているほか、2024年9月には東京逓信病院の泌尿器科医師を講師として「男性特有の健康課題等」について講演会を実施するなどし、社員の更年期対策に関するリテラシー向上に取り組んでいます。

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

地域社会への貢献①

社員がいきいきと働くための取り組み

かんぽ生命保険 [巡回ラジオ体操・みんなの体操会 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭]

かんぽ生命保険は、全国40会場程度で生演奏によりラジオ体操を行う巡回ラジオ体操・みんなの体操会を行っています。
また、1000万人の人々に、ラジオやテレビを通じて、ラジオ体操およびみんなの体操を行ってもらうという趣旨で、国内最大級のラジオ体操イベントである1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭を1962年から実施しています。

第62回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭の様子横浜市 赤レンガパーク▲

東京逓信病院の公開講座

東京逓信病院は、2023年4月より「東京都がん診療連携拠点病院」に指定されており、利用者・一般向けに「各種がん」や「身近な病気」に関する情報を医師・看護師が解説する公開講座を実施しています。なお、公開講座の模様はオンデマンド配信でも視聴できます。

高井戸レクリエーションセンター

東京都杉並区にある高井戸レクリエーションセンターを運営しています。当該施設は、日本郵政グループの社員や社員の家族、近隣住民の皆さまなど、日本郵政グループ外の方も利用可能です。
社員及び地域へスポーツ機会を提供しています。

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

地域社会への貢献②

社員がいきいきと働くための取り組み

鈴木亜由子杯 穂の国・豊橋ハーフマラソンへの協賛

多数の市民ランナーが参加する穂の国・豊橋ハーフマラソン大会は、日本郵政グループ女子陸上部の鈴木亜由子選手が名誉大会長を務める冠大会です。
オリンピックなどの世界舞台で活躍する鈴木亜由子選手を応援する豊橋市と、地元へ恩返しがしたいと考える同選手の思いが一致し、2024年3月から、「鈴木亜由子杯 穂の国・豊橋ハーフマラソン」となり、2025年3月で2回目の開催となりました。大会当日は、日本郵政グループ社員がボランティアとして大会運営に協力するなど、協賛企業である日本郵政株式会社が主体となり、地域の方々の健康増進を支援しています。

ブカツ・サポート・コンソーシアムの設立

2024年9月、学校部活動の地域連携・地域展開を支援するため、スポーツデータバンク㈱、三井住友海上火災保険㈱、日本郵政㈱の3社が理事となり、「ブカツ・サポート・コンソーシアム」を設立しました。企業・団体等が連携し、各社の専門性を活かしたサポートを行うことにより、社会課題の解決・解消に貢献していきます。
また、同年9月に沖縄県、2025年3月に山形県・徳島県の教育委員会と連携協定を締結し、部活動の地域展開に向けて取り組んでいます。

「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクト

「スポーツのチカラでニッポンをゲンキに！ powered by Team JP」をキーメッセージに、「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクトを推進しています。本プロジェクトは、スポーツ庁主催「第4回　Sport in Lifeアワード」にて、最優秀賞にあたる「大賞」を企業部門として初めて受賞しました。幼児から大人まで幅広い運動機会を提供しグループ企業の健康経営への寄与や多くのイベントで機会を創出した実績と波及効果を高く評価いただきました。

第4回 Sport in Life Award カラダうごかせ！ニッポン！

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

03

社外評価・データ

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

社外評価

健康経営優良法人2025に認定

日本郵政株式会社及び株式会社ゆうちょ銀行は上位法人として「健康経営優良法人2025（大規模法人部門　ホワイト500）」、株式会社かんぽ生命保険は「健康経営優良法人2025（大規模法人部門）」に認定されました。

・日本郵政株式会社
・株式会社ゆうちょ銀行

・株式会社かんぽ生命保険

※日本郵便株式会社は認定要件に合致しないため未申請

スポーツエールカンパニー2025に認定

従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業として日本郵政グループ4社（日本郵政株式会社、日本郵便株式会社、株式会社ゆうちょ銀行、株式会社かんぽ生命保険）は「スポーツエールカンパニー」に認定されています。

＜通常認定＞
・日本郵政株式会社
・日本郵便株式会社
・株式会社ゆうちょ銀行

＜ブロンズ認定＞
・株式会社かんぽ生命保険

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.

データ（日本郵政グループ）

日本郵政グループ健康経営プロジェクトチームでは社員（グループ約36万人）の健康データを把握し、健康経営施策のPDCAの実行や社員の健康をサポートする職場環境づくりを行っています。

からだの健康に関する指標 2024年度(前年比)

有所見率 ※1	66.4%（+4.6ポイント）
肥満（BMI 25以上）率	男性 33.1%（+0.4ポイント） 女性 23.1%（+0.6ポイント）
喫煙率	26.4%（+0.8ポイント）

※1 有所見率…定期健康診断の受診者のうち、血圧、尿糖、尿蛋白、血中脂質、肝機能、貧血、血糖、胸部X線、心電図、聴力のいずれかに正常範囲を外れた数値等がある者の割合
※2024年度より血液検査の実施対象者を全社員に拡大したことにより、有所見として検出されるもの割合が増加
※2024年度喫煙に関する問診内容の記述に一部変更あり

健康経営KPI 2024年度(前年比)

		2024年度までの目標
要医療1,2割合 ※2	1.19%（+0.04ポイント）	1%以下
特定保健指導脱出率 ※3	21.0%（-0.8ポイント）	23%以上

※2 要医療1,2割合…医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者の割合
※3 特定保健指導脱出率…前年度特定保健指導（メタボ指導）対象だった者のうち、翌年度同対象とならなかった者の割合

こころの健康に関する指標 2024年度(前年比)

ストレスチェック受検率 ※全事業所で実施	93.2%（-0.2ポイント）
メンタル不調による休務者割合	1.3%（-0.2ポイント）

働きやすい職場づくり 2024年度

残業時間（月平均、一般社員）	12.6時間
年休取得日数（年平均、正社員）	19.7日

© 2025 JAPAN POST HOLDINGS Co., Ltd.