

日本郵政の健康経営 取組紹介（2025年度）

日本郵政グループでは、『日本郵政グループ健康宣言』を制定し、健康経営戦略マップに基づき健康経営に取り組んでいます。日本郵政(株)単体の健康経営の取り組み事例の一部と健康経営に関する各指標の実績値を紹介します。

重点取組事項

各所属での健康増進の取り組み

「職場のみんなで取り組もう」と題し、各事業所や所属部署において、所属社員の健康増進のために取り組む施策を年度ごとに決めて実施しています。階段利用の推奨（2アップ、3ダウン）や昼休みのラジオ体操の実施、パワーナップの推奨など、それぞれの職場の状況に応じ目標を設定し取り組んでいます。

部署で取り組む
昼休みの一斉ラジオ体操の様子▼



女性の健康課題への取り組み

～プレコンセプションケア施策の導入～
外部の医療機関と連携し、2025年度からプレコンセプションケアサービスの提供を開始しました。
＜サービス内容＞
・AMH（卵巣予備能）検査
・カウンセラーによる健康相談 ・研修動画の視聴
2025年12月にサービスインし、2026年8月末までに約1,000のサイト閲覧や検査予約等の参加がありました（グループ全体）

その他の取組

- 労働組合との定期的な意見交換及び協議
- 「すこやかんぽ」を使ったウォーキングフェスタ開催
2025年度は14.7%の社員が参加
期間平均約9,500歩/日
期間中の合計歩数をもとに日本赤十字社へ寄付を実施（寄付額114,806円）
- トップアスリートによる「健康意識醸成に向けたセミナー」の実施（2025年10月27日実施）
アンケート回答者の約80%が講師の話が分かりやすかったと回答

健康経営の各指標の実績値

社員の健康に関する指標	2023年度	2024年度	2025年度
要医療 1・2 の社員割合	0.3%	0.3%	0.6%
うち受診勧奨実施率（保健指導継続率）／受診実施率（継続治療率）	100%/100%	100%/100%	100%/100%
特定保健指導脱出率	28.8%	20.3%	23.0%
定期健康診断受診率	100%	100%	100%
定期健康診断後の精密検査受診率	46.4%	45.9%	50.0%
ストレスチェック受検率（※括弧内は高ストレス者の割合）	81.3% (15.3%)	87.4% (16.3%)	85.2% (18.7%)
喫煙率	10.9%	8.2%	7.9%
従業員のヘルスリテラシーの状況(PHRサービス(マイヘルスNavi)登録率)	8.3%	10.5%	11.1%
運動習慣率（30分以上の運動習慣がある者）	22.0%	24.7%	25.9%
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	55.4%	55.7%	52.4%

業務パフォーマンス（※括弧内は回答率）	2023年度	2024年度	2025年度
アブゼンティーイズム （社員一人当たりの年間傷病病休暇・休職日数）	4.3 (100%)	7.2 (100%)	7.0 (100%)
プレゼンティーイズム （何らかの健康不調により90%以上の業務パフォーマンスが出せない社員割合）	11.7% (99.8%)	13.4% (99.9%)	14.5% (99.9%)
ワーク・エンゲイジメント （社員エンゲージメント調査において、「仕事に関する誇り」について得点化し、社員平均値を把握）	3.57 (66.2%)	3.63 (64.7%)	3.65 (97.1%)