



健康白書

2026

日本郵政グループ

HEALTH
WHITE PAPER 2026

目次

方針・体制

日本郵政グループの健康経営	04	健康経営における目標指標	07
健康経営戦略マップ	06	健康経営推進体制	08

具体的な取り組み

病気の早期発見、早期治療に向けた取り組み	10	コラボヘルスの推進	17
健康の維持・増進に向けた取り組み	11	女性の健康課題への取り組み	18
禁煙推進	12	地域社会への貢献	19
ヘルスリテラシーの向上	14		
メンタルヘルスケア	15		

社外評価・データ

社外評価	23	データ	24
------	----	-----	----

01

方針・体制

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いきい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いきい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。

日本郵政グループの健康経営



グループCHRO
日本郵政株式会社専務執行役
林 俊行

日本郵政グループの健康経営の取り組み

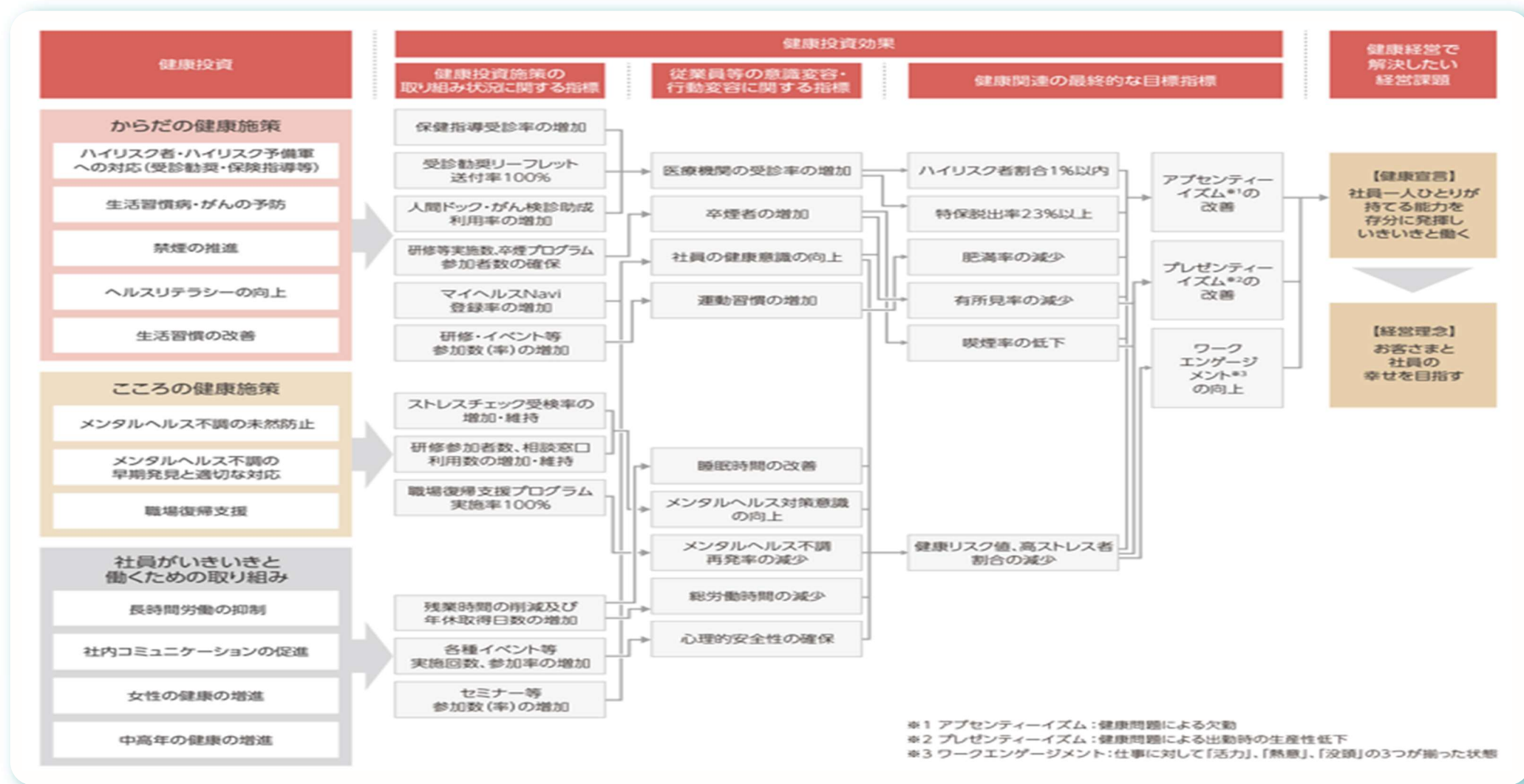
当グループは、社員一人ひとりの健康を企業の持続的成長を支える最重要資源と位置づけ、健康経営を経営戦略の一環として推進しています。社員が心身ともに健やかであることは、生産性の向上のみならず、企業価値の向上にも直結します。

2025年度は、健康経営KPIである「プレゼンティーズム」をはじめ、複数の指標で改善が見られました。これらの成果は、健康経営を継続的に推進してきた結果であると認識しています。

今後も「お客さまと社員の幸せ」を追求しながら、社員の心身の健康と企業の持続的成長の両立を目指してまいります。

健康経営戦略マップ

日本郵政グループでは健康経営戦略マップを策定し、グループ一体となって健康経営を推進しています。



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「アブセンティーズム」「プレゼンティーズム」の2つの指標を設定

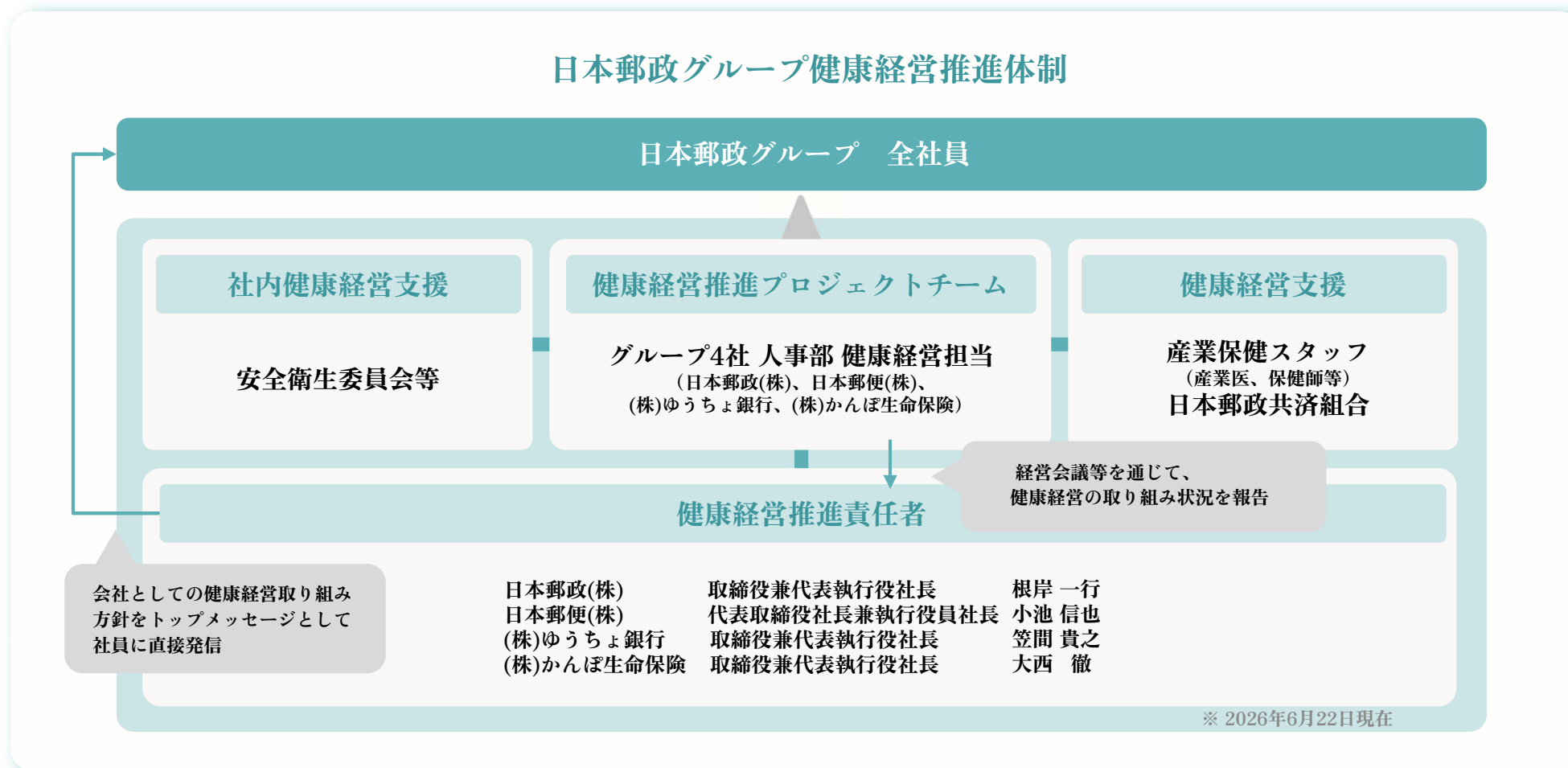
指標	目標	実績
アブセンティーズム 社員一人当たりの年間傷病休暇・休職日数	対前年度 100%未満	4.36日 (4.09日) 2025年度実績 (2024年度実績)
プレゼンティーズム 仕事の作業効率や能率等が低下(9割未満)していると感じる者の割合	対前年度 100%未満	9.1% (10.0%) 2025年度実績 (2024年度実績)

目標達成

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



02

具体的な取り組み

病気の早期発見、早期治療に向けた取り組み

からだの健康施策

生活習慣病の予防と早期発見のため、各種取り組みを実施しています。

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。

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。

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へ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

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。

健康の維持・増進に向けた取り組み

からだの健康施策

社員の健康の維持・増進に向けて、2025年度において様々な施策を実施しました。

職場の健康度カルテの配布（2025年度から）

2025年度より各事業所へ「職場の健康度カルテ」の配布を開始しました。

このカルテでは、事業所に所属する社員の健康状況（喫煙率、ストレスチェック集団分析結果など）を確認でき、所属長や管理者がより効果的に社員の健康管理を進めるための資料として活用できます。

職場の健康度カルテ				
本社				
1 健康診断実施状況				
	2023年度	2024年度		
対象者数	752	607		
受診者数	732	592		
受診率	97.3%	97.5%		
前年変化	-	0.2ポイント		
※ 労働時間短縮による ※ 労務管理上の理由				
2 保健指導レベル				
	2023年度	構成率	2024年度	構成率
管理区分	732	-	592	-
管理区分1	8	0.9%	1	0.2%
管理区分2	2	0.3%	3	0.5%
管理区分3	115	15.7%	85	14.4%
管理区分4	195	26.6%	157	26.5%
管理区分5	195	26.6%	190	32.1%
合計	225	30.7%	156	26.4%
3 就業科別状況（健康診断対象者）				
	2023年度	2024年度	前年変化	
対象者数	752	607		
就業科別	731	591	-140	
就業科別	0	1	1	
就業科別	0	0	0	
4 要保健指導者（1ヶ月以上の休職者数）				
	2023年度	2024年度	前年変化	
対象者数	752	607		
要保健指導者数	8	11	3	
要保健指導率	1.1%	1.8%	0.7ポイント	
5 要保健指導に基づく就業制限者数				
	2023年度	2024年度	前年変化	
対象者数	752	607		
就業制限者数	8	6	-2	
就業制限率	1.1%	1.0%	-0.1ポイント	
6 特定保健指導				
	2023年度	2024年度	前年変化	
対象者数	166	64	-102	
特定保健指導者数	74	52	-22	
特定保健指導率	44.6%	84.1%	39.5ポイント	
※ 共同事業所（含）による				

職場の熱中症予防対策動画の活用（2025年度から）

職場での熱中症予防に向けて、対策動画を作成し、研修等で活用しました。



各事業所における健康施策の取り組み実施

各事業所において、社員の健康増進のための施策（階段利用の推奨、昼休みのラジオ体操実施など）を決めて実施しています。



▲ オフィスでのラジオ体操実施

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。

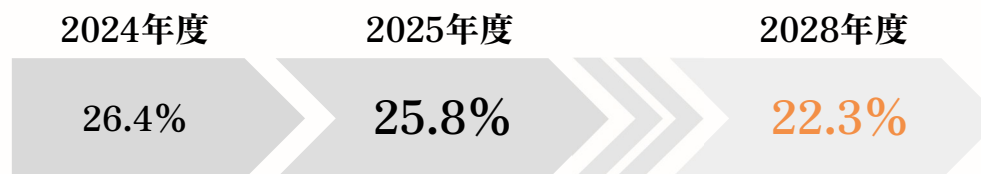
禁煙宣言の制定

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いきい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。

喫煙率の目標設定

2028年度までに喫煙率を22.3%とする目標を掲げ、各種施策を推進しています。



禁煙推進

2025年度も様々な禁煙推進施策を実施しました。

からだの健康施策

卒煙プログラムの実施

日本郵政共済組合が卒煙プログラムを提供しています。

当プログラムは参加費無料、アプリをインストールして簡単に始められます。

挑戦者の約半数が卒煙に成功しました。



▲参加募集チラシ

禁煙推進動画の活用

郵政健康管理センターの産業医による禁煙推進動画「レッツ エンジョイ 社内禁煙」を活用して禁煙啓発に取り組んでいます。

10本の短編動画となっており、取り組みのシーンに合わせて楽しみながら視聴できる内容となっています。



▲「レッツ エンジョイ 社内禁煙」動画

事業所設置のたばこ自動販売機の撤去

事業所に設置してあった「たばこ自動販売機」を2025年度末をもって全て撤去しました。



自動販売機撤去のイメージ図▲

社員向け禁煙外来の開始 ～東京通信病院～

2025年度から東京通信病院内で、グループ社員専用の禁煙外来を開設しています。

禁煙応援情報誌の発行

全国各地にある郵政健康管理センターにおいて、禁煙応援情報誌を発行し、禁煙を希望する社員への支援と受動喫煙防止への理解促進を行っています。

<情報誌掲載内容>

- ・禁煙成功体験談
- ・各事業所の禁煙取組事例 など



禁煙応援情報誌 ▲

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・セミナーの実施や、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 ▶



健康意識醸成に向けたセミナー

グループ社員に向けた各種健康セミナーを実施しています。2025年度は、大腸がん予防、睡眠、トップアスリートによる講演などを実施しました。



健康経営セミナーの様相 ▲

かんぽアプリの活用

㈱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の実施し、社員の健康増進に役立てています。



総務GL会資料 2025年10月20日 日本郵政 人事総務室

【参加者募集】かんぽアプリを使ったウォーキングイベントの実施について
ウォーキングフェスタ 2025

健康経営の取り組みの一環として、社員の健康づくりを支援するため、2025年7月にリニューアルを実施したかんぽアプリを使った「ウォーキングフェスタ 2025」を開催します。なお、参加には、ポータルサイトからのゆうIDの回答及び「かんぽアプリ」のインストールが必要です。

1 イベント概要 【実施期間】2025年11月1日（土）～11月30日（日）
途中参加も歓迎です！

参加対象者：日本郵政の全ての社員（正社員、期間雇用社員、派遣社員、出向者等も含む）
イベント内容：① 個人で挑戦 ～ 期間中の合計歩数でカウント～
② 組織別で挑戦 ～ 参加者の平均歩数でチャレンジ～

2 参加方法 ゆうIDの登録及び「かんぽアプリ」のインストール
かんぽアプリからはゆうIDと歩数しか連携できません。そのため、「かんぽアプリ」のデータから歩数を把握するために、参加を希望する方はポータルサイトからご自身のゆうIDの回答をお願いします。

①ポータルサイトのアンケートフォームからゆうID等を回答
②かんぽアプリをインストールしていない場合はインストール
※かんぽアプリをダウンロードし、登録するためゆうIDが必要です
③あとは歩く！

目安歩数：8,000歩/日（成人男女）
※健康日本1（第三次）より

▲かんぽアプリ

ウォーキングイベントの実施 ▲

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の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。

相談窓口の設置

全国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。日本郵政共済組合においても、電話相談窓口を開設しています。



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」を策定し、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。



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模様の動画配信など、メンタルヘルスに関する社員教育に取り組んでいます。



▲セルフケア研修資料

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。

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、一部事業場で全社員面談の実施、メンタルヘルス研修の実施等に取り組ましました（2024～2025年度）。

メンタルヘルス対策支援センターの発足

メンタルヘルス対策強化PTの活動を経て、郵政健康管理センター内にメンタルヘルス対策の専門組織「メンタルヘルス対策支援センター」が2026年度から発足します。

＜センターの主な役割＞

- ・グループ内のメンタルヘルスに関するデータ分析
- ・グループ各社への施策提言・施策遂行支援
- ・全国の郵政健康管理センターと連携し、各事業所の取り組みを支援

ストレスチェック集団分析活用

メンタルヘルス対策支援センター所長の産業医によるストレスチェック集団分析結果の見方を解説した動画、ストレスチェック集団分析結果を活用した職場環境改善の取り組み方を解説した動画を作成し、職場環境改善に向けて取り組んでいます。



研修動画 ▲

コラボヘルスの推進

からだの健康施策

こころの健康施策

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、対面での指導に加えて、ICTを活用した特定保健指導も推進しており、2025年度は約16,000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

健康経営推進プロジェクトチームとの連携等

日本郵政グループ4社の健康経営推進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。

第3期データヘルス計画に則り、組合員の健康の保持増進のための保健事業を実施しています。

- 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



日本郵政共済組合イメージキャラクター「ゆうどう」▲

※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

女性の健康課題への取り組み

社員がいきいきと働くための取り組み

社員がいきいきと働くための取り組みの一環として、女性の健康課題への取組の一例を紹介します。

プレコンセプションケア施策の導入

外部の医療機関と提携し、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



※プレコンセプションケア：
将来の妊娠・出産に備えて、
今から心と体を整えること

更年期対策

「女性特有の健康課題について」産業医による解説動画等を作成し、社内ポータル等に掲載して視聴を推奨しています。
また、安全衛生委員会において「更年期障害」について審議を義務付けるなど、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。

◀ 研修動画

地域社会への貢献

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]

(株)かんぽ生命保険は、全国37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おうという趣旨で、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64回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭の様子 広島市 広島広域公園陸上競技場 ▲

かんぽ生命保険 公式「ラジオ体操アプリ」

ラジオ体操を通じた毎日の規則正しい習慣づくり、健康づくりを実現することを目的として、無料で利用できるラジオ体操アプリを提供開始しました。



【ダウンロード用二次元コード】

Androidの方



iOSの方



地域社会への貢献

社員がいきいきと働くための取り組み

東京逓信病院の地域社会への貢献

■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、公開講座の様子はオンデマンド配信でも視聴できます。

■千代田区との災害協定

東京逓信病院は災害拠点連携病院に指定されており、大規模災害が発生した場合、千代田区との災害協定に基づき、発生直後から概ね3日間、傷病者のトリアージ及び軽症患者の治療を行う緊急医療救護所を東京逓信病院敷地内に設けて治療等を行います。

■ふるさと納税返礼品

2025年11月下旬より、東京逓信病院の「人間ドック受検チケット」と郵便局のキャラクター「ぼすくまのリュック」をセットにして、千代田区のふるさと納税返礼品として提供しています。



▲公開講座の様子



▲東京逓信病院

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のほか、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の機会を提供しています。



▲レクリエーションセンターのテニスコート

地域社会への貢献

社員がいきいきと働くための取り組み

日本郵政グループ女子陸上部の地域貢献

日本郵政グループ女子陸上部は、現役選手・OGが地域でのランニング普及と健康づくりに取り組んでいます。府中駅伝や野川駅伝には現役選手がゲストランナーとして参加し、地域住民と共に走ることで、世代を超えた交流と運動習慣の定着を支えています。合宿先の北海道士別市では、小学生を対象に陸上教室を行い、正しい走り方やストレッチ、運動を楽しむコツを伝えています。OGでは、リオ五輪女子10000m日本代表の関根花観さん、クイーンズ駅伝2019優勝メンバーの高橋明日香さんが講師として活躍しています。

象徴的な取り組みである「鈴木亜由子杯」は、鈴木亜由子選手の地元・愛知県豊橋市で開催され、ハーフマラソンに加え、小学生も出場可能な800m競走も行われることで、子どもから大人まで幅広い世代の健康増進に貢献しています。



部活動改革の取り組み

社会課題となっている学校部活動が抱える諸課題に対する取り組みとして、スポーツデータバンク(株)および三井住友海上火災保険(株)とともに、2024年に任意団体として設立した「ブカツ・サポート・コンソーシアム」を2025年8月に一般社団法人化し、目的に賛同する企業等とともに地方自治体による学校部活動の地域連携・地域展開の支援を行っています。

また、2023年から協賛契約を締結している公益財団法人日本スポーツ協会と共同で、「公認スポーツコーチングリーダー養成講習会（オンライン講座）」を創設し、学校部活動の指導者不足解消に向けた指導者育成の取り組みも推進しています。



「カラダうごかせ！ニッポン！」プロジェクト

「MEKIMEKI体操～カラダうごかせ！ニッポン！～」をメインコンテンツに、スポーツのチカラでニッポンをゲンキにする活動に取り組んでいます。2024年度には、老若男女問わず幅広い運動機会を創出した取り組み等が評価され、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」を受賞しました。2025年度は、幼少児の運動能力低下という社会課題の解決に貢献する取り組みが評価され、「第6回日本子育て支援大賞」を受賞したほか、「大阪・関西万博」や「東京2025デフリンピック」などの大規模イベント等でもMEKIMEKI体操を披露しました。



第4回
Sport
in Life
Award

カラダ
うごかせ！
ニッポン！

03

社外評価・データ

社外評価

健康経営優良法人2026に認定

(株)ゆうちょ銀行は上位法人として「健康経営優良法人2026（大規模法人部門 ホワイト500）」、日本郵政(株)と(株)かんぽ生命保険は「健康経営優良法人2026（大規模法人部門）」に認定されています。



- ・ (株)ゆうちょ銀行
- ・ 日本郵政(株)
- ・ (株)かんぽ生命保険

※日本郵便(株)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2026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り組み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)、日本郵便(株)、(株)ゆうちょ銀行、(株)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。



- <シルバー認定>
- ・ (株)かんぽ生命保険

※認定回数7回以上

- <ブロンズ認定>
- ・ 日本郵政(株)
 - ・ 日本郵便(株)
 - ・ (株)ゆうちょ銀行

※認定回数5回以上

データ（日本郵政グループ）

日本郵政グループ健康経営推進プロジェクトチームでは社員（グループ30万人超）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 2025年度(前年比)

ハイリスク者割合※1 1.34% (+0.15ポイント)

特定保健指導脱出率※2 23.6% (+2.6ポイント)

喫煙率 25.8% (-0.6ポイント)

※1 ハイリスク者割合：医療上の措置を緊急又は早急に必要とする者の割合
 ※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

健康経営KPI 2025年度(前年比)

アブセン
ティーズム ※3 4.36日
(+0.27日)

目標：前年度未満

プレゼン
ティーズム ※4 9.1%
(-0.9ポイント)

目標：前年度未満

※3 アブセンティーズム...社員1人当たりの年間傷病休暇・休職日数
 ※4 プレゼンティーズム...仕事の作業効率や能率が低下(9割未満)していると感じる者の割合

社員エンゲージメントスコア

誇りとやりがいスコア 3.39pt
(+0.00ポイント)

目標：前年度以上

こころの健康に関する指標 2025年度(前年比)

ストレスチェック受検率 93.7% (+0.5ポイント)
※全事業所で実施

メンタル不調による休務者割合 1.45% (+0.15ポイント)

働きやすい職場づくり 2025年度

残業時間（月平均、一般社員） 12.2時間

年休取得日数（年平均、正社員） 19.2日