CHAPTER 5
健康

健康　ありたい姿と取り組みテーマ
01　基本方針
02　健康教育と施策
03　セルフコンディショニングスキルの向上
04　健康ミッションアプリ
05　施策一覧
06　休暇制度
07　アサーティブコミュニケーションの浸透
08　当社の取り組みへの外部評価
09　福利厚生
10　社外相談サービス
11　社員への資産形成支援

健康における現状と課題

全社的に健康経営を推進し、「ホワイト500」の認定を2年連続で取得しました。一方、多くの受注案件により、高負荷・高プレッシャーな状況が継続しています。今後も生産性を向上していくためには、食事・運動・睡眠を改善し、社員全員が心身ともに健康な状態を目指す必要があります。

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

「健康」領域におけるありたい姿

社員一人ひとりが心身ともに健康で、安心して活き活きと働ける職場環境となっている。
また、一人ひとりが積極的に心身の健康づくりに取り組めている。

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

01 基本方針

「幸せ」や「ワクワク」を感じられる健康経営を目指して

当社は、社員一人ひとりが主体性を持って活き活きと働ける会社風土の実現を通して、より社会に貢献することのできる企業を目指す「健康経営(Well-being経営)」に取り組んでいます。当社のWell-being活動は、次のような状態の実現を目的としています。

それは、「個人」「組織・チーム」「会社」の3つのWell-beingが一体となり、チームや一人ひとりが生産性高く活き活きと働き、仕事と私生活において、「幸せ」や「ワクワク」を感じられる状態の実現です。そのための施策を、「健康」「成長」「働きがい」から推進します。

社長を筆頭に、各事業ラインからWell-beingリーダーを選出し、現場への浸透や、社員の声を施策に反映する体制を整えています。デジタルヘルスケアソリューションを担当する部門と連携し、Well-being経営におけるデジタル活用も進めています。

■NECグループの健康宣言

NECグループ健康宣言

Better Condition, Better Life

～一人ひとりのより良い人生、豊かな社会へ～

社員とその家族一人ひとりが、
自ら心身のコンディションを整え健康を大切にする文化、
夢に向かってワクワクとした気持ちで働く環境・状態を創造します。
すべての社員の健康や活力を原動力として、豊かな社会の実現に貢献します。

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

02 健康教育と施策

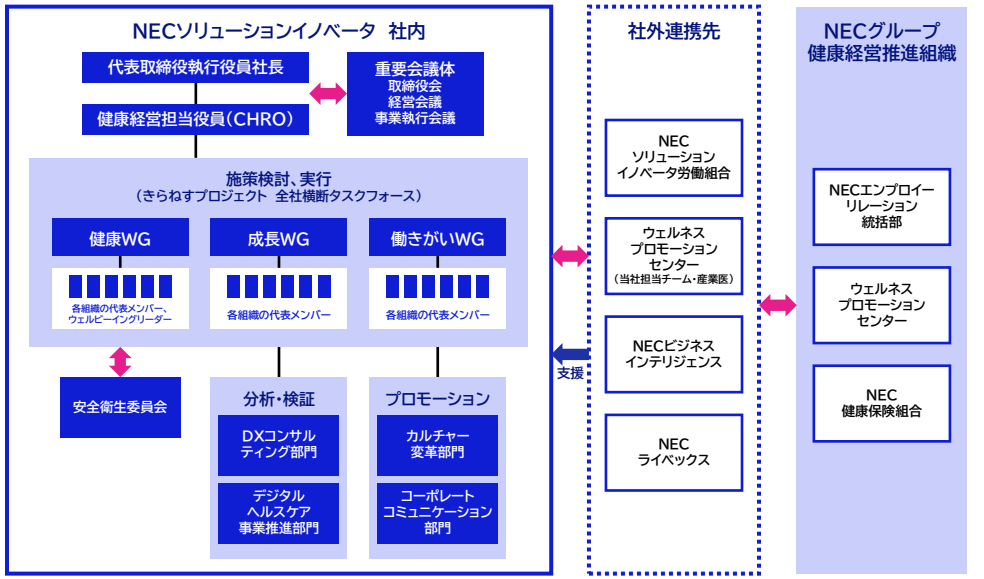
健康に働き続けてもらうための様々な施策

一人ひとりの健康リテラシーを高めることの重要性を意識し、健康教育を行っています。定期健康診断に加えて、30歳以上の社員には人間ドックやがん検診受診に向けた、サポートを行っています。例えば、従業員の平均年齢の上昇や、テレワーク推進による運動不足などが原因となり、「健康診断結果の有所見率の増加」や「適正体重維持者率の減少」といった課題が生じています。

そうした課題の解決を図るため、「NEC健診結果予測シミュレーション（自社システム）」を導入しました。社員自身がWeb上で、健康リスクの提言や生活習慣を改善した場合に期待できる効果をシミュレーションできます。また、一人ひとりの健康診断の結果に応じて自動的に生成される「その人だけの健康アドバイス」という動画を見ることで、その人の課題となる検査項目の現状や、その検査項目が悪いことで懸念される健康リスクなどを知ることができます。

さらに「リスクシミュレーション」では、現状の生活を続けた場合の将来予測と生活を見直した場合の将来予測を可視化し、比較検討できます。こうした様々な施策により、健康課題のある人に対して行動変容を促す働きかけを行っています。こうした施策は、今後さらに進化させていく計画です。

■健康経営推進体制



■健康診断受診率

	2022年度	2023年度	2024年度
定期健康診断受診率	100%	100%	100%
定期健診後の精密検査受診率	38.8%	57.1%	53.1%

■ストレスチェック受検率

2022年度	2023年度	2024年度
82.5%	92.0%	92.0%

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

03 セルフコンディショニングスキルの向上

ヘルスチャレンジキャンペーンを通した健康習慣醸成

当社は年間のうち上期と下期の計2回、「ヘルスチャレンジキャンペーン」を実施し、集中的に健康施策に取り組んでいます。社員の健康的な生活習慣につながる施策を行うことで、セルフコンディショニングスキルの向上を図ります。

また、社員が自身の健康診断結果を受け、セルフコンディショニングスキル意識を高めてもらうような情報発信が重要だと考えています。従来の健康をテーマにしたイベントでは20～30代の参加率が低い傾向にありました。そこで「若手社員や健康に興味の薄い人の巻き込み」をテーマに、ボディビルダーとしても活躍するお笑い芸人の「なかやまきんに君」さんを招いたセミナーを実施しました。

■運動習慣比率

2023年度	2024年度	ありたい姿
21.4%	21.9%	24%以上

■施策例

■2024年6月実施 「なかやまきんに君」セミナー

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

04 健康ミッションアプリ

健康行動の習慣化を図るための独自アプリを開発

様々な健康施策を行う中で、「瞬間的な意識の高まりを作るのではなく、健康行動を継続し、習慣化してもらうにはどうしたらよいか」と考えてきました。そこで、健康行動が自然と身につくような行動変容を目的とする「健康ミッションアプリ」を独自に開発し、2020年度から定期的にイベントを開催しています。
イベント期間中、生活習慣を改善するための様々なミッションが発信されます。それをクリアするとコインを獲得でき、ゲーム感覚で楽しみながら生活習慣の改善に取り組むことができます。

また、2024年度はライフスタイルサーベイ（詳細は次項）の結果をダッシュボードを用いて分析し、生活維持と集中力向上のために推奨する行動を「8ACTION」として定義し、「健康ミッションアプリ」を活用しながらその実践を促す各種施策、プロモーションを実施しました。このようなデータ分析から得られた知見をアプリに反映することで社員の行動促進に結び付け、改善サイクルを回すという取り組みが評価され、当社は公益社団法人企業情報化協会が主催する2024年度IT賞にて、「IT賞（サステナビリティ領域）」を受賞しました。

■健康ミッションアプリ参加延べ人数

2022年度	2023年度	2024年度
2,387人	2,864人	6,182人

■健康ミッションアプリ利用イメージ

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

05 施策一覧

健康的に働ける環境を複数の施策でサポート

従業員の健康を維持向上させるため、複数の施策を展開しています。安全衛生委員会は「NECグループ労働安全衛生マネジメントシステム」を軸に活動しています。また、2024年5月～6月の間、社員に自身の生活習慣を振り返ってもらうとともに、会社として全体の傾向を把握し、今後の施策立案に活かす目的で「ライフスタイルサーベイ」を実施しました。結果から良好な睡眠習慣は仕事の生産性や集中度と相関があることがわかり、睡眠に関するセミナーを開催しました。ほかにも以下のとおり様々な視点で、従業員の健康意識を向上させる取り組みを進めています。こうした施策の効果を客観的に把握するため、社員のパフォーマンスの状況を表すプレゼンティーズムと、従業員の定着率に影響するエンゲージメントスコアをモニタリングしています。

安全衛生委員会	2022年度より、以前認証を受けていたOHSAS18001をベースにしながら、厚労省の指針に沿って構築したNECグループ労働安全衛生マネジメントシステムによって、各部門の労使代表による安全衛生委員、HR部門、そしてウェルネスプロモーションセンターが連携し、安全衛生活動を推進しています。対象拠点においては、定期的にリスクアセスメントを行い、事故発生予防を徹底しています。毎月の安全衛生委員会では、産業医や保健師が時節に応じた健康教育を行ったり、健康診断結果の分析結果を報告するなどして、社員の健康意識を高める活動を行っています。
メンタルヘルスケアの取り組み	厚生労働省策定の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき、社員が心の健康を損なうことなく、健康で活き活きと会社生活が送れるよう、多方面から施策を行っています。また「心の健康支援プログラム」を導入し、不調により休職した社員が復帰して再び働けるよう支援する体制を整備しています。 ■施策紹介 ・ストレスチェック ・管理職向けメンタルヘルス研修 ・全社員向けメンタルセルフケア研修 ・社内外相談窓口の設置 ・こころコンディショナーの提供 （認知行動療法に基づくメンタルケアのチャットボット）
新入社員の健康サポート	新入社員全員を対象にフレッシャーズ面談（入社直後の産業医の健康講話、配属後の保健師・看護師による保健指導）を行い、入社後の体調などの相談ができる環境を整えています。

健康イベント・セミナー	社員の健康増進をサポートする各種セミナー、イベントを定期開催しています。 ■開催実績 ・「継続はパワー！なかやまきんに君が語る食事と運動のコツ」セミナー ・野菜セミナー「筋肉をつけよう/ブロッコリー」 ・睡眠セミナー （講師：岡島 義先生）
Well-being勉強会	健康経営をさらに発展、深化させたWell-being経営に取り組むにあたり、有識者による勉強会を定期開催しています。 ■開催実績 ・教えて内田先生！”つながりの資本”から見る日本社会の幸福感について （講師：内田由紀子先生） ・教えて前野先生！社会や組織におけるWell-beingと個人の幸福とは？ （講師：前野隆司先生） ・教えて石川先生！社会価値創造とWell-beingの関係について （講師：石川善樹先生）
コミュニケーション促進	コミュニケーションの機会提供を積極的に行い、テレワークでコミュニケーション不足にならないよう施策を行っています。定期的に上司と行われる1on1は、業務以外のカジュアルな話もでき、互いを知ったり、気軽に相談ができる場となっています。またeスポーツ大会を開催し、勤務地に関わらず全員で楽しめる機会を作っています。

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

06-1 休暇制度

「プラスワン休暇」施策

健康WGでの取り組みの1つにワークライフバランスを保つ時間の確保・休暇取得推進があり、「プラスワン休暇」という名称で、休暇取得推進施策を実施しています。
年次有給休暇は年間最大22日付与され、そのうち5日分は時間単位休暇として取得できます。計画的に年次有給休暇を取得することで、心身ともにリフレッシュ、ひいてはWell-beingの向上につなげたいと考えています。

主な施策としては、会社として休暇取得奨励日を設定し、この日は部門の会議体などを設定しないよう周知を行っています。
また、休暇取得についてチームでのコミュニケーションがとりやすくなるよう、自社開発した、各自の有休取得計画や取得状況を可視化するツール「NEC働き方見える化サービスPlus(わくわくワーク)」の利用を推奨しています。

2024年度末(2月・3月)に設定した休暇取得奨励日は約4,000人が休暇を取得しており、施策の効果が一定以上出ていると考えられています。
2024年度のKPIは“前年度の年次有給休暇平均取得日数比+1日”でしたが、結果は+0.43日(有給休暇取得率は67.3%)でした。
休暇取得促進にはまだまだ課題があり、引き続き促進を行っていきます。

■年次有給休暇

	2022年度	2023年度	2024年度
平均取得日数	14.05日	14.19日	14.62日
平均取得率	65.4%	66.1%	68.2%

■NEC働き方見える化サービスPlus(わくわくワーク)

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

06-2 休暇制度

年次有給休暇以外の多様な休暇制度

年次有給休暇に加えて、多目的に使える年5日の「ファミリーフレンドリー休暇（有給）」、節目の年代に付与される「リフレッシュ休暇（有給）」など、各種休暇を整備しています。

年次有給休暇の取得を促進するため、仕事が一段落した際に取得する「プロジェクト休暇」、記念日などに取得する「アニバーサリー休暇」、育児関連で取得する「育児年休」など、目的に応じて名称を変え、休暇を取得しやすい風土を醸成しています。一方、年次有給休暇取得率はまだ十分な数値ではなく、今年度は昨年度以上に取得促進施策を行っていきます。

■ファミリーフレンドリー休暇

項目	内容
休暇年度	4月1日～翌3月31日
日数	5日
取得単位	1日、半日（午前・午後のいずれか） 1時間単位
利用目的	個を尊重する企業風土の醸成を目的として、本人の療養、家族の看護、家族・地域や社会との共生、疾病予防・家族の介護・ボランティア・学校行事などの事由で取得できる休暇制度

■リフレッシュ休暇

項目	内容
休暇年度・日数	50歳到達翌年度: 10日 40歳到達翌年度: 7日 30歳到達翌年度: 5日

■リフレッシュ休暇取得率

2022年度	2023年度	2024年度
94.4%	94.1%	95.0%

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

07 アサーティブコミュニケーションの浸透

心理的安全性を担保し、さらなる個人のWell-being向上へ

日経統合ウェルビーイング調査結果から、Well-being実感が高い人と低い人とで回答に大きく差がある項目の1つに、「ストレス実感」がありました。身体的な健康だけでなく、心の健康に対する取り組みも重要であると考えています。

心身共に健康な状態を保つための基盤の1つが「心理的安全性の担保」だと考えており、社員が安心して自分の意見を言える、良好な関係性のチームを作るため、「アサーティブコミュニケーション」の浸透推進を行っています。

アサーティブコミュニケーションは、自己表現と他者尊重を両立させるコミュニケーション手法であり、このスキルを身につけることで、部下側の社員も自信をもって自分の考えや意見を上司に伝えられるようになると考えています。

2024年度は、アサーティブコミュニケーションを実践にするにあたり「アサーティブコミュニケーションサイクル」という考え方を整理し、理解浸透を推進してきました。これはまず上司が①アサーティブコミュニケーションを取りやすい「雰囲気作り」を行い、②部下が気づいたことを「声に出す」、③それを受けた上司が「感謝する」というものです。このサイクルを回すにはまず、上司側のアクションである①②が重要であると考え、2024年度は事業部長級以上の社員が実践できるようになることを目標に、推進してきました。2025年度は部長級の社員が、日常的にメンバーとのコミュニケーションで実践できるようになることを目標に、推進をしていきます。

■会議体の冒頭に司会者がアナウンスする、
アサーティブコミュニケーションサイクルのイメージ図

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

08 当社の取り組みへの外部評価

経営戦略と健康経営の連動、全社的な取り組み推進が高評価

当社は、経済産業省および日本健康会議が共同で実施する「健康経営優良法人（ホワイト500）」に認定されました。本認定取得は前年度に続き、2年連続となります。3,800を超える企業の中から認定され、当社の総合順位は 201～250位でした。

認定においては、経営戦略と健康経営が連動し、全社的に取り組みを推進している点や、幅広い内容の施策を展開している点、健康データの利活用ができている点が高く評価されました。

当社の強みの源泉である、12,000名超の社員一人ひとりの心身のコンディションの向上を図り、会社は働きやすい環境や、働きがいを感じられる制度や仕組みを取り入れることで、社員のパフォーマンスや価値が高まり、会社の成長につながっていくと考えています。また、健康経営の取り組みを社外にも知っていただくことで、当社に興味を持っていただける人が増え、人材定着・採用力向上にもつながると考えています。

今後も健康経営の取り組みを通して良い循環を生み出し、より社会貢献性の高い仕事ができる会社を目指していきます。

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

09 福利厚生

必要な福利厚生サービスを選択

従来の福利厚生制度を再編し、2021年4月より「カフェテリアプラン」を導入しました。社員一人ひとりに毎年一定額のポイントを付与し、その範囲内で社員が主体的に使い方を考え、必要な福利厚生サービスを利用できる制度です。
全社員の自己成長を促し、安心して働ける環境を整え、人生を豊かにしていくことを目的としています。基本ポイントとして、全社員に年間86,000ポイント(86,000円相当)を付与し、基本ポイントは全てのメニューに利用できます。

また、通常は1ポイント＝1円換算となりますが、成長カテゴリーは2倍(2円)、健康カテゴリーは1.2倍(1.2円)として“Growth & Well-being”実現を支援しています。

さらに育児や介護を行う社員に対しては、育児ポイントや介護ポイントを付与します。これらは指定されたメニューや対象のみに利用できます。
また、2025年度からチャレンジドポイントを新設しました。これは障がい認定の届出に基づいて、チャレンジドポイントを年間30,000ポイント(30,000円相当)付与するものです。
この制度により、障がいのある社員の方がよりパフォーマンスを発揮できるようなサポートをしていきたいと考えています。

■ポイントを利用可能なメニューの例

自己成長	わたしと家族の健康	住まいの整備
■資格取得 ■講義・セミナー ■キャリア形成 ■語学習得 ■書籍購入 1pt＝2円	■予防のための検査/検診・予防接種 ■スポーツ・フィットネス ■ヘルスケアサービス ■健康サポート用品 1pt＝1.2円	■家賃・住宅ローン ■IT/在宅ワーク環境整備 ■住宅改修費 ■引越し費用
家事と仕事の両立	**育児と仕事の両立**	**介護と仕事の両立**
■時短家電/器具 ■家事代行サービス ■食材宅配サービス(食材除く)	■育児用品の購入/レンタル ■託児/保育サービス ■子どもの教育サービス ■育児応援依頼にかかる旅費 ■産後ケア	■介護用品の購入/レンタル ■介護サービス/施設 ■介護環境整備 ■介護にかかる旅費 ■介護転居費用 ■家事代行サービス(介護ポイント用) ■介護相談サービス
財産形成	**安全・安心**	**プライベートの充実**
■財形掛金補助(給与控除) ■DCマッチング拠出補助(給与控除) ■持株会拠出補助(給与控除) ■積立貯蓄掛金補助(給与控除)	■保険加入補助(給与控除) ■保険加入補助(給与控除以外) ■防災 ■差額ベッド利用料補助 ■差額ベッド利用料補助(介護ポイント用)	■宿泊費・交通費 ■レジャー ■リラクゼーション ■ライフプランニング ■人材交流 ■アニバーサリー
社会貢献	**障がいサポート**	
■ボランティア ■寄付	■福祉用具のレンタル/購入/修理 ■障がいのある方向けセミナー/交流会 ■家事代行サービス(チャレンジドポイント用) ■介護者の呼び寄せにかかる旅費 ■障害者手帳の申請・更新費用	

育児ポイント利用対象
介護ポイント利用対象
チャレンジドポイント利用対象

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

10 社外相談サービス

社員や家族が様々な相談をできる「クローバーライフサービス」

社内に知られず、また、個人が特定されることなく、社員やその家族（配偶者および扶養家族）が様々な相談をできる社外相談サービスを導入しています。本サービスを委託しているティーペック社の経験豊かなスタッフや、提携医療機関・専門医のネットワークによるサポートが可能な状態となっています。

具体的には以下6つのサービスで構成されています。

- 24時間電話健康相談サービス
- メンタルヘルスのカウンセリングサービス
- 二次検診機関の手配・紹介サービス
- 生活習慣病受診サポートサービス
- セカンドオピニオンサービス／受診手配・紹介サービス
- 法律相談サービス

利用実績は右図のとおりですが、当社としては数値の大小にかかわらず、必要な社員や家族が相談できる選択肢を用意し、周知することが大切だと考えています。

■クローバーライフサービス　利用実績

2022年度	2023年度	2024年度
179人	252人	280人

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025

11 社員への資産形成支援

すべての社員が安心して働ける環境を

NECグループとして社員の資産形成のため、以下の支援を実施しています。

・持株会

給料および賞与控除した積立金で、NECの株式を購入する制度です。また、会員の積立に対して会社から奨励金(積立金の7.5%)を支給することにより、NEC株式への投資ならびに財産形成を支援しています。

・NECグループ団体保険制度

福利厚生の一環として、NECファシリティーズがNECグループ従業員向けの保険制度を運営しています。NECグループのスケールメリットを活かした保険料や家族の加入も可能、といった特長があります。

・資産形成サービスShines

金融のプロフェッショナルがNECグループの人事・福利厚生・年金制度に合わせながら、社員に資産形成/運用のアドバイスを行うサービスです。2024年9月末時点で、約2,000名のNECグループ社員が利用しています。

■NECグループ団体保険ラインアップ

医療補償 ケガや病気で入院したり手術を受けたりしたときに備える補償	**先進医療補償** 先進医療・拡大治験・患者申出療養費用保険金補償	**長期入院補償** 傷害/疾病長期入院時保険金補償	**抗がん剤治療補償** 抗がん剤治療を受けたときに備える補償
本人介護補償・親介護補償 ご自身やご両親が介護になったときに備える補償	**携行品補償** 外出中に自分の持ち物を不注意で壊したときに備える補償	**賠償責任補償** 他人にケガさせたり、他人の物を壊したりするなどして法律上の賠償責任を負ったときに備える補償	

■資産形成サービスShinesの特徴

社員 シャインのみかた NEC人事と連携し、NECグループの人事・福利厚生制度を把握したアドバイザーが担当します。	**中立なアドバイス** 特定の金融機関に中立な立場で情報提供・ご提案。 複数の金融機関の商品を取り扱います。
オンライン対応 オンラインで場所を問わずいつでも気軽に相談できます。 ※業務時間内に相談される場合は、休憩時間扱いとなります。	**家族とも利用可能** NECグループ社員ではないご家族の方とも一緒に面談を受けられます。

© NEC Solution Innovators, Ltd. 2025