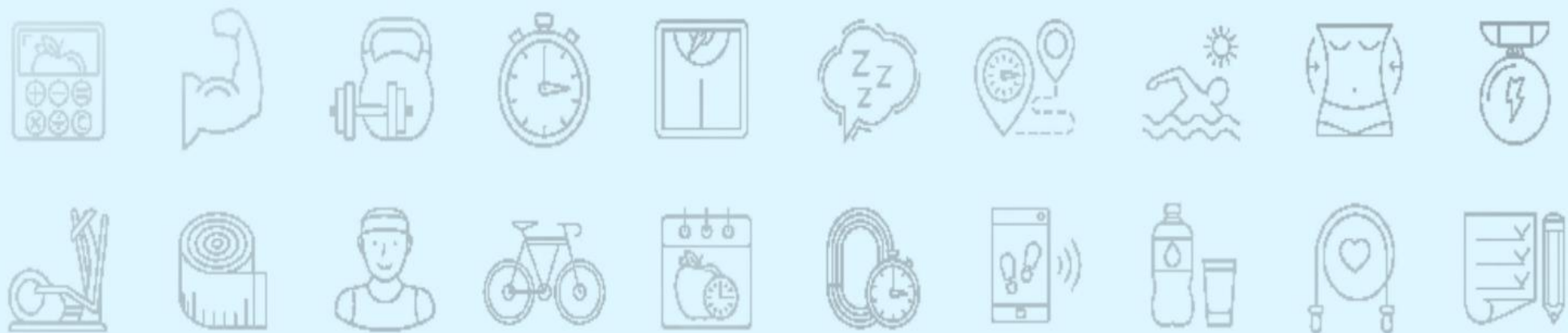




# 健康 2025 白書



# INDEX

**1** 健康経営ビジョン

**2** 博報堂が目指す健康経営

**3** 2025年度トピックス  
～ソーシャルキャピタルと健康の関連性～

**4** 2024年度版クラスタ

**5** 健診結果から見る博報堂社員の特徴



1

健康経営ビジョン

# 健康経営ビジョン

## ～生活者発想でウェルビーイングの未来へ～

今年も「健康経営優良法人2025」の認定をいただきました。

博報堂は、従業員が仕事だけでなく、ひとりひとりの生活全般にわたって「幸せ」を感じられるように

ウェルビーイングを重視した健康経営をこれからも実践します。

個人のウェルビーイングを、以下の3つのレイヤーで考えています。



### 1 社員のウェルビーイングの源泉

生活者である社員の健康な心と体がより豊かな生活と自身の成長につながると考えています。

### 2 会社の生産性の源泉

ひとりひとりの豊かな生活は働き方の質の向上につながると考えています。

### 3 社会へのクリエイティブ創造の源泉

豊かな生活者であることが、社会に役立つクリエイティブ創造につながると考えています。

従業員ひとりひとりがウェルビーイングを実現できる職場環境を創ります。

博報堂の健康経営は、生活全般に寄り添い、未来のウェルビーイング実現のための投資です。

#### [ 3つの健康経営のレイヤー ]



A light blue circle containing the number 2 in a dark blue font.

2

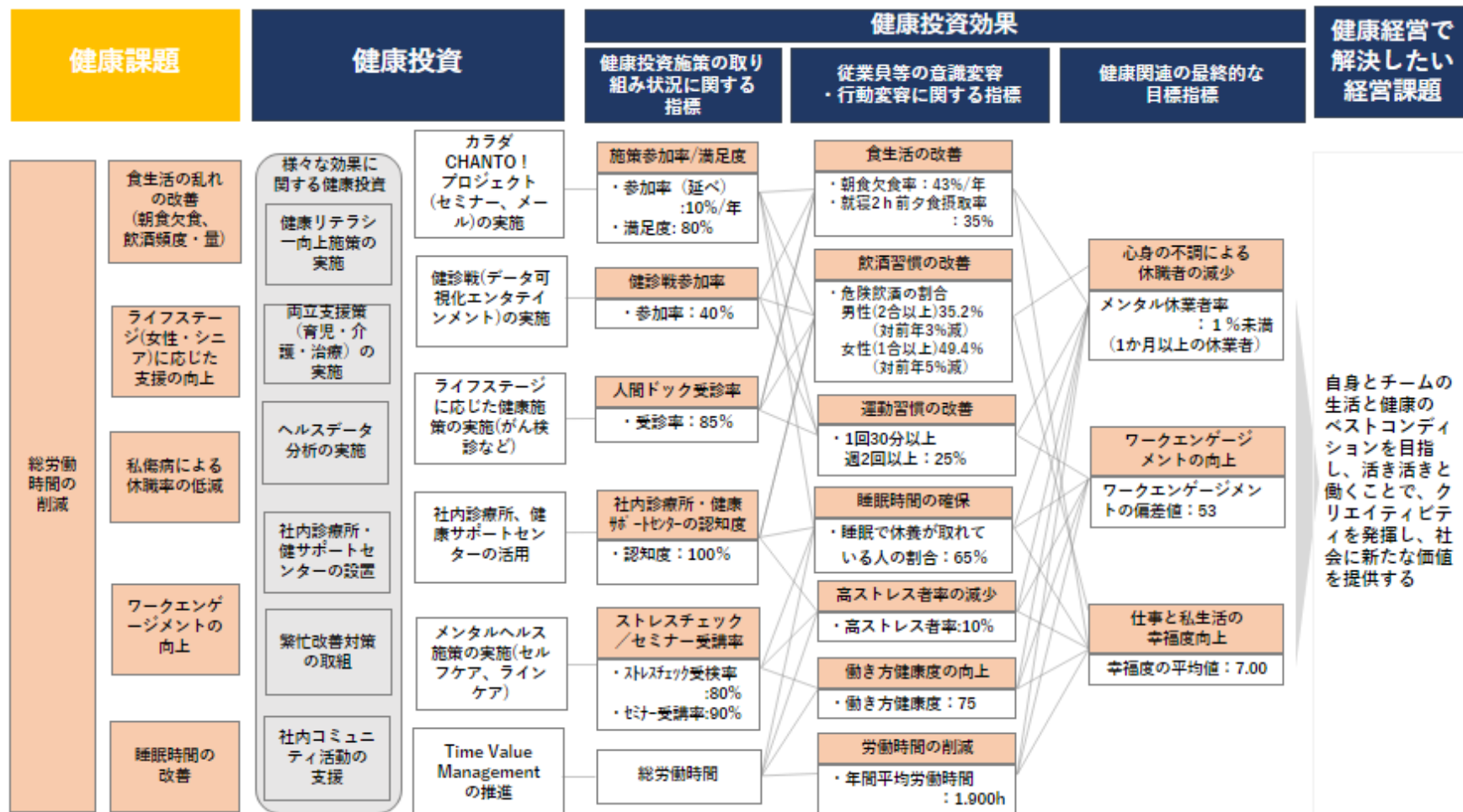
## 博報堂が目指す健康経営

A thick, light blue wavy line that starts from the left edge of the slide and curves upwards towards the right, ending near the top right corner.

# 博報堂が目指す健康経営戦略

健康経営、健康投資を効果的・効率的に行うにあたって、会社が解決したい経営課題やその経営課題解決につながる健康課題を特定し、その課題を解消する健康の保持・増進に関する取組までの結びつきを見える化し、ストーリーとして表現したものが健康経営戦略マップです。

【参考】経済産業省 健康投資管理会計ガイドライン





3

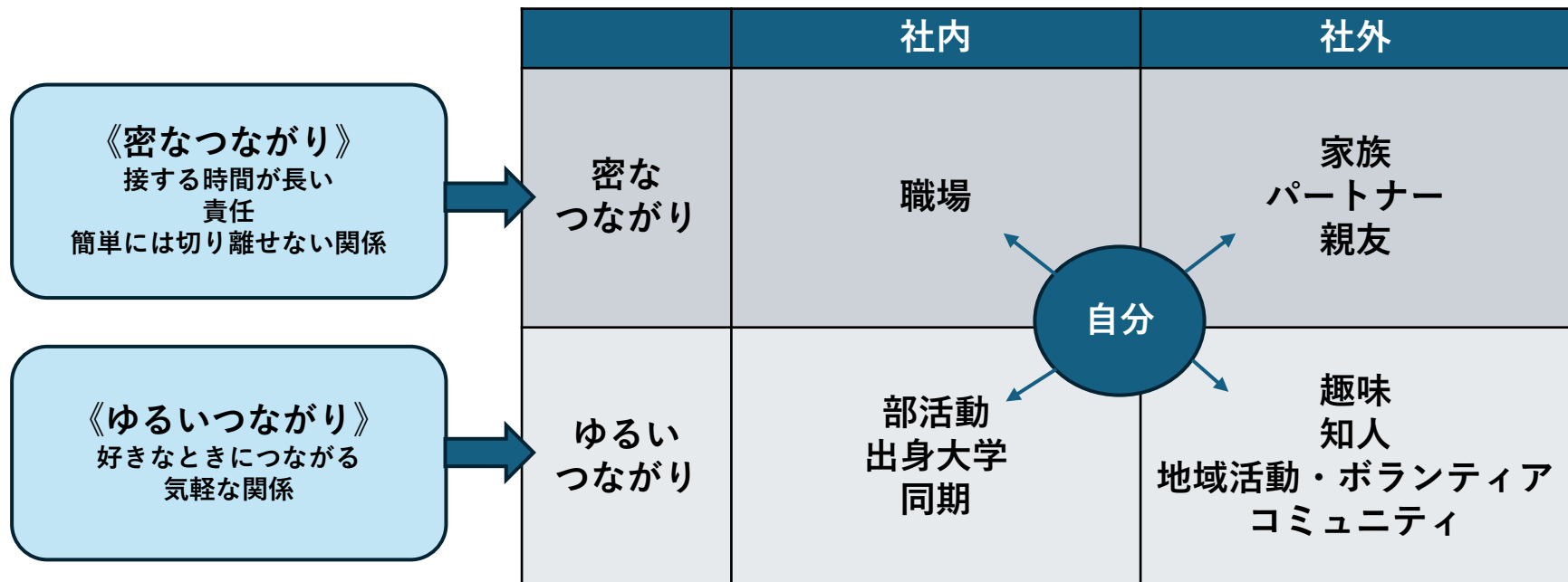
## 2025年度トピックス

～ソーシャルキャピタルと健康の関連性～



## 2025年度トピックス ソーシャル・キャピタルと健康

人生100年時代。自分で自分のまわりにコミュニティを育んでいくことと、自分で自分のためだけの安全なスペースを確保していくことの両方が大切になります。ここでは、密なつながり、ゆるいつながり、社内、社外という軸で4つのコミュニティの枠を考えます。密なつながりとは、接する時間が長く、ある種の責任が発生することもあるような、簡単には切り離せない関係であり、ゆるいつながりとは、自分の好きな時につながれるが、常時背負っているわけではない気軽な関係を指します。それでは、社内の健康データとソーシャルキャピタルの関係について、みていきましょう。





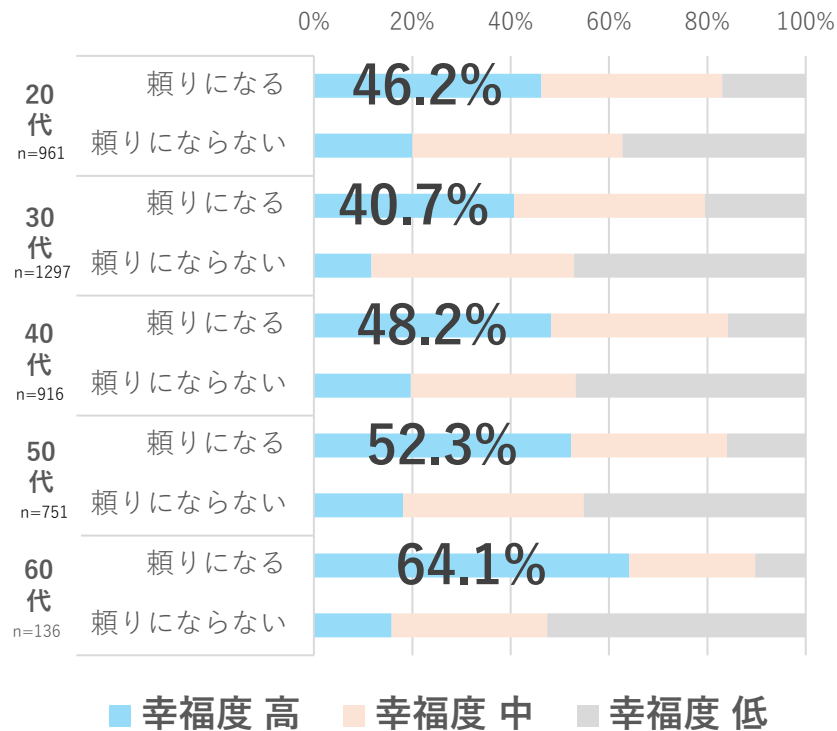
# 働く人のウェルビーイング～「人とのつながり」が「幸福」に繋がる

## 全年代

全年代にいえることですが、家族やパートナー・友人が頼りになるかどうか、幸福度にも影響がでています。一方で、社内にも目を向けて見ると、一体感がある（理解し合える）職場環境の方が、幸福度が高いという結果が出ています。社内外問わず、そう簡単には切り離せない「密なつながり」が安定していることが、ウェルビーイングにも大きく関わっているといえます。

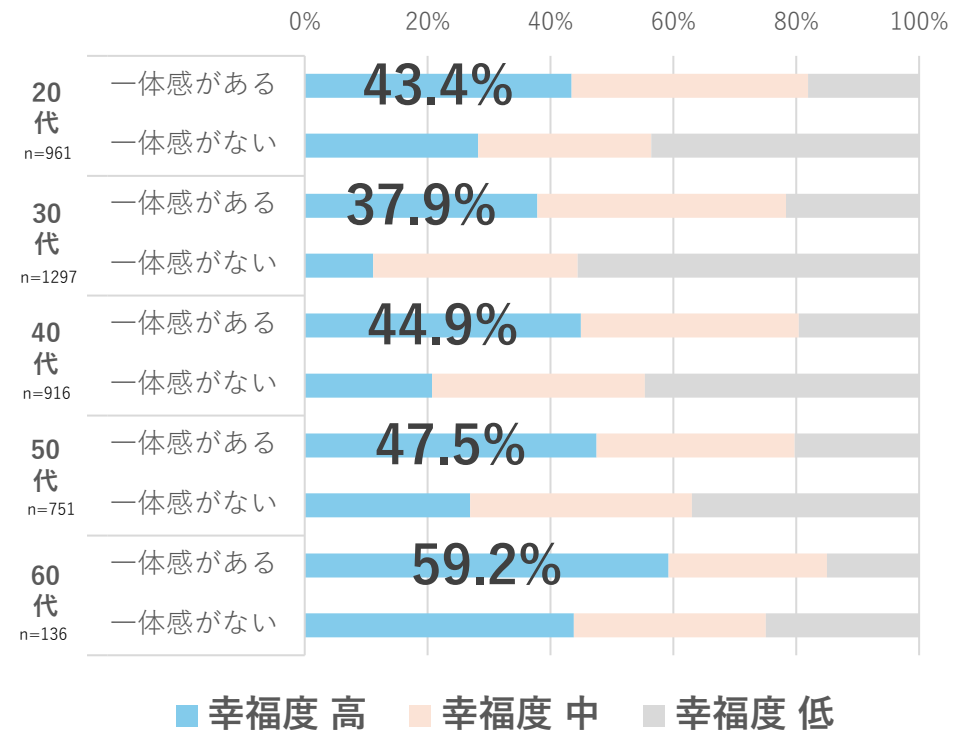
### 【社外の密なつながり】

#### 家族、友人が頼りになる×幸福度



### 【社内の密なつながり】

#### 一体感がある（理解し合える）職場×幸福度



※2024年度ストレスチェックの回答結果より集計。また、幸福度に関しては、幸福度（10点満点）が8～10点：幸福度 高、6～7点：幸福度 中、1～5点：幸福度 低として設定。

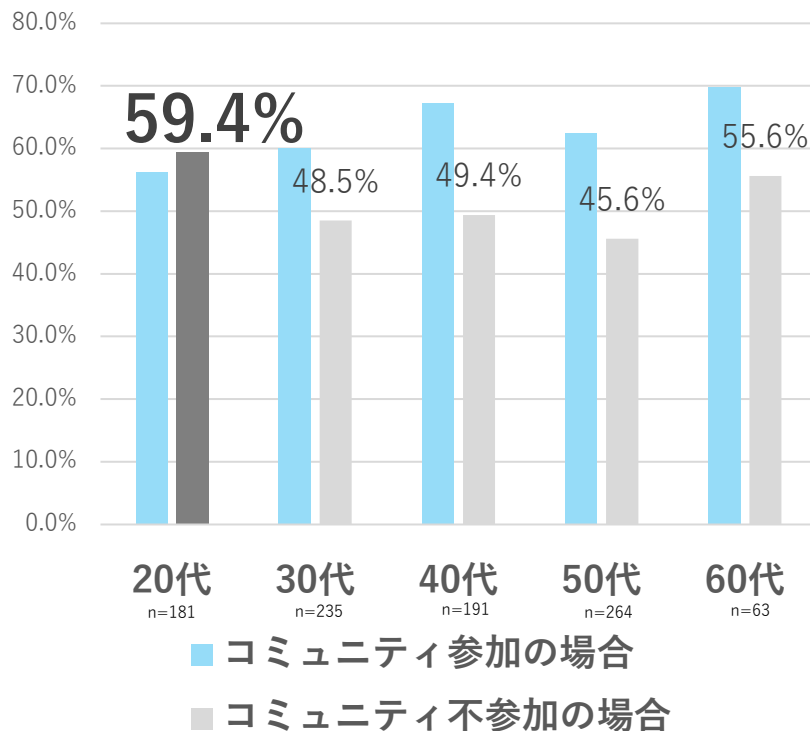
# 「ゆるいつながり」よりも「密なつながり」

20代

20代では、コミュニティに属していることが仕事の活力に繋がるかという点、意外にも属していない人の方が活力が高いという結果が出ています。一方で、幸福度が高い人に着目し、家族や友人をどのくらい頼りに出来るかを見てみると、20代が一番「非常に頼りになる」と回答した人が占める割合が高かったです。20代は趣味の集まりや地域活動、出身大学別飲み会などのコミュニティという「ゆるいつながり」よりも、家族や友人といった「密なつながり」が幸福感に影響を与えているといえそうです。

## 仕事への活力がある人の割合

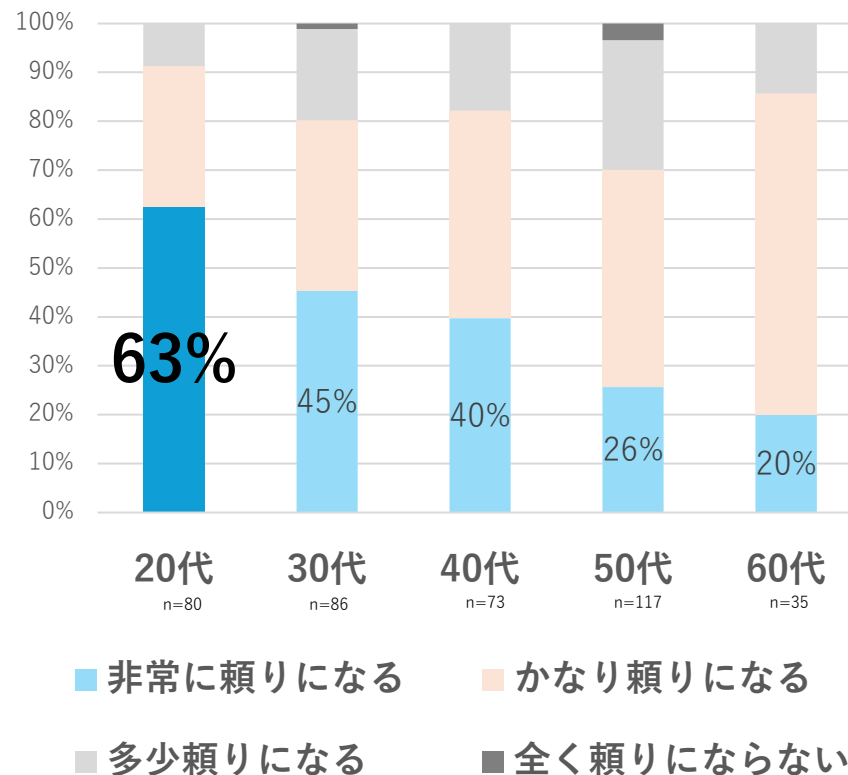
× コミュニティ参加有無



※2024年度ストレスチェック、2024年度健康意識アンケートのどちらにも回答した対象者の結果より集計。  
仕事への活力は、「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」という設問に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した人の割合。

## 幸福度 高の人の割合

× 家族や友人を頼りに出来るか



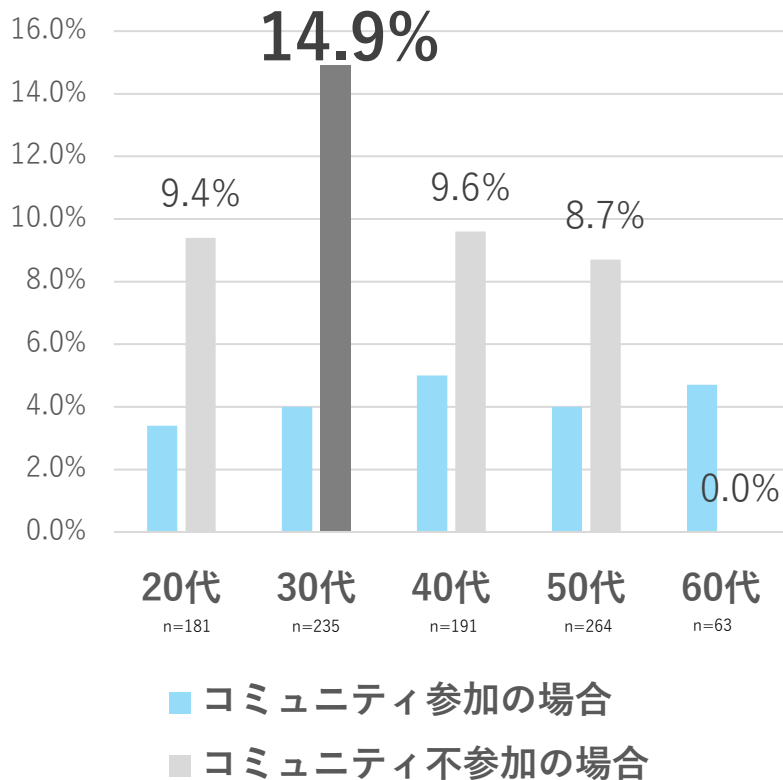
※2024年度ストレスチェック、2024年度健康意識アンケートのどちらにも回答した対象者の結果より集計。  
幸福度に関しては、幸福度（10点満点）が8～10点：幸福度 高として設定。

# 担う役割が重くなる30代。だからこそそのソーシャルキャピタル

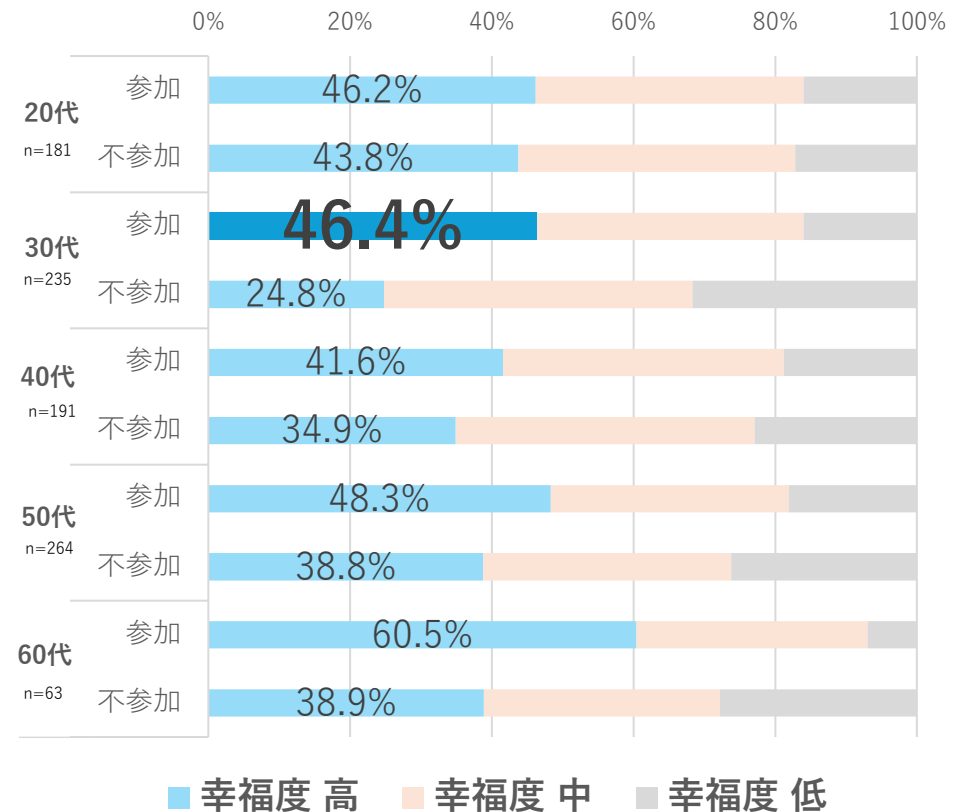
## 30代

30代では、コミュニティに参加していない方が、高ストレス者が突出して多いという結果がでました。また、幸福度に関しても、コミュニティに参加している人の方が、幸福度が高い結果になっています。仕事や家庭で多忙な年代であるからこそ、「第三の場所（サードプレイス）」を持つことが、メンタルヘルスを保つ上で重要な役割を果たしているといえます。仕事や家庭での役割が固定化し、責任が重くなる30代にとって、趣味や地域活動などのコミュニティは、自己肯定感を高め、精神的な安らぎを得るための重要な役割を果たしている可能性が高いです。

高ストレス者率  
× コミュニティ参加有無



幸福度 × コミュニティ参加有無



※2024年度ストレスチェック、2024年度健康意識アンケートのどちらにも回答した対象者の結果より集計。  
また、幸福度に関しては、幸福度（10点満点）が8～10点：幸福度 高、6～7点：幸福度 中、1～5点：幸福度 低 として設定。

# ソーシャルキャピタルがLDL（悪玉）コレステロールに関係！？

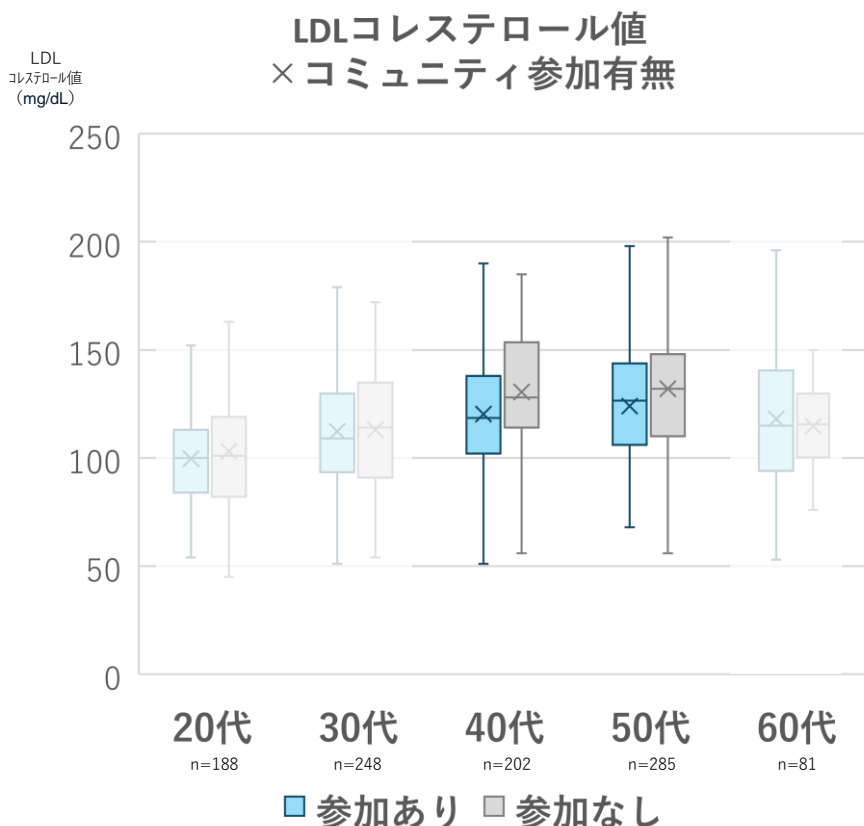
40代  
50代

代謝機能の低下やホルモンバランスの影響を受けやすい40～50代。

そもそもLDL（悪玉）コレステロールの数値が高くなる傾向にありますが、社内外のコミュニティに参加している程、LDL（悪玉）コレステロールの数値が低いという結果がでました。

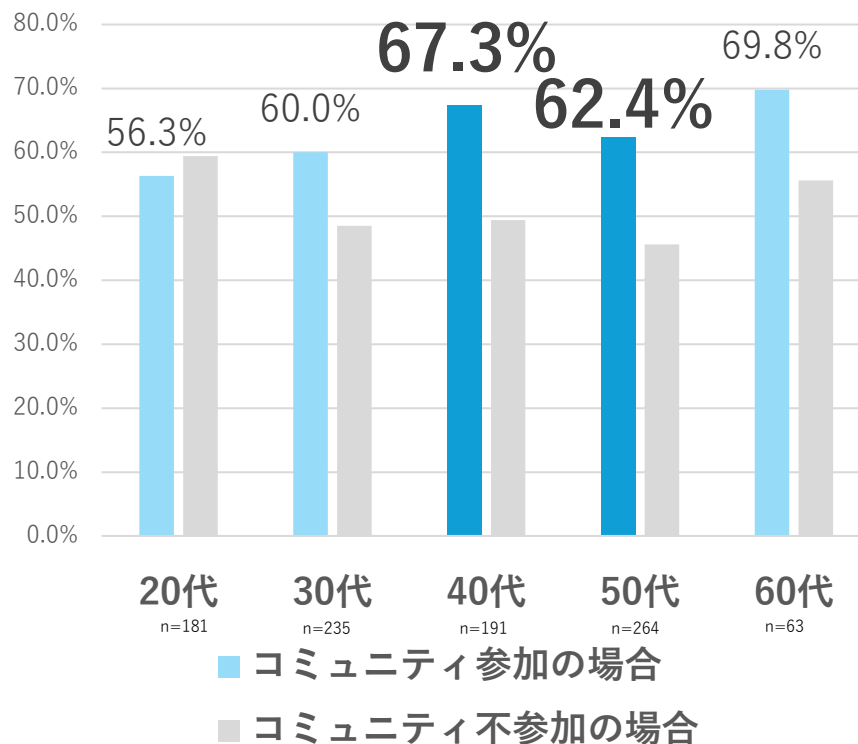
また、コミュニティに参加している程、40～50代は仕事の活力も高いという結果もでています。

仕事以外の世界での自己実現や新しいつながりが、日々のエネルギーを再生産する上で重要な役割を果たしているのかもしれません。



※2024年度定期健康診断結果と2024年度健康意識アンケート回答者の結果より集計。

仕事への活力がある人の割合  
× コミュニティ参加有無



※2024年度ストレスチェック、2024年度健康意識アンケートのどちらにも回答した対象者の結果より集計。  
仕事への活力は、「仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる」という設問に対し、「そうだ」「まあそうだ」と回答した人の割合。

## 産業医からのメッセージ

このように、ライフステージによって、コミュニティとウェルビーイングの関係が変わっていく様子がみられました。幼少期から20代前半の学童期は、所属地域や学校を自分で決めたり変えたりすることが容易ではなく、与えられたコミュニティの中で過ごさなければなりません。

20代は、その中で多少苦勞をした記憶がまだ大きく残っている世代でもあります。社会に出たばかりで勉強することも多く、まだコミュニティに時間を割く余裕もないかもしれませんし、何かのコミュニティを自ら選んで所属したとしてもまだはじまったばかり、という状態であると考えられます。その後、時間の経過とともに、社会での役割も変化し、自分で選んだコミュニティの中にも居場所ができてきて、ウェルビーイングとの関係が変化していくものと推察します。大切なことは自分のためだけの安全基地をまず確保したうえで、自分で選んだコミュニティを自分で育てていくという流れです。

### 《自分のためだけの安全基地のつくり方》

まずは、自分のためだけの小さな安全基地を確保します。具体的には、まず、自分のいまの気持ちに気が付いて、受け入れることや、一人でゆっくりする時間をつくる、からだの健やかさを育む、いたわることなどです。具体的には、まず、睡眠・食事・運動。そして、文化芸術活動、自然体験、マインドフルネスなどです。

### 《自分のまわりに4つのコミュニティを育む方法》

次に、その安全基地の周りに、4つのコミュニティの畑を作り、ゆっくり種をまき、育てていきましょう。ライフステージや、その時々において、4つの領域の配分は変わっていくと思いますが、人生100年のスパンで見た時に、そういえばある時期花が咲く、ある時期実がなる、といったイメージで、それぞれの畑が荒れ果てないように、忙しくとも、最低限の雑草取りや、水やりはしていくとよいと思います。会社の所属部署でうまくいかないとき、趣味のサークル活動が支えになったり、家族とうまくいかないときに、会社の同期に励まされたり、といったように、この4つの畑がそれぞれにセーフティネットとなります。みなさんがそれぞれに「自分を中心とした」コミュニティを育むことによって、マクロでみれば、お互いがお互いのセーフティネットになれるということです。次のページのイラストを参照にイメージしてみてください。



自分のためだけの安全基地をつくる、  
そして自分のまわりに4つのコミュニティを育む





4

2024年度版クラスター



# 2024年度版クラスタ

2021年の健康白書で初登場したクラスタ。

最新の2024年度のデータで更新した結果、以下の内訳に。

※2024年度健康意識アンケート回答者（n=718）をもとに作成。

## 健康後回し社員

仕事熱心で、仕事にのめり込むあまり、ストレスも高い。喫煙者が多く、飲酒量也多め。仕事に追われ、健康が後回しに。

## 職人型懸命社員

健康意識や生活改善への意欲は高いものの、煙草に飲酒でストレス発散！仕事も繁忙…健康になりたい意志はあるのに行動に移せない。

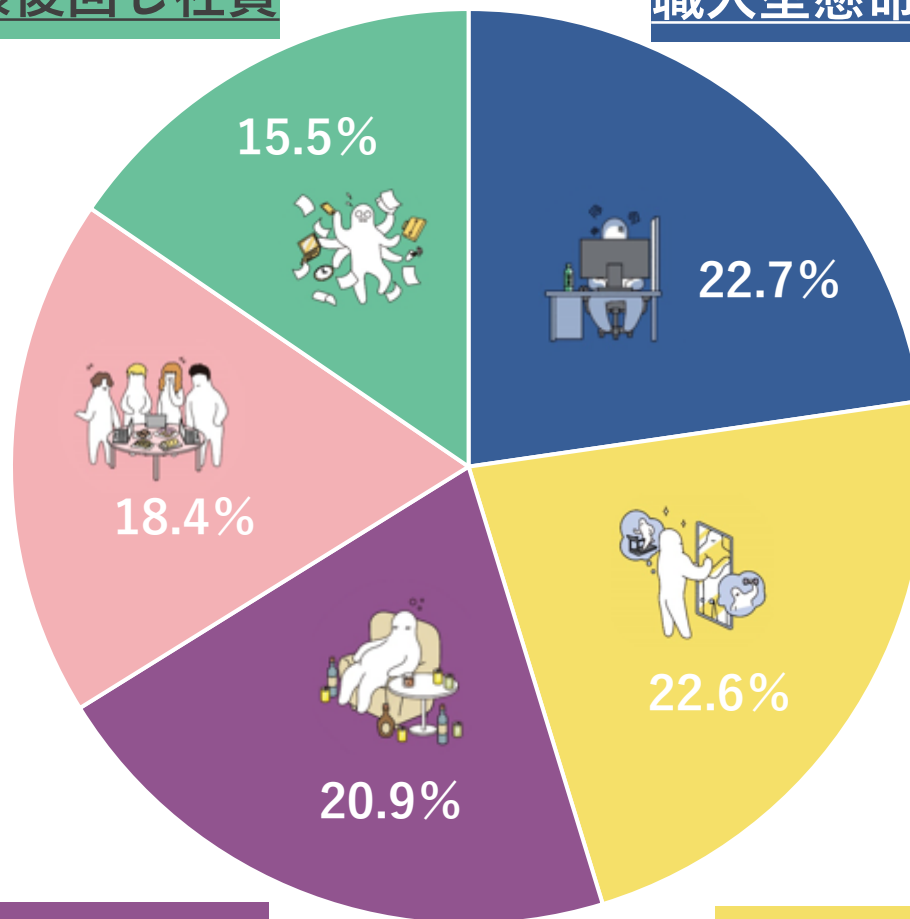
## いまどきキラキラ社員

仕事も私生活も充実しており、コミュニティ参加にも意欲的。三食きちんと食べている人が少なく、健康への興味関心はそこそこ。

全タイプで飲酒量が最も多く、間食頻度も高い！睡眠状態は良好で、健康意識は平均的。現状維持を好むタイプ。

## 安定志向のんびり社員

## 趣味も大切アクティブ社員





## 健康意識

- ・健診参加率が最多（54.6%）
- ・健康情報への興味関心度も高い  
（「そう思う」と回答した人が50.3%）
- ・「カラダCHANTO！プロジェクトの  
セミナー・イベント」に2回以上参加  
したことがある人が最多（9.2%）

## コミュニティ

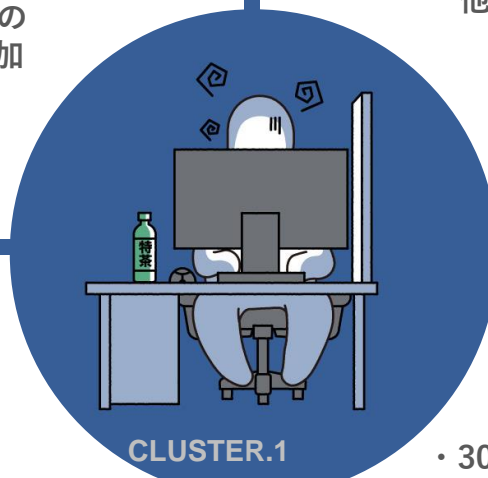
- ・社内のコミュニティに2つ以上参加している人  
が最多（19.6%）
- ・一方で、社外のコミュニティへの参加率は、  
他のクラスタに比べて低い（46.6%）

## 食事・睡眠

- ・喫煙者が多く、飲酒量も多い
- ・睡眠時間が5時間未満の人が14.3%を  
占めており、他のクラスタに比べて  
睡眠時間が短い

## 属性の特徴

- ・30代男性、40～50代女性に多い
- ・仕事に懸命で、食生活は乱れ、睡眠時間を  
削りがち。健康関心は高く、改善しなきゃと  
思っているのになかなか行動に移せない。  
社内イベントに積極的で、限られた時間内で  
健康情報をキャッチアップ！



CLUSTER.1

**職人型  
懸命社員**

## 健康意識

- ・半数以上が健診戦に参加（51.2%）
- ・「健康への意識が高いほうだ」と自覚している割合が、全クラスタの中で一番高い（「そう思う」と回答した人が34.0%）
- ・健康情報への興味関心度も一番高い（「そう思う」と回答した人が53.1%）

## コミュニティ

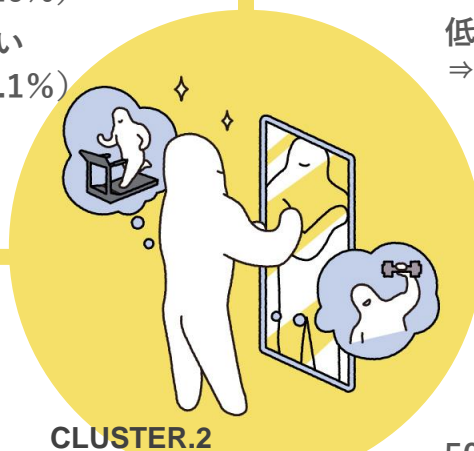
- ・社外のコミュニティに参加している人が半数以上（53.7%）  
⇒参加している人程、幸福度が高い
- ・一方で、社内のコミュニティへの参加は低い（27.8%）  
⇒参加している人ほど、仕事の活力に繋がってはいる

## 食事・睡眠

- ・朝食抜きがち
- ・栄養バランスを意識している
- ・ウォーキングやジョギング、ジムに通っている人が多い
- ・8割以上が、睡眠時間6時間以上

## 属性の特徴

- ・50代男性、30代女性に多い
- ・趣味に力をいれてマイペースに生きていたいタイプ。  
趣味の繋がりにも積極的！  
ジム通いやランニングでカラダ作りにも前向き。  
その反面、朝食を抜きがちで、食事への意識が不安な一面も。



CLUSTER.2

**趣味も大切  
アクティブ  
社員**

## 健康意識

- ・健診参加率は最も低い（44.7%）
- ・健康意識があまり高くないと思っている人の割合が最も高い  
（「あまり高くない」「高くない」と回答した人が28.0%）
- ・健康情報への興味関心度はそこそこ  
（「そう思う」と回答した人が40.0%）

## コミュニティ

- ・社内のコミュニティに2つ以上参加している人が多い（19.3%）  
⇒参加している人程、幸福度が高い
- ・一方で、社外のコミュニティへの参加率はそこそこだが（54.0%）、参加している人ほど、幸福度が低いという結果に

## 食事・睡眠

- ・飲酒量が多く、早食い
- ・睡眠時間6時間以上とれている人は77%
- ・毎日の体重測定、三食しっかり摂る、栄養バランスへの意識など、生活改善への取り組みは平均的なスコア

## 属性の特徴

- ・40代以上の男性に多い
- ・健康でいたいけれど無理はしたくない。  
つつい今この習慣を続けてしまうのんびり社員。  
平日はお付き合いにも前向き。  
土日は外に刺激は求めず、  
自分のペースでゆっくり過ごしたい。



CLUSTER.3

**安定志向  
のんびり社員**

## 健康意識

- ・ 半数が健診戦に参加（50.8%）
- ・ 「健康への意識が高いほうだ」と自覚している割合が高い（「そう思う」と回答した人が30.3%）
- ・ 健康情報への興味関心度はそこそこ（「そう思う」と回答した人が48.5%）

## コミュニティ

- ・ 社内外ともにコミュニティ参加率が高い（社内参加率:39.4%、社外参加率:56.8%）
- ・ 社内コミュニティに参加している人程、仕事の活力に繋がっている
- ・ 一方で社外コミュニティに参加している程、幸福度が低い傾向もあり、頑張りすぎは禁物！？

## 食事・睡眠

- ・ 間食スコアや飲酒量スコア、喫煙スコアが他クラスタと比べて良好
- ・ 一方で、三食きちんと食べている人の割合は一番低い（29.5%）
- ・ 8割以上が、睡眠時間6時間以上

## 属性の特徴

- ・ 20代男性、20～30代女性多い
- ・ 仕事も私生活もどちらも充実させたいタイプ。  
仕事もチームで力を合わせて楽しく取り組み、私生活とのバランスも意識！  
ただし、充実させたいと頑張りすぎるとバランスが崩れてしまうかも



CLUSTER.4

いまどき  
キラキラ社員

## 健康意識

- ・ 半数が健診戦に参加（50.5%）
- ・ 「健康への意識が高くない」と自覚している割合が一番高い（36.0%）
- ・ 健康情報への興味関心度も一番低い（「そう思う」と回答した人が36.9%）

## コミュニティ

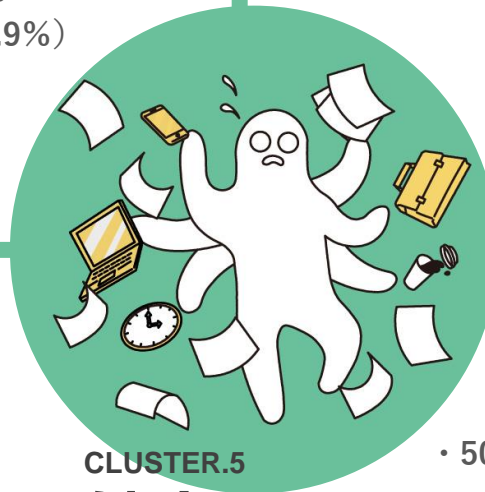
- ・ 社内コミュニティに参加している人が一番低い（25.2%）
- ・ 一方で、社外コミュニティに2つ以上参加している人が一番多い（35.1%）

## 食事・睡眠

- ・ 睡眠時間が5時間未満の人が23.4%を占めており、睡眠時間が短い人が最多
- ・ 飲酒量が多く、早食い
- ・ 喫煙者が多い

## 属性の特徴

- ・ 50代以上の男性に多い
- ・ 日々の仕事の忙しさに加えて飲み会も多いせいか、生活習慣に課題あり。  
仕事上の付き合いも多いため、オンオフはしっかり区別し、リフレッシュを意識！



CLUSTER.5

## 健康 後回し社員



**5**

**健診結果から見る博報堂社員の特徴**



## 健診結果、健康施策の経年データ

健診結果を経年で見ると、脂質・肝機能のD/E判定率が、24年度顕著に増加。

これは、24年度、D/E判定の判定基準をより厳しくしたため、前年度と数値は変わらずとも判定基準が悪化した対象者が多くいたことが影響しています。

項目		2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
定期健康診断 D/E判定率 (BMIを除く)	BMI（肥満）25以上の割合	20.8%	21.9%	22.1%	23.1%
	脂質（LDLコレステロール）	12.0%	6.9%	10.1%	23.3%
	肝機能（ $\gamma$ -GTP）	3.4%	3.8%	3.6%	10.5%
	尿酸	6.0%	6.7%	6.7%	5.9%
	糖代謝（HbA1c）	2.5%	2.8%	4.3%	4.3%
	血圧	5.2%	6.7%	6.1%	4.4%
健康改善に 向けた施策の 実施状況	定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%
	健診戦参加人数	1087	1049	1366	1176
	健診戦参加者の健康維持・改善率	75.0%	74.4%	75.1%	68.2% ※
	ハイリスク者への産業医面談実施率 （保健指導、治療継続確認）	95.3%	91.8%	92.4%	98.7%
	精密検査受診率	-	-	-	47.7%
	ストレスチェック受検率	80.4%	75.6%	80.5%	86.0%
	ストレスチェック 非高ストレス者率	89.4%	90.5%	91.0%	92.3%

※前年度比での判定基準を元に健康維持・改善率を算出しているが、2024年度判定基準を厳格化。  
よって、2024年度低下。

# 生活習慣、パフォーマンス指標に関する経年データ

2024年度の結果において、対前年度と比べて、大きな変化はありませんでしたが、  
飲酒量が増えている人が多い反面、運動習慣率は向上しており、お酒を飲むからこそしっかり身体を動かそうと意識している方が  
多いのかもしれません。

分類	生活習慣に関する内容	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	全国平均 ※1	目標値
食事	朝食を抜くことが週に3回以上ある	42.5%	44.3%	46.1%	46.2%	26.6%	43%/年
食事	就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	35.1%	37.2%	37.5%	38.0%	31.8%	35%
飲酒	適正飲酒量を超えた飲酒（量・頻度）をしている （男）1日2合以上、（女）1日1合以上	-	（男）32.2% （女）43.6%	（男）38.2% （女）54.4%	（男）42.5% （女）56.0%	（男）20.5% （女）22.6%	（男）35.2% （女）49.4%
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	20.9%	21.8%	23.9%	25.0%	26.1%	25%
睡眠	睡眠で休養が十分取れている	70.3%	68.1%	65.6%	65.0%	64.6%	70%
パフォーマンス	アブセンティーズム※2	-	-	-	2.0日	-	-
	プレゼンティーズム※3	68.4	69.2	68.3	69.1	-	-
	ワークエンゲージメント※4	51.9	52.7	52.9	53.2	50	-
人生	幸福度 ※5	7.02	6.99	7.06	6.83	-	7.00

※1 2023年度、当社と同じ健診医療機関で健康診断を受診した20～69歳のn=428千人のデータより算出  
※2 「過去12か月の間に、病気や健康上の理由で、合計何日休みましたか」という問いに対する回答の平均日数。2024年度の測定人数：1074人  
※3 WHO-HPQの絶対的プレゼンティーズムを元に、設問は10件法（0～10/11～20/・・・/91～100）の形式で従業員調査を実施。各選択肢評点の中央値を代表値として扱い、回答者の平均を算出（最小5点、最大は95.5）。2024年度の回答率：86.0%  
※4 新職業性ストレス簡易調査票のワーク・エンゲイジメントに関する2項目を測定。2項目のスコア（1=ちがう、2=ややちがう、3=まあそうだ、4=そうだ）の全従業員の平均スコアを、全国平均を50として偏差値で測定。2024年度の回答率：86.0%  
※5 現在の幸福度を10点満点で回答してもらい、その平均値。24年度よりストレスチェックの独自設問にて収集、23年度以前は健康意識アンケートにて収集。



2025年9月発行  
発行 人事室健康推進部

監修  
人事室健康推進部

協力

- 健診戦事務局
- 人事室H R D 部
- 産業医
- 健康サポートセンター