

Eat Well, Live Well.



AFT流健康経営2025 「こころとからだの健康」

2025年6月



目次

1. ご挨拶
2. 方針・組織体制
3. 前年度レビュー
4. 今年度方針・具体的な取り組み



「こころとからだの健康」に向けて

代表取締役社長 真子 玄迅

現在の日本は、平均寿命が延び、「人生100年時代」を迎えようとしている一方で、人口縮小時代、特に生産年齢人口*が減少していく時代に突入しています。そうした状況から65歳以上の労働力がより必要となり、「生涯現役社会」という言葉も耳にする機会が増えてきました。そのようななかで「健康寿命」をいかに伸ばすかが、社会の大きな課題の一つとなっています。

味の素グループは、社会課題解決企業として「アミノサイエンス®で人・社会・地球のWell-beingに貢献する」ことを目指しており、まさにWell-beingこそ、人生100年時代をいきいきと過ごすうえで必要不可欠です。そして、何より、AFTで働く皆さんのWell-beingに貢献するため、AFTでは2018年以降、「健康管理は時間管理」をスローガンに、自然のリズムと連動する健やかな健康習慣の定着に向けた取り組みを行ってきました。改めて、「AFT健康習慣3項目」について見直してみましょう。

「健康は誰のためですか？」 健康は会社のためではなく、自分、そして大切な家族のためにとっても重要なことだと考えます。一人ひとりのセルフ・ケアを基本とし、そのセルフ・ケアを行うための支援として、今後もさまざまな「こころとからだの健康」施策を展開していきますので、是非積極的にご参加ください。そして、健康でも味の素グループを牽引する存在になっていきましょう。

*生産年齢人口：生産活動の中心にいる人口層の事で、15歳以上65歳未満の人口の事。



味の素グループで目指す姿（るるく）

味の素グループで働いていると、自然に健康になる!!

会社は社員の健康増進を支援し、社員は「バランスの良い**食事**」「適度な**運動**」「良質な**睡眠**」を意識した**セルフ・ケアが習慣化され**、自然に健康に対する意識・知識が高まり、心身ともに健康な状態が維持され、健康文化が醸成されている。





AFT流健康宣言

健康管理は時間管理

『A F T 健康習慣 3 項目』を意識しよう！

- ①**食事(8-2-8)**： **8**時までに朝食、**2**時までに昼食、**8**時までに夕食
- ②**睡眠(22-2)**： **2 2**時～**2**時はゴールデンタイム
- ③**運動(5-20)**： 1日**5**分以上**2 0**分くらいでOK

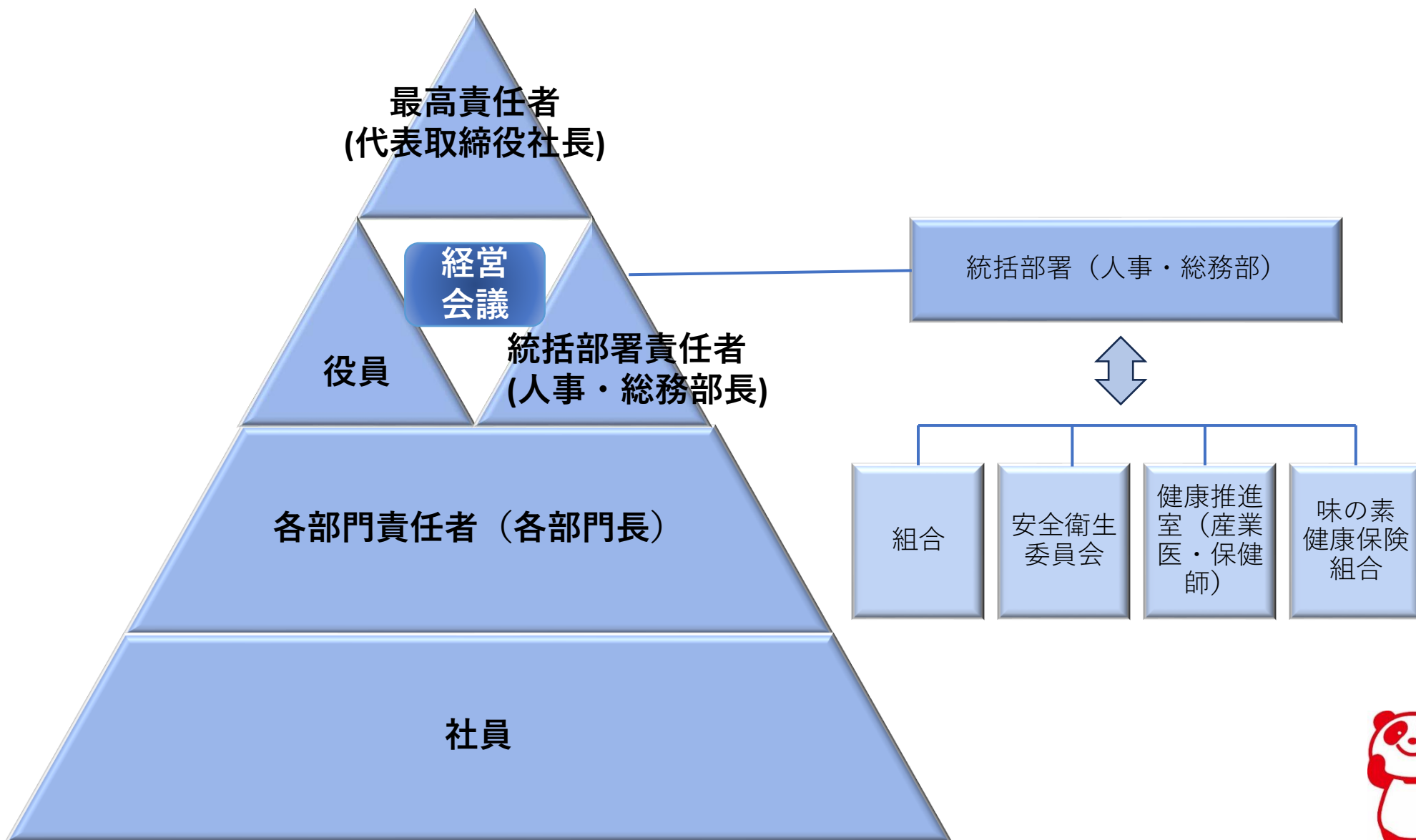
«社員» “健康は自分のため・家族のため・次世代のため”
人生100年時代、豊かな人生を送るために、
自然のリズムと連動する健康習慣を自ら身に着けましょう。

«会社» 健康維持・促進に積極的な職場作りを通して、
ひとりひとりの健康を支援し、人を大切にする経営を実践します。

健康でも味の素グループをけん引する会社を目指します。



組織体制





AJINOMOTO

各種施策レビュー

- ① **全員面談（健診後10-12月）と1%の変化宣言（健診前5月と健診後10-12月）：**
 - ・ 全員面談：100%・1%変化宣言：100%
- ② **カロママキャンペーン（6-7月／11月）：**
 - ・ 6-7月：参加者63名（前回+18名）
 - ・ 11月：参加者66人
- ③ **愛煙家への愛（I）メッセージとNEW禁煙デーの実施（5月）：**
 - メッセージは94件 休憩スペース、喫煙所に掲示
 - 書籍『禁煙セラピー』の提供
- ④ **女性特有の疾病に関する啓発：**
 - ・ 健康リテラシーセミナー（10月）：参加者数22名、満足度（5点満点、昨年4.4）
 - ・ 巡回バス健診案内（8月,10月,2～3月）
- ⑤ **衛生週間 健康るるくサイクルと健診結果・AFT3項目の振返り座談会実施（10月）：**
 - ・ 全員参加
- ⑥ **健康イベント（6月／3月 本社・活性炭）**
 - ・ NEWウォーキングセミナー：参加者 36名
 - ・ 大人の体力測定会：参加者：75名（25%）（昨年147名,35%）
- ⑤ **お元気ですか通信の発行（毎月発行）**

💡 機会と課題

依然として参加率が低い。施策の目的・つながりについて、「こころとからだの健康」施策として一貫性をもって発信を行っているが浸透までに至らない。業務が先行する中で健康経営を根付かせるためには経営層、管理職の理解と行動が不可欠であり、管理者が自らが率先して部下に参加を促すような働きかけが重要。



目標・KPIの進捗 << 目標 >>

項目		FY21	FY22	FY23	FY24	目標
標準化有所見比*1	血圧	82 *2	74 *2	83	80	60
	血糖	52 *2	59 *2	60	56	40
	B M I	93 *2	98 *2	95	98	80
B M I (≥25)		29.4% *2	29% *2	27.2%	28.5%	25%
腹囲 (男性≥85)		—	36.8% *2	34.9%	35%	33%

*1 年齢調整をした対外ベンチマークの有所見者数を100としたときの自社の有所見者数の割合。100以下が対外比良好とされる。

*2 群馬を除く



目標・KPIの進捗 << KPI >>

項目	FY21	FY22	FY23	FY24	目標
A F T 健康習慣 3項目	食事習慣良好者	66%	56%	63%	38% 70%
	睡眠習慣良好者	73%	72%	73%	49% 80%
	運動習慣良好者	40%	42%	47%	55% 70%
喫煙率	19% (56人)	18.5% (60人)	18.4% (65人)	15.5% (58人)	12%
カロママプラスDL率	—	18%	54%	41%	70%
カロママプラス入力率	—	12%	31%	29%	50%
E S (健康・ウェルビーイング)	79%	77%	80%	75%	80%
総実労働時間	1,947 h	1,935 h	1,921 h	1,949 h	前年以下
特定保健指導対象者率	22%	16%	23%	24%	15%
飲酒習慣者率		20.9%	17.2%	19.6%	
ストレスチェック「仕事に満足」*1			2.2	2.1	—
ストレスチェック「働きがいのある仕事」*1			2.2	2.2	—
長期欠勤・休職者数 (メンタルヘルス)	3人	5人	5人	2人	0

*1 4段階評価。
1 満足 > > > 不満足 4



目標・KPIの進捗 ≪ 特定保健指導 ≫

	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
特保対象者 (積極的 & 動機付)	22% (35人)	16% (25人)	24% (48人)	26% (51人)
内40歳到達者	11% (4人/35人)	8% (2人/25人)	8% (4人/48人)	2% (1人/51人)
肥満／40歳到達者	5/15人 33%	4/9人 44%	6/13人 46%	4/6人 66%

💡 機会と課題

生活習慣のうち**食事と睡眠が著しく悪化**。

総実労働時間の増加により、夕食が遅くなり睡眠時間にも影響がみられる。

特保対象者数も増加傾向にあり、BMIの数値が高くなっている。

個人の努力による運動習慣は改善されてきていることより、今後は、労総時間と生活リズムを連動して整えるような施策が重要である。

※肥満：BMI $\geq$ 25 または 腹囲 男性 $\geq$ 85、女性 $\geq$ 100



目標・KPIの進捗 ≪外部評価≫

健康経営優良法人2025(大規模法人部門)に認定

側面	重み	FY21	FY22	FY23	FY24	全体TOP	業種TOP	業種平均
総合評価	—	38.7	48.2	54.0	54.0	69.2	67.2	51.9
経営理念・方針	3	38.3	37.9	52.3	51.1	68.7	68.7	51.9
組織体制	2	40.3	48.9	56.2	54.0	68.3	65.7	51.6
制度・施策実行	2	39.3	47.2	49.2	52.0	71.9	70.2	51.1
評価・改善	3	37.5	58.6	57.4	58.3	69.9	69.5	52.5

(健康経営度調査フィードバックより)

💡 機会と課題

総合評価では昨年から横ばいも、認定継続。
制度・施策実行については以前、全体比較では低いが、
毎年数値を上げている。引き続き施策の充実を図っていく。



FY 2 5 取り組み方針（継続）

こころとからだの健康を意識する文化醸成

**健康は誰のため？
自分のため 家族のため 次世代のため
健康習慣をみんなで楽しみながら
身に着けていく文化を醸成**



5. 今年度方針・具体的な取り組み

2025年度取組み施策

『AFT健康習慣3項目』を軸としたセルフ・ケアの定着を支援する取組みを継続します。

自然のリズムに連動した健康習慣の定着のために、まずは食事時間の適正化を促進。

ラジオ体操の目的も改めて再発信し、参加を促進。

これまでの施策の浸透・定着を図ります。

【こころとからだの健康】健康カレンダー2025

イベント	内容	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
適切な夕食時間の確保	健康習慣の最重要項目である食事時間を確保！ (補食の活用、定時退社の取組み等)	毎回										
ラジオ体操 (安全のために)	在宅勤務でも。始業時のラジオ体操を習慣に。 経営会議はラジオ体操をしてからスタート	毎日(毎回)										
カロママプラス	スマホアプリ「カロママ プラス」でAIによる健康管理。各種キャンペーンも実施。			キャンペーン	★			★	キャンペーン			
定期健康診断 ストレスチェック	年に1回全員が受診。 これまでの生活習慣の成績表です。					★						
全員面談	保健師による面談です。皆さんの「こころとからだの健康」をサポート。							→				
1%の変化宣言	AFT基本3項目をチェック。具体的な行動を言語化しましょう。	★						→				
衛生週間	職場の仲間と健康について意見交換！自分の健康に役立てましょう。						★					
健康イベント	個々の健康意識を高める機会を提供します。 (大人の体力測定会等)						★					★
栄養改善	aji-leaningによる栄養リテラシー教育											
女性の健康支援 ～男女ともに働きやすい職場へ～	・リテラシーセミナー ・巡回バス 乳がん検診(AFT本社で単独実施)			★								
愛煙家に愛(I)メッセージ	愛煙家に、禁煙することのメリット、激励のこたばを送りましょう。	★										
お元気ですか通信	心身のメンテナンスに役立つ情報を提供します。	毎月発行予定										

全員対象



**重要**

ラジオ体操の目的とは？ ➡安全行動への第一歩

1. 活動のスイッチを入れる⇒血行促進・心肺機能の向上でスッキリ疲労回復

身体を動かすと血行促進がなされ、代謝機能をはじめ脳機能や身体機能を一瞬で高めることができる。継続により心肺機能も向上。

デスクワークなど長時間同じ姿勢でいることで悪くなりがちな血液循環も改善。血行促進により疲労物質の排出も促進され、**疲れがたまりにくく**回復も促進。心肺機能が向上することで疲れにくい身体に。

2. 全身の可動性を高め、けがの予防に

伸ばす・ひねるの動きが柔軟性を高め、**転倒**などのけがを予防
デスクワークで固まりがちな**肩こり**や**腰痛**の予防にも。

3. ストレス解消・メンタルヘスの改善

「幸せホルモン」が分泌。気分が前向きに。
朝のラジオ体操は、**一日のスタートを気持ちよく切る**ことができ、前向きな気持ちを保持しやすくなる

たかがラジオ体操、されどラジオ体操！
「本気」のラジオ体操により多くの効果を得られます



燃える体をつくる

いつでもどこでもラジオ体操（約5分）

真剣に丁寧に行うと心拍数が上がり、汗ばむくらいの運動になります。

心臓から遠い部分から始まり全身に至る優れたプログラムです。くまなく血行が促進されます。脳と心にも効く!!

A屈伸BひねりC強化

2段階で組み込まれており、肩こり改善・腰痛の予防に加え 内臓への効果もあり

体操効果を上げるポイント3つ

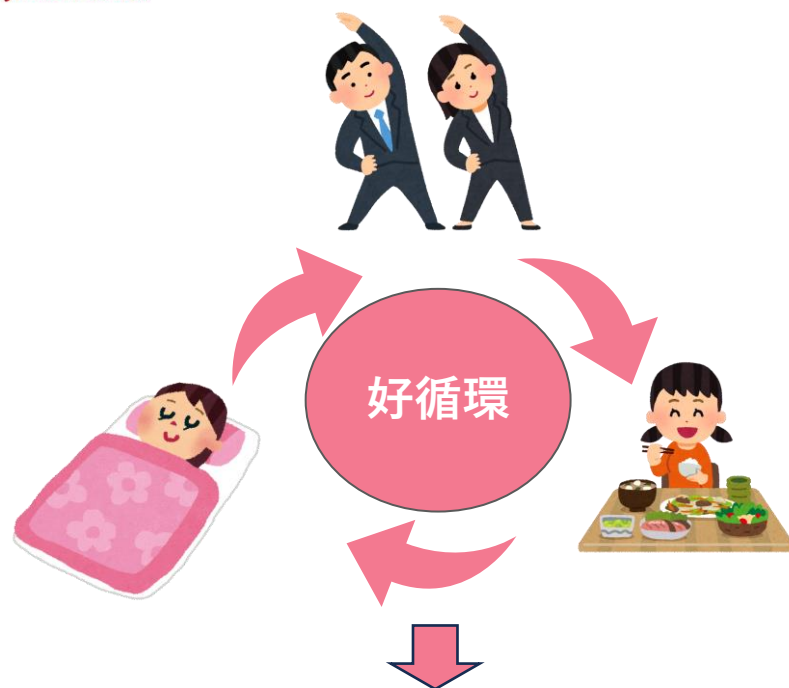
1. 指先までしっかりと伸ばす
2. 呼吸しながら行う
3. 動かしている筋に集中

ラジオ体操の13パターン（第1）

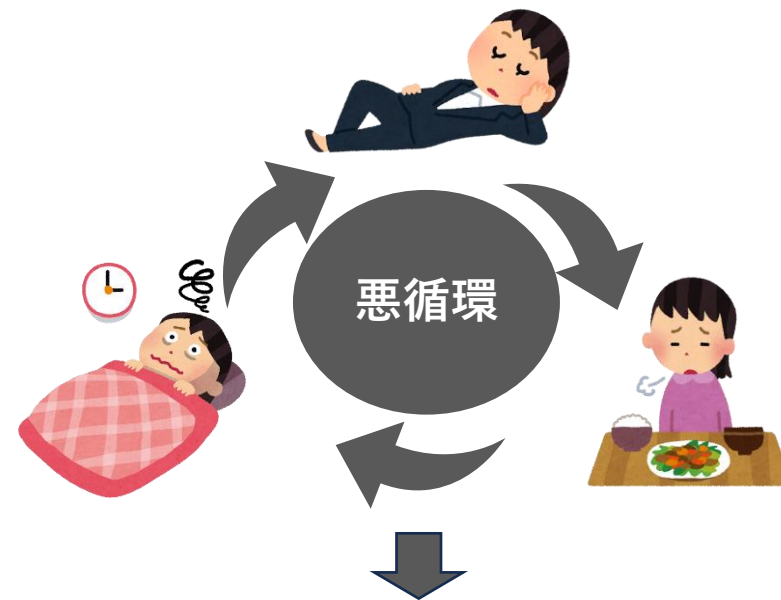
1. 姿勢を整える）伸びの運動
2. 全身）腕を振って脚の屈伸
3. 上半身）腕を回す運動
4. 呼吸器）胸を反らす運動
5. 消化器）体を横に曲げる運動
6. 体を前後に曲げる運動A
7. 体をねじる運動B
8. 腕を上下に伸ばす運動C
9. 体を斜め下に曲げ、胸反らしA
10. 体を回す運動B
11. 両脚で跳ぶ運動C
12. 全身）腕を振って脚の屈伸
13. 深呼吸



ラジオ体操で健康の好循環をつくっていきましょう！



疲労回復（疲れにくい）
脳が活性化 作業効率アップ
安全作業（ケガをしにくい）
前向き



疲労蓄積（疲れやすい）
すっきりせず、効率ダウン
ケガをしやすい
気分が落ち込みやすい

生産現場だけでなく、全職場で、毎朝ラジオ体操を行い
安全作業、健康増進につなげませんか？



Eat Well, Live Well.



Thank you.

