

ウイングアーク 1 s t 健康白書

2025年6月発行

ウイングアーク 1 s t 株式会社

WingArc **1st**

The Data Empowerment Company

健康経営にかける思い

社員の幸福と健康寿命の延伸をテーマに長く元気に働けるよう、様々な健康課題の改善に全社で取り組むため、2020年3月「健康宣言」を制定し、健康経営を全社で推進しています。

健康宣言

ウイングアーク1stグループは、Visionである「Empower Data, Innovate the Business, Shape the Future. 情報に価値を、企業に変革を、社会に未来を。」を実現するためには、最も大切な資産である社員のパフォーマンスが非常に大切だと考えています。

社員のパフォーマンス最大化のためには、心と体の健康は最も優先すべきものです。

当社は社員の健康を維持向上する事を一番に考え、心身ともに最高のコンディションで業務にあたることのできるような様々なサポートをする企業を目指します。



ウイングアーク1st株式会社
代表取締役 社長執行役員CEO
田中 潤

健康経営で目指すこと

ウイングアーク1stでは、多様な働き方を推奨する中で100%リモートワークを推進しています。自律的に働くことを自己管理しつつ、顔が直接見えない中で社員同士が円滑かつ自由闊達なコミュニケーションを図りながら業務を推進し、最大のパフォーマンスを発揮していくことが求められています。

そのため、健康づくりを全社、職場毎、個人毎の施策階層で推進・浸透させていくことで社員一人ひとりの心と体を整えていくとともに、働きやすい職場環境作り、ワークライフバランスの充実を図ることで働く幸せとワークエンゲージメントの向上に繋げていきます。それらによって、全社的なプレゼンティーズム※やアブセンティーズム※の損失を減らしていくことを目指しています。

※プレゼンティーズム：欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てこないが、精神面を含め健康上の理由で仕事のパフォーマンスが低下している状態

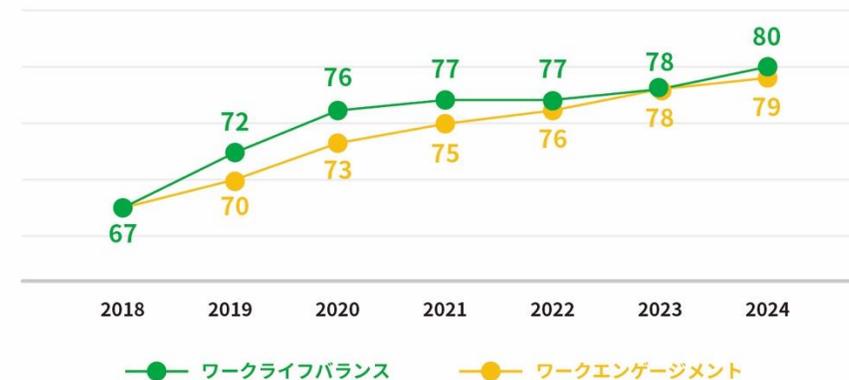
※アブセンティーズム：病気や体調不良によって勤務できない状態



ウイングアーク1st株式会社
執行役員（人材・組織文化&サステナビリティ担当）

吉田 善幸

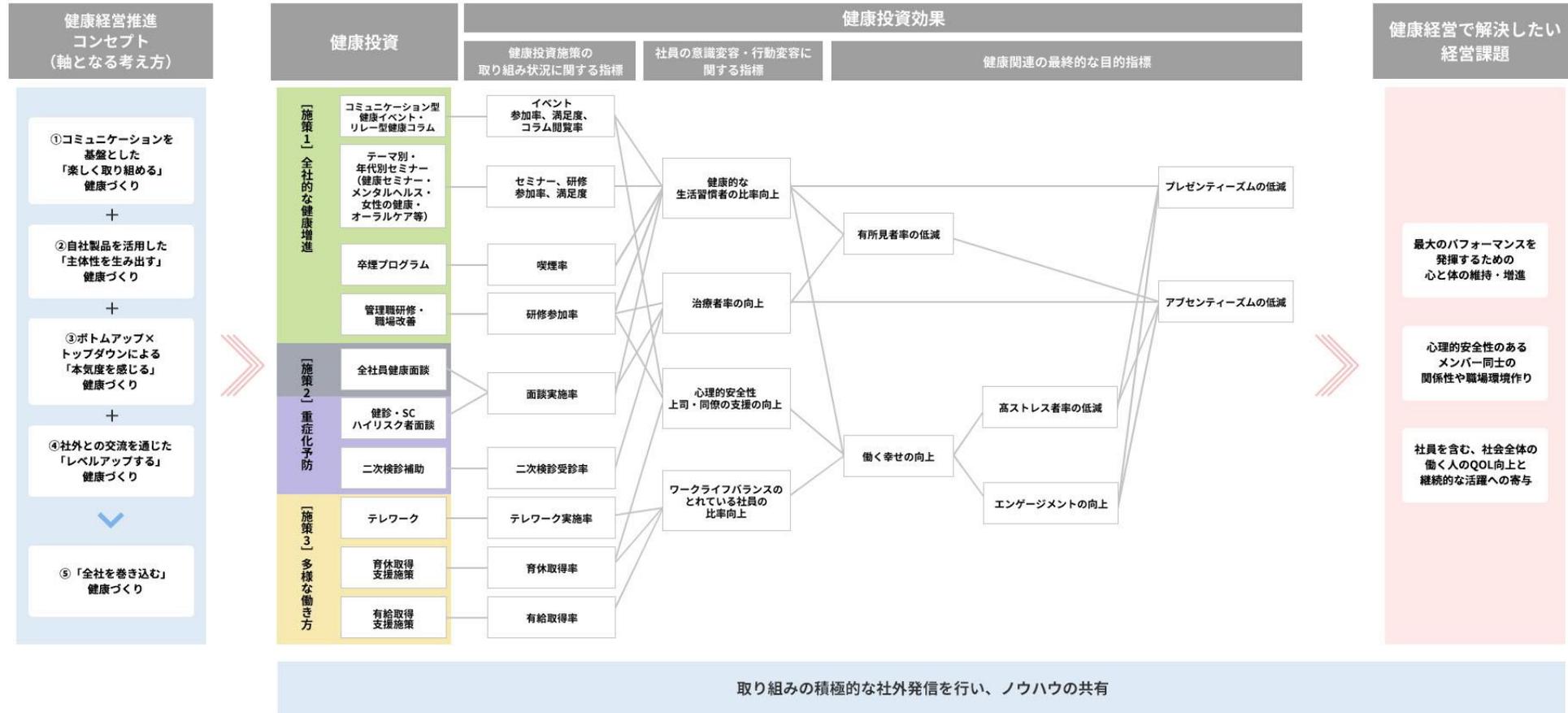
ワークライフバランスの充実とワークエンゲージメントの向上



当社実施のエンゲージメントサーベイから抜粋

健康経営戦略マップ

健康×コミュニケーション活性化をテーマに健康経営で解決したい「経営課題」に向かって、様々な健康施策を実施しています。また、その取り組みを積極的に社外発信しています。

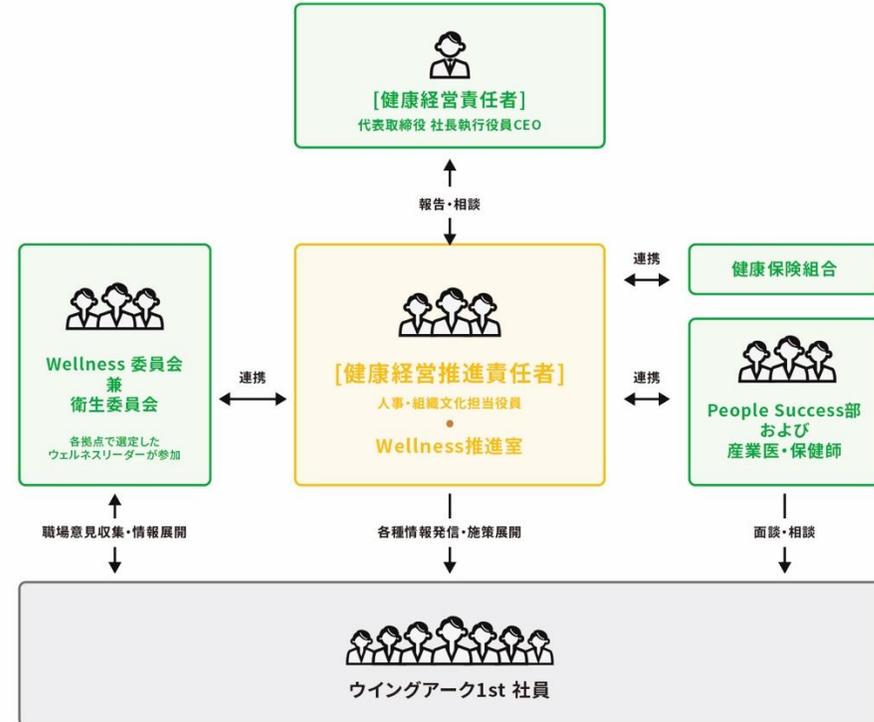


健康経営推進体制

当社では、経営トップが健康経営責任者、人事・組織文化担当役員が健康経営推進責任者となり、重要な企業戦略として健康経営を推進しています。

また、健康経営の専属組織であるWellness推進室を設置し、ウェルネスリーダーと連携しながら、健康経営の施策を企画・推進し、社員1人ひとりへの浸透を図っています。

また、健康保険組合（関東ITソフトウェア健康保険組合）とも密な連携を図りながら、コラボヘルスを積極的に推進しています。



ウイングアーク1stの健康経営推進には 欠かせないウェルネスリーダーの存在

様々な部門や全国のオフィスからメンバーが構成されるウェルネスリーダー。月に1回の衛生委員会を兼ねたWellness委員会では、健康に関する情報共有をはじめ、各施策の推進についてアイデア出しや活発なディスカッションをしながら活動しています。

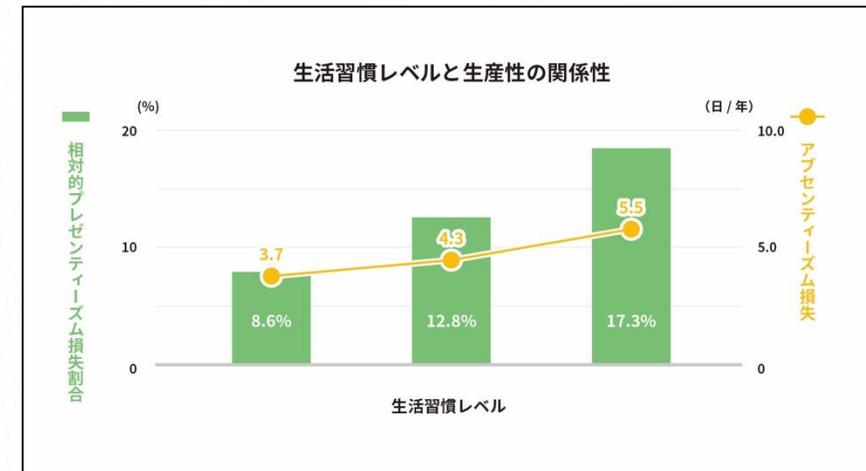
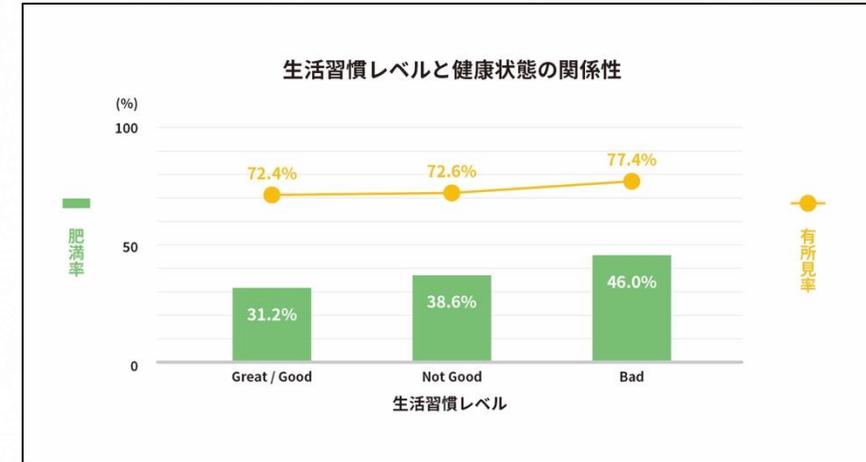
各部門・オフィス単位や個人で取り組んでいた健康施策をウェルネス委員会に持ち寄り、全社へ情報発信・展開したり、面白い取り組みを楽しく考える場になっていて、いつも笑いが絶えません。イベント開催時には、ウェルネスリーダー自ら積極的に情報発信し、健康施策推進リーダーとして周囲の人を巻き込む役を担ってくれています。



健康課題

健康関連データ分析の結果、生活習慣レベル※1が低い社員ほど、肥満率※2や有所見率※3が高く、プレゼンティーズム、アブセンティーズムの損失割合が大きい状況となっています。このことから健康的な生活習慣を促進していくことが、心と体の健康、そして生産性にも好影響を与えると認識しています。

1. 生活習慣レベル：生活習慣の健康度をはかるライフスタイル調査を全社員に実施しており、Great～Badでレベル分けしています。
2. 肥満率：BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算される肥満度判定の割合です。
3. 有所見率：健康診断結果において、厚生労働省が定める保健指導判定値、受診勧奨判定値の対象になる人の割合です。



健康診断結果と当社実施のライフスタイル調査より

主要な取り組み

コミュニケーション活性化を伴いながら社員一人ひとりの心と体の健康づくりを促進しつつ、職場のサポートを向上させる楽しいオリジナルな取り組みを通じて、全社的な健康増進を推進しています。

全社ウォーキング大会



毎年、春と秋の年2回、自社製品のMotionBoardを活用し全社ウォーキング大会を実施しています。2023年秋のウォーキング大会は、食×運動「身体に良い鍋を作ろう!」をテーマに開催しました。管理栄養士の「身体に良い鍋」セミナーからスタート。1日2,000歩以上歩くとMotionBoard上のお鍋の具材が出てくる「ガチャ」を回すことができます。どんどん歩いて自分の鍋を完成させていきますが、今日は、どんな具材が出たか自社製品のチャットツール「dejiren」でメンバー同士シェアしました。ガチャを回したいお子さんにせがまれて毎日歩いたメンバーもいたり、大好評のウォーキング大会となりました。



施策の詳細はこちらをご覧ください
<https://note.wingarc.com/n/nc8e25d6fb4e5>

新春健康チャレンジ



Wellnessリーダーによるオリジナルのストレッチ動画を5本作成し、お正月太り解消に毎朝ストレッチに取り組みました。自社製品のdejirenから毎朝「今日も体操頑張りましょう!」と通知があり、体操に取り組んだ後に自社製品のMotionBoard上にある「おみくじ」が引けて今日の運勢を占います。体操に参加した回数に応じて、ポイントがもらえる企画は「毎朝、運動する習慣がついた」と大変好評でした。



施策の詳細はこちらをご覧ください
<https://note.wingarc.com/n/n617b8b8572db>

ヘルスケアリレー



ビールと青汁



五感が癒やされる山登りの魅力と健康

全社員でつなぐ、リレー型健康コラムを社内ポータルサイトで毎週月曜日に全社配信しています。「ビールと青汁」「元ドラッグストア店員が教える「花粉症」対策」「40代から始めた縄跳び」「テクトーでも大丈夫!不健康人が2週間でウエスト8cmダウンを実現した改善方法とは」「亀から学ぶ健康法」などユニークなテーマのコラムで、健康意識の低い社員にも関心を持ってもらえるように工夫をしています。これまでに合計223本を配信しています。



施策の詳細はこちらをご覧ください
<https://note.wingarc.com/n/n6c38f99a1923>

主要な取り組み

ウィングアーク1stでは全社員参加型の健康増進に取り組んでいます。
自身の健康づくりを行うことが当たり前の会社を目指しています。

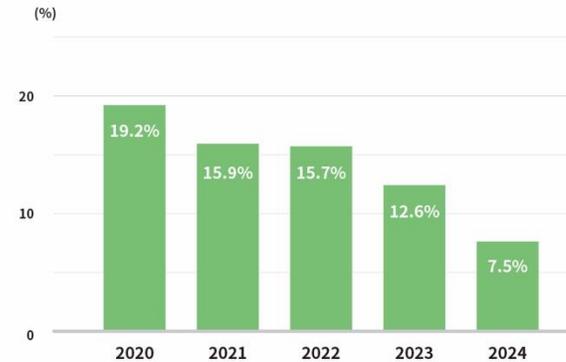
喫煙者ゼロ宣言

2025年 喫煙者ゼロ宣言

WingArc1st

2021年5月に「[リモート禁煙強化宣言](#)」を発表し、就業時間中の禁煙規則、禁煙外来の受診料サポートや、喫煙者の家族に向けた禁煙に向けたサポートのお願いを当社代表から手紙送付する等の施策を行ってきました。
2023年5月、健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組む健康経営銘柄企業として、社員の禁煙施策を強化し、2025年には喫煙者ゼロを目指すことを宣言。喫煙者ご家族の協力を得ながら推進しています。

喫煙率の推移



2025年喫煙者ゼロ宣言はこちらをご覧ください
<https://corp.wingarc.com/public/2023.05/news2577.html>

オーラルケア

健口スマイル支援制度

全身の健康に影響を及ぼす歯科疾患。特に歯周病は、糖尿病や動脈硬化と互いに影響しあっており、歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめさまざまな病気のリスクを減らすことに繋がります。そのため、1年に1回の定期歯科検診とクリーニング費用を支援しています。また、専門家によるオーラルケアセミナーを開催し、健康診断と共に歯科検診の習慣化を意識づけています。



施策の詳細はこちらをご覧ください
<https://note.wingarc.com/n/n943fc95b2b67>

主要な取り組み

ウィングアーク1stでは全社員参加型の健康増進に取り組んでいます。
自身の健康づくりを行うことが当たり前の会社を目指しています。

トマトの発育

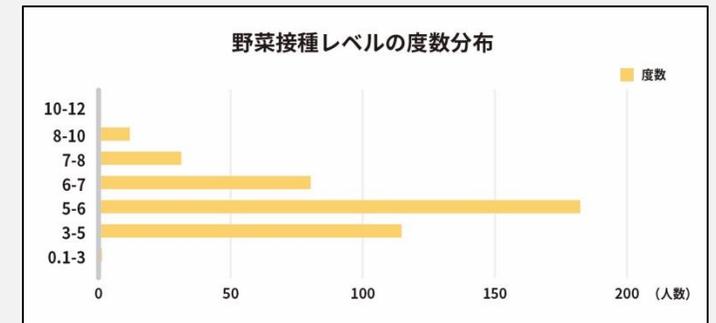


ビニール袋のままベランダでも栽培できるミニトマトの栽培セットを配布し「食への興味関心」「モチベーションアップ」「ヒーリング効果」に繋がりました。一緒に始めた仲間で作ったチャットツール「dejiren」のグループチャットでは、初心者にアドバイスをする経験者などが現れ、トマトの発育状況をシェアしあいコミュニケーションが活性化しました。施策後のアンケートでは「トマトの栽培で前向きな気持ちになれた」と回答した人が参加者全体の8割になりました。また、家族とのコミュニケーションにも貢献しており、子供に収穫を担当させることで、苦手だった野菜が食べられるようになったなどの感想が寄せられました。

社員総会で健康施策



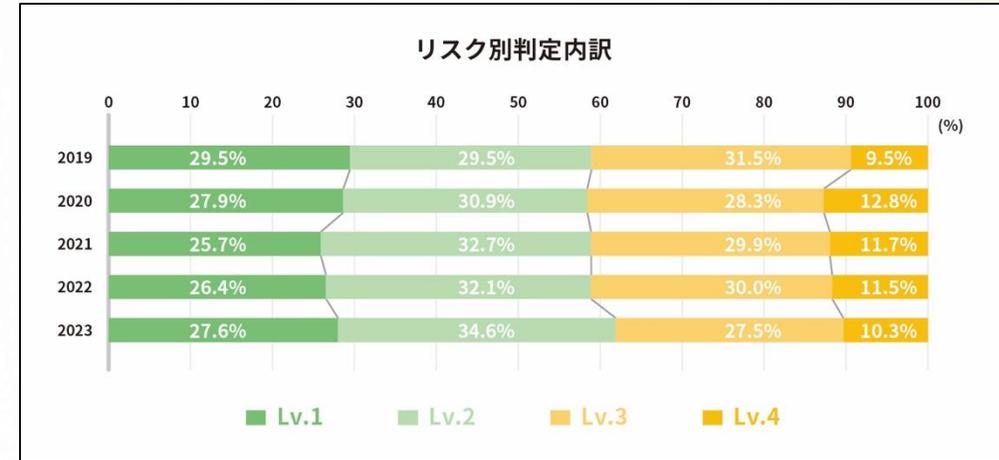
2025年4月、社員総会の中でWellness委員会による様々な健康施策を実施しました。まず、ダイエットアドバイザーの資格を持つWellnessリーダー主導で、Wellness委員会によるストレッチの時間も設けました。社長も一緒に登壇し、全役員・社員、国内外の子会社社員、来賓のお客様も含め、会場が一体となって実施したストレッチは、毎年、大好評です。このストレッチを動画にして、毎週火曜日に開催されるオンラインの全社情報共有会でも活用しています。また、手のひらで野菜の摂取量がわかる「ベジチェック」の測定会を実施しました。行列ができるほどの人気で「野菜」への興味関心を引きました。なお、参加者420名の平均野菜摂取レベルは「5.5」で、ほぼ全国平均値（5.6）と同じ結果でした。



健康課題

2021年度から 2023年度にかけて、有所見者の割合が減少し続けています。保健師・管理栄養士による継続面談指導とリモートワークに伴う身体活動量の低下に社員の問題意識が高まり、自ら運動や減量に取り組んだ事が要因と推測します。更なる全体の健康意識の底上げと同時に、二次健診の受診勧奨や保健指導をより強化し、リスクレベルが進行しないように対策を行っていきます。

※厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム[改訂版]」の基準に基づき集計、血圧・脂質・血糖・肝機能のうちいずれか1つ以上が受診勧奨判定値である場合にはLv.3（更に厳しい社内基準に抵触する場合はLv.4）、いずれか1つ以上が保健指導判定値である場合にはLv.2、全てが基準範囲内であればLv.1とし、Lv.2以上を有所見と定義



主要な取り組み

全社員健康面談



保健指導対象の社員への面談に加え、全社員が保健師と面談を行う機会を設けています。2021年度から3年連続で100%の社員に実施し、2023年度の面談の満足度を聞いたアンケートによると「満足」「とても満足」を選んだ社員は80.7%で、前年の66%から満足度が上がりました。

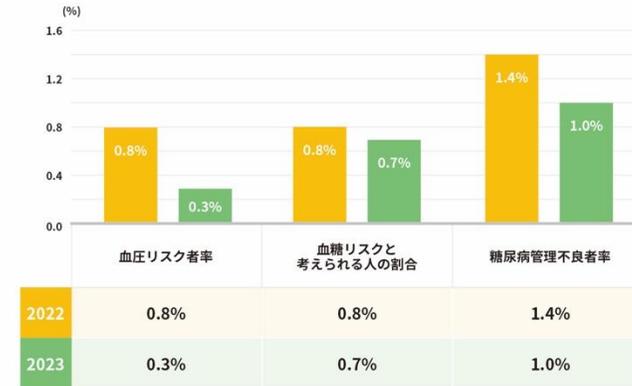
「親切丁寧に、当事者の状況も把握した上でアドバイスや意見をもらうことができた。」「2022年の健康診断の結果で気になる評価だったところを、こうすると改善しますよとアドバイス頂き、実践していたら2023年の健康診断で改善した」などのコメントが寄せられました。メンタル不調の早期発見にも繋がっており、継続して取り組みを行っていきます。

糖尿病・血圧フォローアッププロジェクト



健康診断の結果で・血圧リスク者（収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上）・血糖リスク（空腹時血糖200mg/dl以上）・糖尿病完治不良者（HbA1cが8.0%以上）に該当した社員は、産業医面談を実施し、医療機関の受診や生活習慣の見直しについて産業医から個別にアドバイスを受けます。その後、該当社員の了承を得て、Wellness推進室より上長にも「健康状態」に問題があることを伝え、1on1等を通じて、健康状態や受診への配慮など、一緒に数値改善に取り組んでもらいました。保健師の定期フォローで、血圧の数値や受診状況確認を継続した結果、2022年度から数値が大きく改善しました。

血圧・血糖・糖尿病管理不良者の改善



当社対象者の2021年と2022年の健康診断データより



施策の詳細はこちらをご覧ください

<https://note.wingarc.com/n/n07bb48570ba0>

生活習慣の改善

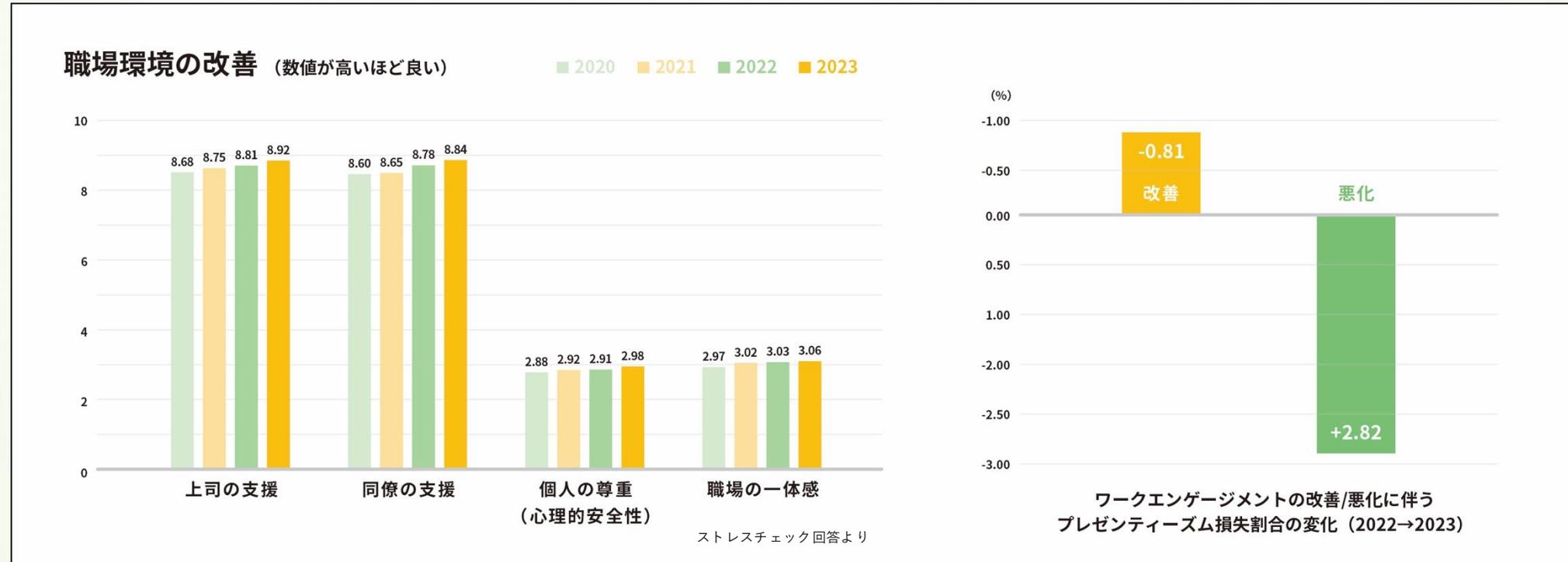
生活習慣の改善に取り組んだ結果、問診回答における運動・食習慣・喫煙において改善が見られました。一方で、リモートワークに切り替えた2020年から数値が改善し続けていた「睡眠」において、2023年度は、数値が悪化したため、重点課題として、睡眠セミナーの開催や睡眠に関するアンケートの実施、保健師による面談等で対応を強化しています。



そして、直近1年間でライフスタイルスコアが改善した群は、プレゼンティーズム損失割合が1.01%改善した一方で、ライフスタイルスコアが悪化した群は、プレゼンティーズム損失割合が1.70%増加する結果となりました。

職場環境の改善

個人と職場へのアプローチを通じてメンタルヘルスケア対策に取り組んだ結果、
 上司・同僚の支援や職場の一体感などの職場環境が改善しました。
 そして、職場環境が改善した群はワークエンゲージメントも改善した一方で、
 職場環境が悪化した群はワークエンゲージメントも低下しました。

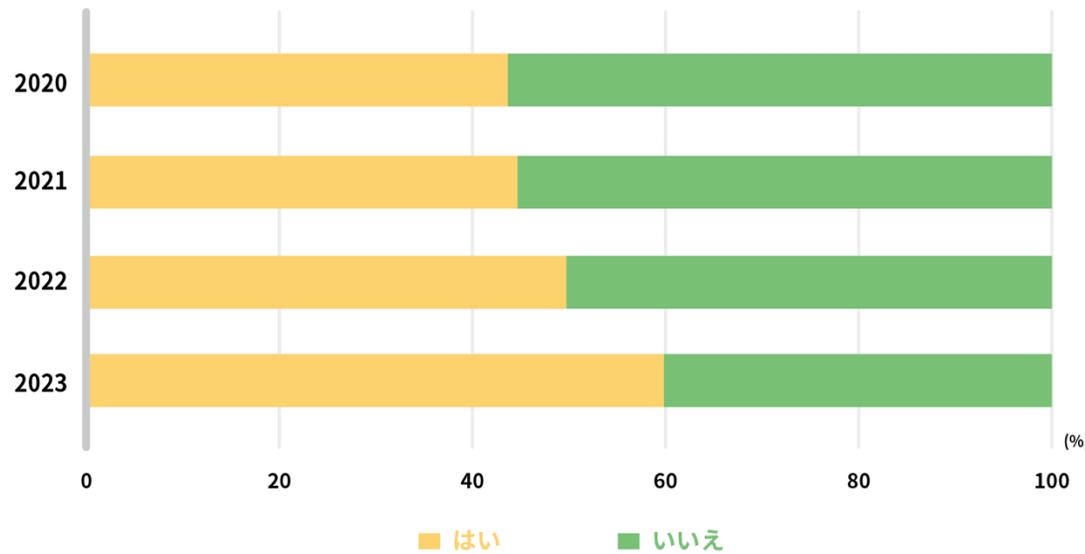


※ワークエンゲージメントが改善した群は悪化した群に比べて、プレゼンティーズムの損失割合が大きく改善する結果となりました。

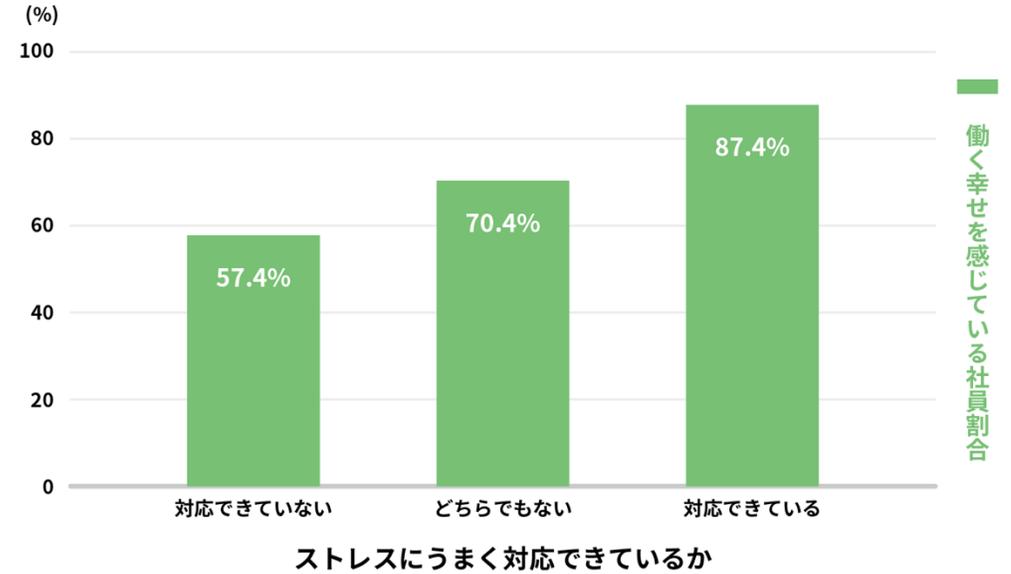
健康への取り組み意識の変化

健康作りに関するアンケートを実施しており、「会社の健康づくり施策に参加したことをきっかけに新たに取り組んだり、意識し始めた生活習慣はありますか？」という質問で、毎年「はい」と回答する社員が増加しています。また、2023年度は、記名式で収集し様々な健康データとクロス分析を実施しました。その結果、ストレスに上手く対応できている社員においては、働く幸せを感じる割合が高いことが分かりました。今後ストレスへの対処法などについての教育を強化することで、働く幸せを感じる社員割合を高めていきたいと考えています。

新たな取組み・意識の変化

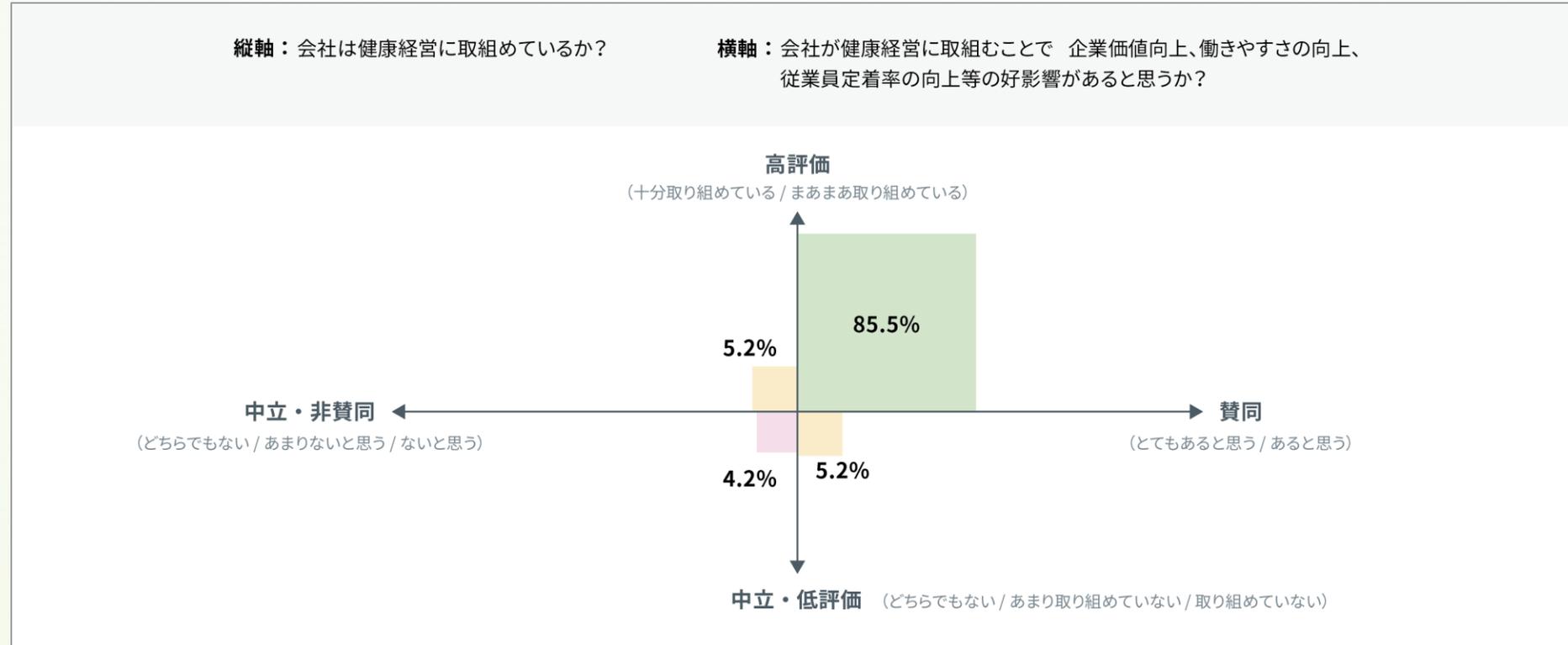


ストレス対応度と働く幸せの関係性



社員への健康経営の浸透

健康経営が全社に浸透しているか、その状況を毎年アンケートで確認しています。その結果、会社が健康経営に取り組んでいる、且つ社員と会社が健康経営に取り組むことで社員の心身の健康以外にも企業価値向上等のメリットがあると思う、と答えた社員の割合が85.5%となり、2022年度の80.5%から更に5%上昇しました。会社が健康経営に取り組むことを有意義だと考える社員が多く社員1人ひとりに健康経営が浸透していることを再確認できました。今後も同様のアンケートを継続し、しっかりと社員からの評価を確認しながら健康経営の取組みを深化させていきます。



健康経営銘柄2025に選定

経済産業省と東京証券取引所が共同で東京証券取引所の上場会社の中から「健康経営」に優れた企業を選定する「健康経営銘柄2025」に選定されました。健康経営銘柄に選定されるのは、2023年に続き2回目となり、「健康経営優良法人2025(大規模法人部門：ホワイト500)」としては、5年連続の認定となります。

また、スポーツ庁が推進する、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組を行っている企業「スポーツエールカンパニー」に5年連続で認定され、この度「スポーツエールカンパニー2025」ブロンズとして認定されました。

さらには、フルリモートワーク下で8割以上の社員が参加し、新たなコミュニケーションを生み出した全社ウォーキングイベントが評価され、『月刊総務』主催「eコミュニケーションングランプリ」にてグランプリを受賞しました。

詳細はこちら

[ウイングアーク1stの企画「全社ウォーキング大会」がeコミュニケーションングランプリを受賞！勝利の秘訣はWellness委員会の団結力！？](#)



「健康施策に取り組むことが、楽しい。働くことに幸福感を感じる。」



ウイングアーク1stは、こんな会社を目指します。

そして将来、健康経営という言葉を使わなくても、当たり前社員が健康で働き続ける会社でありたいと思います。

これからも様々な健康施策を発信し、チャレンジし続けていきます。

WingArc GROUP

The Data Empowerment Company

データに価値を、
企業にイノベーションを。

私たちは「データ」が、これからの新しい資源として社会から求められるようになると考えています。
その期待にこたえられる企業とし、企業理念に The Data Empowerment Company を掲げています。