

ウイングアーク 1 s t 健康白書

2026年7月発行

ウイングアーク 1 s t 株式会社

WingArc **1st**

The Data Empowerment Company

健康経営にかける想い

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 1 s t 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ができるような
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 1 s t 株式会社
代表取締役 社長執行役員CEO
田中 潤 Jun Tanaka

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

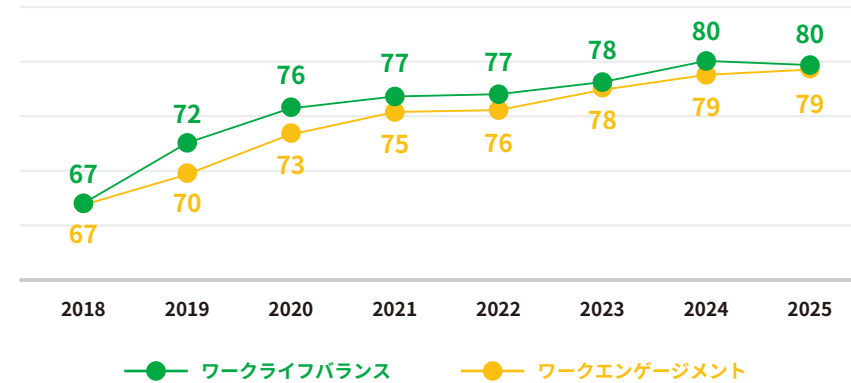


ウイングアーク1st株式会社
執行役員（人材・組織文化&サステナビリティ担当）
吉田 善幸



ウイングアーク1st株式会社
Wellness推進室 室長
鳥越 美由紀

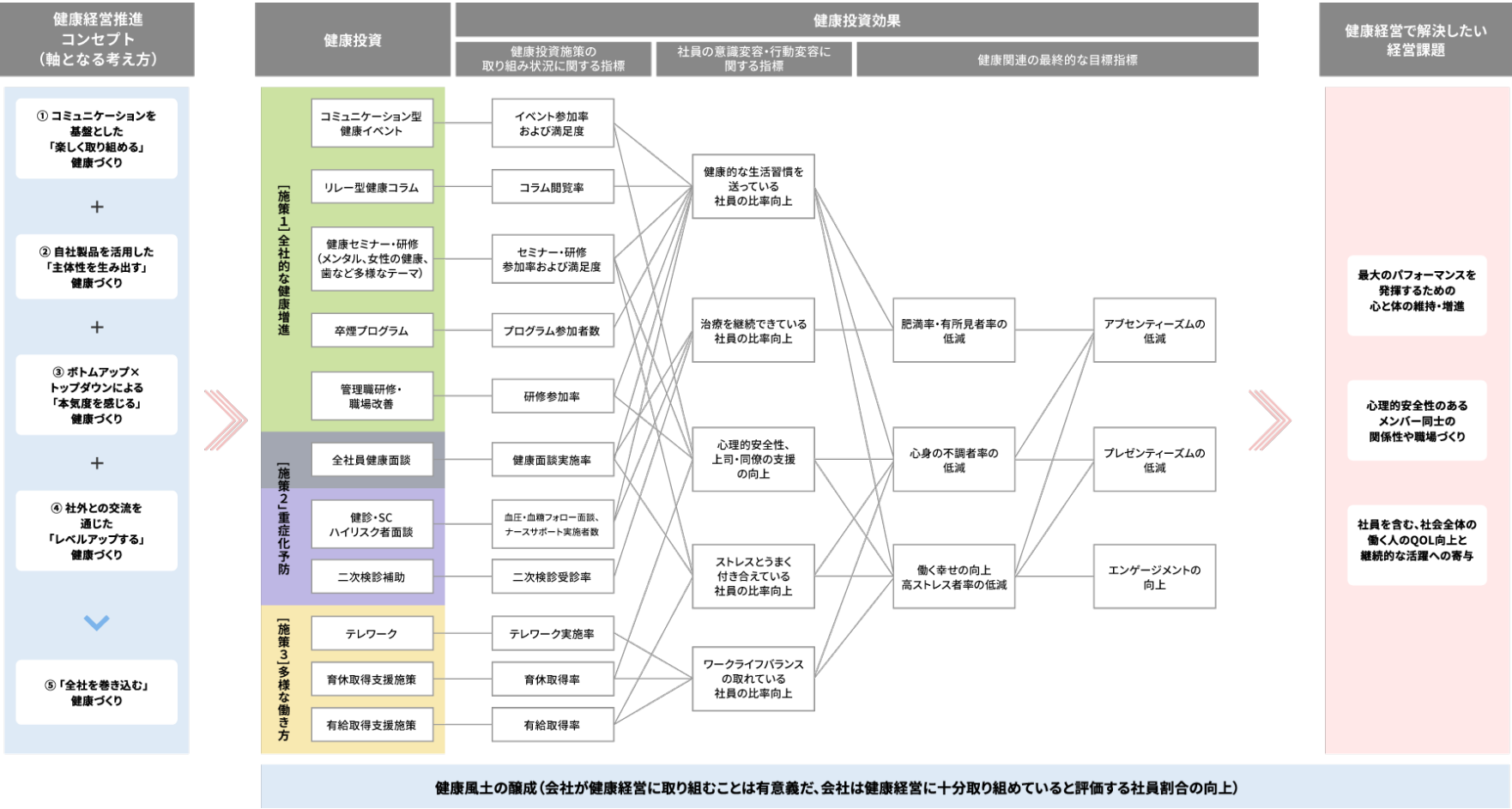
ワークライフバランスの充実とワークエンゲージメントの向上



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、健康経営を通じて経営課題の解決を目指し、さまざまな健康施策を実施しています。その中で、社員の意識や行動の変化を示す指標として「健康風土の醸成」に着目し、「会社が健康経営に取り組むことは有意義だ」「会社は健康経営に十分取り組んでいる」と評価する社員割合の向上を指標として捉えています。

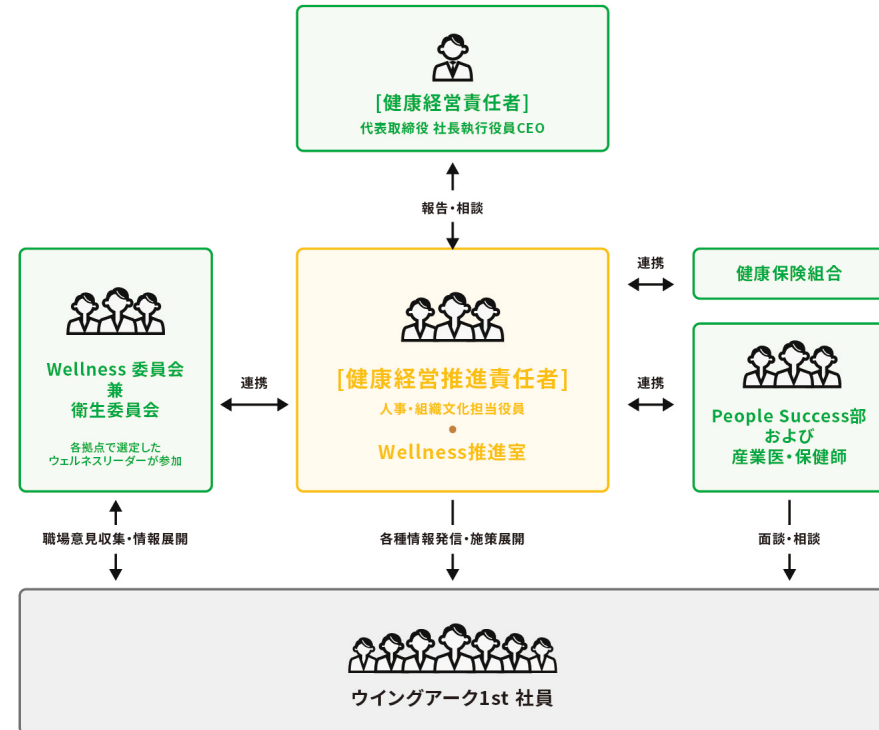


健康経営推進体制

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 1 s t 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、各施策の推進に向けたアイデア出しや活発なディスカッションを行いながら活動しています。

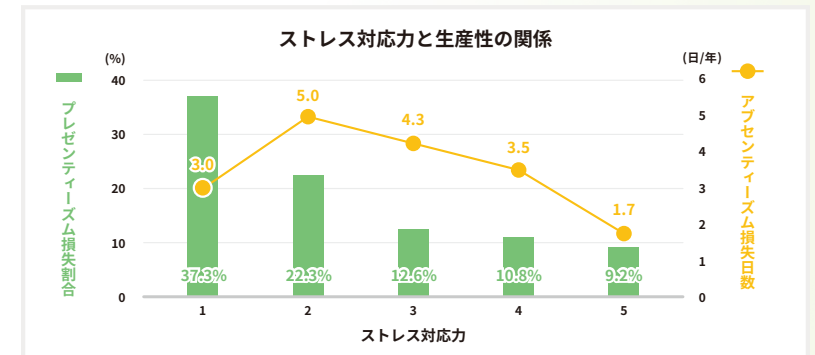
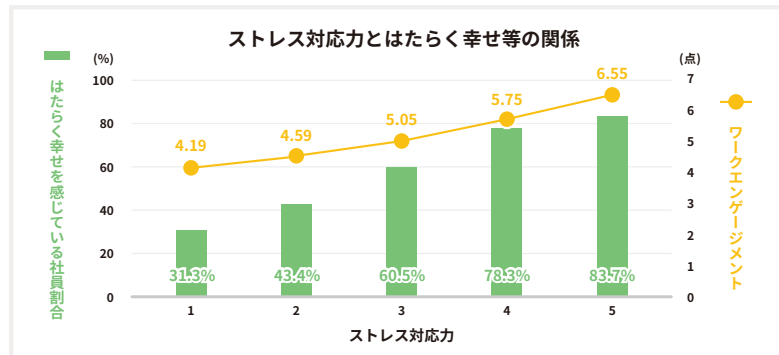
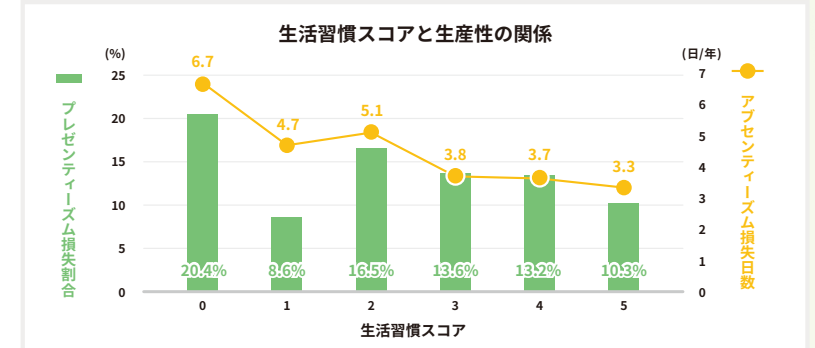
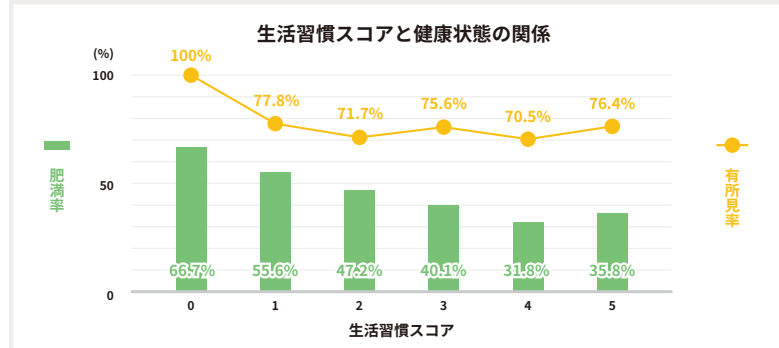
社員の健康風土醸成に向けて、面白い取り組みを楽しく考える場にもなっており、いつも笑いが絶えません。特に、自社製品を活用した健康施策はウェルネス委員会が主体となって企画・実行しており、取り組みの特徴の一つとなっています。イベント開催時には、ウェルネスリーダー自ら積極的に情報発信を行い、健康施策推進リーダーとして周囲の人を巻き込みながら活動を広げる役割を担っています。



健康課題

生活習慣スコアが高い社員ほど、肥満率や有所見率が低く、プレゼンティーズムやアブセンティーズムによる損失が低い状況です。またストレス対応力（ストレスと上手く付き合う力）が高い社員ほど、はたらく幸せを実感している割合やワークエンゲージメントが高く、またプレゼンティーズムやアブセンティーズムによる損失が低い状況です。

これらのことから、健康的な生活習慣を促進すること、ストレスと上手く付き合う力を養うことが、心と体の健康、そしてはたらく幸せや生産性の向上に向けて極めて重要と考えています。



健康診断結果より

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「MotionBoard」を活用した全社ウォーキング大会を実施しています。

2024年秋は「睡眠×運動～良質な睡眠を手に入れよう！～」をテーマに開催しました。

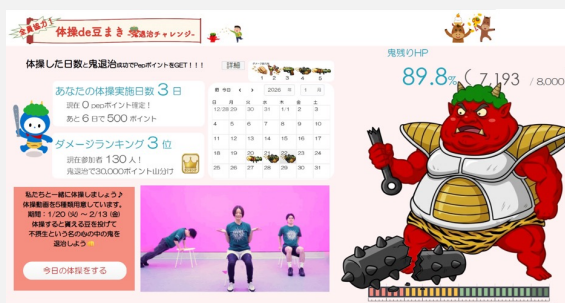
「睡眠で十分な休養が取れている人の割合」が悪化したことを受け、開発管理職の提案で外部講師による全社向け睡眠セミナーを実施。さらにウォーキング大会と連動した施策として、1日2,000歩以上歩くとMotionBoard上で安眠グッズが登場する「ガチャ」を回せる仕組みを取り入れました。今回は犬派・猫派に分かれたチーム対抗形式とし、安眠グッズの中でも「羊」をより多く獲得したチームにポイントを加算。自社チャットツール「dejiren」で日々の成果を共有し合い、参加者同士の交流も生まれ、連日大いに盛り上がりました。



施策の詳細はこちらをご覧ください

https://note.wingarc.com/n/n22b413141967magazine_key=m16257edd1bd8

健康チャレンジ



Wellnessリーダーによるオリジナルストレッチ動画を5本作成し、節分をテーマにした「体操de豆まき 全員協力鬼退治チャレンジ」を実施しました。

お正月太り解消を目的に、毎朝ストレッチに取り組む企画として、自社製品dejirenから「今日も体操頑張りました！う！」と通知を配信。体操後には、MotionBoard上で「ガチャ」が出現し、鬼退治の武器を入手。参加者全員で協力して鬼退治を進めました。

体操参加回数に応じてポイントが付与される仕組みも好評で、「毎朝、運動する習慣がついた」といった声が多く寄せられました。



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



本来通勤に使うはずだった時間を自己投資に全振りした件

島ぞうりでベタベタ散歩、実はすごい健康法かも?!

社員一人ひとりが主体となり、健康への関心を高める取り組みとして、リレー形式の健康コラムを社内ポータルサイトで毎週月曜日に配信しています。

リモートワークで生まれた時間を自己投資に充てた体験談や、沖縄の社員による「島ぞうりでの散歩」といった日常に根差した健康習慣、さらには雪国ならではの暮らしと健康の関係など、ユニークかつ親しみやすい内容を取り上げています。また、「痩せ型の人のための食事」など、これまであまり取り上げられてこなかった視点のテーマも取り入れることで、健康意識が高くない社員にも“自分ごと”として感じてもらえる工夫を重ねています。

これまでに配信したコラムは累計280本を超え、部門や地域を越えたコミュニケーションのきっかけとしても機能しています。



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

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。

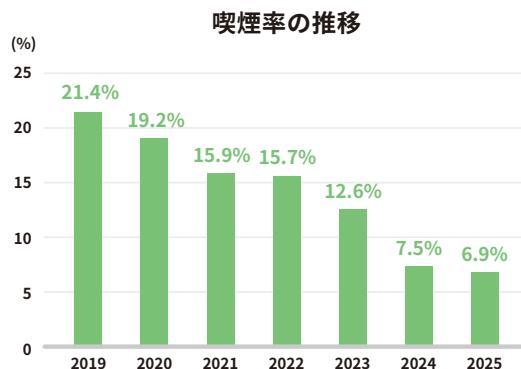
喫煙者ゼロ宣言

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の導入や、禁煙外来の受診料サポート、さらに喫煙者のご家族へ禁煙に向けた支援のお願いを当社代表から手紙でご案内するなど、さまざまな施策を実施してきました。

その後、2023年5月には、健康管理を経営的視点で捉え戦略的に取り組む「健康経営銘柄企業」として、社員の禁煙施策をさらに強化し、2025年までに喫煙者ゼロを目指すことを宣言しました。喫煙者のご家族の協力も得ながら、取り組みを推進してまいりました。その結果、21.4%だった喫煙率を6.9%まで低減することに成功しましたが、喫煙者ゼロの達成には至りませんでした。今後も引き続き、禁煙推進に取り組んでまいります。



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/202305/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。

女性の健康効果検証PJ



経済産業省の「女性の健康施策効果検証プロジェクト」に参加し、社内アンケートを通じて女性特有の健康課題を可視化しました。その結果、「エフ休暇（生理や不妊治療のための休暇）」の申請しづらさや、妊娠とキャリアの両立に関する悩みが明らかになりました。

これを踏まえ、取締役会・管理職・女性社員向けに結果を共有し、役員メッセージを発信。管理職には対話の重要性を、女性社員には課題の共有による安心感を醸成しました。さらに、エフ休暇の取得率を開示することで心理的障壁を下げ、社外取締役の発議による取締役会での議論にも発展するなど、経営層を巻き込んだ改善につながり、取得率向上を実現しました。

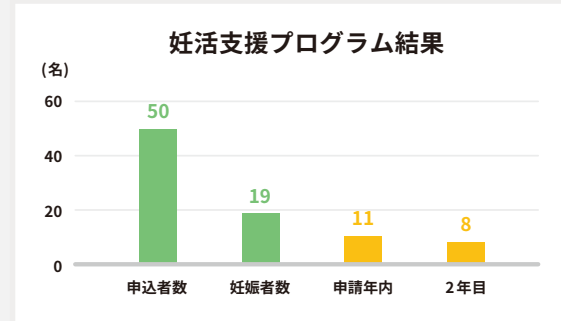
健康セミナー



様々な健康セミナーを継続的に発信しています。毎年定期開催しているオーラルケアやメンタルヘルスに加え、熱中症に対応した水のセミナーや、更年期と間違われがちな甲状腺に関するセミナーも実施しました。

さらに、妊娠前からの健康意識向上を目的としたプレコンセプションケアセミナーを開催し、生活習慣の見直しや正しい知識の啓発にも取り組んでいます。これらの取り組みは、一人ひとりの主体的な健康行動を後押しするとともに、性別に関わらず安心して働き続けられる職場環境づくりにつながっています。

妊活支援Waffle



社員本人およびパートナーの不妊治療費について年間10万円を上限とした支援制度を導入し、通院しやすい環境整備として生理休暇を「エフ休暇」に改称しました。

制度開始（2022年）以降4年間で延べ50名が利用し、そのうち38%が妊娠に至るなど成果が確認されています。特に申請年内の妊娠率は58%と高く、早期の取り組みの重要性が示唆されました。

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。

農林水産省「食育実践優良法人2026」初認定！！

トマトの発育



ビニール袋のままペ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、初心者には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



2026年4月の社員総会では、Wellness委員会によるさまざま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資格を持つWellnessリーダー主導のもと、ストレッチの時間を設けました。社長やグループ会社メンバーも登壇し、役員・社員はもちろん、国内外の子会社社員、来賓の皆さまも含め、会場全体が一体となって体を動かす時間となりました。このストレッチ企画は毎年大変好評をいただいています。また、ストレッチ動画を制作し、毎週火曜日に開催されているオンライン全社情報共有会でも継続的に活用しています。

さらに、スポーツ庁の体力テスト項目の一つである「握力検査」も実施しました。「自分の握力を知ることが、健康を見直すきっかけに」という思いから企画したものです。握力の低下はさまざまな健康リスクとも関連するとされており、多くの関心を集めました。当日は役員が朝一番で測定し、年齢別平均値を超えることにチャレンジ。その様子も後押しとなり、測定ブースには長蛇の列ができ、用意していた野菜スムージーがなくなった後も測定希望者が絶えないほどの盛況となりました。

健康課題

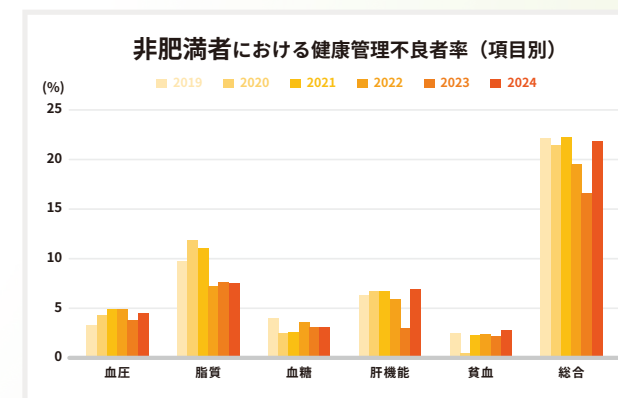
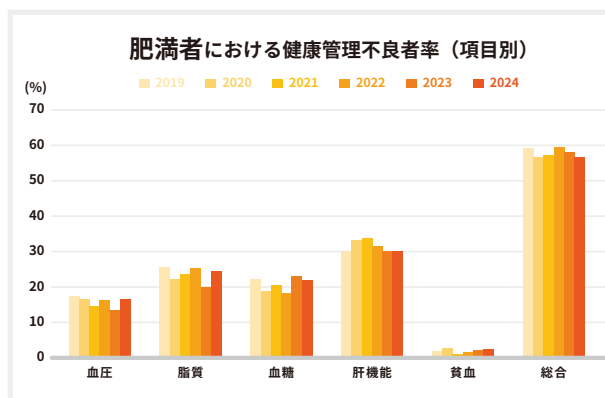
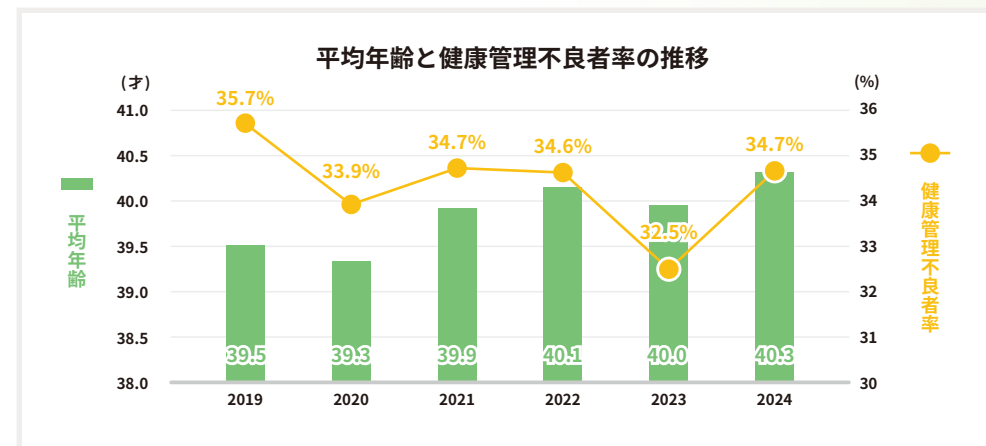
当社では、産業医や保健師による面談体制の強化を進め、健診結果に基づく「健康管理不良者」の低減に取り組んでいます。

「健康管理不良者」とは、会社基準に基づき、血圧・脂質・血糖・肝機能・貧血のいずれか1項目以上が「middle」以上に悪い判定（very high、high、middle）となった場合に該当します。判定は「very high」「high」「middle」「low」「健常」の5段階で行っています。

2019年度から2023年度にかけて、会社全体の平均年齢が徐々に上昇する中でも、健康管理不良者の割合を減少させることができました。しかしながら、2024年度は若干の悪化が見られました。

特に、非肥満者における肝機能の悪化が顕著であり、これは「隠れ肥満」や内臓脂肪の蓄積が原因ではないかと考えられます。背景には、摂取カロリーが消費カロリーを上回る生活習慣、すなわち運動不足などが影響している可能性があります。

こうした変化を見逃すことなく、今後も迅速かつ的確に対応してまいります。引き続き、健康管理不良者に対する二次健診の受診勧奨や保健指導を強化するとともに、全社員を対象とした健康面談を通じて、生活習慣の維持・改善を促進していきます。



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



健康診断の結果に基づき、以下の基準に該当する社員に対して、産業医・保健師によるフォローアップを実施しています。

対象となる健康リスク

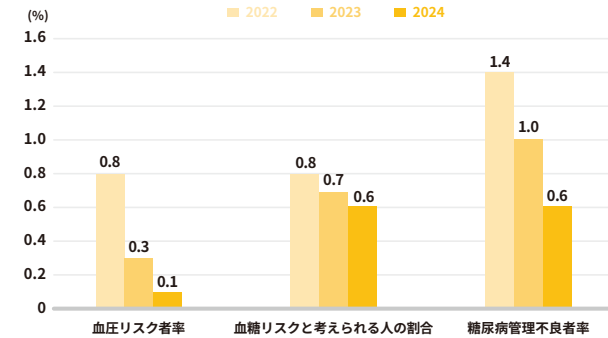
血圧リスク者：収縮期血圧180mmHg以上 または 拡張期血圧110mmHg以上

血糖リスク者：空腹時血糖200mg/dL以上

糖尿病管理不良者：HbA1c 8.0%以上

該当者には、産業医との面談を通じて、医療機関の受診や生活習慣の見直しについて個別にアドバイスを行います。その後、社員本人の了承を得たうえで、Wellness推進室から上長にも「健康状態に課題がある」ことを共有し、1on1ミーティング等を通じて、健康への配慮や受診支援を促進。上長と本人が協力して数値改善に取り組む体制を整えています。さらに、保健師による定期的なフォローを通じて、血圧の数値や受診状況の確認を継続的に実施。その結果、2022年度以降、対象者の健康数値に大きな改善が見られました。

血圧・血糖・糖尿病管理不良者の改善



当社対象者の2022年と2024年の健康診断データより



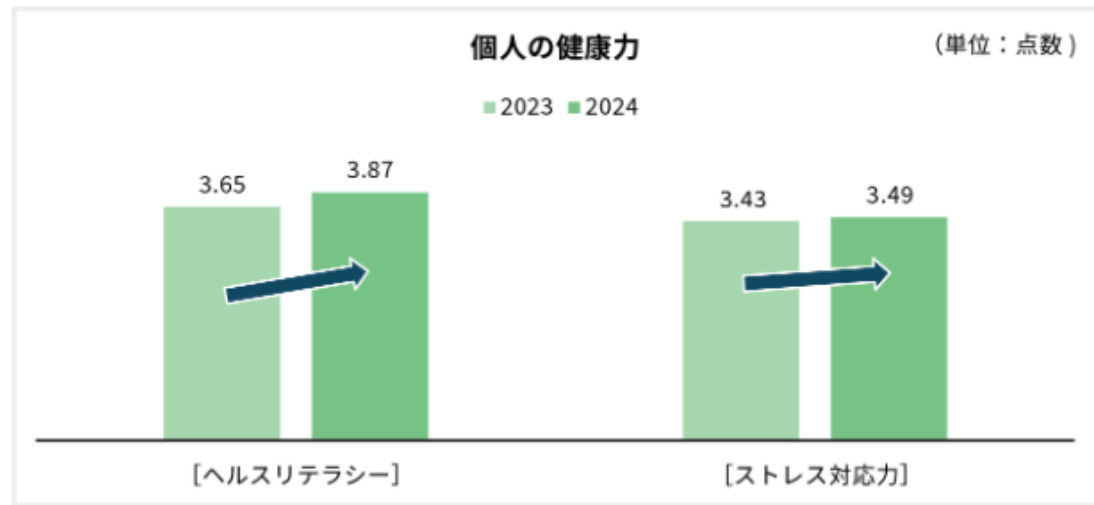
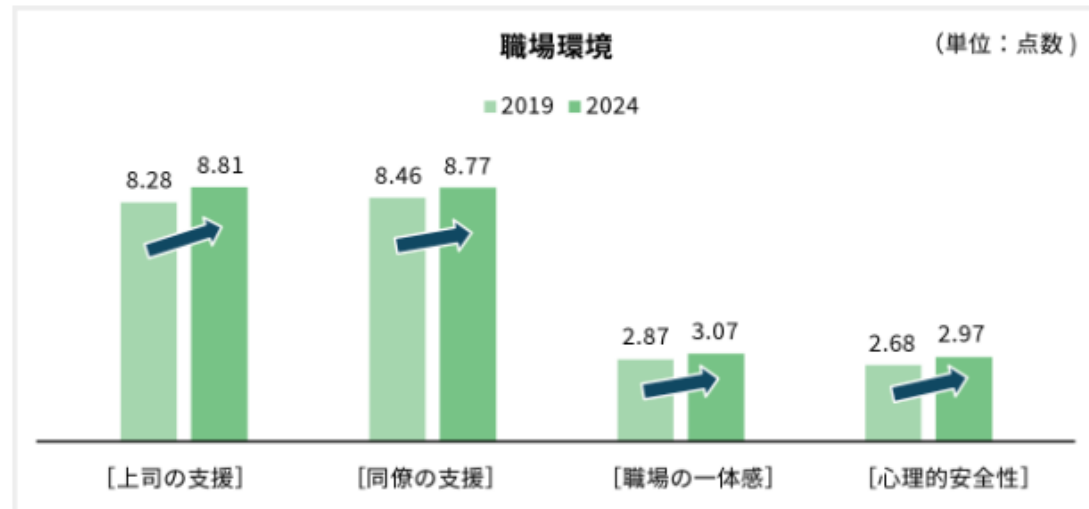
施策の詳細はこちらをご覧ください

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

職場環境改善と個人の健康力の向上

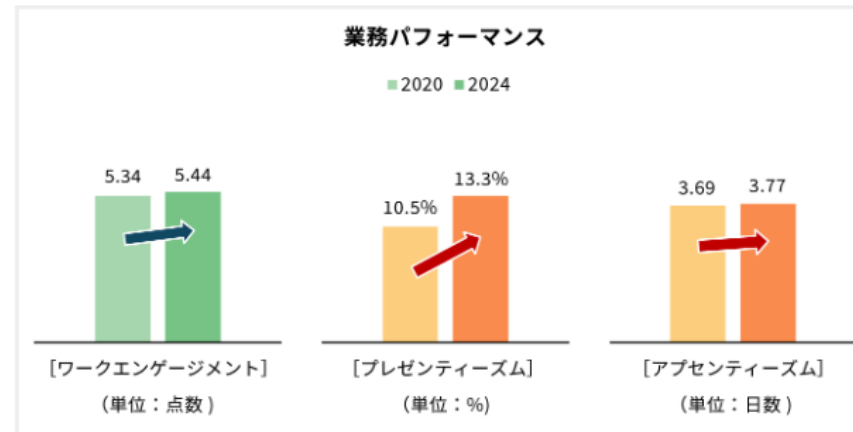
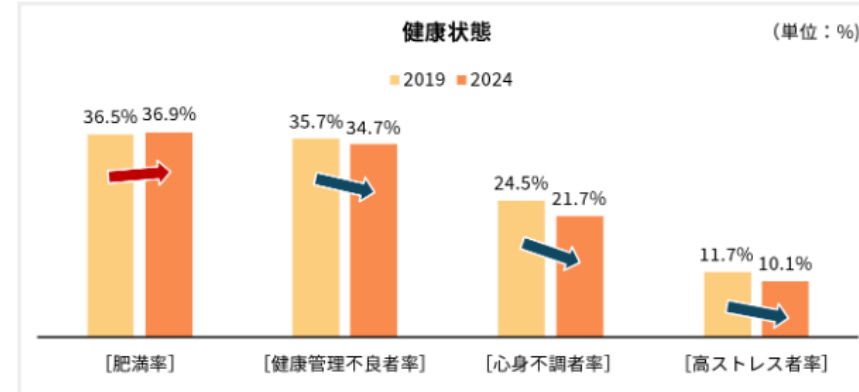
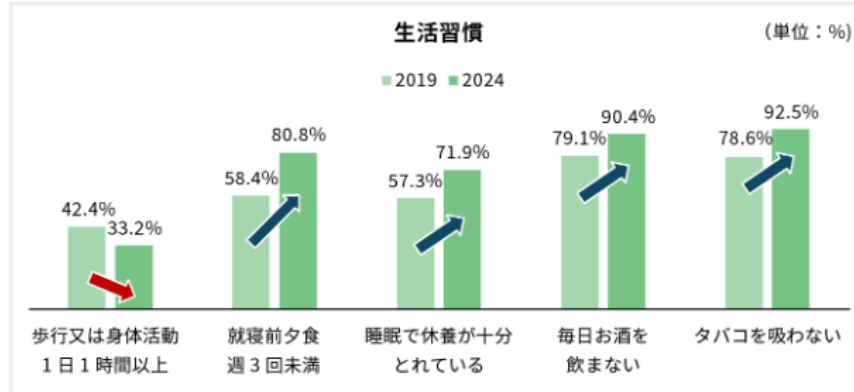
健康経営を本格始動する前の2019年度から直近の2024年度までの5年間の変化をみると、従業員の健康づくりを経営課題として掲げて取り組んできた成果が表れています。

100%リモートワークの中で、コミュニケーション促進の目的意識を持って健康施策を推進してきたことで、多くの健康施策で高い参加率を維持し、それに伴い、上司・同僚の支援や職場の一体感などの職場環境が向上し、ヘルスリテラシーやストレス対応力などの個人の健康力、生活習慣も向上しました。



生活習慣と 健康状態の改善

その結果として、健康管理不良者率や心身不調者率、高ストレス者率が低下し、ワークエンゲージメントも向上しました。一方、肥満率やプレゼンティーズム、アブセンティーズムについては悪化しているため、より強い課題感を持って取り組みを強化していきます。



健康施策への参加に伴う効果

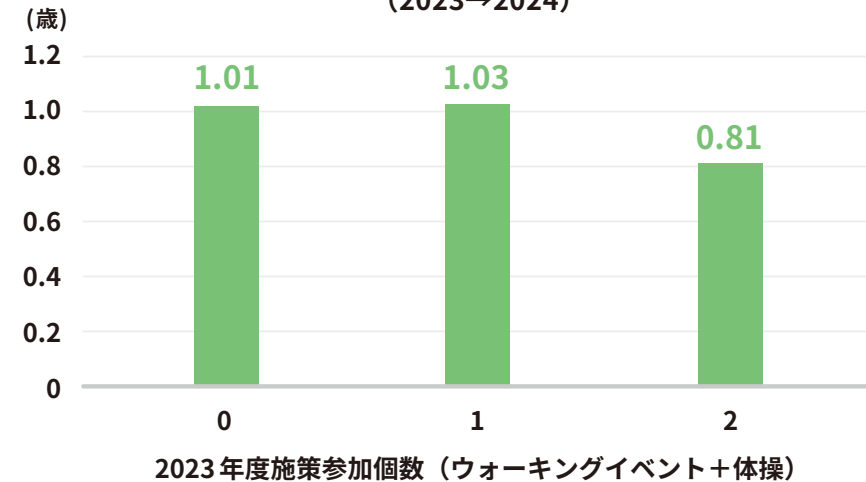
当社では、健康診断結果から算出される「健康年齢」が「実年齢－2歳」となることを目指しています。

2023年度に実施したウォーキングイベントおよび体操への参加状況を基に分析をした結果、施策への参加は健康年齢の増加幅に影響があることが分かりました。

- 全く施策に参加していない社員群、いずれか1つの施策のみに参加した社員群：2023年度から2024年度にかけての健康年齢の増加幅が約1.0歳
- 2つの施策に参加した社員群：健康年齢の増加幅が約0.8歳（実年齢は1歳上がるが、健康年齢は0.8歳しか上がらない）

引き続き施策参加と日々の健康行動を促し、「健康年齢＝実年齢－2歳」の実現を目指していきます。

施策参加個数の違いによる健康年齢の増加幅
(2023→2024)



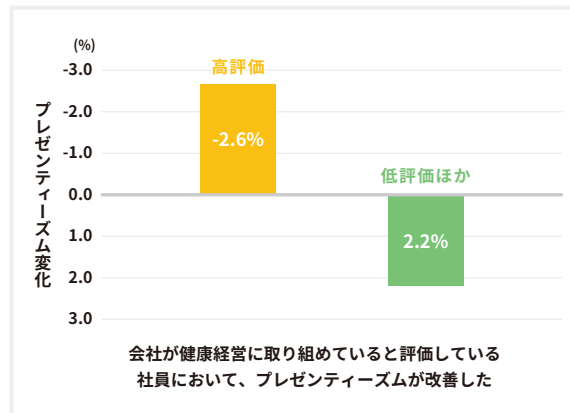
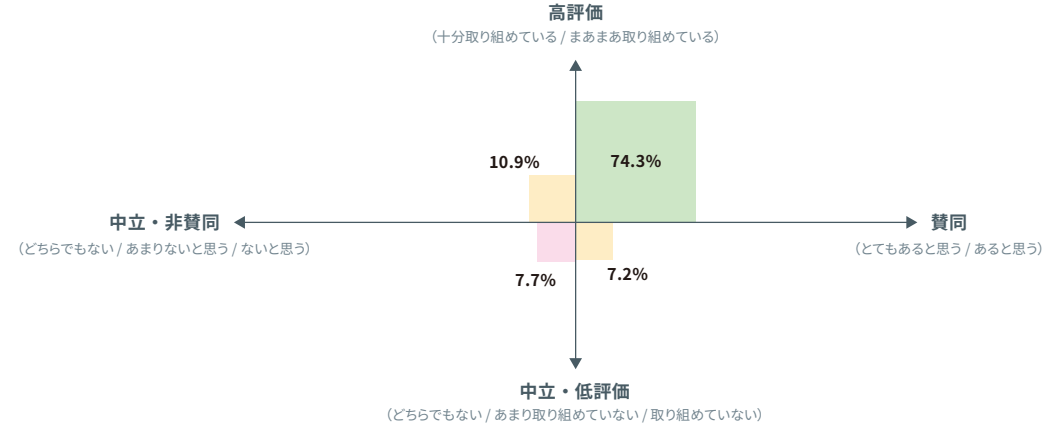
社員への健康経営の浸透

当社では、健康経営の社内浸透度を把握するため、「会社が健康経営に取り組んでいるか」に関する評価を経年でモニタリングしています。評価が高い社員群においては、健康経営の取り組みや職場での実践が十分に認識されており、プレゼンティーズムの改善が確認されています。一方で、それ以外の社員群においては、プレゼンティーズムの悪化が見られています。

現在、74.3%の社員が健康経営を高く評価しており、その有効性に対する認識は着実に広がっています。今後も健康経営のさらなる社内浸透を図るとともに、プレゼンティーズムの改善に取り組み、醸成された健康風土を基盤として「健康づくりが当たり前に行われている会社」の実現を目指してまいります。

縦軸：会社は健康経営に取り組んでいるか？

横軸：会社が健康経営に取り組むことで 企業価値向上、働きやすさの向上、従業員定着率の向上等の好影響があると思うか？



健康経営銘柄2026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2026」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3回目となり、「健康経営優良法人2026(大規模法人部門：ホワイト500)」としては、6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6年連続で認定され、この度「スポーツエールカンパニー2026」ブロンズとして認定されました。

関東ITソフトウェア健康保険組合が主催する「PepUpアワード」において、トップクラスのPep Up活用術が評価され、「PepUpMaster賞」を受賞しました。

表彰式では、当社の健康経営における取り組み事例を、参加企業のご担当者向けに共有。さらに、「PepUpデータ活用企業向け専用サイト」にも、「PepUpアワード事例集」として当社の事例が掲載されました。今後も、データを活用した健康施策の推進を通じて、社員のウェルビーイング向上に取り組んでまいります。



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。

Masahiro Fukechi

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。