

女性特有の 健康課題を、 職場全体で 学ぶ

女性従業員だけの問題とせず、
全従業員が理解し、支え合うための取り組みです。

取り組みの背景

2024年度は動画視聴から開始。2025年度は ジェルムス **JeLMS** による
e-Learningへ発展させ、全社勉強会を組み合わせました。

学んで終わらせず、健康づくりへの行動につなげることを目指しました。

01 知る

e-Learning
「働く女性のヘルスケア」

02 話し合う

全社勉強会
職場の課題と支援を共有

03 動き出す

一人ひとりの
健康行動のきっかけづくり

2024 動画視聴



2025 e-Learning + 全社勉強会

受講の広がりが、行動意欲を押し上げました

独自指標「意欲変容率」で、学びが行動意欲につながった割合を確認しました。

意欲変容率

59.8 %

目標 48%以上

11.8ポイント上回る

2024年度

17.0%



2025年度

59.8%

意欲変容率の算出

96.2%

受講率

×

62.2%

「健康対策をやってみよう」と思った割合

=

59.8%

意欲変容率

実施状況

52名

対象

50名

受講

96.2%

受講率

50名

回答

e-Learning：2025年11月13日～12月31日 全社勉強会：12月3日・12月9日

※「意欲変容率」は当社独自の評価指標です。割合は社内アンケート回答者ベース。

「やってみよう」から、実際の健康行動へ

自分のセルフケアに加え、周囲を支える行動もみられました。

62.2%

健康対策を
「やってみよう」と思った

33.3%

健康対策を
実際に行った

100%

行動した人のうち
継続している

社員にみられた健康行動

- 運動・ウォーキング
- リフレッシュ・ストレスケア
- 食生活の改善
- 婦人科受診・治療
- 睡眠の改善
- 職場での配慮や声かけ

セルフケアだけでなく、周囲への声かけや職場内の支援につながる行動も確認しました。

※割合は社内アンケート回答者ベース。自由記述をもとに行動例を整理。

関連指標を確認し、次の施策へつなげます

集団分析の変化を継続的に確認し、対象に応じた支援と情報提供を進めます。

関連指標の推移

2024

2025

女性の身体愁訴
(ストレスチェック・偏差値)

45.4 → 48.3

女性の仕事のパフォーマンス
(WHO-HPQ)

54% → 58%

※ストレスチェック集団分析結果。仕事のパフォーマンスは追加質問のWHO-HPQ
(絶対的プレゼンティーズム) により測定。

結果の読み取り

両指標は改善傾向を示しました。
ただし、本施策のみの効果とは断定できません。

今後の方向性

01 対象に応じた支援

年代や健康課題に応じた支援を検討します。

02 行動につながる情報提供

日常で取り入れやすい情報を継続して届けます。

03 継続的な検証

アンケートと集団分析で変化を確認します。

学び・行動・効果検証を一体として進めます