

ともに育む健康経営

～ 小さなことから一歩ずつ ～

I-QUON株式会社

代表取締役

産業医・労働衛生コンサルタント 稲田 礼子

本日の内容

- 01 自己紹介・会社紹介
- 02 健康経営に取り組み始めたきっかけ
- 03 健康経営の推進体制
- 04 社内での取り組み
- 05 健康経営の始め方 ～ 何から始めるか ～
- 06 健康経営に取り組む皆様へ

Personal Information

I-QUON(株) 代表取締役

稲田 礼子

Inada Reiko

京都府立医科大学医学部
同大学医大学院皮膚科学修了

日本医師会認定産業医

労働衛生コンサルタント

産業保健法務主任者

日本抗加齢医学会専門医

医療法人悠仁会と連携し、
安心して働ける職場づくりを支援

医師になったのは

実兄の白血病による他界 → 病気を克服

産業医になったのは

予防の概念を普及させたい → 働くを支援

起業したのは

より多くの人と関わりたい → 幸福を追求

Career

I-QUON株式会社の企業理念

**病める人は元の生活へ、つらい人にはゆとりを、
快適な人はより楽しく。**

私たちは 人類の健康と幸せを探究し続ける産業保健の専門職集団です。
科学的根拠に基づいた知識と経験、そして人への深い思いやりをもって、
働く人と企業が心身ともに健やかで、誇りと喜びを持って働ける環境を共に創ります。

健康は 病を防ぐことにとどまらず、
人生の質（Quality of Life）を高め、未来を拓く力です。

I-QUON株式会社は その力を最大限に引き出す信頼できるパートナーであり続けます。

事業内容

産業保健体制支援

01



産業医・顧問医・
精神科顧問医

02



専門職による
コンサルティング

健康経営、従業員の健康保持増進に関する支援

01



ストレスチェック

02



健康診断の2次分析

03



産業保健師
サービス（保健指導等）

04



相談窓口サービス

05



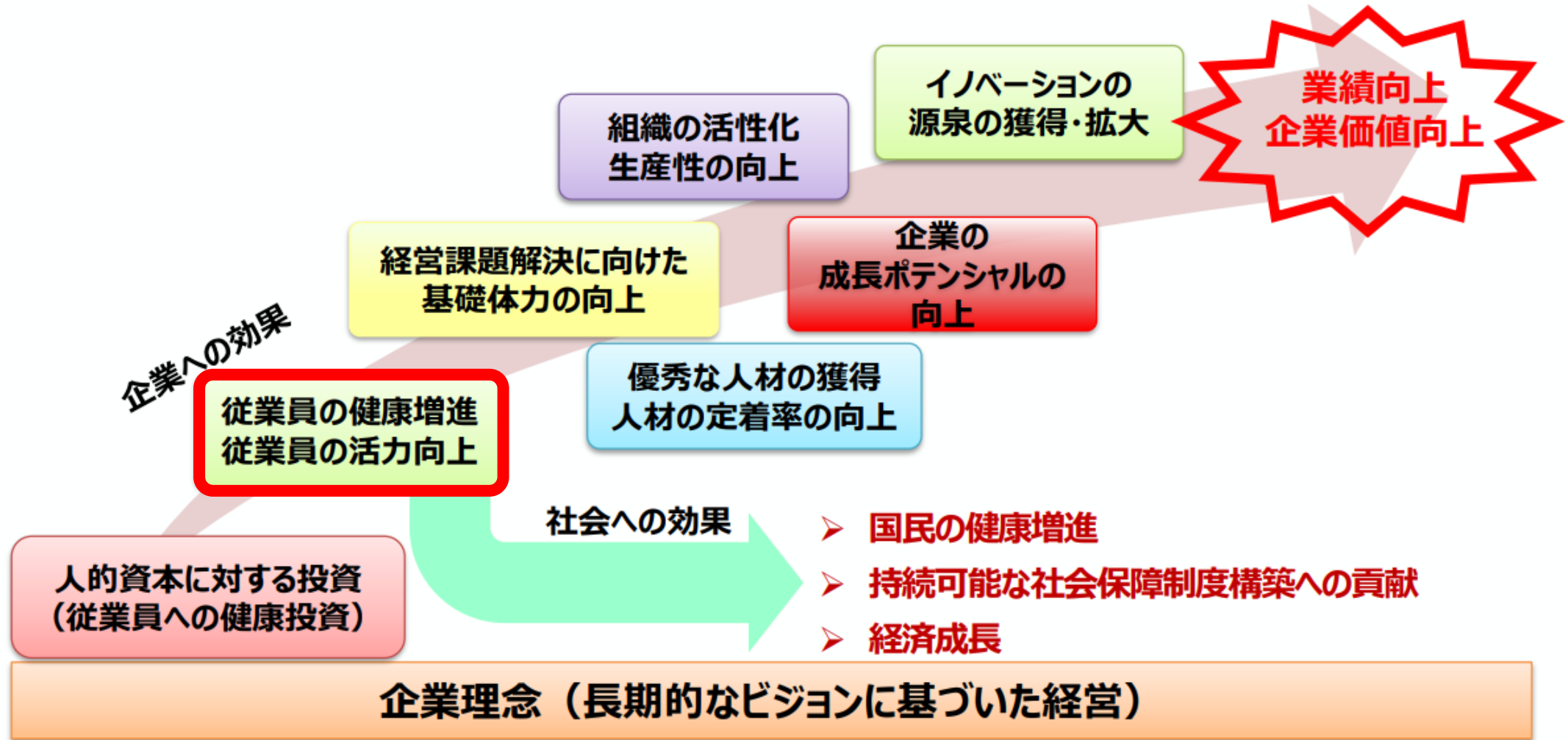
メンタルヘルス・
ヘルスケア研修

NEW



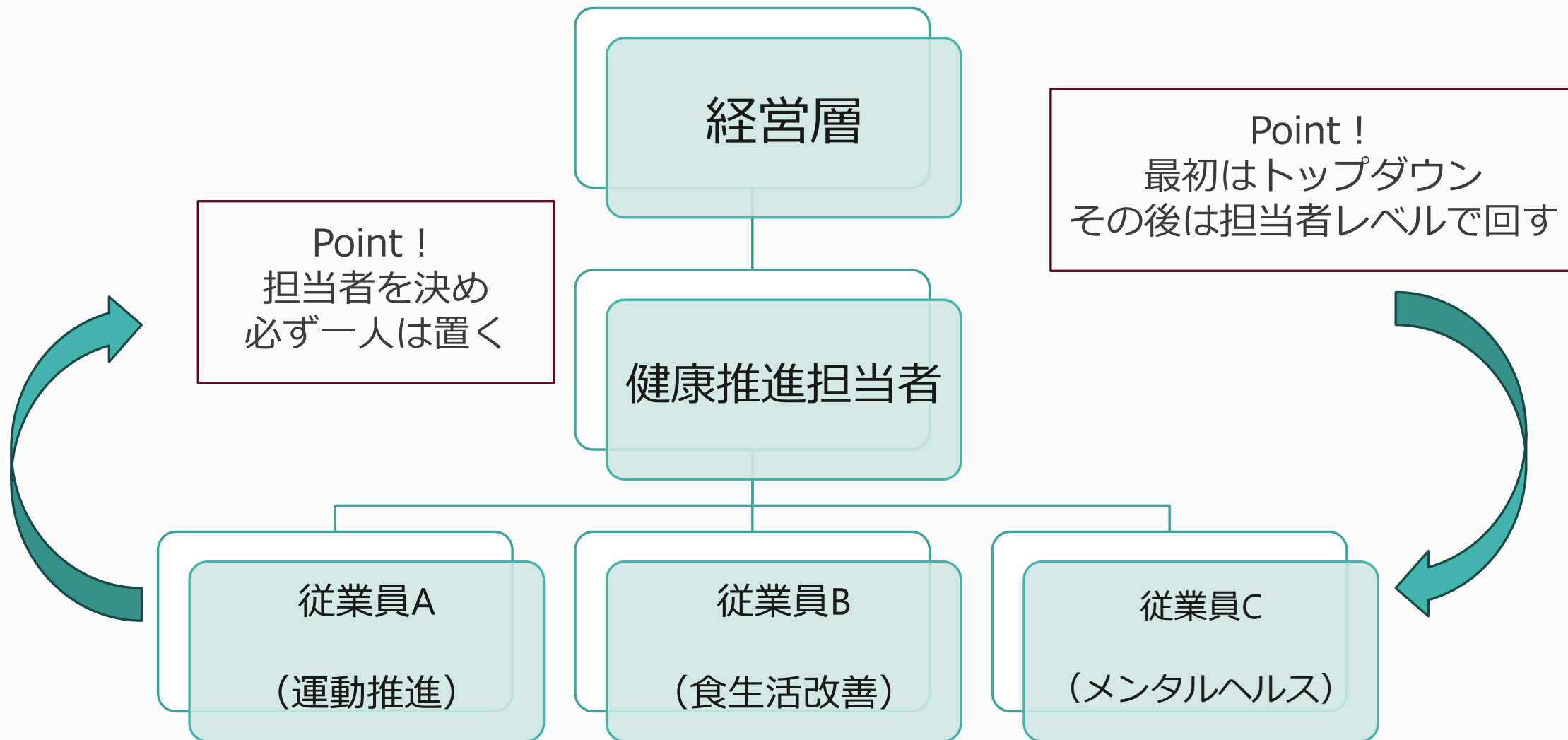
健康経営
総合支援サービス

健康経営に取り組むきっかけ



経済産業省「これからの健康経営について」より引用

社内推進体制



I-QUONの健康経営 推進理念

Well-beingの向上

企業理念の実現、生産性向上

職場環境改善

個人の健康増進

VDT作業改善
・
運動機会の
提供

コミュニケーション
の促進

生活習慣
改善への
取り組み

セルフケア
の充実

会社の環境・個人それぞれ
具体的な施策の立案・実行

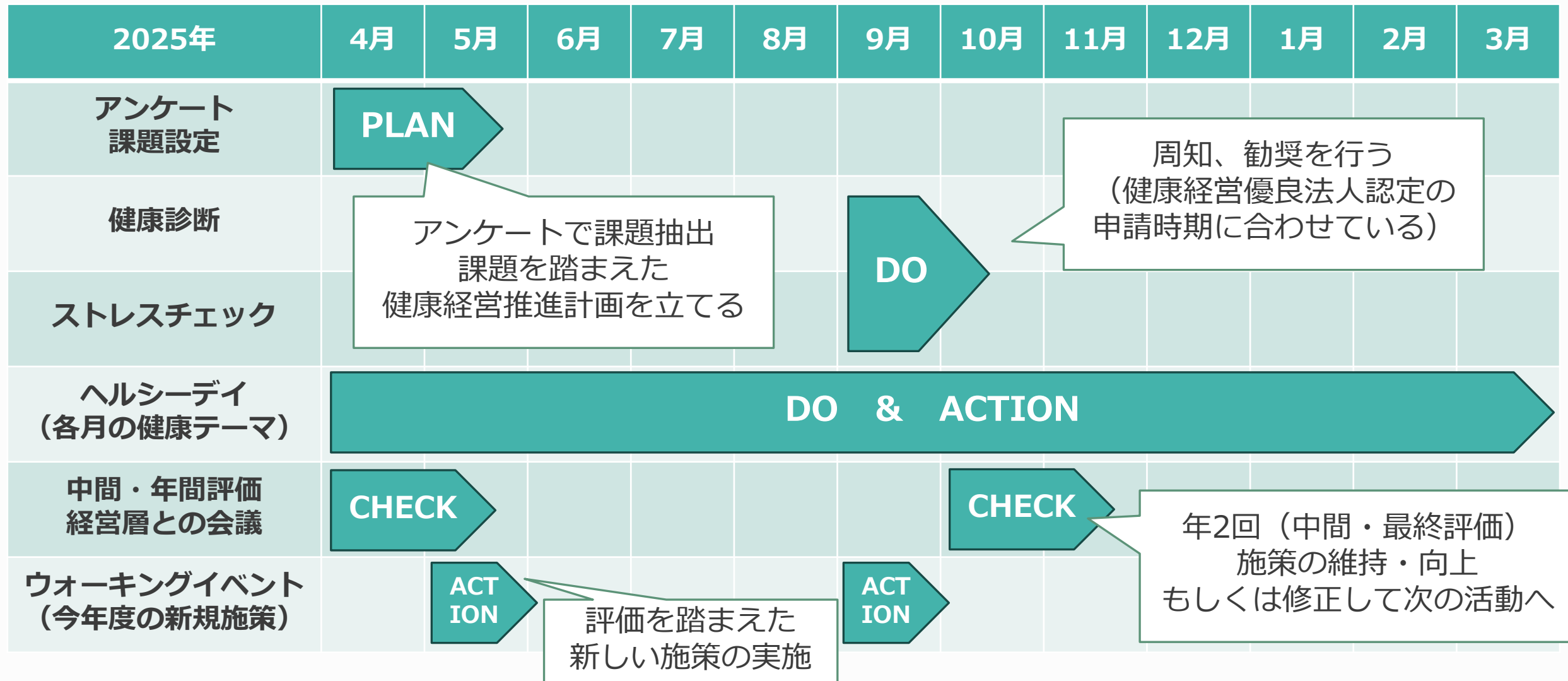
健康診断
・
女性健診

ストレス
チェック

社内
アンケート

社内データをベースに
健康経営の方針を決定

健康経営アクションと評価のPDCAサイクル



PLAN：現状把握と健康経営プランの策定

ストレスチェック の結果から

- ☑ 頭痛・肩こりなど
身体愁訴あり
- ☑ 運動習慣がE評価、
偏差値35と1番課題
- ☑ 睡眠の量・リズムは
やや乱れ気味

社員アンケート の結果から

- ☑ 会社での取組ニーズ・
自身の課題感ともに
**長時間のVDT作業と
運動不足**が課題
- ☑ 睡眠は各自工夫して
おり、会社での
取組ニーズは低い



健康診断結果

社員の平均年齢が
若いこともあり
特筆すべき有所見なし



DO→ACTION：アンケートから健康企画を立案

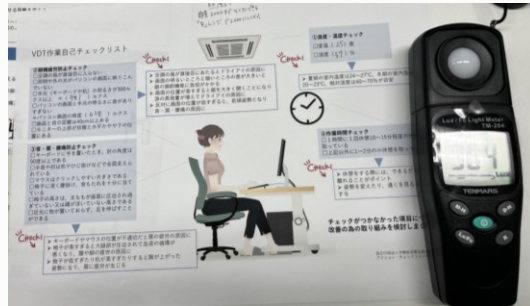
DO

VDT作業環境測定会

VDT作業への課題感



作業環境・姿勢の
改善



DO

ヘルシーデイ

健康を意識する
土壌づくり

➡社員好評で毎月の
恒例企画化



CHE
CK

健康データでシール集め

歩数・スタンド数*・
イベント参加等などで
シールをゲット

*1時間に1回、80歩以上歩くと1スタンドと
記録する無料アプリを利用



ACT
ION

ウォーキングイベント

勤務時間外の
運動量も少ない



イベント企画



これからの取り組み



秋のウォーキングイベント開催

長期休暇を挟んで、心身の不調が出やすい5・9月にウォーキングイベントを企画しています。
今月は隣の茨木市にあるダムへ散策に行く予定です。

秋のウォーキング

START 阪急茨木市駅

安威川ダム

ダムパークいばらき

ご当地ランチ 安威川ダムグルメ

茨木市駅 GOAL

開催日 2025年9月20日(土)
時間 START...13時 GOAL...16時
集合場所 阪急茨木市駅 北改札口前 ※13:20発のバスに乗車

※山道や吊り橋を歩きます。歩きやすい服装でご参加ください。
※空席があるお店orテイクアウトでランチをする予定です。飲み物・昼食代をご持参ください。

雨天延期

女性の健康施策の強化

健康日本21で女性の健康が明記されたことを契機に経済産業省でも女性の健康増進に力を入れています。
弊社もプロジェクトに参画し、施策を進めています。

経済産業省
Ministry of Economy, Trade and Industry

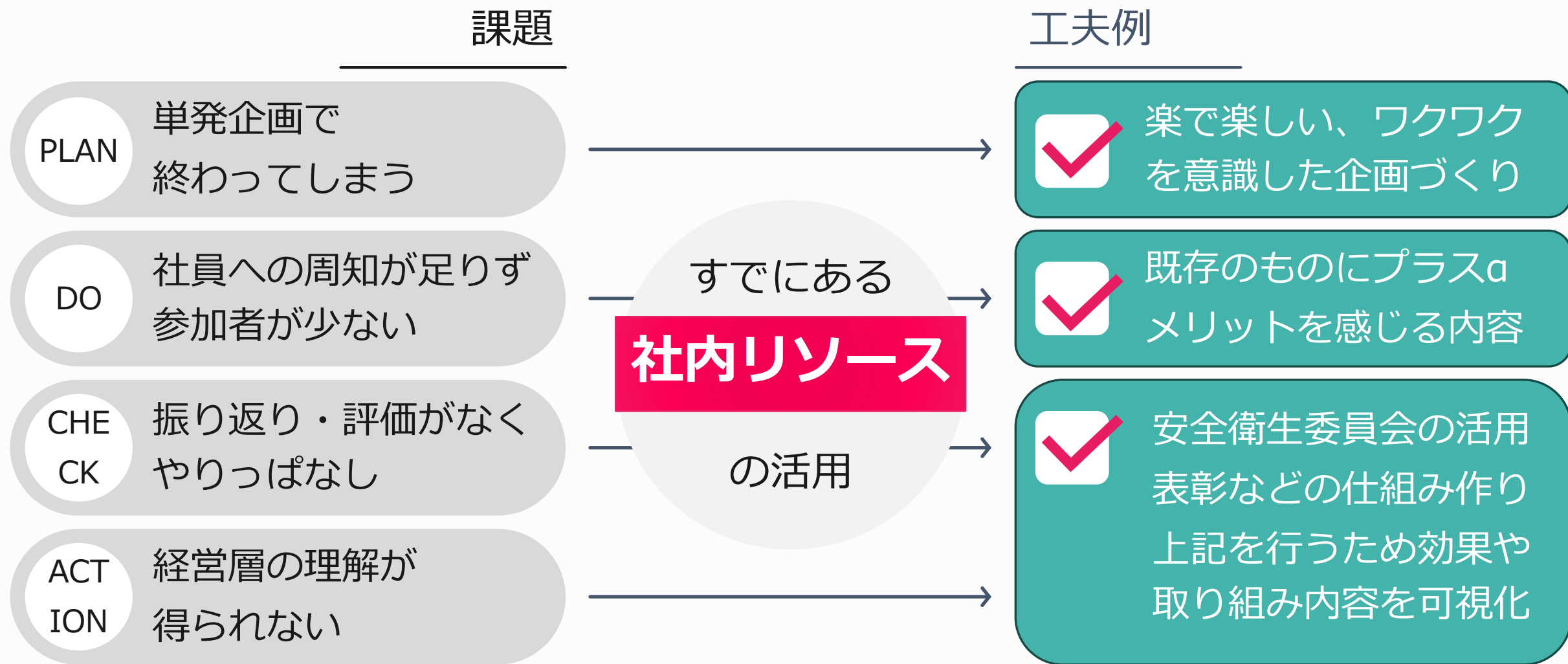
性別関係なく長く健康に働ける職場環境の整備を!

健康経営における
女性の健康施策の
効果検証プロジェクト

実施日時 2025年度 4月～10月頃まで

女性の健康課題に関する取組を一步進めてみませんか

健康経営：初期の落とし穴と回避策



何から始めるか ① 健康診断の活用

● 健康診断 集団分析サービスの活用事例

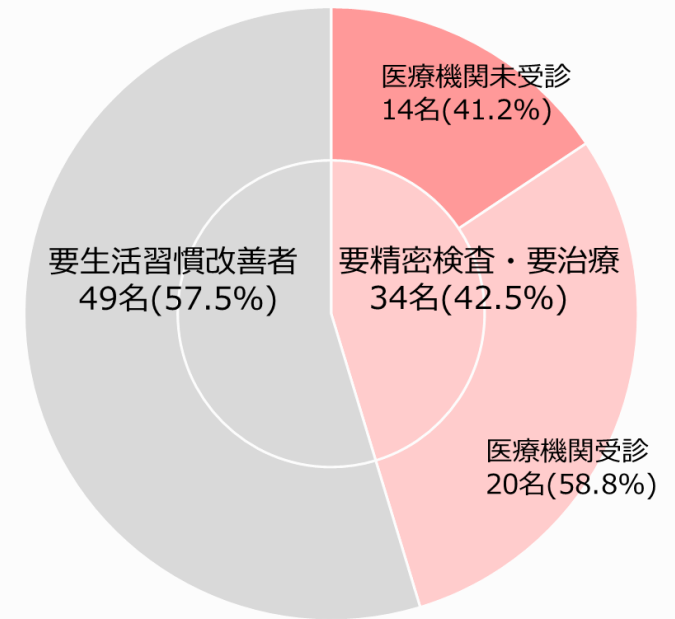
- 健診データを男女別・年代別・職位別・部署別・地域別などに分けて分析（法定項目中心）
- 生活習慣関連（BMI、血圧、血糖、脂質など）を重点的に把握、経年変化を追い、健康リスクの早期把握に活用

（例）有所見者数が多い部門

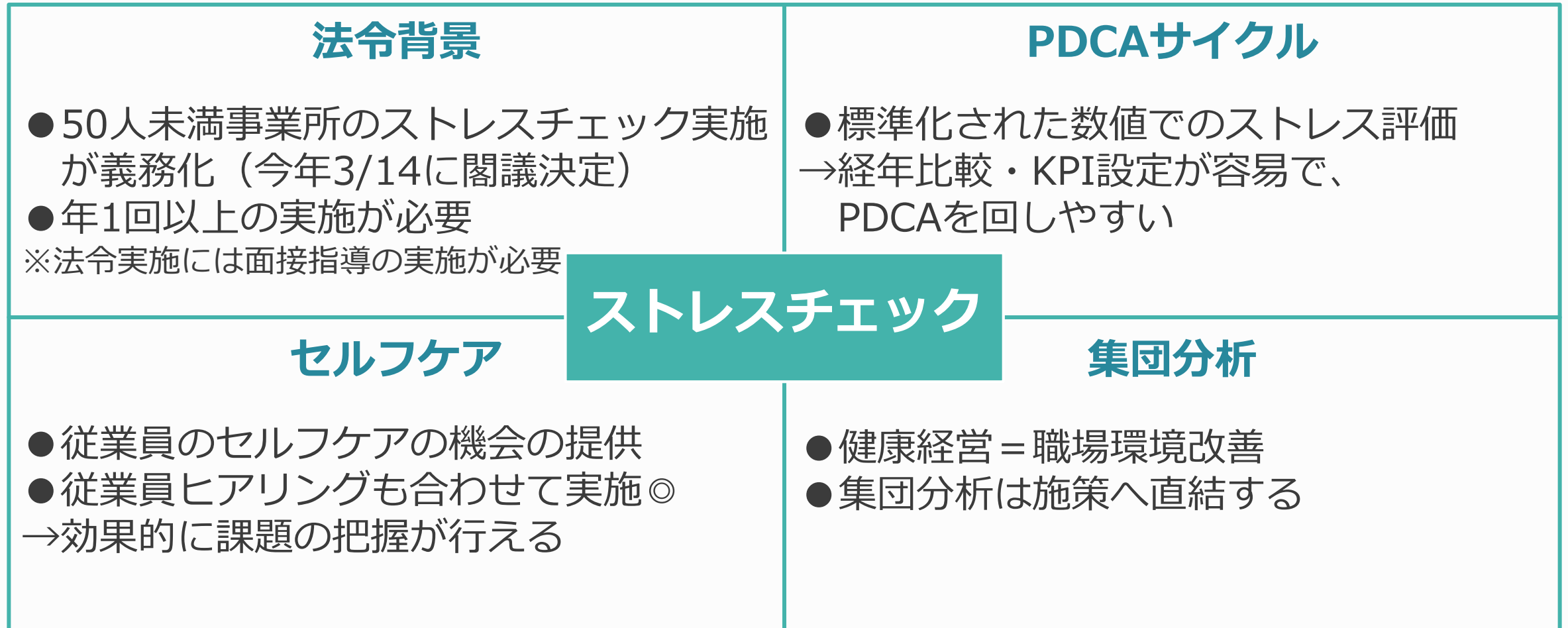
部門名	従業員数	人数（割合）
A部	25名	15名（60.0%）
B部	35名	12名（34.3%）
C部	30名	9名（30%）
D部	20名	5名（25%）
E部	10名	6名（7%）

- 20～30代でも生活習慣病予備群が多数
→若年層からの予防が重要
- 特定集団で有所見率が高い場合は研修や情報提供を実施
- 健診結果とストレスチェック・時間外労働データを組み合わせ、職場環境改善にも応用

（例）有所見者70名の内訳



何から始めるか ② ストレスチェックを活用する



義務化を利用し活用へ！ストレスチェックは健康経営の入口！

弊社のストレスチェック活用

ストレス
チェック
簡易調査票
(57項目版)

仕事のストレス要因、
心身のストレス反応、
周囲のサポート、満足度



生産性
エンゲージ
メント

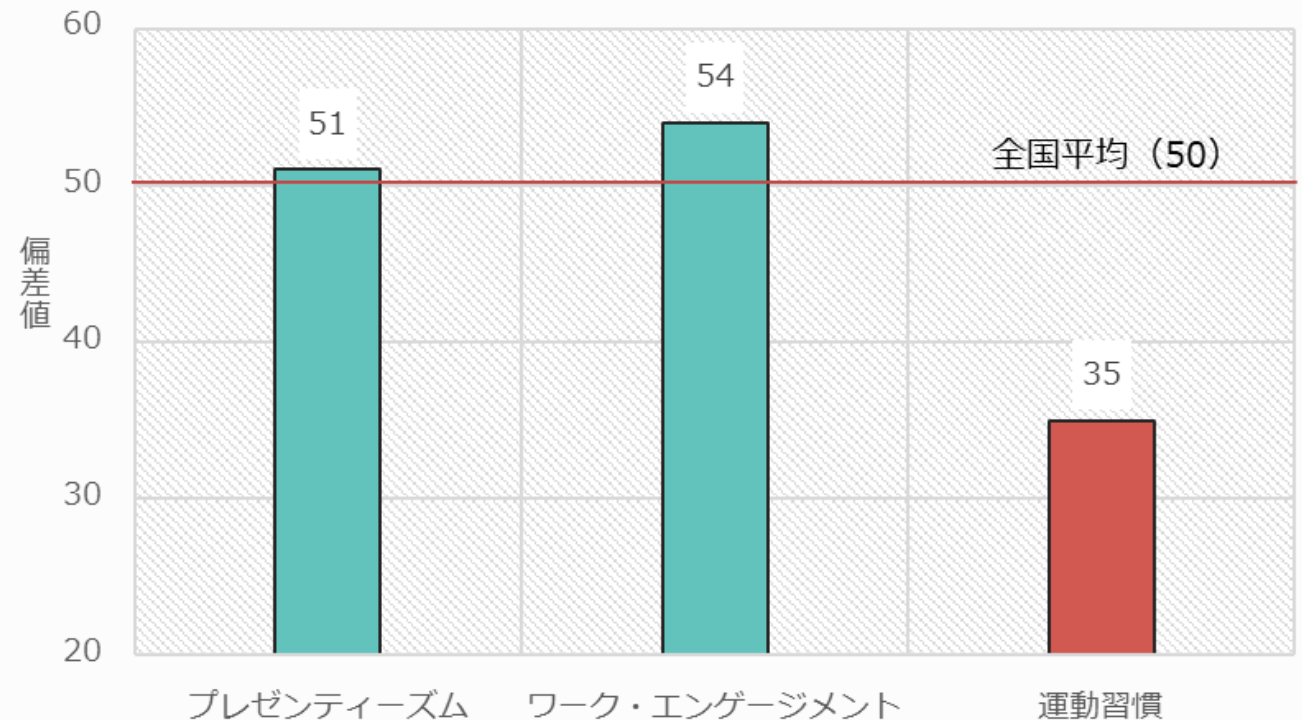
プレゼンティーズム
ワーク・エンゲージメント

生活習慣

残業時間、通勤時間、
睡眠の量・質、
睡眠リズム、睡眠の環境、
食事内容、食事のリズム、
運動習慣

- セルフケアしやすい項目追加で従業員の意識づけ
- 独自ヒアリングを行わなくても、
1回で複数課題を把握できて費用対効果◎

2024年度結果（抜粋）



健康経営に取り組む皆様へ

複雑な課題は 専門家と一緒に解決

- ・ 長時間労働者対策
- ・ メンタルヘルス対策
- ・ ヘルスリテラシー向上施策 など

まずは優良法人認定の 調査項目を確認

- ・ 必須項目から順番に実施
- ・ 現状と求められる項目の
ギャップを経営層とも確認 など

STEP
03

STEP
02

STEP
01

社員への健康投資を
企業全体の成長へ

社内データを活用して 自社の課題・文化に合った 健康経営へ

- ・ 健康診断結果の経年比較
- ・ ストレスチェックの集団分析
- ・ 欠勤・長時間労働・離職率の可視化 など

ご清聴ありがとうございました

ご連絡先

I-QUON株式会社 代表番号：072-676-8222

HPのお問い合わせフォームからご連絡いただけます
<https://www.i-quon.com/>

