



当社における 健康経営の推進について



株式会社 シーテック
2026年10月

中部電力グループ

【 目次 】

1. 健康経営宣言
2. 目指すべき姿
3. 組織体制
4. 当社の健康関連指標
 - (1) 疾病にかかわる項目
 - (2) メンタル疾患にかかわる項目
 - (3) 生活習慣にかかわる項目
5. 当社の健康課題
6. 健康課題解決のための取り組み状況

1. 健康経営宣言

企業活動の根幹を成すものはヒトであり、経営ビジョン2035に掲げた目指す姿「社会基盤を維持・革新していくために総力を結集し 想いを実現する企業」を実現するための全ての基盤は、従業員のみならず協力会社も含めた一人ひとりの「健康と安全」であると認識しています。

そのためシーテックは、心身の健康確保と安全文化の構築を経営の最重要課題と位置づけ、笑顔溢れる職場で仕事を通じてやりがい、達成感を感じるとともに、家族を含めた幸福を実現することによって、会社の目指す姿を達成すべく、健康と安全の確保のための環境を整備します。

株式会社シーテック

代表取締役社長 下廣 大輔

2. 目指すべき姿

1. 健康維持増進

健康診断フォロー、メンタルヘルス活動、運動習慣付けに向けた取り組みなどにより、健康意識の向上、更なる健康維持増進を目指す。

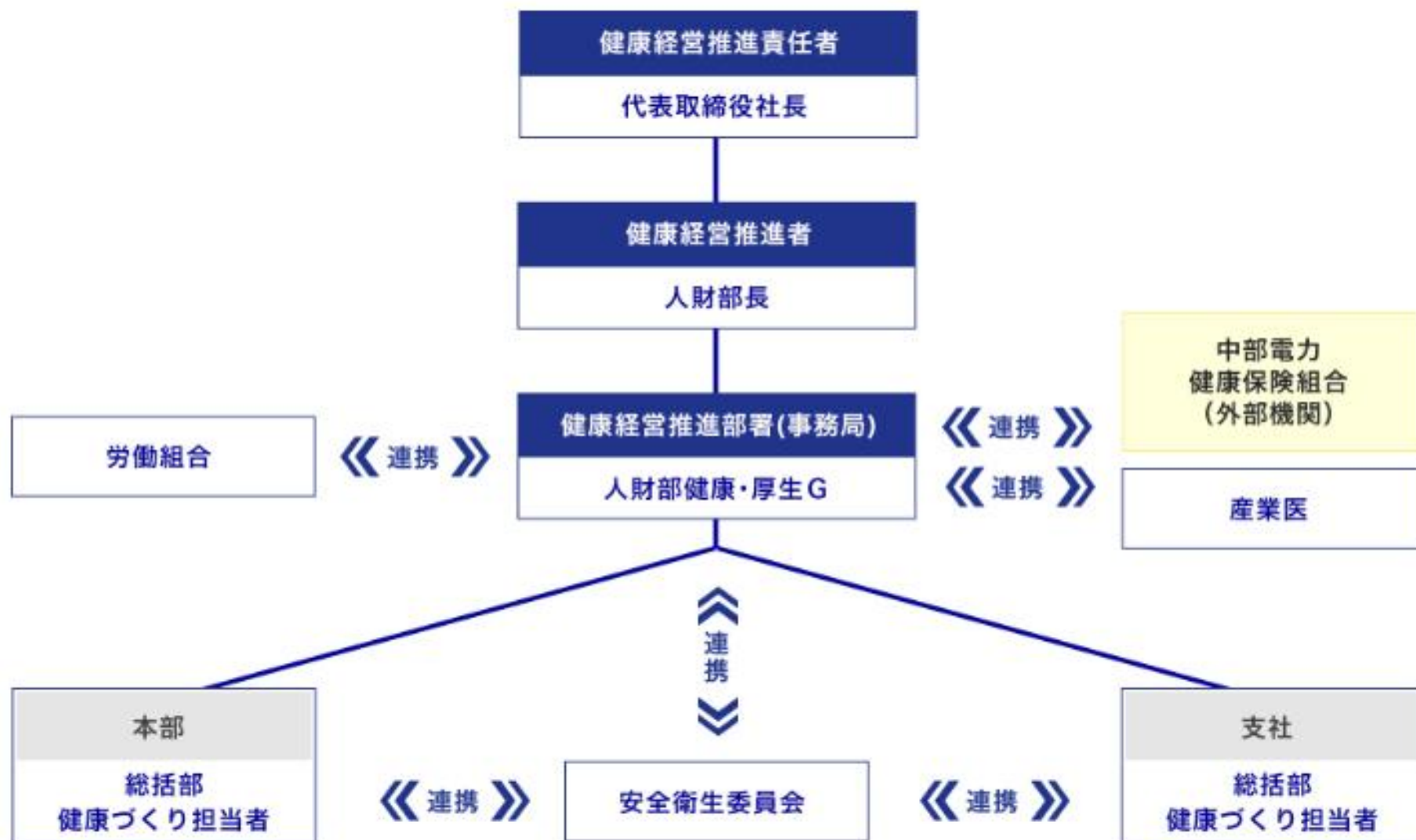
2. 快適な職場環境の形成

やりがいや達成感を感じながら働き、家族や地域との関わりを大切にし、健康で豊かな生活が送れる環境の構築を目指す。

3. ワークライフバランスの推進

年休取得促進や過重労働防止などに取り組むことにより、従業員が充実した生活を過ごし、能力や個性を生かしてイキイキと働くことができることを目指す。

3. 組織体制



4. 当社の健康関連指標

(1) 疾病にかかわる項目

肥満・喫煙・血圧・血糖・脂質異常者の割合

(2) メンタルヘルスにかかわる項目

メンタル休務者割合・新規発生割合・再発割合

(3) 生活習慣にかかわる項目

運動不足、歩行不足・朝食欠食・遅い夕食・睡眠不足の割合

(1) 疾病にかかわる項目

① 肥満・喫煙・高血圧・脂質異常・糖代謝異常者割合の年次推移



	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
肥満率	29.1%	30.0%	30.3%	31.9%	29.7%	30.5%	30.0%	29.7%	31.0%
喫煙率	29.8%	27.0%	26.9%	25.7%	25.5%	24.4%	23.9%	23.7%	23.9%
高血圧	36.9%	36.7%	34.1%	30.0%	30.7%	31.1%	28.8%	28.5%	26.8%
脂質代謝異常	61.7%	60.3%	59.9%	59.5%	60.3%	60.1%	56.7%	56.7%	55.1%
糖代謝異常	48.8%	41.4%	40.8%	41.8%	44.8%	47.2%	48.0%	48.9%	49.9%

<定義>	
・肥満率	BMI25以上
・高血圧	収縮期血圧130以上または拡張期血圧85以上
・脂質代謝異常	中性脂肪150以上またはLDL120以上またはHDL40未満
・糖代謝異常	空腹時血糖110以上またはHbA1c5.6%以上

- 肥満率は横ばい、喫煙率・高血圧・脂質異常割合は減少
- 糖代謝異常割合は増加傾向

(1) 疾病にかかわる項目

② 就業制限措置が必要なハイリスク者の割合

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
高血圧	15人	13人	9人	10人	2人	5人	2人	2人	2人
糖尿病	17人	26人	25人	5人	5人	6人	9人	5人	7人
計	32人	39人	34人	15人	7人	11人	11人	7人	9人

< 定義 >

- ・高血圧ハイリスク 収縮期血圧180以上または拡張期血圧110以上
- ・糖尿病ハイリスク 空腹時血糖200以上またはHbA1c9%以上

- 2020年4月1日～ 生活習慣病ハイリスク者における健康管理上の措置を開始。
- 対策を講じる前と比べるとハイリスク者は1/4に減っているが、年間10名程度のハイリスク者が出ている状況がある。

(1) 疾病にかかわる項目

③ 脳・心臓疾患発症者数

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
脳血管疾患	1 人	0 人	3 人	2 人	0 人	2 人	2 人	1 人	1 人
心臓疾患	1 人	0 人	3 人	2 人	2 人	3 人	4 人	1 人	1 人
計	2 人	0 人	6 人	4 人	2 人	5 人	6 人	2 人	2 人

< 定義 >
7日以上の休務者

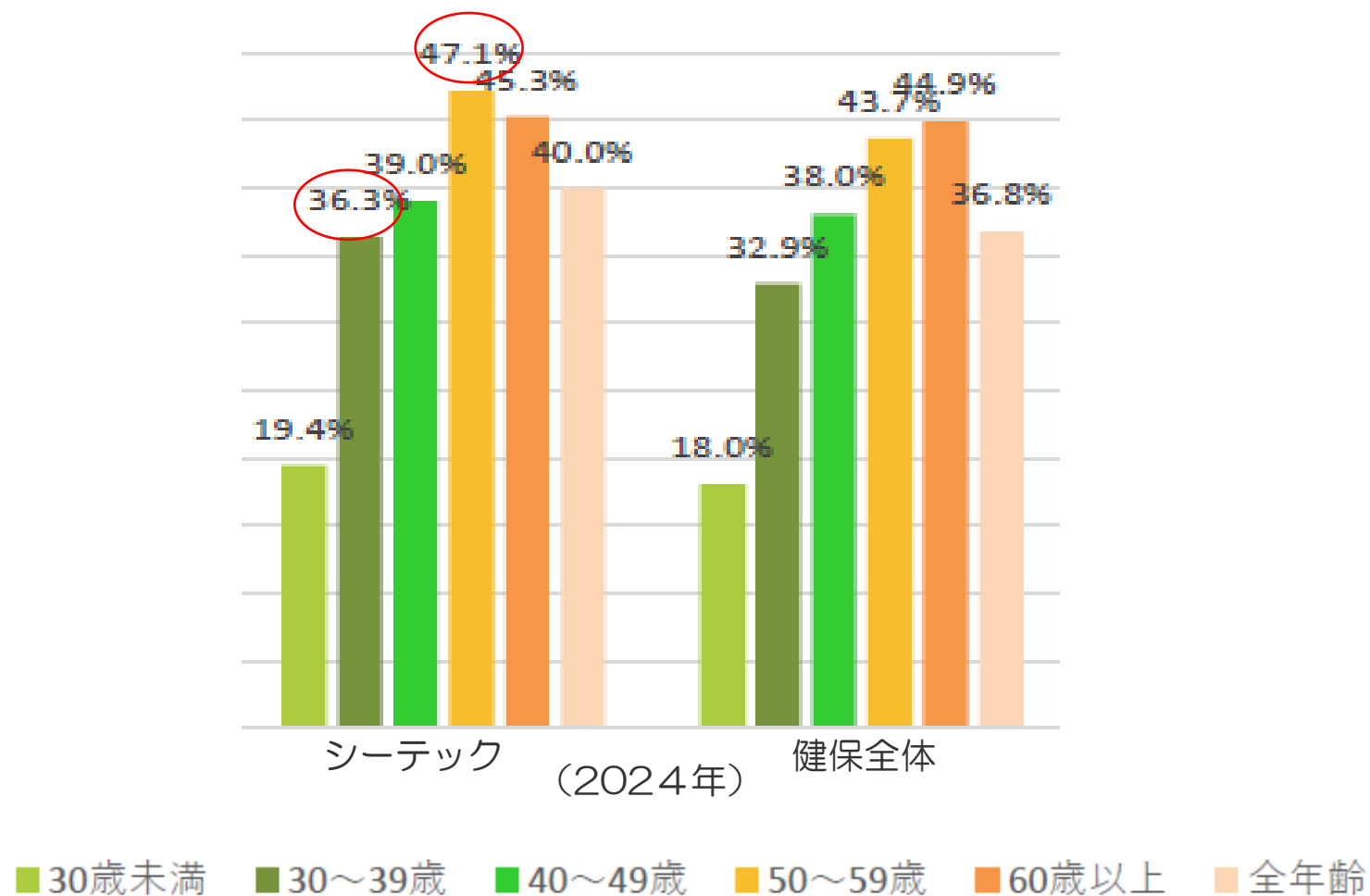
- 2018年を除き、毎年2～6名程度が脳・心疾患を発症している。

④ BMI 2.5以上の年代別肥満者割合（経年推移）

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
全体	29.1%	30.0%	30.3%	31.9%	29.7%	30.5%	30.0%	29.7%	31.0%
10～20歳代	22.5%	20.1%	22.4%	23.5%	19.6%	17.3%	14.3%	16.0%	19.9%
30歳代	31.0%	27.5%	24.2%	26.4%	24.8%	28.2%	28.1%	28.8%	27.7%
40歳代	30.9%	33.5%	33.9%	36.1%	33.8%	31.8%	32.2%	30.0%	32.8%
50歳代	32.9%	34.8%	36.6%	35.1%	33.4%	36.4%	37.4%	36.6%	38.0%
60歳以上	26.5%	29.1%	29.3%	33.0%	31.1%	30.9%	29.2%	29.5%	30.0%

- 2024年国民健康・栄養調査結果によると
20～64歳までの肥満者割合は24.9%であることから、
当社は、全国平均より6.1%肥満者が多い。

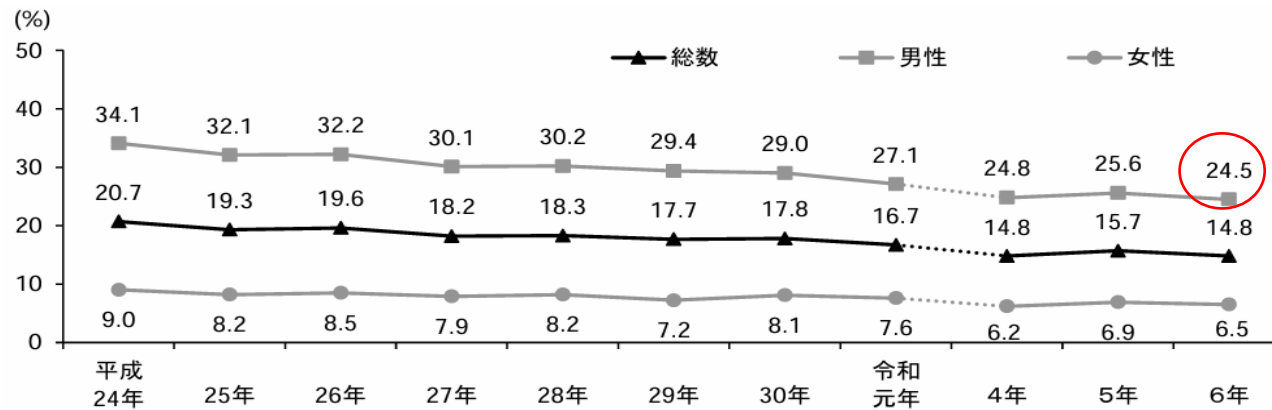
⑤ 肥満者の年代別割合の比較



- 30代、50代の肥満者割合が、健保全体より多い。

(1) 疾病にかかわる項目

⑥ 全国平均との喫煙率比較



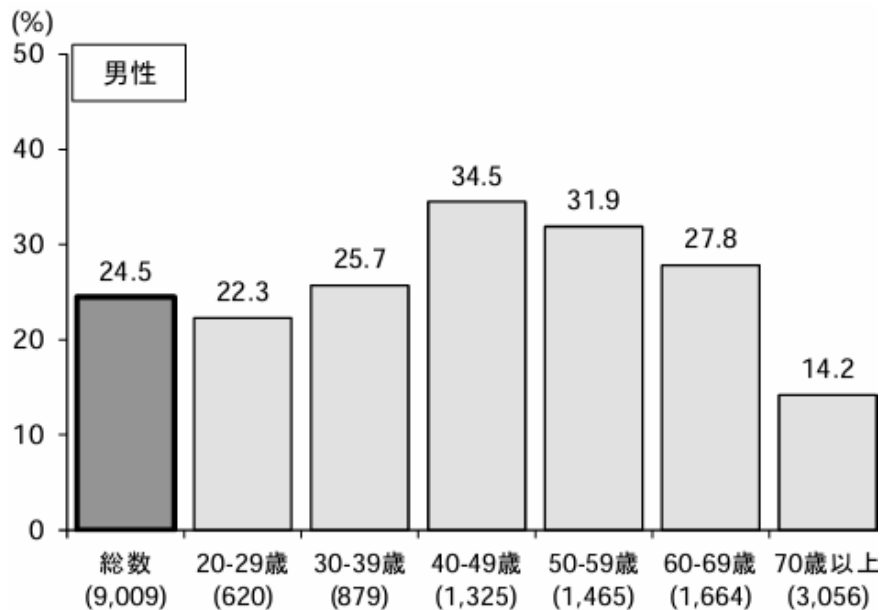
(2024年国民健康・栄養調査結果)

	喫煙者	非喫煙者	総数	喫煙率
女性	4	145	149	2.7%
男性	429	1234	1663	25.8%
総数	433	1379	1812	23.9%

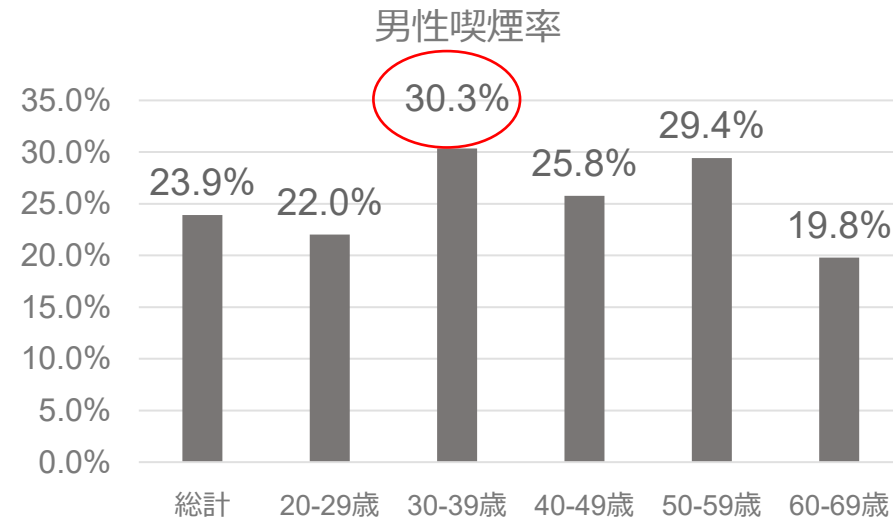
(2025年シーテック)

- 全国平均に比べると、総数では9.1%も高い。
- 男性は全国平均より1%高い。

⑦ 男性の年齢別喫煙率の比較



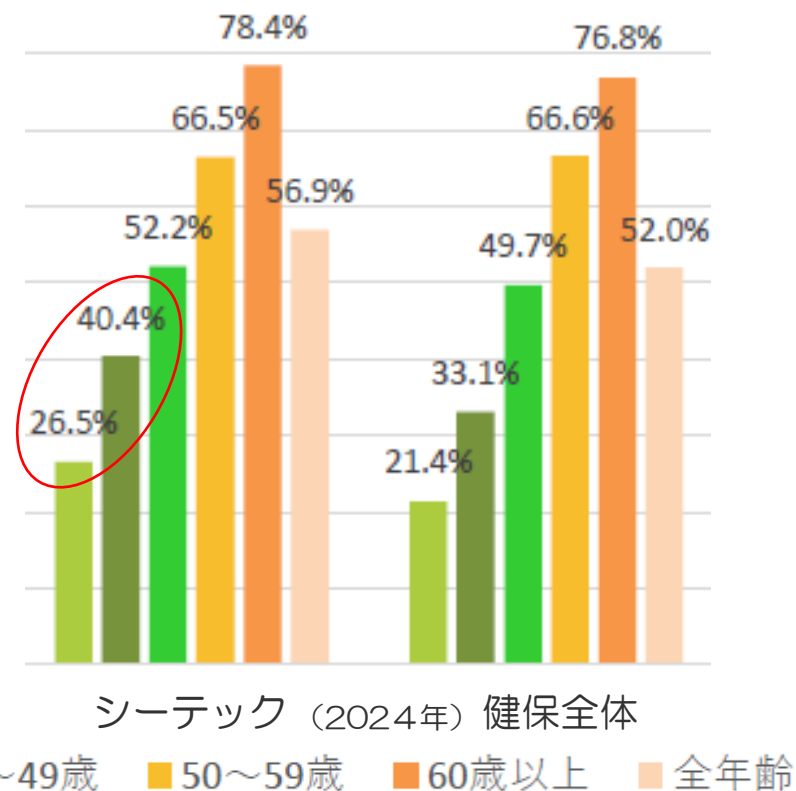
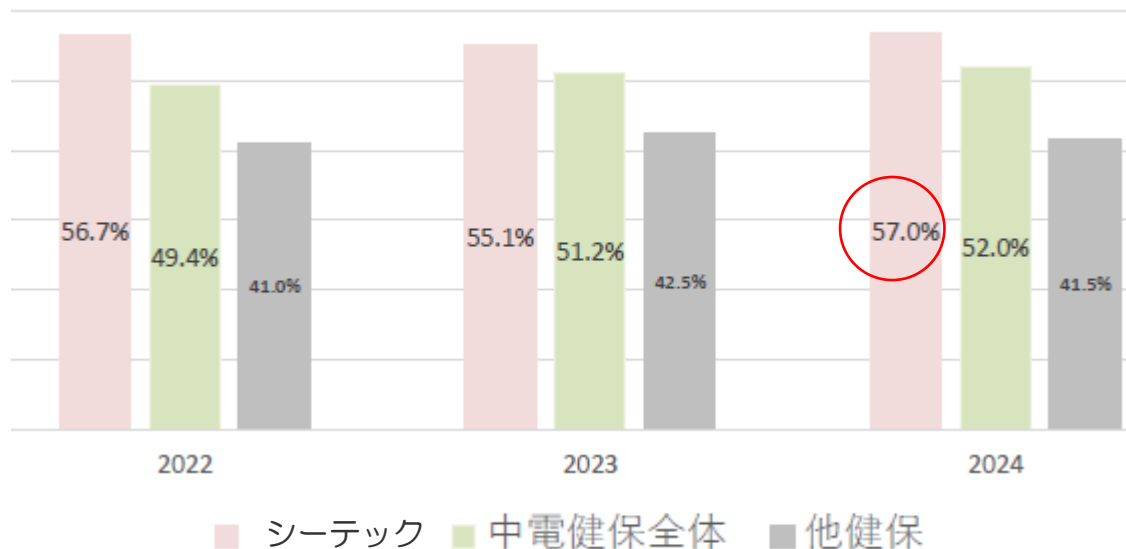
(2024年国民健康・栄養調査結果)



(2025年シーテック)

- 男性の年齢別では、**30代が全国より高い傾向。**
- 40代以降は全国より低い傾向である。

⑧ 血糖リスク者割合の比較



- 健保データでは2024年度の当社血糖リスク者割合は57%であり、**健保全体と比べると5%高い。**
- 年齢別割合では、50代をのぞく全ての年代で高くなっており、**特に20代、30代では5%以上も高くなっている。**

① メンタル休務者割合・新規発生割合・再発割合

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
休務者数 (前年～継続者含む)	18人	25人	20人	21人	32人	22人	20人	32人	26人
休務者割合	0.91%	1.23%	1.03%	1.11%	1.72%	1.21%	1.09%	1.74%	1.44%
半年以上休務者割合	38.9%	36.0%	40.0%	57.1%	40.6%	45.5%	50.0%	56.3%	76.9%
新規発生数	14人	19人	15人	15人	21人	14人	12人	24人	10人
新規発生率	0.71%	0.94%	0.77%	0.79%	1.13%	0.77%	0.65%	1.31%	0.55%
再発者数	-	4人	6人	6人	4人	5人	5人	8人	2人
再発率	-	21.1%	40.0%	40.0%	19.0%	35.7%	41.7%	33.3%	20.0%

休務者数	メンタルにて7日以上休務した人数
休務者割合	メンタルにて7日以上休務した人の割合
新規発生数	年度内に休務を開始した人数
新規発生率	年度内に休務を開始した人の割合
再発者数	年度内新規発生者のうち2017年以降メンタル休務していた人数
再発率	年度内新規発生者のうち2017年以降メンタル休務していた人の割合

- 年々、半年以上の長期休務者割合が増加している。
- 前年からの継続者を除く新規発生数は、2025年で最も少なくなっている。
- 再発率は、2024年以降減少傾向である。

② ストレスチェック結果

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
受検率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	99.9%	99.9%
高ストレス者割合	9.3%	7.2%	8.3%	7.0%	7.7%	9.1%	8.1%	8.4%	7.2%

- 高ストレス者割合は毎年10%を切っている。
- 高ストレス該当者で面談申出がなく、その後メンタル不調で休務となる社員がいる。

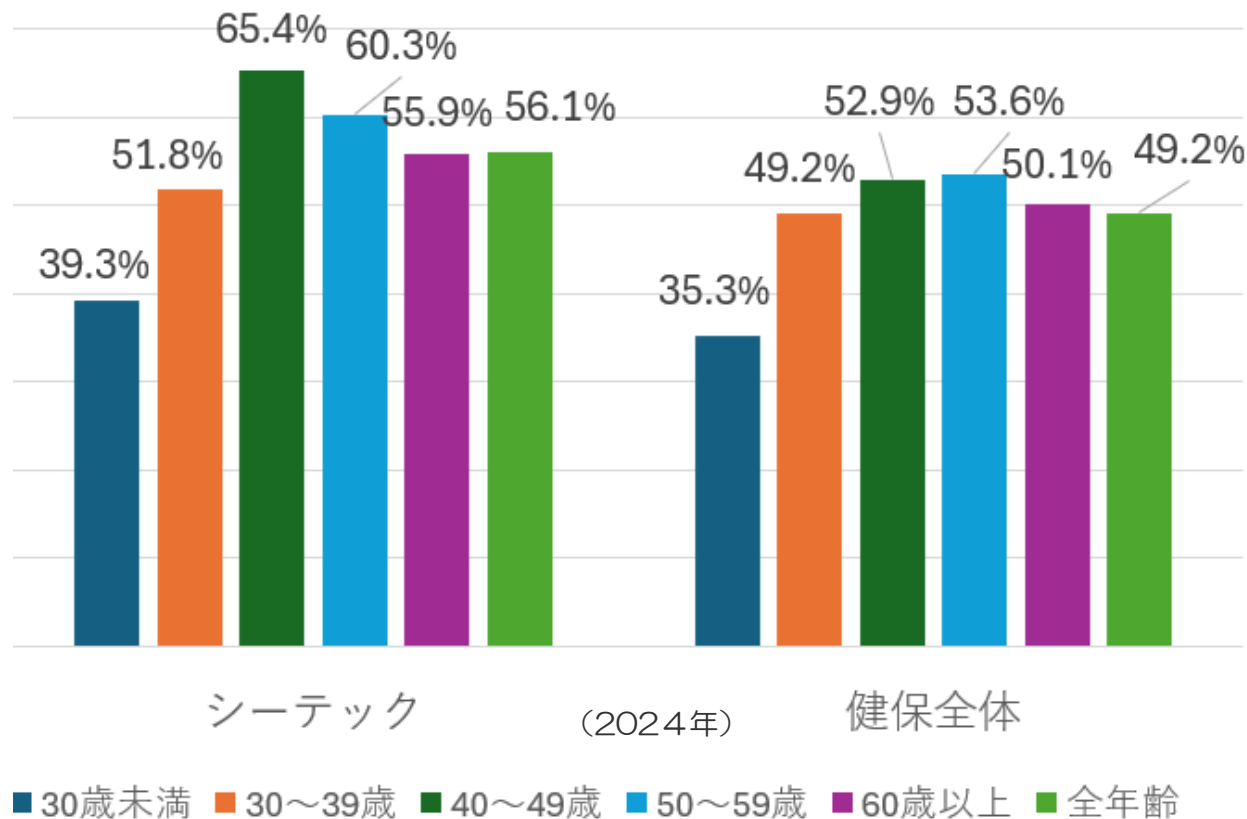
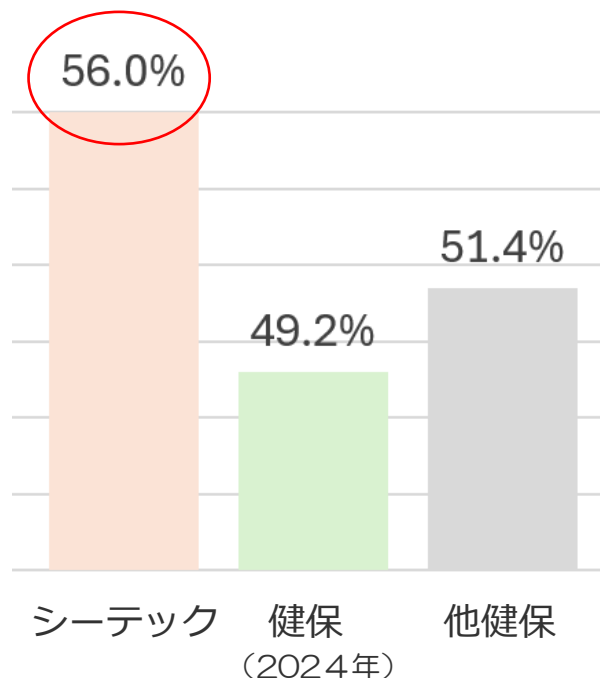
① 運動、歩行不足・遅い夕食・朝食欠食・睡眠不足の割合

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
運動不足者割合	76.9%	78.0%	78.9%	76.4%	75.7%	73.5%	73.2%	68.1%
歩行不足者割合	68.4%	68.4%	68.5%	64.4%	63.1%	61.9%	60.4%	56.0%
朝食欠食の割合	15.7%	14.4%	14.3%	15.3%	16.4%	17.9%	17.0%	17.6%
遅い夕食の割合	43.1%	41.0%	39.6%	34.6%	33.3%	33.5%	32.5%	33.9%
睡眠不足の割合	29.1%	28.1%	28.4%	24.7%	24.8%	27.3%	27.1%	29.1%

・運動不足	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上かつ1年以上実施に「いいえ」と回答
・歩行不足	歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施に「いいえ」と回答
・朝食欠食	朝食を抜くことが週に3回以上ある
・遅い夕食	就寝前の2時間以内に夕食を摂ることが週に3回以上ある
・睡眠不足	睡眠で休養が十分とれているに「いいえ」と回答

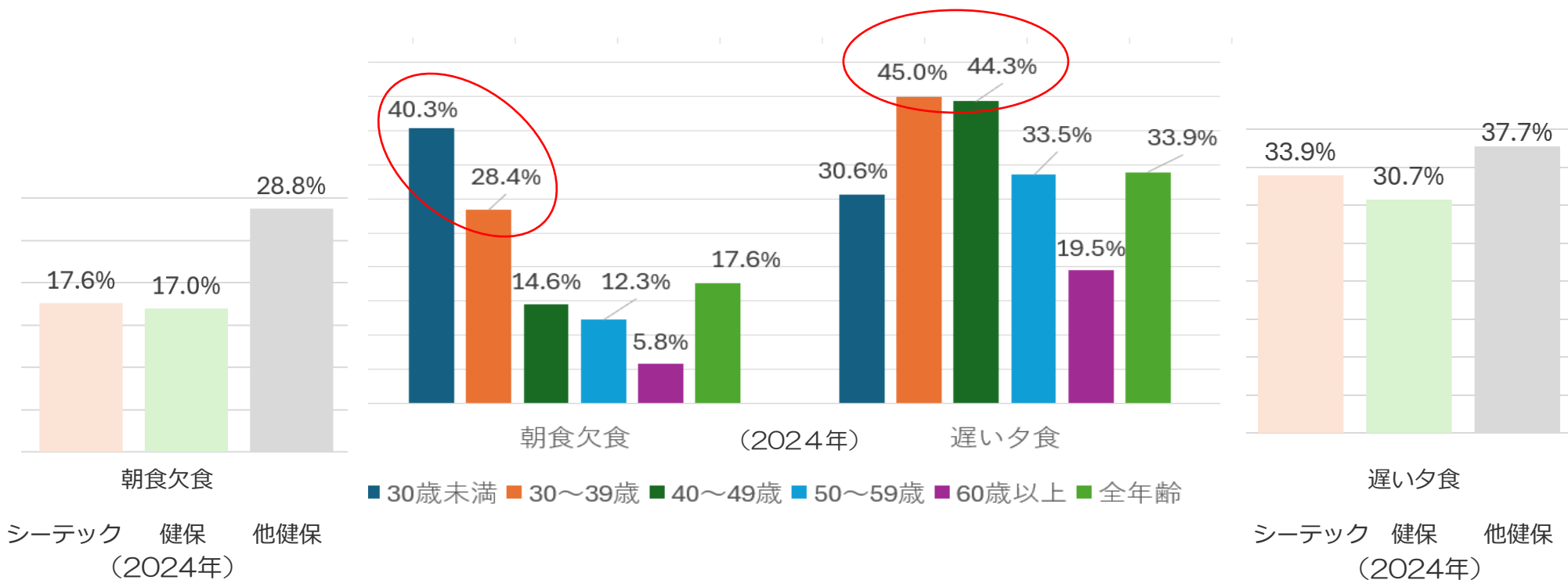
- 運動不足者、歩行不足者は年々減少
- 朝食欠食割合が年々増加
- 睡眠不足割合もここ3年増加

② 歩行不足者の比較



- 健保全体と比べて歩行不足者割合が6.8%高い。
- どの年代においても歩行不足者割合が健保全体より高い状況。

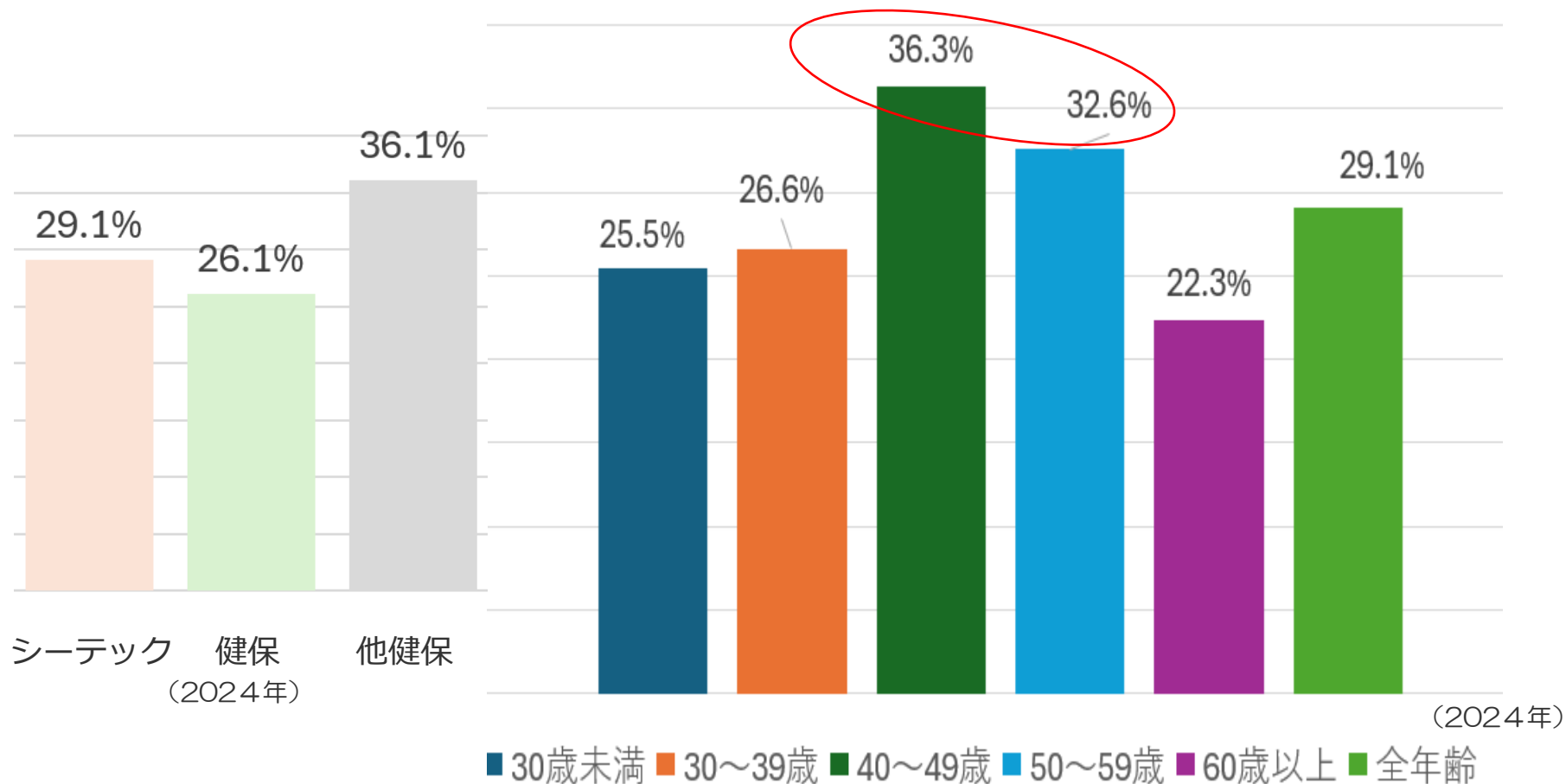
③ 朝食欠食・遅い夕食割合の年代別割合



- 40歳未満の若年層で、朝食欠食割合が高い。
- 30代、40代で、遅い夕食の割合が4割を超えている。
- 健保全体と比較しても3.2%多い。

(3) 生活習慣にかかわる項目

④ 睡眠不足者割合の年代別割合



- 40代、50代で、睡眠不足を感じる割合が3割を超えている。
- 健保全体と比較しても3%多い。

5. 当社の健康課題

- (1) BMI25以上の肥満率は年々横ばいで、**全国平均より6.1%肥満者が多く、特に30代、50代の肥満率が健保全体と比べ高い。**
- (2) 脳卒中、心筋梗塞など重大な疾患を引き起こす**血圧、血糖ハイリスク者**が、年間数名程度でている。
- (3) 全社喫煙率は2023年以降横ばいで、全国平均より9.1%高く、男性でも全国平均より1%高い。
特に30代の喫煙率が高く30%を超えている。
- (4) 高血糖の**割合**は年々増加し約半数となっており、特に20代、30代の高血糖割合は、健保全体より5%以上高くなっている。
- (5) メンタル休務者について、年々、**半年以上の長期休務者割合が増加**している。
- (6) 歩行不足者割合は年々減少しているが、健保全体と比べと6.8%高い。
- (7) 40歳未満の若年層で、朝食欠食割合が高い。
- (8) 30代、40代で、遅い夕食の割合が4割を超えている。
- (9) 40代、50代で、睡眠不足を感じる割合が3割を超えている。

6

健康課題解決のための取り組み状況

● 健康診断

【定期健康診断受診率】

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
受診率	100%	100%	100%	100%	100%	99.9%	99.9%	99.9%	99.9%

【定期健診後の二次健診受診率】

	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
精密検査受診率	79.0%	45.1%	43.6%	57.2%	58.5%	66.3%	75.9%	72.1%
要医療受診率	—	—	—	—	—	46.2%	64.4%	71.7%

2022年以前は要医療受診率集計なし

【特定保健指導実施率】

	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
実施率	73.7%	64.2%	89.3%	81.8%	79.8%	79.4%	81.1%	81.3%

●対象者 提出された健診結果のうち、

血圧、血糖項目が以下に該当した従業員

●対応内容 以下の就業措置を「健康管理区分決裁書」にて自動的に付与
データ改善にて就業制限解除

検査項目		該当値	就業措置内容
血圧	収縮期血圧	1 8 0 mmHg 以上	車両運転禁止 時間外労働禁止 高所作業禁止
	拡張期血圧	1 1 0 mmHg 以上	
血糖	空腹時血糖	2 0 0 mg/dl 以上	時間外労働禁止 夜勤禁止 車両運転禁止 高所作業禁止
	HbA1c	9 . 0 %以上	

●対象者 前年の健診結果により脳・心臓疾患発症リスクが高いと
判断された従業員

●対応内容

- ① 月の健康管理時間が45時間以上の方へ医療職による面談を実施
- ② 当年度の健診結果で改善が見られなかった場合、
医療職による保健指導を実施

	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
メタボ該当者	310人	278人	230人	273人	271人
血圧・血糖・脂質 要医療者	311人	277人	249人	248人	208人
合計（実人数）	496人	447人	409人	397人	330人

③ 若年層向け健康づくり教室 2020年～

- 対象者 40歳未満のBMI25以上の肥満者
- 場所 2020年は桜山ビル
2021年以降はあいち健康プラザ（愛知県大府市）
- 内容 健康チェック、食事、運動に関する講義・実践
目標プランの設定



	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
教室参加者	32人	32人	47人	49人	43人	44人



教室参加者のBMI変化

	参加翌年のBMI		
	減少	不変	増加
2020年度参加者 (32名中) 退職者3名除く	19人	2人	8人
	2人はBMI25未満に改善		
	65.5%	6.9%	27.6%
2021年度参加者 (32名中) 退職者1名除く	21人	1人	9人
	5人はBMI25未満に改善		
	67.8%	3.2%	29.0%
2022年度参加者 (47名中)	24人	2人	21人
	5人はBMI25未満に改善		
	51.1%	4.3%	44.6%
2023年度参加者 (49名中)	26人	3人	20人
	4人はBMI25未満に改善		
	53.1%	6.1%	40.8%
2024年度参加者 (43名中) 退職者3名除く	19人	2人	19人
	5人はBMI25未満に改善		
	47.5%	5.0%	47.5%

- 対象者 40歳以上BMI25以上かつ血糖高値で
特定保健指導未受講者
- 対象者 162名
- 受講者 80名 (受講率49.4%)
- 未受講者へ後日アーカイブ配信し受講依頼

よるこびがつなく世界へ
KIRIN

体重増加の原因は血糖だった?!
太らない美味しい食べ方はコレ

開催日時
2月4日(水) 16:00 - 17:00
Teams でライブ配信

▼参加はこちらから▼
<https://teams.microsoft.com/join/44805011346602?context=9Gd3wM3D>
会議ID: 448 050 113 466 02 パスコード: 9Gd3wM3D
※開催時間の10分前より入室可能

アジェンダ

- ・血糖値は上げてはいけないってウソだった?
- ・血糖を制する者は体重を制す!
- ・体重が増えない美味しい食べ方

講師 | 望月麻衣子

●経歴
幼児から高齢者まで疾病別5,000件を上回る栄養食事指導を経験。2014年よりダイエット指導・メタボ改善指導を中心に携わる。自治体主催の健康づくり教室や介護予防教室、特定保健指導など活動は多岐に渡る。管理栄養士や他職種向けの栄養セミナー、大学・専門学校非常勤講師などにも従事。

●資格
・管理栄養士 ・スーパーフードソムリエ
・栄養インストラクター など



- 対象者 40歳未満の喫煙者
- 対象人数 125名
- 受講者 59名 (受講率47.2%)
- 未受講者へ後日動画配信し受講依頼

禁煙支援セミナー

株式会社シーテック 社員健康研修

喫煙・受動喫煙に対する正しい知識、
やめたいと思っている方への効果的な禁煙チャレンジの方法

タバコはやめたいと思つときに楽にチャレンジできます！
～脳科学、行動心理学から見た賢く行動を変える方法～

加熱式タバコ、電子タバコ 等 いろいろなタバコが手に入る状況です！
詳細について確認しましょう！



「喫煙」の行動を変える

加熱式タバコ、電子タバコ 等 いろいろなタバコが手に入る状況です！
詳細について確認しましょう！

シーシャ (加熱式タバコ) とは？

「ゾンビタバコ」
沖縄で若者が乱用
危険な症状
事件・事故の真相 号11

脳科学、行動心理学から見た賢く行動を変える方法

「喫煙」の行動を
その意思決定のように変える

Copyright © Linkage Inc. All rights reserved.

●参加者 5名 (うち卒煙者1名)

人財部 健康・厚生G 保健師 吉田・中野

(2) メンタル予防施策

① ラインケアセミナー 2025年、2026年2年開催

- 対象者 全ライン長
- 対象者 209名
- 場所 大高ビルでの対面開催・各事業所からのweb参加
- 受講者 全3回 105名 (受講率50.2%)

残り半分は2026年度開催にて受講予定



① 全社ウォーキングイベント 2023年～

●対象者 全従業員

●イベント内容

RenoBodyアプリを利用し1日の歩数をポイント化し開催期間のポイントを累計

●達成条件とインセンティブ

期間累計80ポイント達成でAmazonギフト券1,000円分進呈

	2023年		2024年		2025年	
	春	秋	春	秋	春	秋
対象者数	1866人	1864人	1875人	1867人	1868人	1834人
参加者数	509人	498人	516人	543人	511人	512人
参加率	27.3%	26.7%	27.5%	29.1%	27.4%	27.9%
目標達成者数	330人	361人	370人	397人	388人	388人
目標達成者率	64.8%	72.5%	71.7%	73.1%	75.9%	75.8%

他の生活習慣改善施策については
2026年度以降順次実施予定

C-Tech