



健康経営レポート

(数値目標・成果等)

2025年8月発行

当社は、創業以来重視してきたコミュニケーションの文化を基盤として、従業員のWellbeing（身体的・精神的・社会的な健康）の実現を重要な経営課題と位置づけています。健康経営を通して、従業員が本来の能力を十分に発揮できる環境を構築していきます。

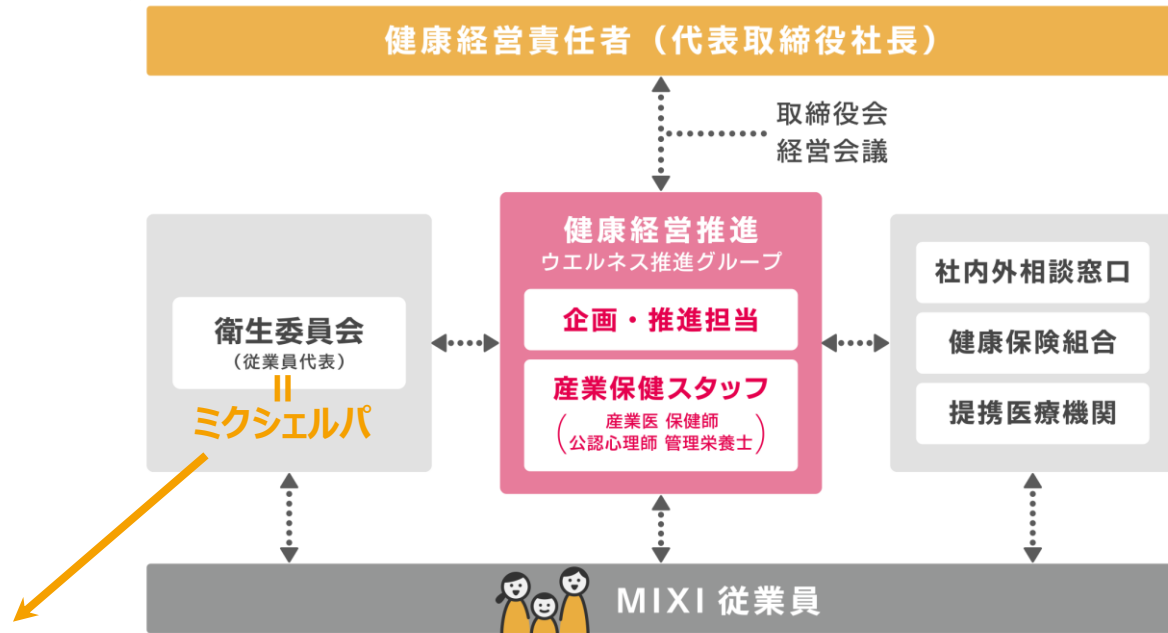
健康経営宣言

MIXIでは、「健やかな心と身体は、イノベーションを生み出す土台である」という認識のもと、社員が主体的に健康の維持・増進に向き合えるよう、健康経営に誠実に取り組んでいます。

当社が掲げる「豊かなコミュニケーションを広げ、世界を幸せな驚きで包む。」というパーパスは、私たちの根底にある想いです。その想いをかたちにするため、社員の健康の維持・増進に加え、健康的で熱量溢れる組織づくりを通して、「心もつながる」場と機会を世界中に創り出していきます。



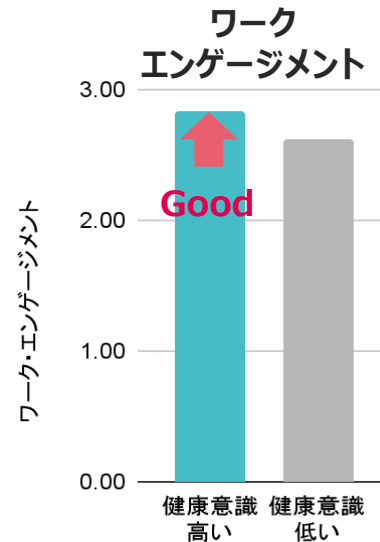
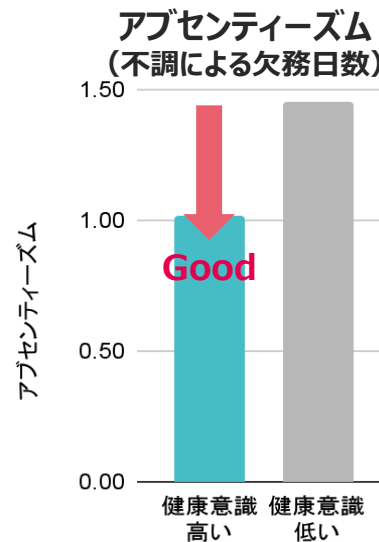
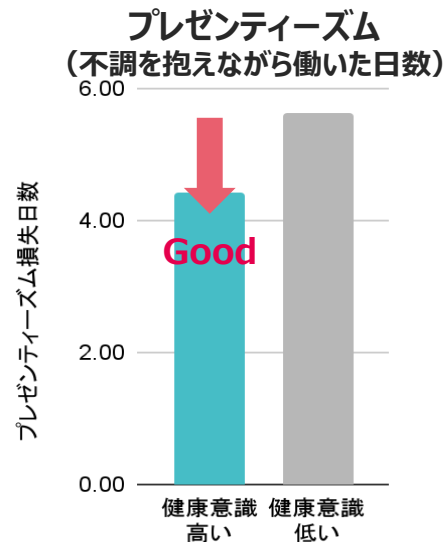
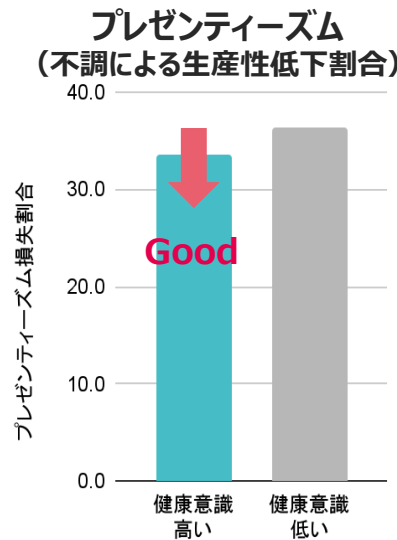
株式会社MIXI
代表取締役社長 上級執行役員 CEO 木村 弘毅



🔍 ミクシエルパとは？

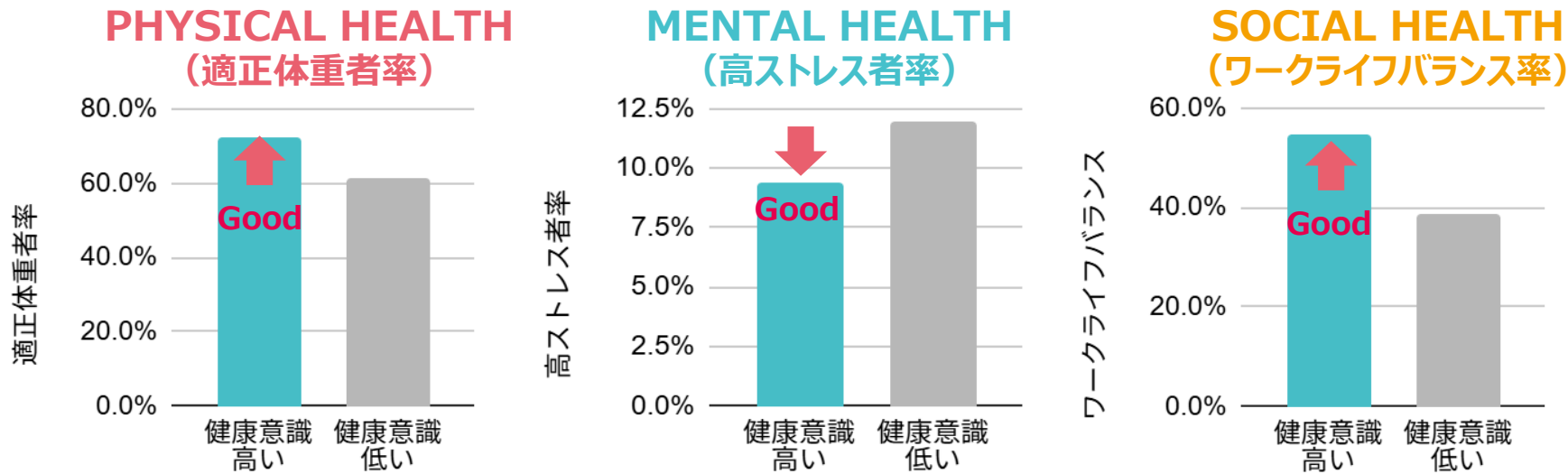
「MIXI」+「シェルパ」（「登山者が山の頂上にたどりつくための手助けをする案内人」を意味する言葉）を組み合わせた名称です。従業員代表である**ミクシエルパ**と一緒に、健康経営の実現という山頂を目指して、面白くて思わず参加したくなるような健康施策を展開しています。

社内調査の結果、健康意識が高い従業員は、生産性やワーク・エンゲージメントの数値も良いことが明らかになりました。あらゆる健康施策を通して健康意識の向上を図り、従業員が本来の能力を最大限発揮できるよう努めていきます。



※プレゼンティーズム損失割合：普段と比較した、症状がある時のパフォーマンス損失割合の平均値（回答数n=1269）
 プレゼンティーズム損失日数：直近3か月間のうち仕事に影響する症状があった勤務日数の平均値（回答数n=1244）
 アブセンティーズム：直近3か月間のうち体調不良が原因で休んだ日数の平均値（回答数n=1260）
 ワークエンゲージメント：ワークエンゲージメント得点の平均値（回答数n=1269）
 健康意識：「あなたは、健康意識が高いと思いますか」に非常に、かなりと回答した人を「健康意識が高い」と定義。

健康意識が高い従業員は、身体・精神・社会的健康の状態が良い【= Wellbeing】割合が高いことがわかりました。一方で、健康意識が低い従業員は健康状態が悪い割合が高く、当社の課題であると捉えています。そこで、身体・精神・社会的健康それぞれにKGI（目標に向けた重点指標）を定め、健康施策を通して数値の改善を目指しています。



➡ 従業員一人ひとりのWellbeingを実現

※適正体重者率：BMIが18.5～25未満の者。（回答数n=1254）、高ストレス者率：ストレスチェックより算出。（回答数n=1269）

戦略マップ



MIXIの健康施策は楽しく、健康に興味がない人でも参加したくなるような施策を目指しています。
社長コラボの健康ドリンクを社内カフェで発売したり、AIで作成した運動動画の配信も 🌸

社長×健康ドリンク！

木村社長
おすすめ！

きな粉香る
バナナヨーグルトスムージー

鉄分 (きな粉) 貧血予防や、疲れてくると集中力のある体づくりに効果的！免疫力や脳の神経維持にも関わります。	カリウム (バナナ) 体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出し、血圧を安定させる働きがあります。むくみの予防や疲労回復にも効果的！	カルシウム (ヨーグルト) 骨や歯を丈夫にするだけでなく神経や筋肉の働きを支える重要なミネラル！ストレスの緩和やイライラ予防にも◎
---	---	--

ウェルネス推進グループ保健師・管理栄養士監修！
日本人が不足しがちな3つの栄養素がたっぷり！

社長が全社チャットで
健康ドリンクを周知

AI×運動施策！



AIを活用した運動
動画を朝会で配信

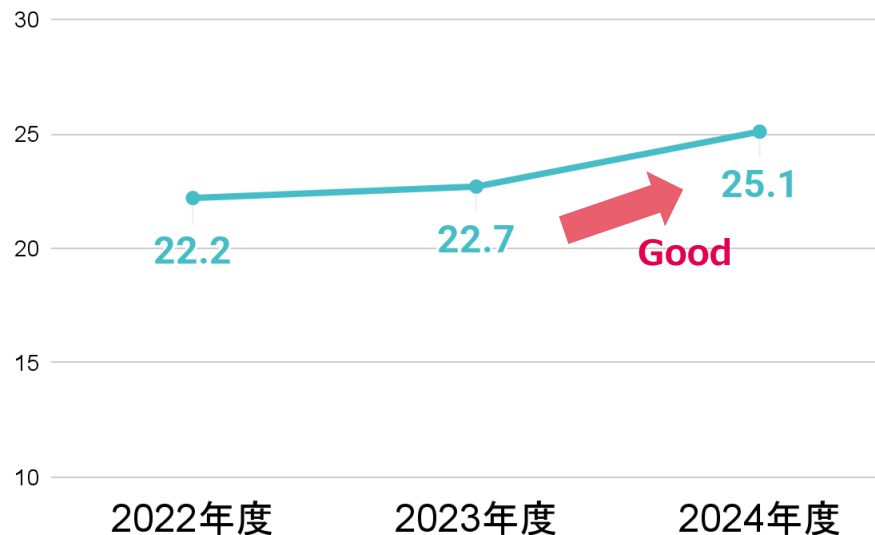


各種施策満足度

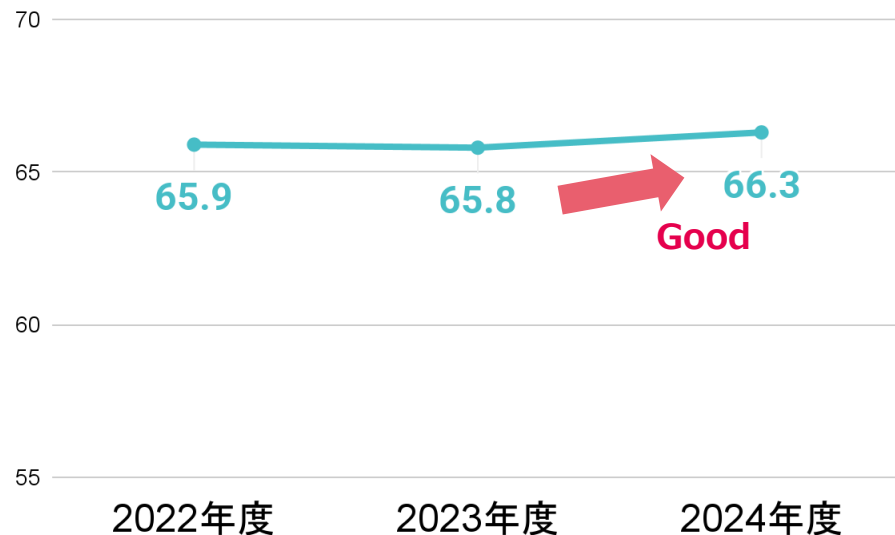
社内コラボカフェ：73.4%・体力測定イベント：77.9%・ウォーキングイベント：74.8%

食育や運動イベント等の取り組みの成果として、運動習慣者率や適正体重者率が徐々に改善してきています。今後も従業員が健康で活力溢れる職場づくりを目指して取り組みを進めていきます。

運動習慣者率



適正体重者率



※運動習慣者率：1週間に2回、1回当たり30分以上の運動を実施している人の率（回答数n=1254）

適正体重者率：BMIが18.5～25未満の者の率（回答数n=1254）

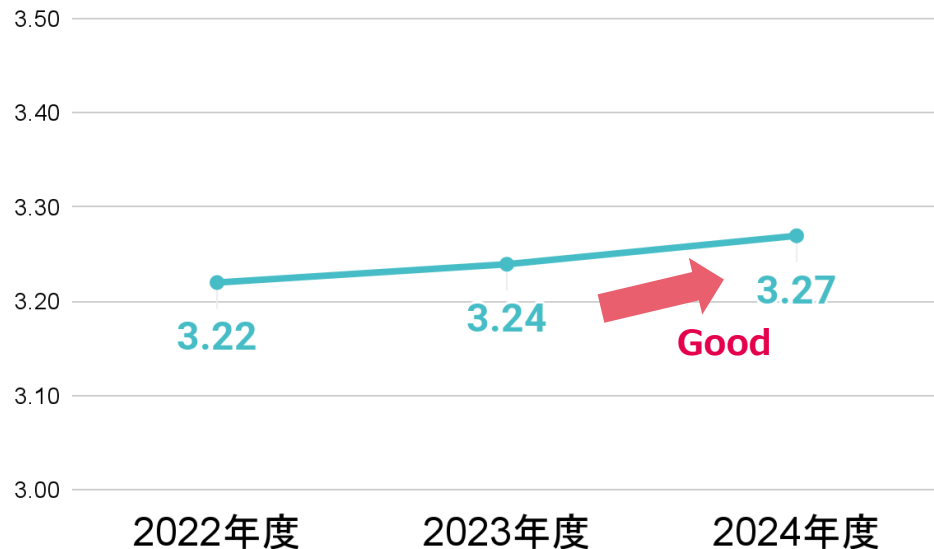
コロナ禍以降、社会全体でメンタルヘルス不調が増加していることを受け、当社でも実態調査を行いました。高ストレス者の割合には大きな変化は見られていませんが、心理的安全性研修を強化したことで、「上司の誠実な態度」などの項目においてスコアが改善しています。

入社后面談・相談窓口の充実



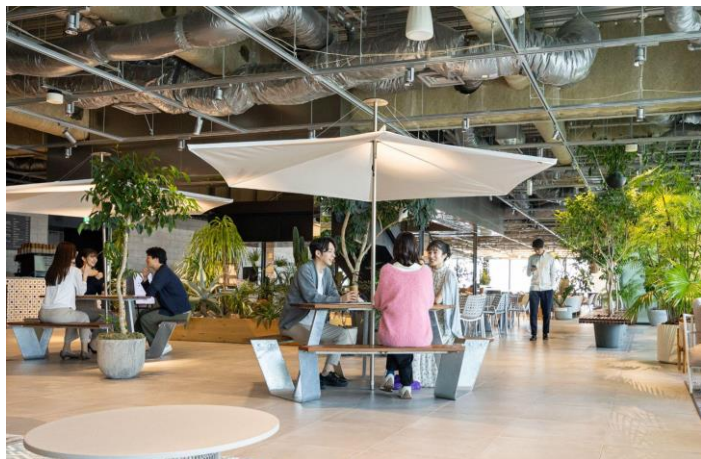
調査の結果、特に勤続年数が短い人のメンタルヘルス不調が課題であると考えました。リモートワークで気軽に相談できる機会が減った可能性を考慮して、悩みを一人で抱え込まずに相談できる体制づくりを強化しています。

上司の誠実な態度

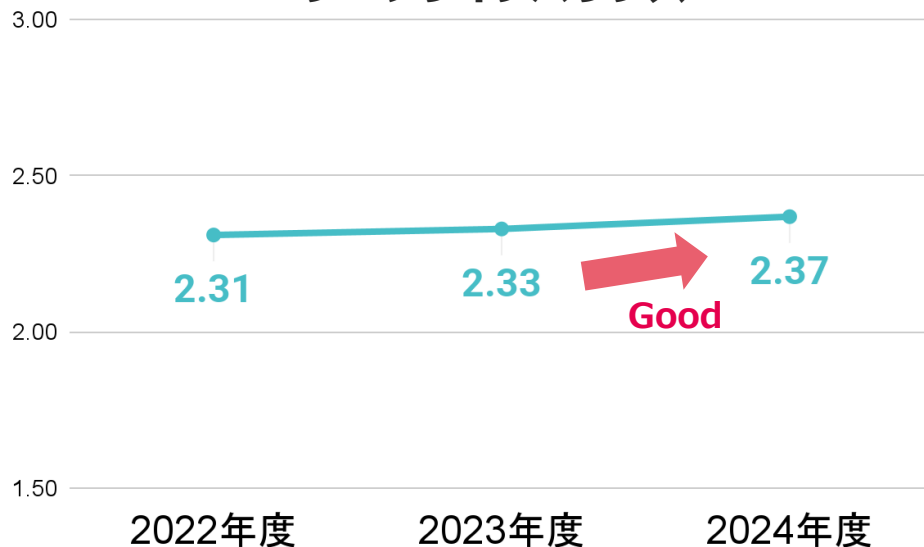


当社では「マールワークスタイル」を導入し、リモートワークやフレックスタイム制を活用して、治療・育児・介護等と仕事の両立を支援しています。一方で、入社時には自然なコミュニケーションが生まれ、アイデアが広がるようなオフィス環境も整えています。このような取り組みの結果として、ワークライフバランスの得点が徐々に向上しています。

コミュニケーションを 生み出すオフィス環境



ワークライフバランス



※「仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している」という設問へ回答の平均値（n=1269）

各種数値一覧表

取組状況の指標

テーマ	指標	目標値	2022年度	2023年度	2024年度	目指す状態
PHYSICAL HEALTH	定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	維持
	二次健康診断受診率	80%	33.8%	37.7%	55.1%	向上
	保健指導実施率	80%	28.6%	54.3%	73.3%	向上
	特定保健指導実施率	90%	94.0%	86.0%	集計中	向上
	子宮頸がん検診受診率	80%	77.9%	86.7%	85.8%	維持
	乳がん検診（乳腺エコー検査）受診率	90%	93.3%	95.2%	92.3%	維持
	前立腺がん検診受診率（50歳以上）	100%	—	—	100%	維持
	ハイリスク者への事後措置実施率	100%	100%	100%	100%	維持
	女性の健康 eラーニング受講率	100%	17.2%	94.2%	95.6%	向上
	健康支援アプリPepUp利用率	70%	—	—	30.8%	向上
MENTAL HEALTH	メンタルヘルスラインケアeラーニング受講率	100%	92.7%	91.2%	95.2%	向上
	メンタルヘルスセルフケアeラーニング受講率	100%	99.4%	94.7%	95.2%	向上
	メンタルヘルス不調による長期休業者フォロー実施率	100%	100%	100%	100%	維持
SOCIAL HEALTH	所定外労働時間（年平均）	20時間以下	19.2	17.1	17.3	維持
	年次有給休暇取得率	70%	67.1%	66.9%	65.4%	向上

各種数値一覧表

変容指標

テーマ	指標	赤字：KGI(※4)				目指す状態
		目標値	2022年度	2023年度	2024年度	
PHYSICAL HEALTH	適正体重者率(※1)	70%	65.9%	65.8%	66.3%	向上
	運動習慣者率(※1)	30%	22.2%	22.7%	25.1%	向上
	喫煙率(※1)	15%	15.9%	15.7%	16.2%	低下
	主観的健康意識(※2)	50%	47.9%	47.0%	47.8%	向上
MENTAL HEALTH	睡眠による十分な休養の取得率(※1)	75%	73.1%	71.6%	69.8%	向上
	高ストレス者率	10%	9.1%	10.9%	10.7%	低下
SOCIAL HEALTH	メンタルヘルス不調による長期休業者率	1%	0.97%	1.76%	1.51%	低下
	ワークライフバランス(ポジティブ)率(※3)	50%	42.0%	43.9%	46.3%	向上

※1…健康診断の結果(BMI)および問診票から集計

※2…「あなたは、健康意識が高いと思いますか」という設問に「非常に」「かなり」と回答した従業員の割合

※3…「仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している」という設問に「そうだ」「まあそうだ」と回答した従業員の割合

※4…KGIの達成目標年は2028年

目標指標

指標	目標値	2022年度	2023年度	2024年度	目指す状態
アブセンティズム(※1)	1.0	1.17	1.40	1.24	低下
プレゼンティズム(パフォーマンスの低下割合)(※2)	33.0	31.5	34.0	35.0	低下
プレゼンティズム(パフォーマンスの低下日数)(※3)	4.5	4.58	4.42	5.05	低下
ワーク・エンゲージメント(※4)	2.9	2.69	2.68	2.72	向上

※1…直近3ヶ月間の勤務日のうち、体調不良が原因で休んだ日数の平均値(2024年度：測定人数1,260名/回答率96.9%) QQmethod

※2…普段と比較した、症状がある時のパフォーマンス損失割合の平均値(2024年度：測定人数1,269名/回答率97.5%) QQmethod

※3…直近3ヶ月間の勤務日のうち、仕事に影響する症状があった日数の平均値(2024年度：測定人数1,244名/回答率95.6%) QQmethod

※4…ストレスチェック設問におけるワークエンゲージメント得点の平均値(2024年度：測定人数1,269名/回答率97.5%)

各種数値一覧表

安全衛生に関する指標

指標	目標値	2022年度	2023年度	2024年度	目指す状態
労働災害、死亡災害発生件数	0	2	2	4	低下

※ISO45001は未取得

※職場巡視を専門職が実施し、リスクアセスメントの結果を踏まえて職場環境の改善を行っています

健康投資額

項目	2022年度	2023年度	2024年度
健康管理システムや外部相談窓口など従業員の健康管理に関する環境整備のための外部委託費用	—	5,413,189	3,989,350
定期健康診断やストレスチェックなど、従業員の健康管理に関する施策全般に関わる費用	—	5,733,208	7,227,869
健康イベントなど、従業員の健康保持・増進を目的とした施策全般に関わる費用	—	1,049,170	3,720,488

※その他にも、産業医や保健師などの専門職委託費や傷病治療費・支援金・治療と仕事の両立に係る費用に投資しています

健康経営普及の取り組み

当社は、これまでに培った健康経営の知見を活かし、取引先企業や他社への支援を行っています。計画策定や施策内容に関する実践的なノウハウの提供に加え、当社が主催する食育イベントに他社の皆さまにもご参加いただき、パートナー企業とともに健康経営の実践と普及を推進しています。さらに、MIXI GROUPの人権方針の制定や、「パートナーシップ構築宣言」における健康経営の支援宣言など、サプライチェーン全体を視野に入れた取り組みも進めています。今後も、社会全体での健康経営の推進に貢献してまいります。

心もつなごう。

MIXI

