健康 2026 白書

INDEX

1 健康経営ビジョン

2 博報堂が目指す健康経営

3 ２０２６年度トピックス
～朝ごはん力～

4 健診結果から見る博報堂社員の特徴

1 健康経営ビジョン

博報堂が目指す健康経営戦略
～生活者発想でウェルビーイングの未来へ～

今年も「健康経営優良法人2026」の認定をいただきました。
博報堂は、従業員が仕事だけでなく、ひとりひとりの生活全般にわたって「幸せ」を感じられるように
ウェルビーイングを重視した健康経営をこれからも実践します。
個人のウェルビーイングを、以下の３つのレイヤーで考えています。

1　<u>社員のウェルビーイングの源泉</u>

生活者である社員の健康な心と体がより豊かな生活と自身の成長につながると考えています。

2　<u>会社の生産性の源泉</u>

ひとりひとりの豊かな生活は働き方の質の向上につながると考えています。

3　<u>社会へのクリエイティブ創造の源泉</u>

豊かな生活者であることが、社会に役立つクリエイティブ創造につながると考えています。

従業員ひとりひとりがウェルビーイングを実現できる職場環境を創ります。
博報堂の健康経営は、生活全般に寄り添い、未来のウェルビーイング実現のための投資です。

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

［３つの健康経営のレイヤー］

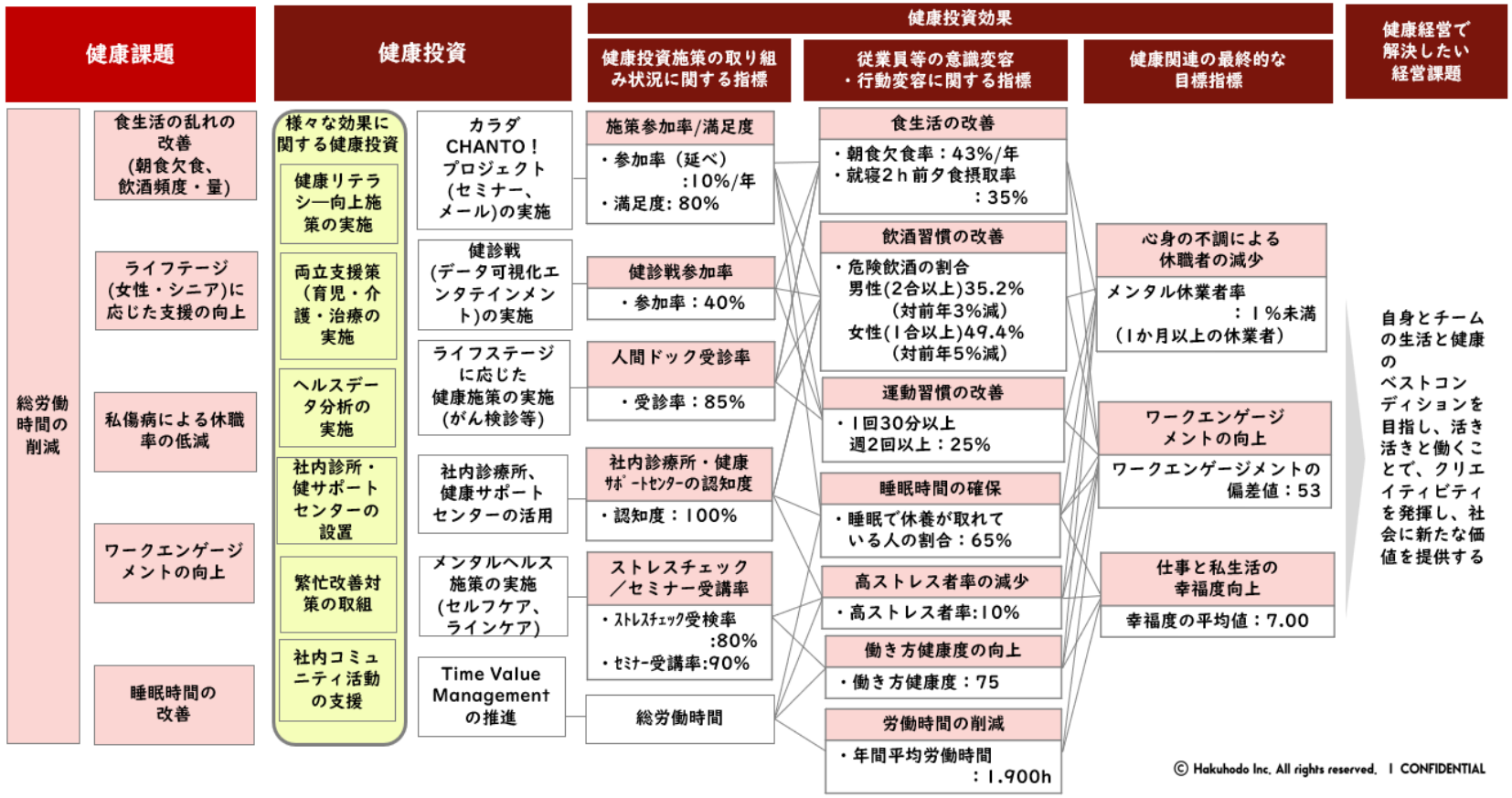


2 博報堂が目指す健康経営

博報堂が目指す健康経営戦略

健康経営、健康投資を効果的・効率的に行うにあたって、会社が解決したい経営課題やその経営課題解決につながる健康課題を特定し、その課題を解消する健康の保持・増進に関する取組までの結びつきを見える化し、ストーリーとして表現したものが健康経営戦略マップです。

【参考】経済産業省　健康投資管理会計ガイドライン



3

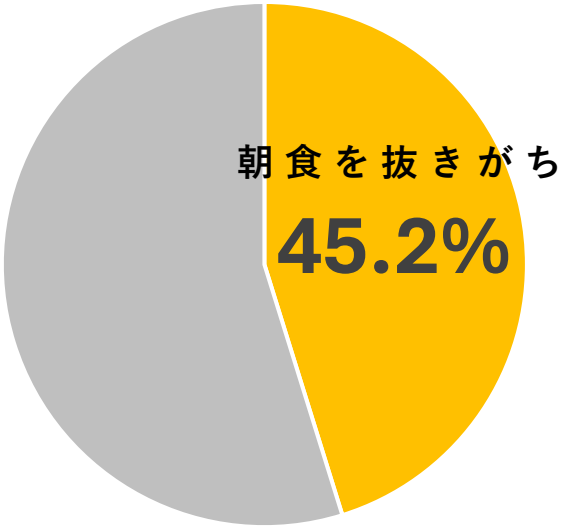
２０２６年度トピックス
～朝ごはん力～

朝ごはんを抜きがちな博報堂

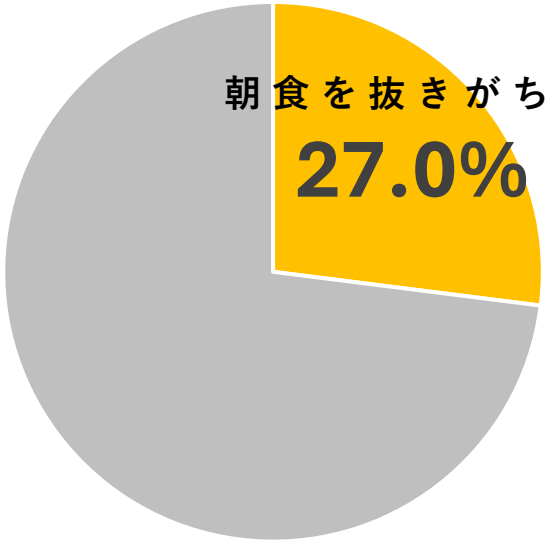
健康白書2022でも課題として取り上げた「朝食習慣」。
それから4年たった今でも、やはり「朝食習慣」に課題を抱えています。

朝食を抜くことが週に3回以上ある割合

博報堂



全国平均

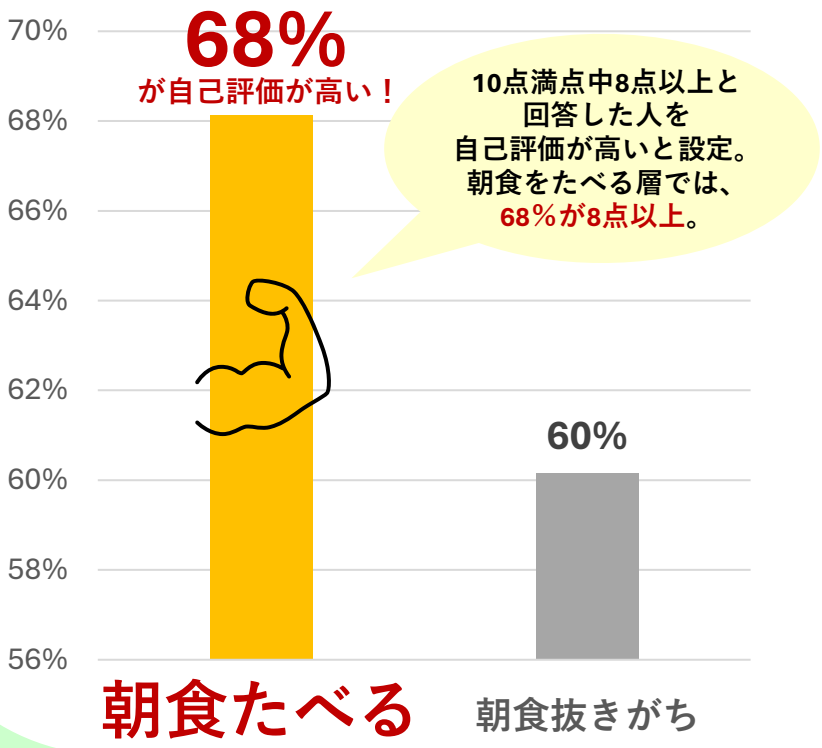


※　2025年度、当社と同じ健診医療機関で健康診断を受診した
20～69歳のn=432千人のデータより算出

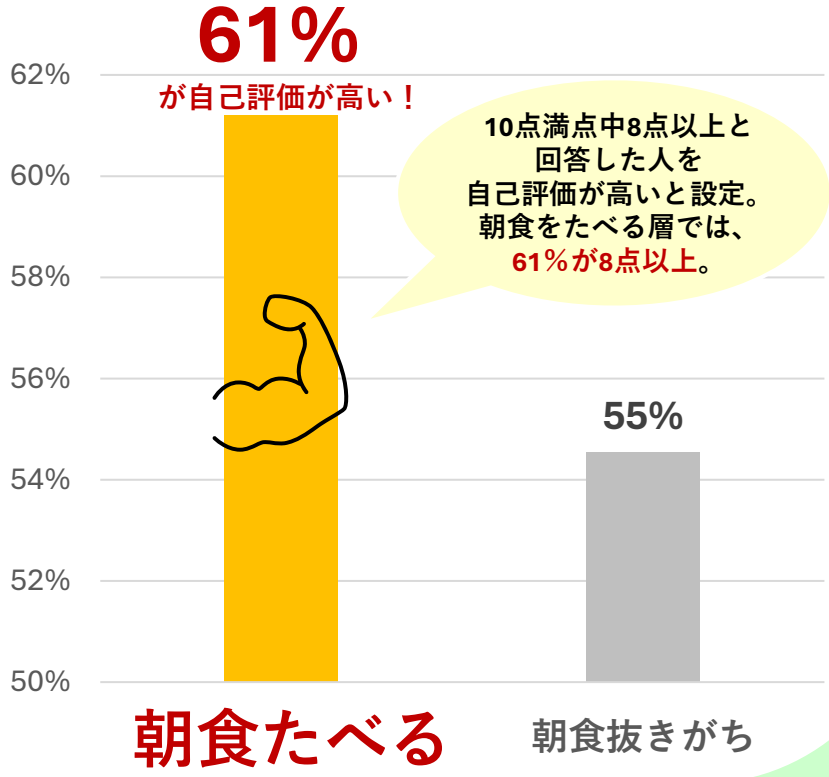
朝食を食べた方が自己評価が高い

朝食は一日のやる気モードのスイッチ。
脳にエネルギーを送り、エンジン全開で仕事に取り組むための着火剤！

過去1～2年の仕事の自己評価が高い人の割合



直近4週間の仕事の自己評価が高い人の割合

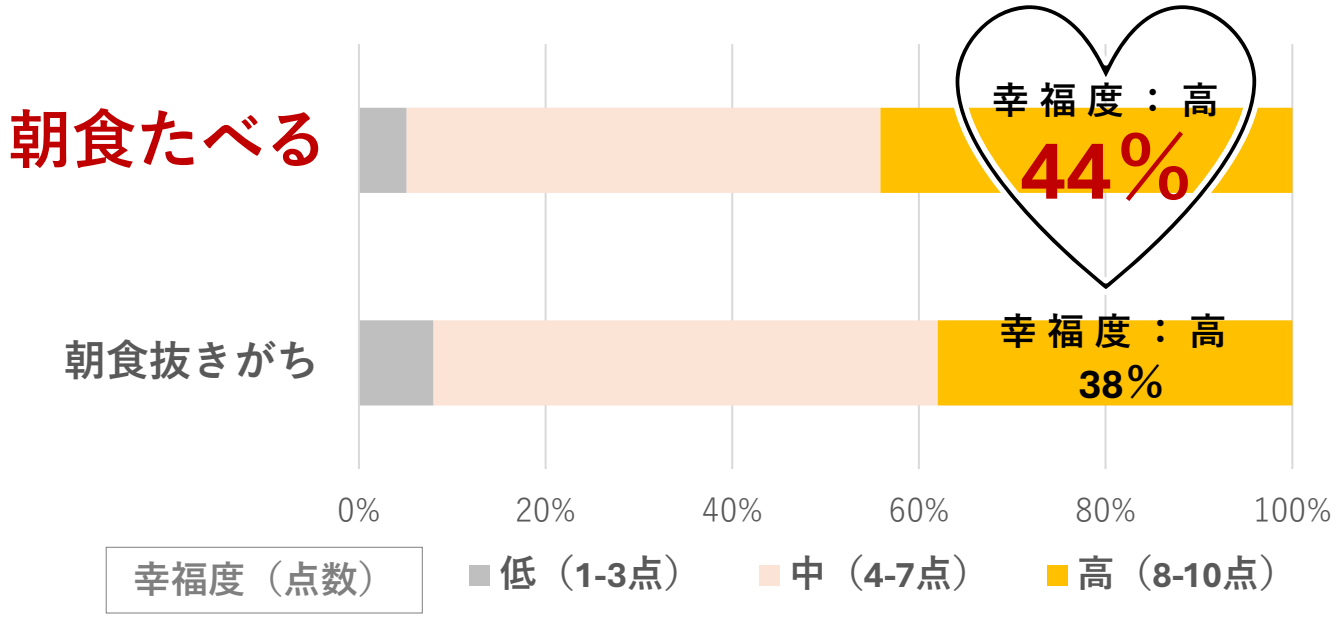


※ 2025年度定期健康診断結果と自社で実施したアンケートより集計。n=3462

幸せは朝食から

朝食を食べた方が幸福度が高い人の割合が高いことが明らかになりました。
朝食を食べることで血糖値が安定し、心にゆとりが生まれるため、
結果的に「幸福度」の向上に繋がっているのかもしれません。

幸福度と朝食の関係

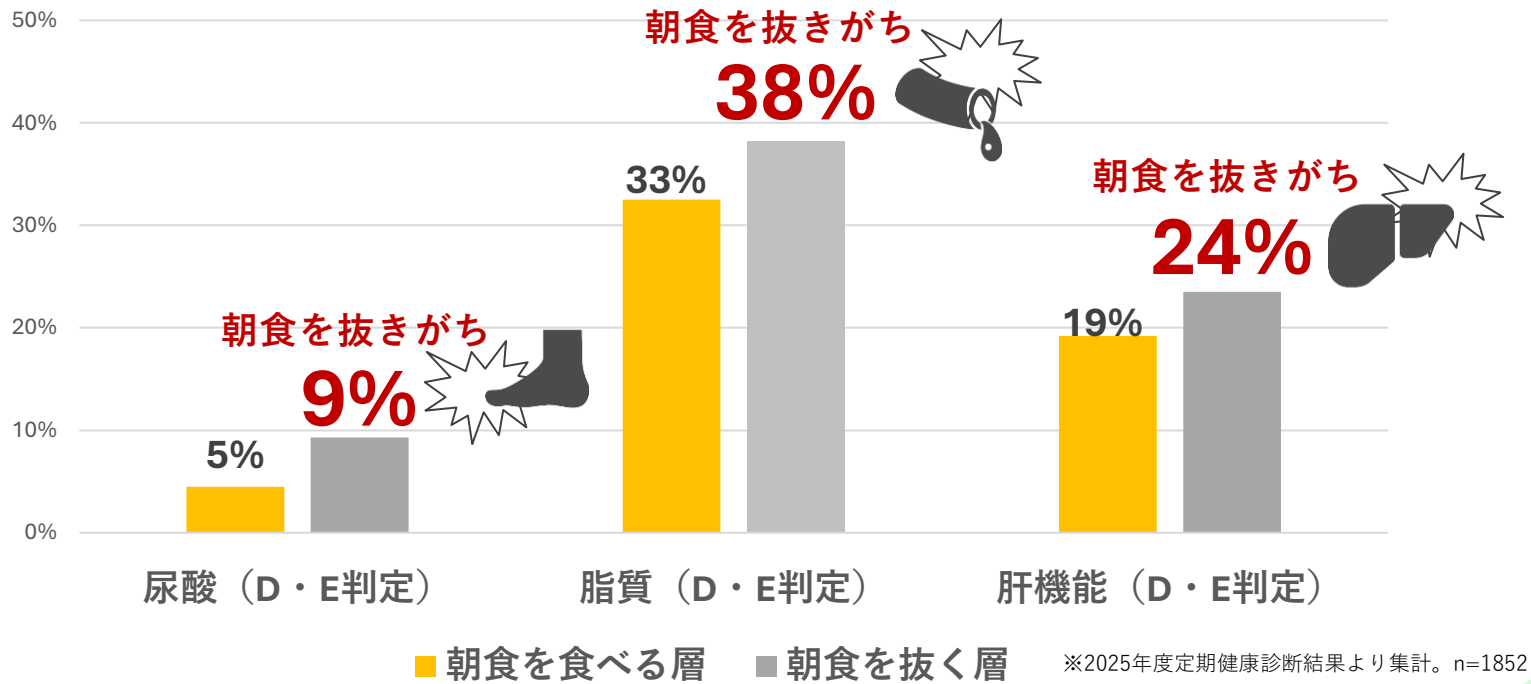


※ 2025年度定期健康診断結果と自社で実施したアンケートより集計。n=3462

40・50代は健診結果にも朝食が影響

40・50代では、なんと尿酸・脂質・肝機能において、
朝食を食べる層の方が、健診結果が良好という結果が出ました。
健康診断で良い結果を出すためにも、ぜひ朝食を習慣に。

**40・50代における、朝食たべる層・抜きがち層でみる
健診項目のD・E判定が占める割合**

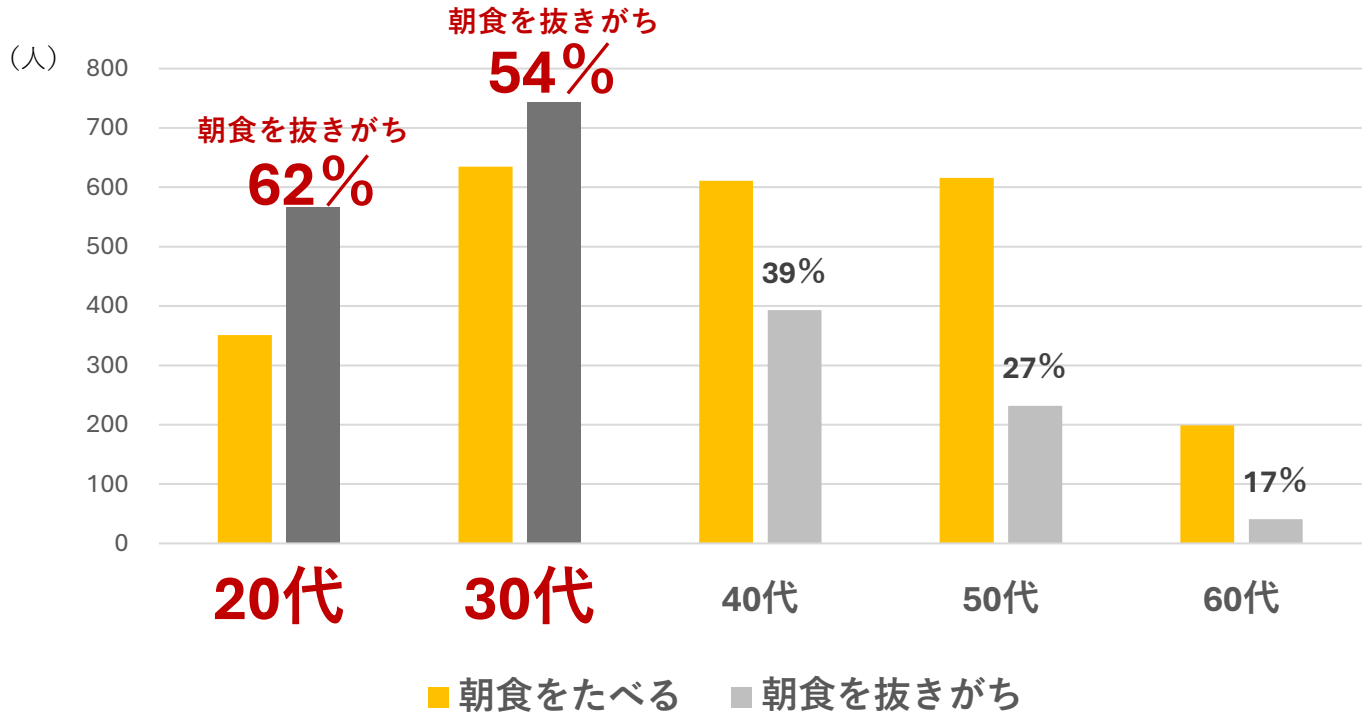


※2025年度定期健康診断結果より集計。n=1852

若い人ほど、朝食を抜きがち

20代・30代は朝食を抜く人の方が多いという結果に。

年代別の朝食欠食率



※ 2025年度定期健康診断結果と自社で実施したアンケートより集計。n=3462

朝食を食べないリスク

イライラや気分の落ち込み

空腹のストレスに加え、精神を安定させるホルモンの材料が不足するため、些細なことで感情が不安定に。

集中力と記憶力の低下

脳の唯一のエネルギー源である「ブドウ糖」が枯渇したままになるため、午前中から頭がぼーっとしたり、ミスの増加に。

筋肉の減少と代謝の低下

体内のエネルギーが不足すると、体は自分の筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとします。筋肉が減ると基礎代謝が落ち、「太りやすく痩せにくい体」に。

便秘や肌荒れの原因に

胃腸が動く「スイッチ」が押されないため、排便リズムが崩れやすくなります。老廃物が体内に留まることで、便秘やそれに伴う肌荒れを引き起こす原因に。

血糖値の急上昇

空腹時間が長くなった後の昼食では、体が栄養を急激に吸収しようとします。
血糖値が跳ね上がり、脂肪蓄積ホルモンが過剰分泌されて太りやすくなります。

生活習慣病のリスク増加

血糖値の乱高下を繰り返すことは、将来的な糖尿病のリスクを高めます。高血圧や脳出血などの心血管疾患のリスクが上がるという研究結果も。



＜産業医からのメッセージ＞

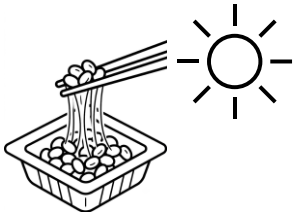
朝食のメリット



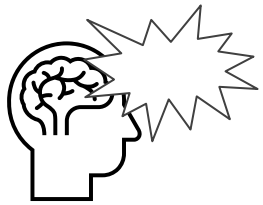
朝食を食べると自然睡眠薬を体内生成できる！

朝食にタンパク質（トリプトファン）を摂取すると、日中セロトニンが作られます。
夜になるとセロトニンはメラトニン（睡眠ホルモン）へ変換され、**自然睡眠薬**の働きをします。また、メラトニンは加齢とともに減っていきます。

朝食を食べ、朝日を浴びることで体内時計が整い、**睡眠の質の改善**につながります。
睡眠に課題を抱えている方、まずは朝食を食べることを習慣化することから始めてみましょう。睡眠の質の改善が、朝の活力にもつながります。



朝ごはんに
タンパク質



セロトニン生成



自然睡眠薬で
ぐっすり



＜産業医からのメッセージ＞

朝は胃が受け付けない…に潜む影



朝、胃もたれや吐き気で食欲がない方へ

朝の胃もたれ、吐き気、食欲不振は、眠前の飲酒などの生活習慣だけでなく、
病気が原因の場合もあります。

・**逆流性食道炎**

：胃酸の逆流により、胸やけ、吐き気、食欲低下をおこす。就寝時は姿勢を横たえるので胃袋の入り口（食堂側）が横向きになり、逆流しやすくなります。
夕食の量が多い場合、胃袋がぱんぱんになってしまい、より逆流しやすくなります。

・**睡眠時無呼吸症候群**

：いびきをかく方。いびきは、気道の狭窄によっておこります。度合いが強い場合は、睡眠中に呼吸が一時的に止まってしまったり、全身酸欠状態になってしまっており、寝ても疲れがとれなかったり、起き抜けの頭痛、うつ病、高血圧、脳梗塞などのリスクが上がります。睡眠時無呼吸症候群があると、腹圧がかかることにより、逆流性食道炎を高頻度で併発します。

➡気になる方は医療機関受診を！



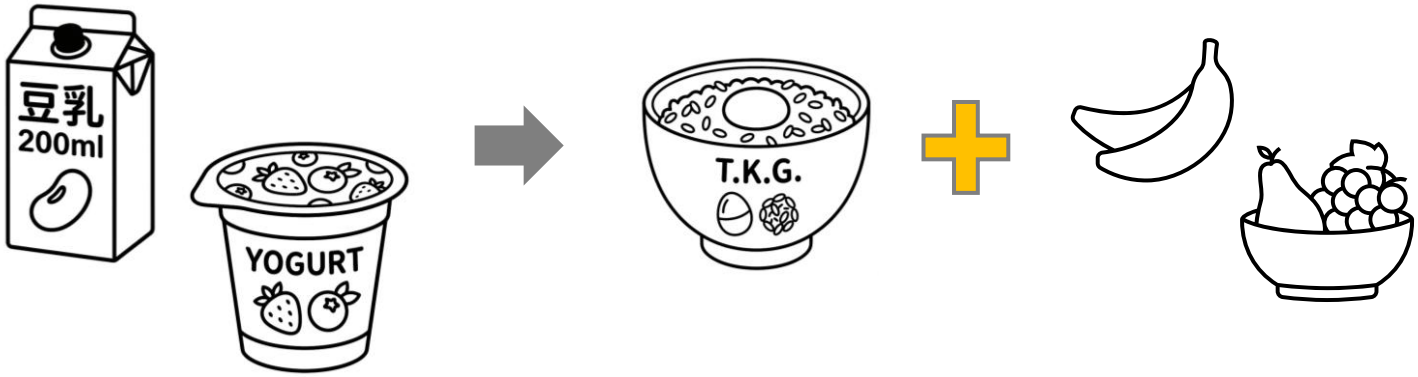
＜保健師からのアドバイス＞

いつ・どう食べる？
食べ方の工夫でからだを整える方法



まずは飲み物から始めてみる

朝ご飯を食べるメリットがたくさんあること、実感いただけましたか？
でも忙しい毎日、朝食を準備するのって大変だし食欲もない…。
まずは、豆乳やヨーグルトから始めるのもOKです！
少しずつ、豆乳⇒おにぎり⇒納豆ご飯・卵かけご飯　へレベルアップ！
フルーツも足せるとさらに良いですね。



＜保健師からのアドバイス＞



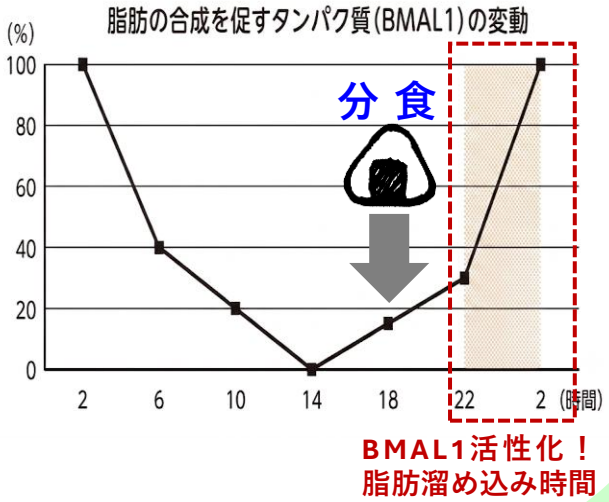
いつ・どう食べる？
食べ方の工夫でからだを整える方法



食べる時間を意識！

朝食に限ったことではないのですが、「食べる時間」を工夫することによって、からだを整えることができます。甘いものがご褒美ですという方、食べる時間を工夫してみましょう！
同じものを食べても**太りにくい時間帯**、**太りやすい時間帯**があります。
甘いものはいつ食べたら良いでしょうか？

体内にある**BMAL1**というたんぱく質は、脂肪を蓄積し、分解を抑える作用を持っています。
夜間に活性化するので、「夜食べると太る」一因です。
「忙しくてどうしても夜にたくさん食べるんだよな…」と思った方、毎日おつかれさまです。
カロリーのボリュームをなるべく早い時間にもってくる、一旦18時くらいに食べる（分食）がおすすめです！



出社する人に朝ごはんの習慣を

**8月にBizタワー13階カフェスペースにて、「朝食たべようキャンペーン」を開催！
名倉社長の「朝ごはんを食べよう！」の活気ある呼びかけの元、多くの社員に朝ごはんのおにぎりを無料提供し、朝ごはんを食べることのメリットを実感してもらいました。**









4 健診結果から見る博報堂社員の特徴

健診結果、健康施策の経年データ

24年度、D/E判定の判定基準をより厳しくしたため 、脂質・肝機能のD/E判定率が、24年度以降、顕著に増加していますが、24年度と25年度を比較すると微増減という結果です。

項目		2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
定期健康診断 D/E判定率 （BMIを除く）	BMI（肥満）25以上の割合	21.9%	22.1%	23.1%	23.6%
	脂質（LDLコレステロール）	6.9%	10.1%	23.3%	24.5%
	肝機能（γ-GTP）	3.8%	3.6%	10.5%	9.4%
	尿酸	6.7%	6.7%	5.9%	6.6%
	糖代謝（HbA1c）	2.8%	4.3%	4.3%	4.0%
	血圧	6.7%	6.1%	4.4%	4.3%

健康改善に 向けた施策の 実施状況	定期健康診断受診率	100%	100%	100%	100%
	健診戦参加人数	1049	1366	1176	1091
	健診戦参加者の健康維持・改善率	74.4%	75.1%	68.2% ※1	59.7%
	ハイリスク者へのフォロー実施率	91.8%	92.4%	98.7%	92.3%
	精密検査受診率	-	-	47.7%	41.3%
	ストレスチェック受検率	75.6%	80.5%	86.0%	83.4%
	ストレスチェック　非高ストレス者率	90.5%	91.0%	92.3%	92.2%

※1　前年度比での判定基準を元に健康維持・改善率を算出しているが、 2024年度判定基準を厳格化。よって、2024年度低下。

生活習慣、パフォーマンス指標に関する経年データ

対前年度と比べて、大きな変化はあまりありませんでしたが、年々運動に取り組む人の割合が増えており、
健康行動が習慣化している人が増えています。

分類	生活習慣に関する内容	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度	改善度（対前年）	目標値
食事	朝食を抜くことが週に3回以上ある	44.3%	46.1%	46.2%	45.2%	横ばい	43%/年
食事	就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	37.2%	37.5%	38.0%	36.7%	改善（＋1.3%）	35%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒量をしている	-	-	（男）27.7% （女）31.5%	（男）27.3% （女）31.4%	横ばい	（男）20.0% （女）15.0%
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している		23.9%	25.0%	26.4%	改善（＋1.4%）	25%
睡眠	睡眠で休養が十分取れている	68.1%	65.6%	65.0%	66.2%	改善（＋1.2%）	70%
パフォーマンス	アブセンティーズム※1	-	-	2.0日	1.97日	横ばい	-
	プレゼンティーズム※2	69.2	68.3	69.1	70.0	改善	-
	ワークエンゲージメント※3	52.7	52.9	53.2	53.3	横ばい	-
ウェルネス	幸福度 ※4	6.99	7.06	6.83	6.89	横ばい	7.00
安全衛生	1人当たり平均総労働時間	2125.2h	2005.2h	2006.3h	2013.3h		
	1人当たり年次有給休暇の取得日数	8.8日	10日	8.9日	10.5日		
	労働災害度数率	0	0.1723	0	0.1143		

※1　「過去12か月の間に、病気や健康上の理由で、合計何日休みましたか」という問いに対する回答の平均日数。2025年度の測定人数：842人
※2　WHO-HPQの絶対的プレゼンティーズムを元に、設問は10件法（0～10/11～20/・・・/91～100）の形式で従業員調査を実施。各選択肢評点の中央値を代表値として扱い、回答者の平均を算出（最小5点、最大は95.5）。2025年度の回答率：83.4%
※3　新職業性ストレス簡易調査票のワーク・エンゲイジメントに関する2項目を測定。2項目のスコア（1=ちがう、2=ややちがう、3=まあそうだ、4=そうだ）の全従業員の平均スコアを、全国平均を50として偏差値で測定。2025年度の回答率：83.4%
※4　現在の幸福度を10点満点で回答してもらい、その平均値。24年度よりストレスチェックの独自設問にて収集、23年度以前は健康意識アンケートにて収集。

2026年9月発行
発行　人事室健康推進部

監修
人事室健康推進部

協力
- 健診戦事務局
- 人事室ＨＲＤ部
- 産業医
- 健康サポートセンター