

健康経営の軌跡
－未来を創る挑戦の記録－

2025.09.19

【健康宣言】

わたくしたちインテックは、豊かなデジタル社会の一翼を担うことを使命としています。その使命を果たすのは社員であり、社員一人ひとりが、現在はもちろん未来にわたり、心身ともに健康で充実した社会生活を営めることが重要だと考えます。生活習慣病対策、メンタルヘルス対策、長時間労働対策などさまざまな施策を実施し、社員の健康保持・増進に努めることを宣言します。

代表取締役社長
疋田 秀三

健康経営優良法人 2025（ホワイト 500）に認定

経済産業省と日本健康会議が主催する「健康経営優良法人 2025 大規模法人部門（ホワイト 500）」に認定されました。



健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定する顕彰制度です。

弊社では、経営方針の柱の1つとして「健康経営」を掲げ、「からだ」、「こころ」、「健康増進」に資する健康投資を行い、健康第一の風土醸成に加えて「働きがい」、「労働生産性」の向上という経営課題の解決を図る取り組みを行っております。

今回の認定は、このような取り組みが評価されたものと考えております。

－主な取り組み項目－

【2024 年度】

◆フィジカル（からだ）への対策

○健康相談窓口

○特定保健指導、任意健診（がん検診）など

産業医や健康保険組合と相談の上、従業員の健康課題改善に取り組んでいます。

○健康診断 受診勧奨

検診結果に基づいて課題を抽出し、改善策を検討・実施しています。

○禁煙対策

◆メンタル（こころ）への対策

○ストレスチェック

「ストレスチェック」はセルフケアの一助で、安衛法で定められている「こころの健康診断」です。

○健康相談窓口

○外部相談窓口

○メンタルヘルスケア（ラインケア）研修

○メンタルヘルスケア（セルフケア）研修

○セルフケア研修（中堅向け）

○過重労働者への対応

◆健康増進

○オンライン健康セミナーの開催やオンデマンド動画配信（弊社主催）

<実績>

2024年06月 セミナー

「睡眠 vs ストレス 〜ストレスは眠りで解決せよ〜」

2024年06月 動画配信

「睡眠 vs ストレス 〜ストレスは眠りで解決せよ〜」

2024年08月 セミナー

「女性のカラダ基礎知識」（ルナルナオフィス月経プログラム）

2024年09月 動画配信

「【女性の健康課題（管理職向け）】管理職に知ってほしい

—多くの女性は我慢しがち— 月経に伴う症状と仕事に与える影響」

2024年09月 動画配信

「【女性の健康課題（従業員向け）】女性にも男性にも知ってほしい

—1人で悩まないために— 月経に伴う症状と仕事に与える影響」

2024年10月 動画案内

「歯・口腔の健康維持について」

2025年01月 動画配信

「女性のライフステージ別健康管理と対策②更年期以降：40歳代以上の方向け」

2025年02月 動画配信

「そういうことだったのか！意外に知らない高血圧対策」

○イベントの開催

・カロママ プラス

従業員が毎日の食事や運動、睡眠などのライフログを管理できる「AI 健康アプリ」を導入。従業員が生活習慣を振り返る機会を増やし、健康増進のための意識改革、行動変容につなげることを期待し、本アプリを活用したイベントも実施しています。

<活動実績>

2024 年 04 月 健康スコアランキング！朝食フォトコンテスト

2024 年 07 月 新入社員向けイベント「VS 同期！ヘルスケアランキング！」

2024 年 09 月 食の悩みを管理栄養士に相談できる「食 Desk」メールサポート

2024 年 09 月 行動ポイントキャンペーン

2024 年 11 月 高血圧対策イベント「シオチェック実施」

・健康組合ウォーキングイベント

○その他

・スポーツ大会の開催

コミュニケーション活性化を目的として各種行事を開催し従業員同士の交流を深めております。2024 年度はソフトボール大会を開催し、予選を勝ち抜いた総勢 82 名が本戦に参加。大いに盛り上がりました。

【2023 年度】

◆フィジカル（からだ）への対策

○健康相談窓口

○特定保健指導、任意健診（がん検診）など

産業医や健康保険組合と相談の上、従業員の健康課題改善に取り組んでいます。

○健康診断 受診勧奨

検診結果に基づいて課題を抽出し、改善策を検討・実施しています。

○禁煙対策

◆メンタル（こころ）への対策

○ストレスチェック

「ストレスチェック」はセルフケアの一助で、安衛法で定められている「こころの健康診断」です。

○健康相談窓口

○外部相談窓口

○メンタルヘルスケア（ラインケア）研修

○メンタルヘルスケア（セルフケア）研修

○セルフケア研修（中堅向け）

○過重労働者への対応

◆健康増進

○オンライン健康セミナーの開催（弊社主催）

<実績>

- 2023 年 06 月 「だから BMI が高いのか!数字で読み解く体重管理のポイント」セミナー
- 2023 年 08 月 「今年こそは脱メタボ!! 今日からはじめるゆるゆるダイエット」セミナー
- 2023 年 09 月 「睡眠×メタボ 眠らない人がどんどん太る理由」セミナー
- 2023 年 11 月 健康診断結果の見方セミナー
- 2024 年 01 月 「そういうことだったのか! 意外に知らない高血圧対策」セミナー
- 2024 年 02 月 女性のための乳がんセミナー 女性限定

○イベントの開催

・カロママ プラス

従業員が毎日の食事や運動、睡眠などのライフログを管理できる「AI 健康アプリ」を導入。従業員が生活習慣を振り返る機会を増やし、健康増進のための意識改革、行動変容につなげることを期待し、本アプリを活用したイベントも実施しています。

<活動実績>

- 2023 年 06 月 アバター総選挙
- 2023 年 09 月 セミナー動画を見て健康チャレンジ! +健康スコア対決
- 2023 年 11 月 健康スコア対決の授賞式、カロママアンバサダーの任命式
- 2023 年 12 月 アンバサダーメンバーの社内周知



・健康組合ウォーキングイベント

○その他

・スポーツ大会の開催

コミュニケーション活性化を目的として各種行事を開催し従業員同士の交流を深めております。

弊社では全社を挙げた行事を年 1 回開催しており、2023 年度はソフトボール大会を開催しました。

本戦では全国各地の事業所から 140 名の従業員が集まり、大いに盛り上がりました。



【2022 年度】

◆フィジカル（からだ）への対策

○健康相談窓口

○特定保健指導、任意健診（がん検診）など

産業医や健康保険組合と相談の上、従業員の健康課題改善に取り組んでいます。

○健康診断 受診勧奨

検診結果に基づいて課題を抽出し、改善策を検討・実施しています。

○禁煙対策

◆メンタル（こころ）への対策

○ストレスチェック

「ストレスチェック」はセルフケアの一助で、安衛法で定められている「こころの健康診断」です。

○健康相談窓口

○外部相談窓口

○メンタルヘルスケア（ラインケア）研修

○メンタルヘルスケア（セルフケア）研修

○過重労働者への対応

◆健康増進

○オンライン健康セミナーの開催（弊社主催）

<実績>

2022 年 04 月 トランポリン日本代表選手のトランポリンストレッチ動画公開

2022 年 06 月 食生活セミナー

～健康づくり&メタボ予防に役立つ！食事のカロリーコントロール術～

2022 年 08 月 健康診断結果の見方セミナー

2022 年 11 月 健康診断結果の見方セミナー

2023 年 02 月 今の私が気を付けたいこと～女性のライフステージ別健康管理と対策～
（女性限定）

○イベントの開催

・カロママ プラス

従業員が毎日の食事や運動、睡眠などのライフログを管理できる「AI 健康アプリ」を導入。従業員が生活習慣を振り返る機会を増やし、健康増進のための意識改革、行動変容につなげることを期待し、本アプリを活用したイベントも実施しています。

<活動実績>

2022 年 08 月 チーム対抗健康スコア対決

2023 年 02 月 兎にもかくも運動強化 Challenge

・健康組合ウォーキングイベント

【2021 年度】

◆フィジカル（からだ）への対策

○健康相談窓口

○特定保健指導、任意健診（がん検診）など

産業医や健康保険組合と相談の上、従業員の健康課題改善に取り組んでいます。

○健康診断 受診勧奨

検診結果に基づいて課題を抽出し、改善策を検討・実施しています。

○禁煙対策

◆メンタル（こころ）への対策

○ストレスチェック

「ストレスチェック」はセルフケアの一助で、安衛法で定められている「こころの健康診断」です。

○健康相談窓口

○外部相談窓口

○メンタルヘルスケア（ラインケア）研修

○メンタルヘルスケア（セルフケア）研修

○過重労働者への対応

◆健康増進

○オンライン健康セミナーの開催（弊社主催）

<実績>

2021年07月 睡眠負債の解消セミナー

2021年12月 ちょっと気になる女性のカラダとココロのカルチャー（女性限定）

2022年02月 健康診断の結果見方セミナー

以上