

## 健康経営の推進

2020年度から「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」に認定されています。健康経営優良法人とは、経済産業省の日本健康会議から、「地域の健康課題に即した取り組みや健康増進の取り組みをもとに、特に優れた健康経営を実践している」として認められた企業です。

### 健康経営優良法人 プライム500とは？

健康経営優良法人(中小規模法人部門)の中から「健康経営優良法人の中でも優れた法人」かつ「地域において、健康経営の発信を行っている企業」として優良な上位500法人のことです。群馬ヤクルトは2021年度から、6年連続で認定されています。



### 育児・介護に関する良質支援の充実

- 実際の利用者(育休・介護休暇取得者)による体験共有・意見交換の場を提供
- 社内規定(育児休業・介護休業制度)の理解度向上および改善点の抽出



### 健康診断受診率の向上と健康意識の醸成

- 本店に加え、北毛地区(渋川サービスセンター)で健康診断実施体制を構築
- 社内掲示板や社内ツールを活用した健康情報の定期発信
- 担当薬剤師による生活習慣病予防・セルフケアに関する情報提供



### 管理栄養士による従事者向け健康セミナーを実施

- 管理栄養士による「健康診断はなにを見る？」をテーマに、高血圧・高血糖・脂質異常の改善や予防法についての講話



## 健康経営優良法人認定企業様への提案活動事例

### 【初認定】健康経営優良法人(大規模法人部門)のご紹介

#### 佐田建設株式会社 様



佐田建設株式会社  
経営本部総務部  
長谷川美紀 様

当社は「人を大切にする企業」として、社員一人ひとりの心身の健康を企業活動の基盤と捉え、健康経営を推進しています。メンタルヘルス対策、禁煙施策、ワークライフバランスの推進など、幅広い健康施策を戦略的に展開し、組織活性化や生産性向上、企業価値向上を目指しています。これらを確実に進めるため、健康経営優良法人の認定取得を目標に掲げ、認定企業からの情報収集や調査票の作成に取り組んできました。しかし独自作成には限界がありました。そうした中、群馬ヤクルト販売様とのお縁をいただき、伴走支援のもと健康教室の開催や社内アンケート、設問の読解と見える化を進めることができました。健康経営優良法人の認定取得への取り組みは、社内の健康経営推進に大きく貢献しています。今後も健康経営方針に基づき、持続的に取り組みを推進してまいります。



### 【初認定】健康経営優良法人(中小規模法人部門)の取り組み

#### 株式会社桐電 様



株式会社桐電  
篠原育恵 様

当社では、群馬ヤクルト様とのお縁をいただき、多くのご支援を受けながら健康経営優良法人認定取得に向けた取り組みを進めてまいりました。また、私自身も健康経営アドバイザーを取得し社内体制の強化にも努めております。血管年齢測定の実施や、従業員の健康維持を目的に毎日ヤクルトを取り入れるなど、継続的な健康増進施策を展開しております。今後も心身ともに健康で安心して働ける環境づくりを推進し、企業の持続的な成長につなげてまいります。

## 健康教室の開催

地方自治体や社会福祉協議会と連携し、地域の健康づくりとして無料の健康教室を実施しています。サロンや公民館等での地域活動や教育機関、企業、専門機関などさまざまな対象の方に向けて健康をお届けしています。

### 実績



実施回数

**548**回



参加人数

**14,709**名

### 実績内訳

	地域活動	教育機関	企業・教職員	専門機関
実施回数	<b>431</b> 回	<b>50</b> 回	<b>61</b> 回	<b>6</b> 回
参加人数	<b>8,524</b> 名	<b>3,656</b> 名	<b>2,388</b> 名	<b>141</b> 名

### 地域活動

高齢者の方でも「楽しく!」「健康増進に繋がる!」ように、クイズ・脳トレ・簡単な腸体操などを入れて実施しています。

### いきいきサロン・老人会・公民館・保健センター等



### いきいきサロン参加者様の声



話も分かりやすく腸の働きや食事の大切さが学べました。  
ヤクルトがどのような働きをしてどんな風に健康に影響をもたらすのか、詳しく知ることができ良かったです。参加して改めてヤクルトを頼もうと思いました。今回の健康教室がよい機会になって良かったです。またお届けの担当者に会えるのも楽しみにしています。

### いきいきサロン代表者(民生委員)様より

ヤクルトの健康教室は大人気で、参加者が多く集まるのでありがたい。  
高齢化もありサロンに足を運ぶのが億劫になっている方もいるが、ヤクルトの健康教室はみんな楽しみにしていて、あまりサロンに来ない方も積極的に参加してくれる。サロンの活性化にもつながっているのだから健康教室をお願いしたい。



## 専門機関

医療従事者や介護・福祉に携わる方々へ向け、セミナーをご案内しています。乳酸菌の効果や腸内細菌の役割などを知っていただき、自身の健康はもちろん患者様や利用者の方々への情報としても役立てて頂いています。



### 群馬県看護協会藤岡地区支部・看護連盟藤岡地区支部

群馬県看護協会藤岡地区支部・看護連盟藤岡地区支部の合同研修で睡眠をテーマに健康教室を実施していただきました。看護職の方は仕事柄夜勤があるため、質の良い睡眠をとることはとても重要で、興味深いお話を聞くことができました。腸内環境を整えることが良いことは知ってはいましたが、良質な睡眠につながるという点は意識したことがなく勉強になりました。メンバーからはDVDがとてもわかりやすく、自身が一般の方に健康教室を開催するときの参考になるといった声をいただきました。この度はどうもありがとうございました。



群馬県看護協会  
藤岡地区支部  
久保嘉子 様

会社データ

## 企業

県内企業の皆さんへは、健康増進のために従事者向けの健康教室をご案内しています。今回は、企業様の企画の中でご活用いただいた事例です。



新聞読者を中心に健康セミナーを開催

### JOMOスクエア(上毛新聞社)



株式会社上毛新聞社  
営業局開発部次長  
岩井拓也 様

当社では、脳の健康維持と健康寿命の延伸を目的に、紙面企画「脳活新聞」の一環として定期的に「脳活サロン」を開催しています。新聞読者を中心に毎回大きな反響をいただいております。早期に定員に達する人気企画です。これまで主に医療関係者を講師に迎えてきましたが、民間企業との連携も図りたいと考え、第8回は群馬ヤクルト販売様にご協力いただきました。当日は管理栄養士の桑原優奈様が「腸内から健康づくり」をテーマに講演。腸の模型や体操を交え、約40人の参加者が熱心に耳を傾けました。今後も地域と連携し、継続開催してまいります。

ビジネス2035

## 教育機関

おなかの仕組みや規則正しい生活の重要性などを伝える教育支援プログラムを実施しています。腸模型やクイズを取り入れながら「健康の大切さ」や「食の大切さ」を楽しく伝えています。



2026年3月5日実施(3年生 おなか元気教室)

### 前橋市立山王小学校

おなか元気教室は児童・職員に好評で本校では毎年3年生を対象に実施していただいています。内容や資料が充実していて引き付けられる展開のため、児童は始めから終わりまで集中して参加することができました。3年生くらいだとうちの話題でも抵抗なく受け入れられ、自分の生活や健康のことも考えられるので、今回の教室で自身の生活習慣を見直す良いきっかけにもなったのではないかと思います。ありがとうございました。



前橋市立山王小学校  
養護教諭  
鹿沼千津 様

部門紹介

# 一般社団法人 群馬県ポールウォーキング協会



## 学術集会

2025年10月4日(土)～10月5日(日)にGメッセ群馬にて開催された日本転倒予防学会第12回学術集会において、当協会はランチョンセミナーの開催および展示ブースの出展を行いました。ランチョンセミナーでは、ポールウォーキングの実践的効果や転倒予防への活用事例、研究データを交えた成果報告を行い、多くの医療・介護・健康分野の専門職の皆さまにご参加いただきました。展示ブースでは、実際のポール体験や活動紹介、資料配布を通じて情報発信を行い、多方面から高い関心をいただく貴重な機会となりました。



## 地域とのつながり

前橋市大利根町自治会では、月2回、第2・第4水曜日にポールウォーキング教室を開催しています。毎回多くの地域住民の皆さまにご参加いただき、無理のない運動習慣づくりと健康維持・増進に取り組んでいます。教室では、正しい姿勢や安全な歩き方の指導に加え、ストレッチや筋力強化運動も取り入れ、転倒予防や生活機能の向上を目指しています。参加者同士の交流も活発で、新たな居場所として、地域のつながりづくりにも大きく貢献しています。



大利根町の高齢者は、お元気で積極的な方が多く、新しいことを受け入れるには都合が良い土地柄です。そこにポールウォーキング教室を開催(参加27人)していただき、その講師の皆さん方の素晴らしさやゲーム感覚の楽しさから、生涯学習や居場所づくりの一環としてサークル活動を始めました。8年度も月2回開催する計画ですが、今後の課題は、男性の参加者を増やすことです。このような素晴らしい活動のきっかけをいただいた群馬県ポールウォーキング協会・群馬ヤクルト販売株式会社の皆さま方に大いなる感謝を申し上げます。



前橋市大利根町自治会  
会長  
岡正雄 様

## 大学とのつながり

### 令和7年度 前橋工科大学地域活性化事業

本事業は、前橋工科大学との共同研究として、ポールウォーキングによる身体および心身の変化を科学的に検証し、地域の健康づくりに還元することを目的としています。歩行解析や生体信号測定、各種デジタル技術を活用し、運動効果の可視化と継続支援の仕組みを構築するとともに、学生と高齢者の協働を通じた地域活性化モデルの確立を目指しています。



私たちの研究室では、ポールウォーキングが認知機能・運動機能・精神的健康に及ぼす影響を総合的に検討しました。タブレット版Trail Making Testによる認知機能測定、AI骨格推定を用いた姿勢解析、VRによる視界計測、自律神経活動の測定を実施しました。その結果、姿勢の安定性向上に加え、注意力や処理速度の改善傾向など前向きな変化が示唆されました。



前橋工科大学 生命工学領域  
准教授  
小田垣雅人 様

### 前橋工科大学×群馬医療福祉大学 連携取り組み

本事業は、群馬医療福祉大学の協力を得て、参加者の身体機能変化に関する研究にも取り組んでいます。前橋工科大学のAI・データ解析技術を活用して歩行や生体情報を客観的に評価し、群馬医療福祉大学の専門的知見を生かして運動内容の改善につなげています。産学連携により、科学的根拠に基づいた健康づくりを推進しています。



ポールウォーキングは心身ともに良い影響を与えることが示唆されています。また、サークル活動は地域のコミュニティづくりとして重要な役割を担っています。今年度は、多施設共同研究に加え、本学の学生主体で健康講座を実施しました。このような世代間のつながりは、次年度以降も力を入れて取り組んでいきたいと考えています。心の健康なくして、身体の健康はあり得ません。今後も、心身の健康増進に関わる活動を継続していきます。



群馬医療福祉大学  
リハビリテーション学部  
助教  
平石卓朗 様