

サッドラグループ

Well-being 白書

2026年版 (2025年度報告)

サッドラグループ健康経営宣言

「健康で明るい社会の実現に貢献する」

この経営理念の実現のため、
積極的に健康経営に取り組むことを宣言いたします。



| サソドラグループ健康経営宣言



ドラッグストアという個人だけではなく地域の健康課題の解決を目指す企業として、従業員の一人ひとりが健康でいきいきと働くことができる環境が必要不可欠と考えます。

そして、健康で笑顔あふれる従業員がお客様にサービスを提供することで、さらなる事業の発展につながるものと考えています。

そのためにサソドラホールディングスはグループ会社を含めた全社で健康の維持・増進を重要な経営課題と位置づけ、様々な取り組みを行っていきます。

代表取締役社長 CEO 富山 浩樹



サツドラグループ健康経営宣言

「健康で明るい社会の実現に貢献する」

この経営理念の実現のため、積極的に健康経営に取り組むことを宣言します。

- 一、サツドラは社員と、その社員を支えてくれる家族の幸せと健康を支援します。
- 一、サツドラは健康で明るくいいきと安心して働き続けられる環境を整えます。

行動指針10か条

第1条 定期健康診断は毎年3月31日までに受診します。

第2条 健康診断で精密検査、再検査になったら自分の健康のために受診して、自分の健康状態を最適に保ちます。
保健指導、特定保健指導は対象になったら受けます。

第3条 日常生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけて運動を取り入れ、適正体重（BMI18.5～25）を保ちます。

第4条 自分と家族の生活習慣病予防のために禁煙を推進します。

第5条 ストレスチェックを受検し、自分のメンタルヘルスの状態を知りましょう。ストレスチェックで高ストレス者と判定されたら、迷わず相談しましょう。

第6条 感染症予防のための取り組みを積極的に行います。

第7条 ワークライフバランスの推進のため長時間労働を削減し、効率的に業務を進めます。そのための業務改善を積極的に進めましょう。

第8条 自分の健康は自分で守るために、体調の変化を感じたら産業保健スタッフ（保健師・産業医等）に相談をしたり、医療機関を受診します。

第9条 健康に関する情報をセミナーや研修を受講して、積極的に日常生活に取り入れましょう。また、一緒に働くスタッフの健康状態にも配慮できるように知識を身につけましょう。

第10条 一緒に働くスタッフが気持ちよく働ける環境を作りましょう。5S（整理・整頓・清掃・清潔・しつけ）を推進し、ハラスメント等職場環境を悪化させる行為は禁止です。

健康経営2025年度 成果と重点取り組み

サツドラグループ3社が経済産業省と日本健康会議が共同で選定する「健康経営優良法人2026(ホワイト500)」に3年連続で認定されました。データにもとづく健康経営をこれからも推進していきます。



ホワイト500認定

健康経営の取り組みが特に優秀な
大規模法人上位500法人に認定

おもな健康投資

- ☐ 子宮体がん検診の費用補助開始
- ☐ 修復的アプローチ開始
- ☐ 付加健診を5歳刻みに変更
- ☐ 乳がん・子宮頸がん検診の
定期健康診断との同時受診
- ☐ 特定保健指導 実施率100%
- ☐ 定期健康診断後の保健師・管理
栄養士による保健指導
- ☐ 社内ウォーキングイベント実施
- ☐ フェリチン検査と保健指導実施
- ☐ 有給休暇・連続休暇取得推進

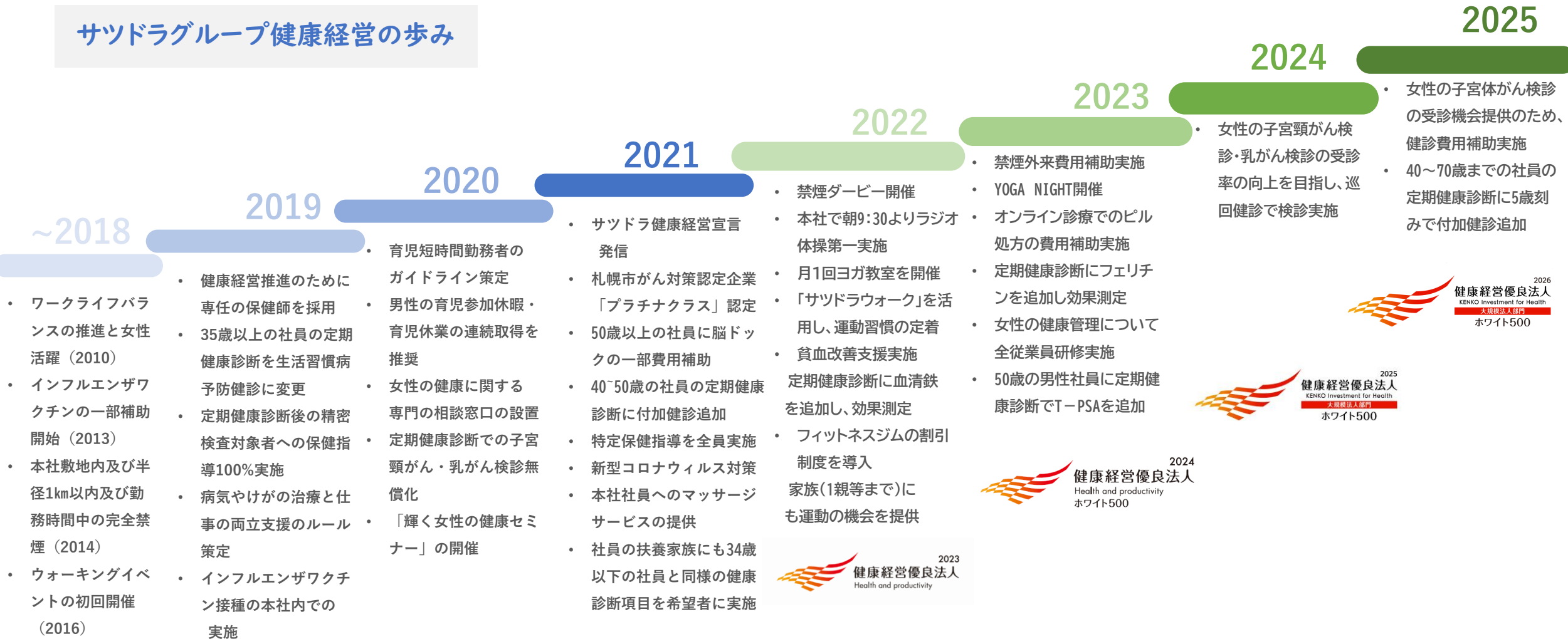
おもな推進方針

- ☐ プレゼンティーズム改善
- ☐ ヘルスリテラシー向上
- ☐ 離職率低減

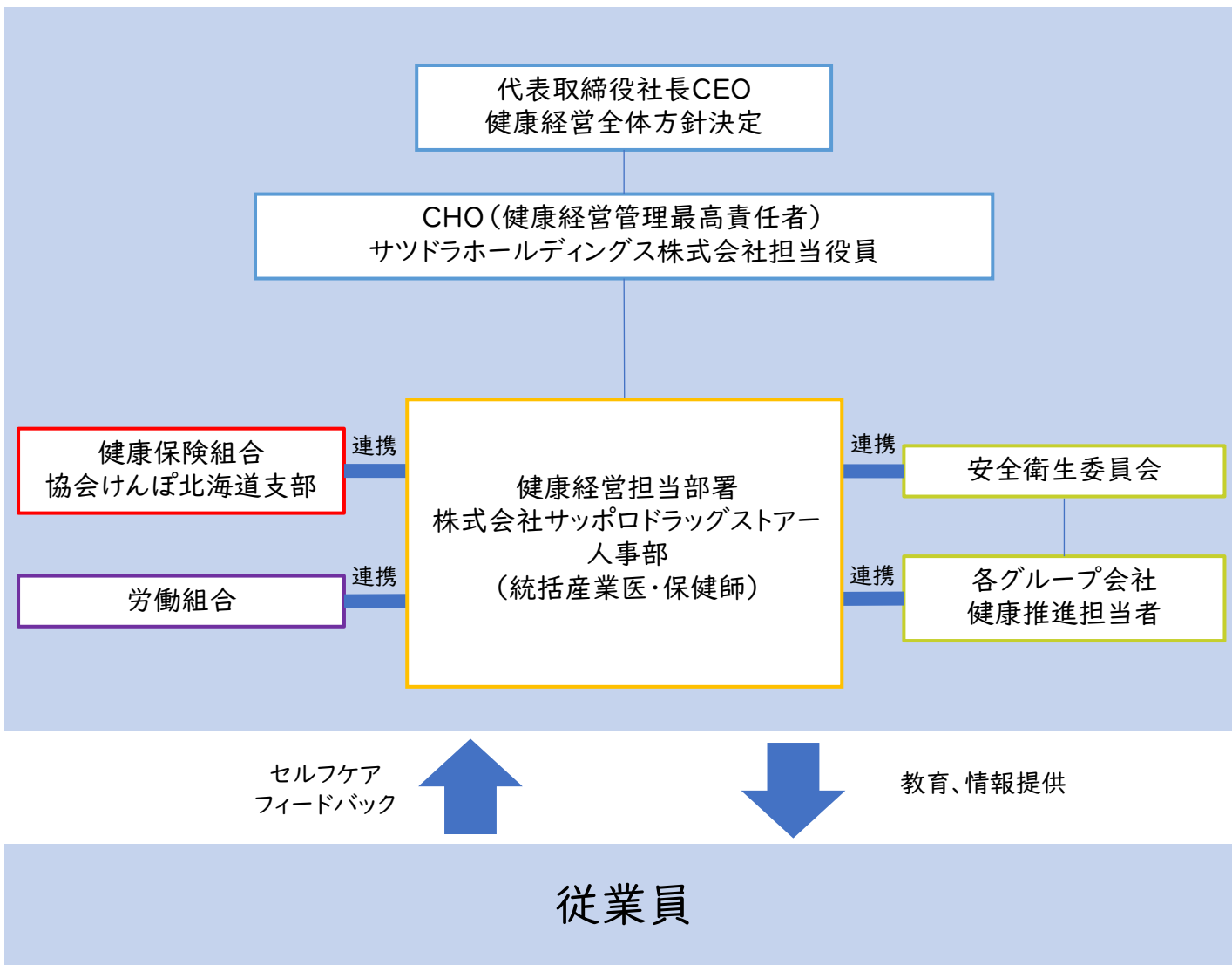
健康経営これまでの取り組み

「健康で明るい社会の実現に貢献する」というミッションを実現する為には、従業員が健康でいきいきと安心して働ける環境であることが大前提と考え、グループ全体で健康経営を推進。

サツドラグループ健康経営の歩み



健康経営推進体制



サツドラホールディングス株式会社担当役員が健康経営管理最高責任者（CHO）としてコミットメントし、統括産業医、保健師、人事部、労働組合を構成メンバーとしてグループを横断した推進体制をとっています。

また、協会けんぽ北海道支部とも連携し、経営戦略の観点からグループ各社の社員の健康推進・増進のための施策を検討・実施しています。

グループ各社に健康推進担当者を置き、主体的に健康経営の推進に取り組んでいます。

	役 割
従業員	会社から提供される情報のみならず、自身のヘルスリテラシー向上、ウェルビーイングに向けてセルフケアを実施。
統括産業医	健康診断の就業判定、休職復職における就業判定を実施。健康経営推進のためのアドバイザー。
保健師	健康診断、労災、休職復職対応、ハラスメントや女性の健康問題など各種相談窓口の担当。労務管理上の問題を抱えた従業員の相談対応を実施。健康経営推進のための各種施策の企画・計画・実施を担当。
人事部	健康経営推進のための担当部署
安全衛生委員会	労働安全衛生法上の施策について審議。健康経営推進のための施策についても協議。
労働組合	従業員の立場に立った施策について助言
健康推進担当者	各グループ会社健康経営施策について周知・実行。安全衛生委員会のメンバーでもある。
協会けんぽ北海道支部	健康増進施策について情報共有し、助言・指導。特定保健指導の委託、実施について助言。

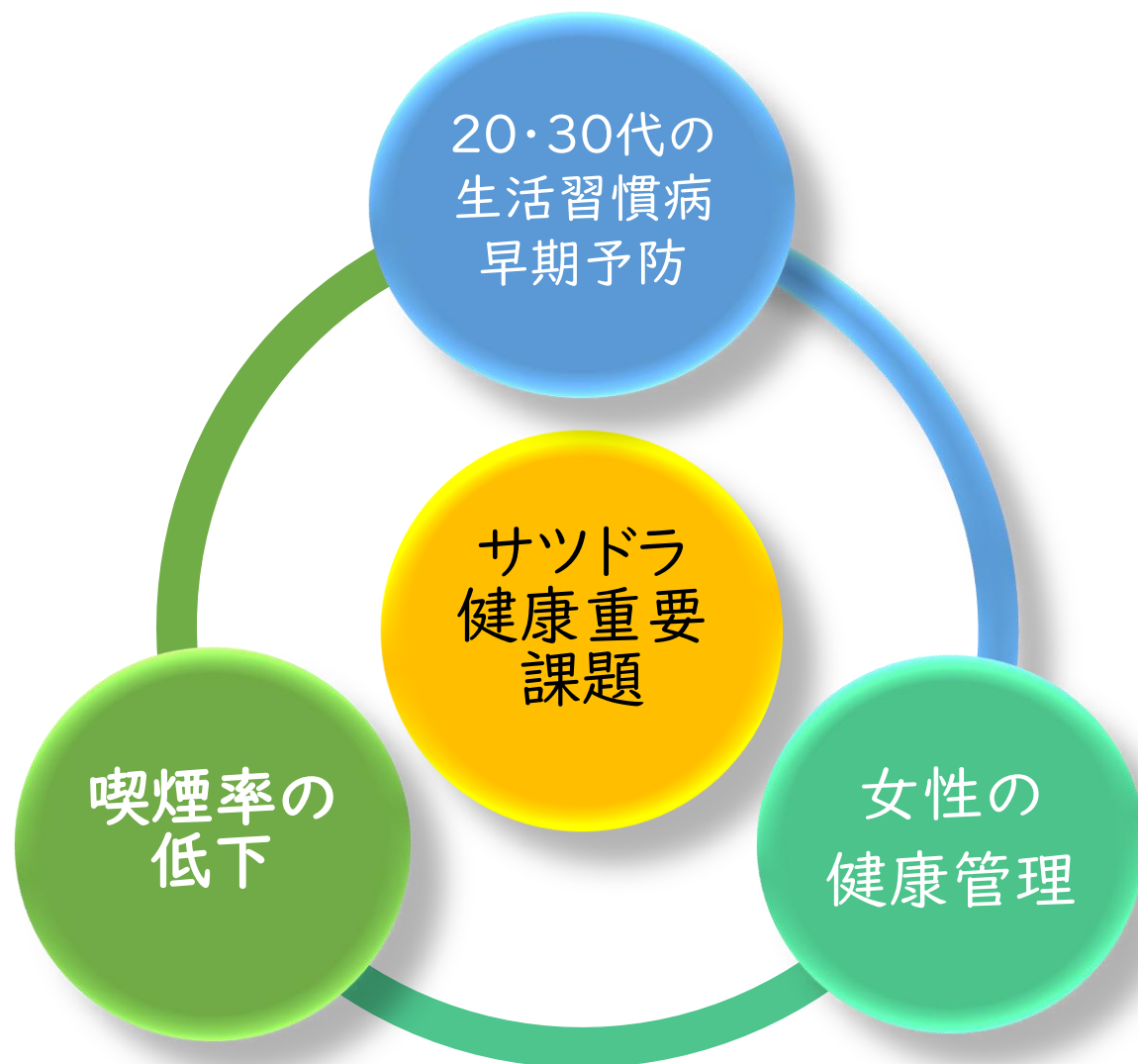
| データで見るサソドラ健康経営

	全社員健診 受診率	社保加入者 健診受診率	要精密検査者 保健指導 実施率	特定保健指導 初回面談 実施率	精密検査 受診率	適正体重 維持者率	血圧 リスク者率	血糖リスクと 考えられる人 の割合	糖尿病管理 不良者率
2025年度	99.1%	100.0%	100.0%	100.0%	70.4%	60.72%	0.76%	0.06%	0.29%
2024年度	94.8%	100.0%	100.0%	100.0%	62.8%	63.10%	0.73%	0.36%	0.48%
2023年度	96.4%	100.0%	100.0%	99.4%	80.1%	63.35%	0.30%	0.30%	0.60%
2022年度	96.9%	100.0%	100.0%	100.0%	74.1%	63.70%	0.75%	0.25%	0.44%
2021年度	97.3%	100.0%	100.0%	100.0%	78.5%	64.78%	0.61%	0.41%	0.55%
2020年度	97.1%	100.0%	100.0%	—	78.8%	65.42%	0.82%	0.08%	0.41%
2019年度	97.4%	100.0%	100.0%	—	35.1%	65.50%	1.31%	0.33%	0.41%
2018年度	89.9%	91.4%	—	—	—	—	—	—	—
2017年度	88.3%	91.4%	—	—	—	—	—	—	—

健康診断からみた
サソドラ
(2026年7月時点)

精密検査者の保健指導は保健師が配置された2019年から開始し毎年100%実施。
特定保健指導は協会けんぽ北海道支部の委託を受けて2021年度から開始し、社内の対象者の初回面談実施率は100%となっています。健康診断後の精密検査受診率は2025年度は70.4%と前年に比べて高くなっています。精密検査受診率80%を目指して精密検査の受診勧奨は継続して実施しています。

サソドラ健康重要課題



最重要 取組項目	2025年実績	2027年目標
20歳時から10kg 以上体重増加し た30代の割合	36.2%	30.0%

20～30代の急激な体重増加を防ぎ生活習慣病の早期予防につなげます。

プレコンセプションケアの啓蒙普及の推進

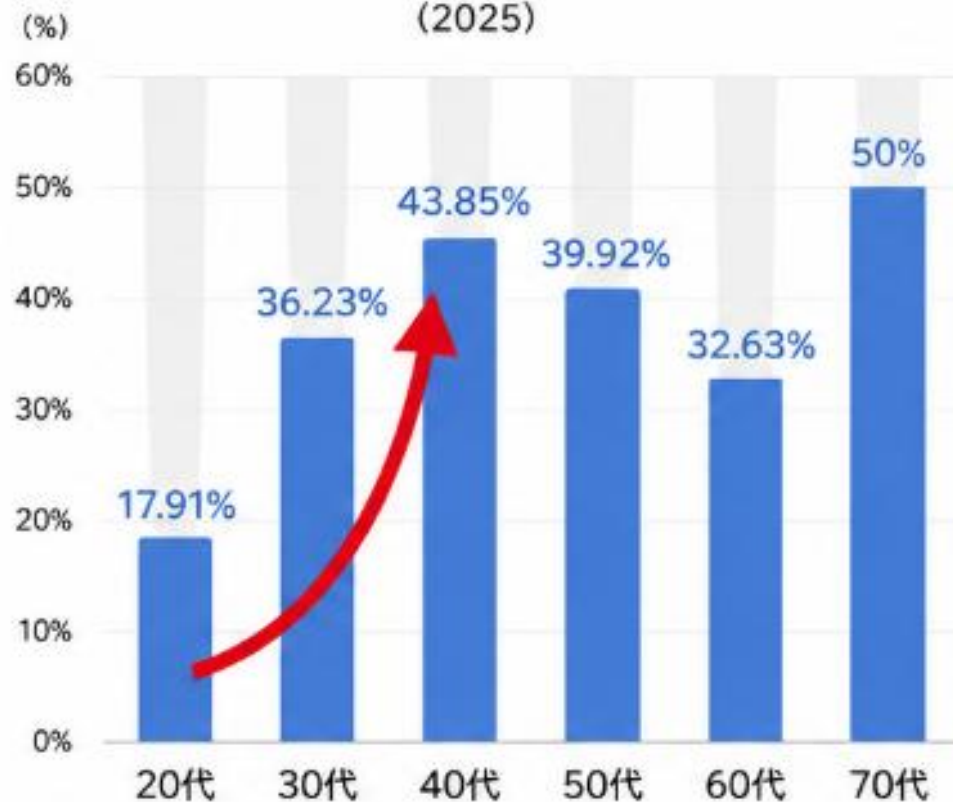
喫煙している人は禁煙を。

PMSや婦人科系の不調、貧血なら体調管理を。

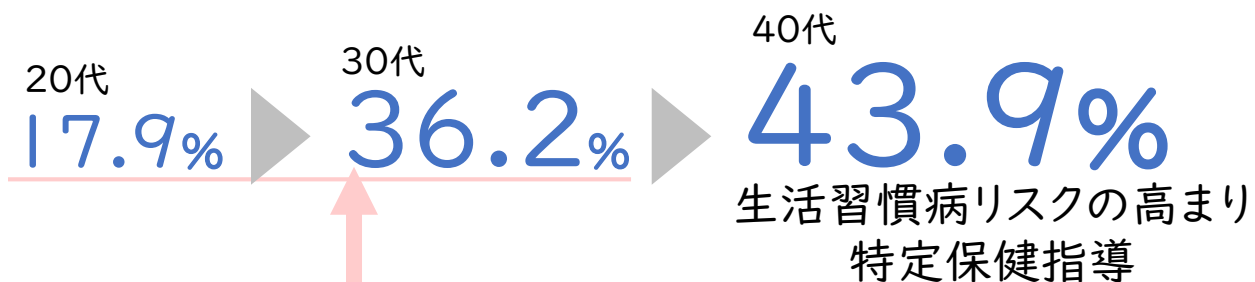


20-30代から始める健康投資 (生活習慣病予防)

20歳より10kg以上増加
(2025)



20歳時より10kg以上体重増加した者の割合 (2025)



サツドラの早期アプローチ

- ・健康教育・保健指導・禁煙支援
- ・女性健康支援・プレコンセプションケア・運動習慣づくり

40歳を待たない 20-30代からの健康投資

サツドラでは、若年期からの健康づくりと、40歳以降の特定保健指導・付加健診を組み合わせ、生涯を通じた健康とWell-beingの実現を推進していきます。

サソドラ重点健康施策（2027年までの目標）

2027年度 重点健康施策：生涯現役を支える全世代型健康支援プラン

【メインテーマ】次世代へ健康を繋ぎ、データで生涯現役を支える



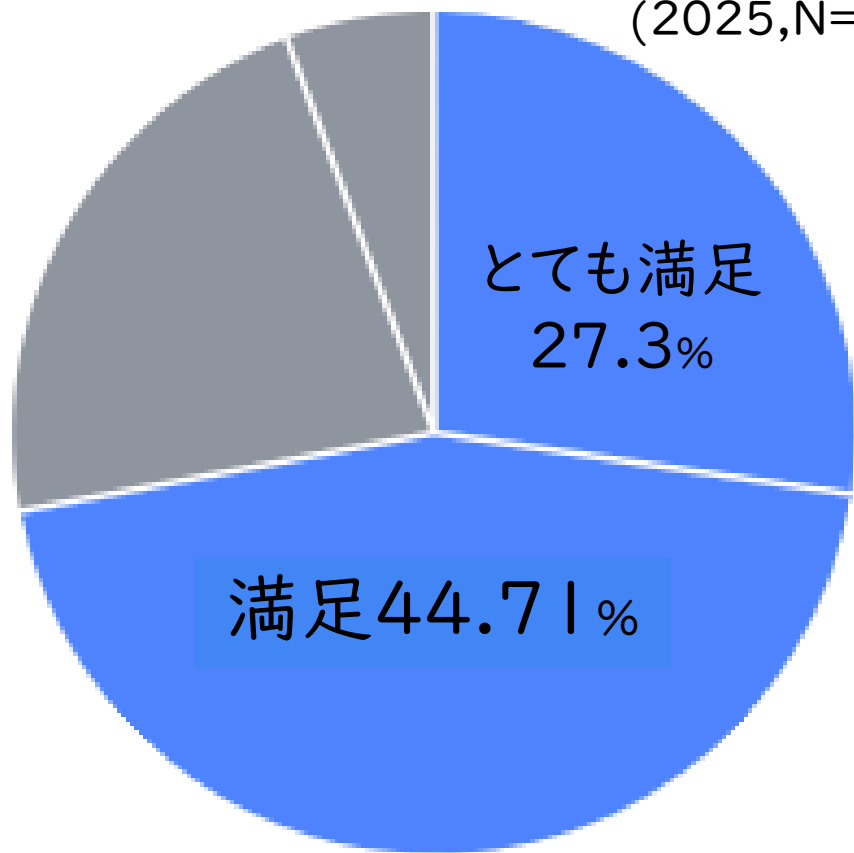
期待される効果



健康経営に対する従業員満足度

健康経営の満足度

(2025, N=3,192)



従業員満足度

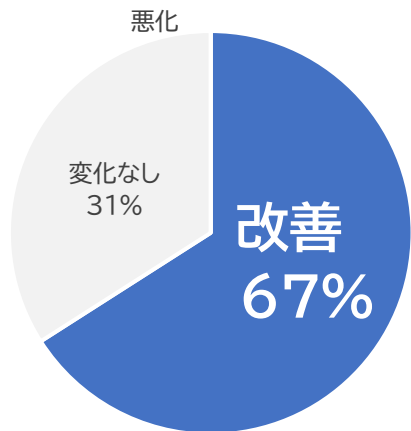
70% ▶ 72.01%

2022年 2025年

健康経営を開始して7年。
各施策に対する従業員の認知度が上がってきています。

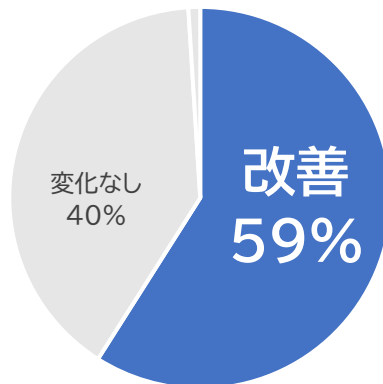
データで見るサツドラ健康経営 | 特定保健指導

食事



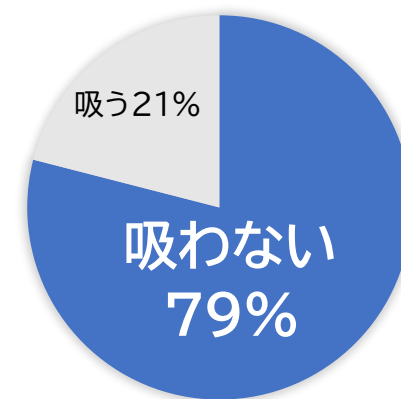
食事改善
67%

運動



運動改善
51%

喫煙



喫煙率
21%

特定保健指導からみた
サツドラ

(2025年4月～
2026年6月実施分)

2025年度に実施した定期健診に基づく対象者179名のうち、休職者を除く全員の初回面談が終了し、**実施率100%**達成。

特定保健指導修了者は173名。残り6名は継続支援中。

積極的支援が32% (56名)、動機付け支援が68% (117名)でした。

■ 平均体重減少値 (本人計測値)

全体で-0.9kg、**積極的支援で-1.0kg**、動機づけ支援で-0.8kg

■ 平均腹囲減少値 (本人報告値)

全体で-1.8cm、**積極的支援で-1.4cm**、動機づけ支援で-2.0cm

特定保健指導を通して食習慣と運動習慣を改善できた対象者が半数以上を占め、生活習慣病予防のための自主的な取り組みを促すことができました。

| 特定保健指導で始まる健康習慣

一人ひとりの行動変容を支える

おやつを1日200kcal

までを目標にしました。

時々オーバーしましたが

毎日体重を計り意識したら

少しずつ減ってきました

栄養面の指導が助かりました。歩くだけではなく

意識的に体を使うことで

ちよっとずつ効果が出てきました



特定保健指導
対象者の声

21時以降にご飯を食べることを控えたら

胃もたれが少なくなりました

指導を受けてから豆・野菜を食べ

る習慣が増えました！

小さく始めてみることで

取り組みを始めるいいきっかけができました

データで見るサツドラ健康経営 | ストレスチェック

ストレスチェック受検率

2025年 N=3,315



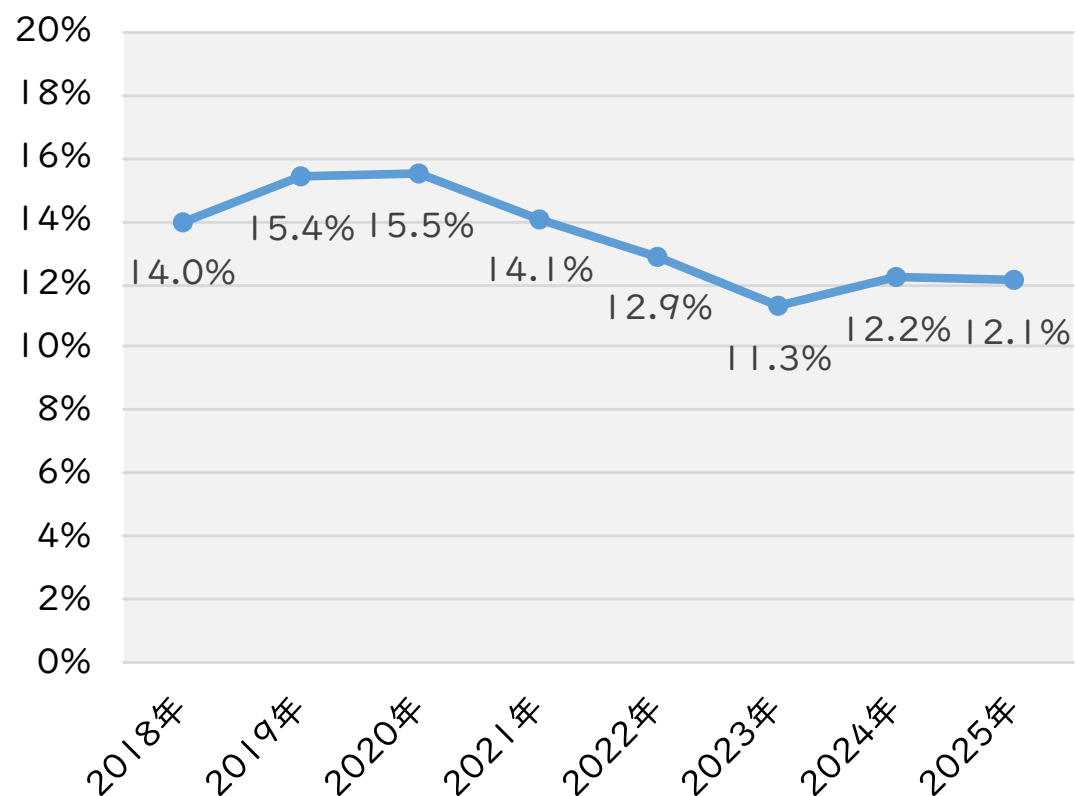
パートナー・アルバイト含む
全従業員が受検可能
全社受検率
91.7%

毎年ストレスチェックを利用してセルフケアのきっかけとしています。結果の見方やお悩みは保健師にいつでも相談できます。

他にも心と体、ハラスメント、女性の健康、障がいなど、どんなことでも保健師が関係部署と連携して対応しています。

データで見るサツドラ健康経営 | ストレスチェック

ストレスチェック 高ストレス者率



パート・アルバイト含む
全従業員のうち

高ストレス者 **12.1%**

日ごろから保健師や相談窓口を中心に、さまざまなお悩みの対応をしています。

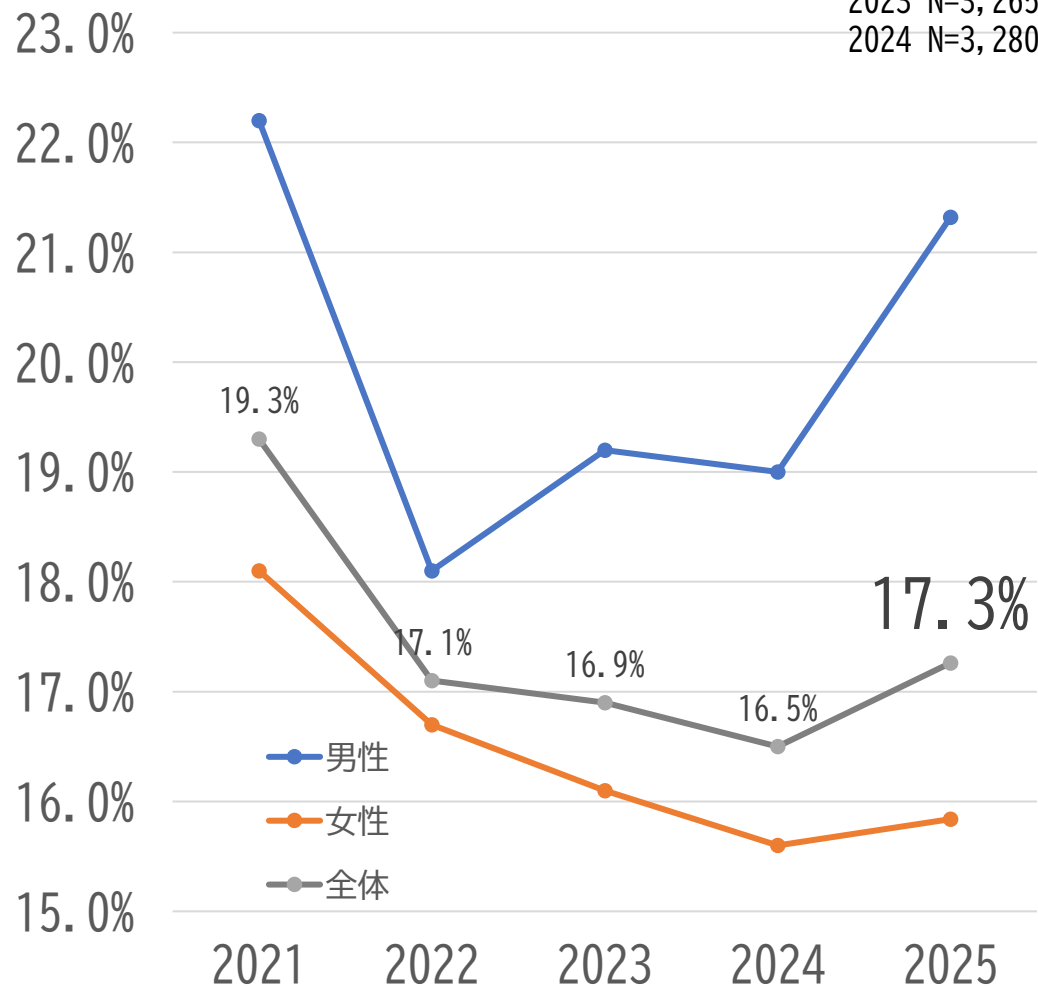
また**集団分析結果から「上司のサポートがある」と自覚できている部署は高ストレス者が少ない**ことがわかっています。店長・薬局長をはじめとする、もっとも身近な上司たちが安心して対応できるよう、情報提供やサポートにも力を入れています。

2025年度からは心理的安全性を高める修復的アプローチという手法を導入しています。

データで見るサツドラ健康経営 喫煙率と禁煙行動ステージ

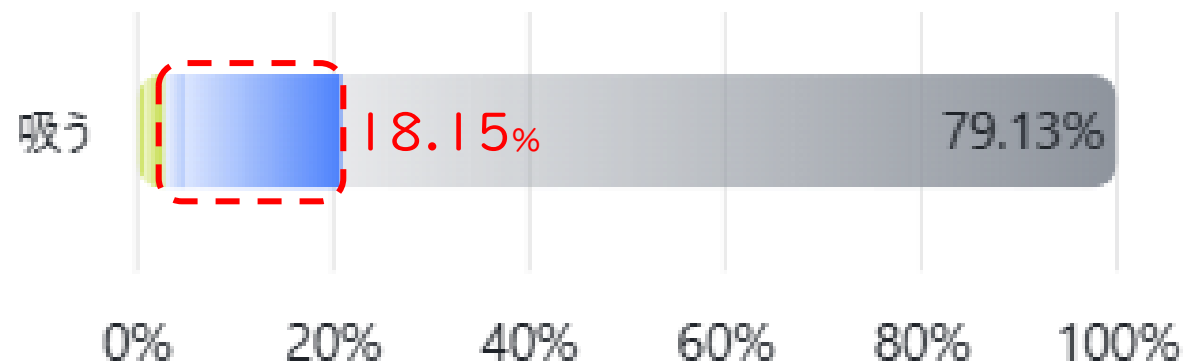
喫煙率の年度推移

2021 N=3,082
2022 N=3,122
2023 N=3,265
2024 N=3,280



喫煙者の行動ステージ

■ 維持期・実行期 ■ 準備期・関心期 (禁煙意志あり)
■ 無関心期 (禁煙意志なし)



重要取組項目
喫煙率低下

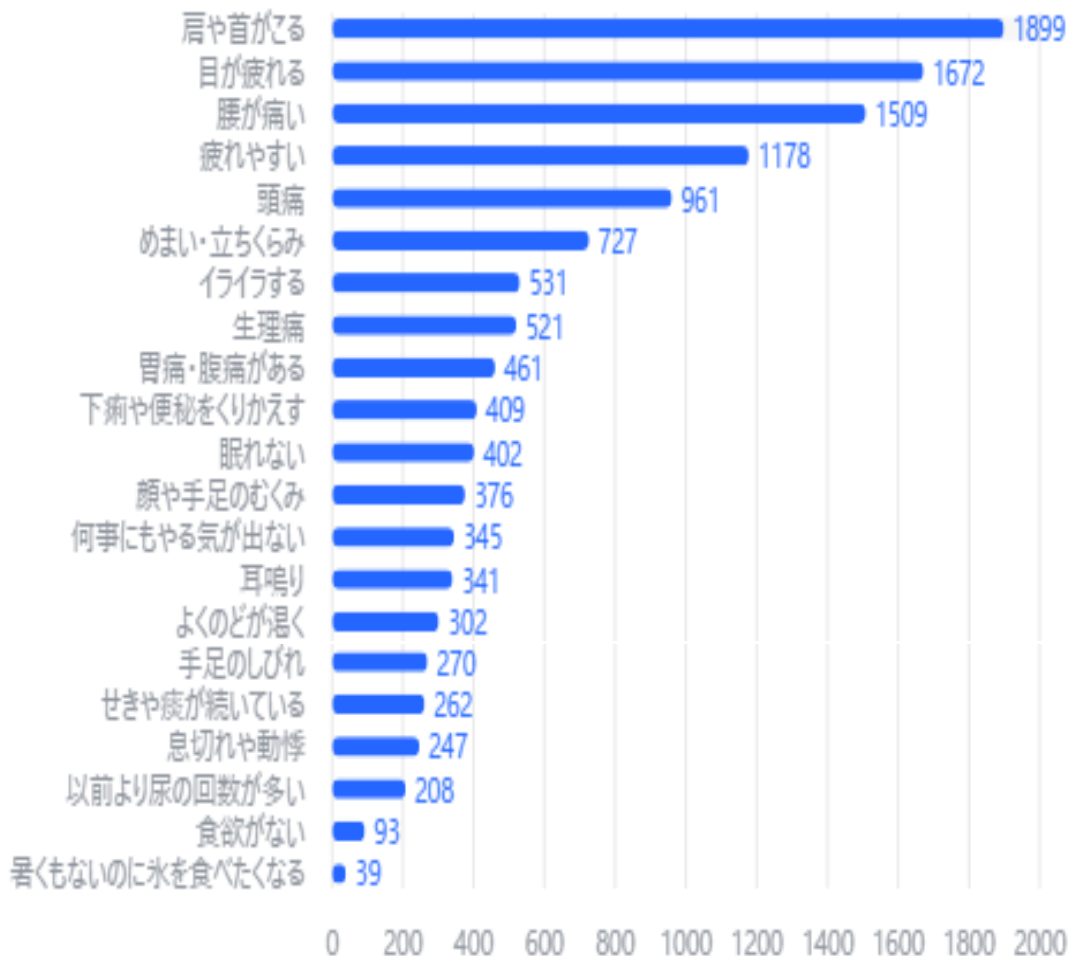
目標 15.0%

準備期・関心期が全員禁煙すると
喫煙率 14.1%

禁煙意思のある者が挑戦しやすく
継続できるよう環境を整えます。

従業員の身体のサイン（自覚症状）

自覚症状 複数回答可 N=3,192(2025年)



小売業で重量物の取り扱いが多い職場特性から
例年上位

肩こり・目の疲れ・腰痛・疲れやすさ

放置すると
生産性低下・労災発生・休職・離職 の要因になる

- ・毎朝のラジオ体操
- ・オフィスストレッチ教室
- ・物の持ち方や姿勢の教育
- ・視力低下者への眼科受診勧奨、視力矯正の推奨
- ・貧血など女性の健康管理（健康重要課題）

データで見るサツドラ健康経営

受診しやすい環境づくり～がん検診

NEW

2025年健康調査より

乳がん検診受診率

73%

子宮頸がん検診受診率

60%

大腸がん検診・胃がん検診・前立腺腫瘍マーカー検査も
自己負担額ゼロで実施中！

サツドラは女性が7割

仕事や家庭を優先し、
がん検診を後回しにしやすい

受診したくても、時間や費用の負担で
あきらめる従業員をなくしたい

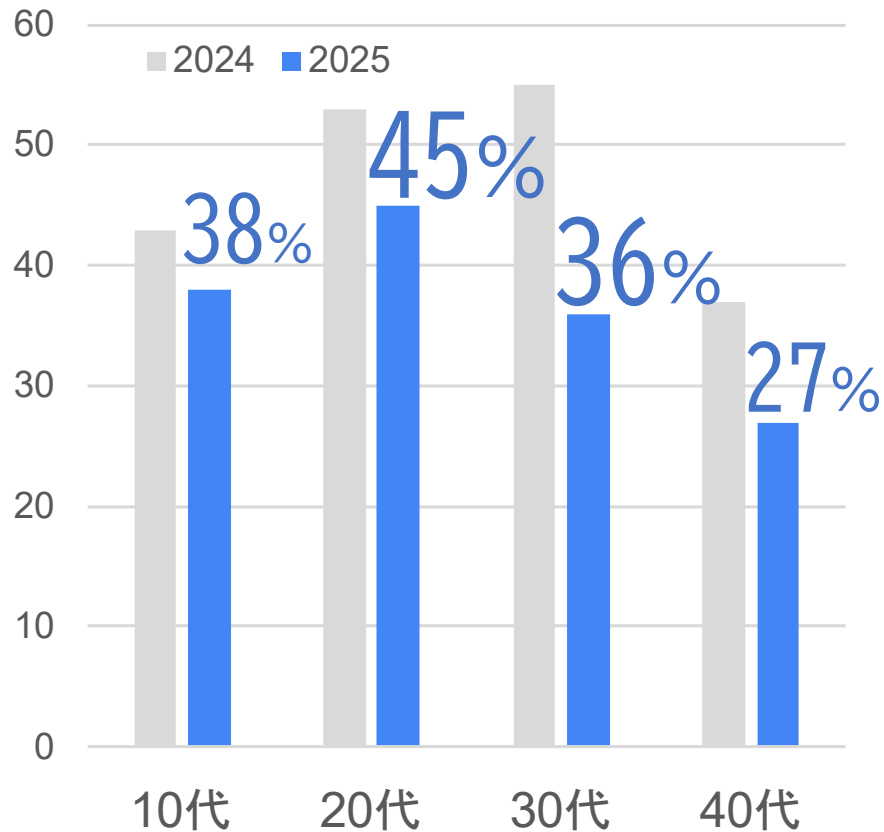
がん検診を受診しやすい環境づくり

- | | |
|----|---------------|
| 時間 | ・勤務時間中に受診 |
| 時間 | ・定期健康診断と同時に受診 |
| 手間 | ・会社が予約調整を実施 |
| 費用 | ・自己負担額ゼロへ |

生理痛を我慢しない職場へ

生理痛があると回答した
女性従業員の割合(%)

2025年健康調査



20-30代の約**40%**が**生理痛あり**
※各年代 前年比**5-10**ポイント**低下**

改善傾向だが、半数近い女性従業員が症状を抱えている状態は継続。引き続き正しい知識の提供と相談・受診を支える環境づくりを進めます。

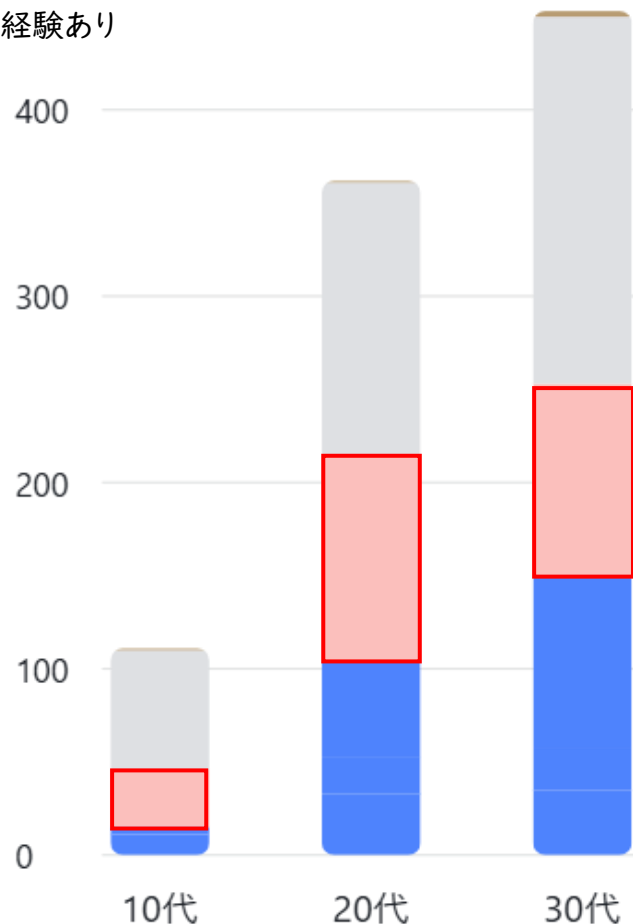
- ・全従業員研修「女性の健康」実施
- ・「低用量ピル」半額費用補助開始

月経の悩みを相談・受診につなげる支援

年代別 低用量ピルの使用・関心状況

2025年健康調査

- 関心なし
- 関心あり
- 使用中・使用経験あり



10-30代の約4人に1人が
関心があるが未使用

月経に伴う不調や低用量ピルについて正しく理解し
自身の症状やライフプランに応じて、
必要な相談・受診・利用につなげる環境づくりが必要

- ・保健師による健康相談
- ・低用量ピルの半額費用補助と知識啓発
- ・月経・PMS・月経困難症に関する知識啓発
- ・プレコンセプションケアの推進

データで見るサツドラ健康経営

未来の健康を支えるプレコンセプションケア

早期からのライフプラン意識向上



20代の従業員や
10代の子を持つ従業員の
ヘルスリテラシー向上



全従業員研修
「プレコンセプションケア」実施



次世代への意識継承



 プレコンセプションケアって？

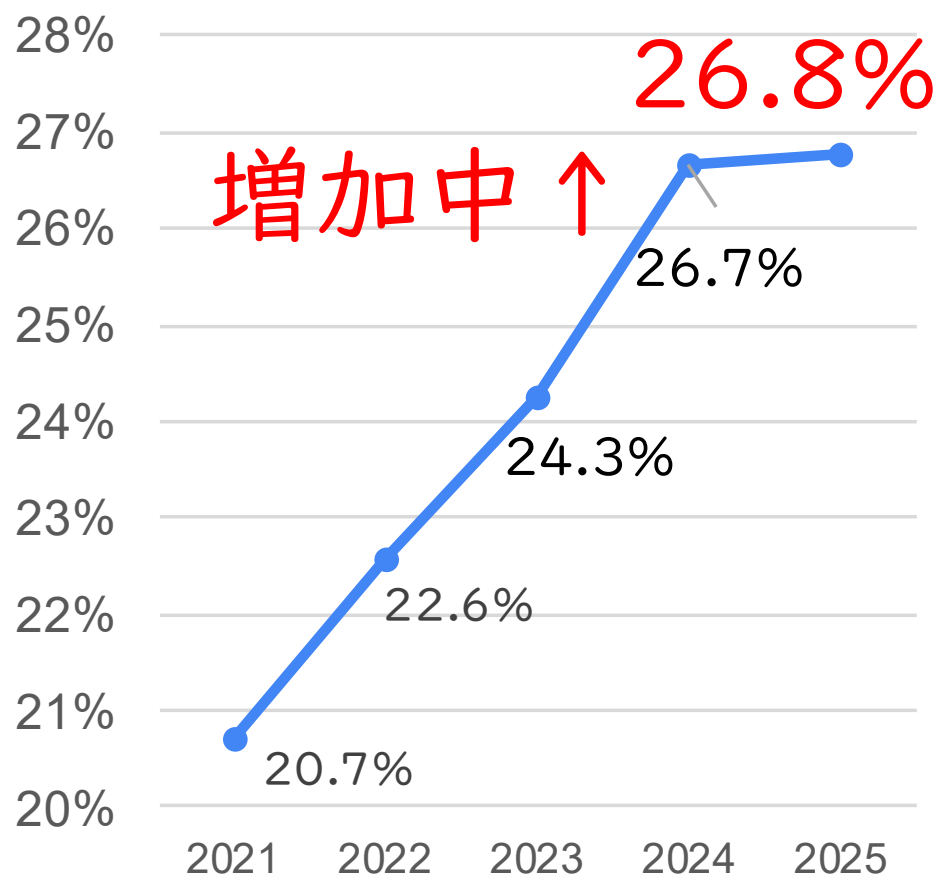
若い男女が将来のライフプランを
考えて、日々の生活や健康と向き
合うこと

プレ(pre)は「～前の」、コンセプション(conception)は「妊娠・受胎」のことで、「プレコンセプションケア」とは「妊娠前からの健康づくり」を意味します。
若い女性だけではなく、男性も「より健康になること」が目的です。

データで見るサツドラ健康経営 運動習慣

運動習慣がある

1回30分以上の軽く汗をかく運動を
週2日以上、1年以上実施



サツドラ健康重要課題

目標 2027年度 **30%**

運動習慣のある従業員
年々 増加中 ↑ ↑

きっかけづくり

ラジオ体操第1	(毎朝・本社にて)
ヨガ教室	(日中・夜)
ウォーキングイベント	(全社・年2回)
部活動への活動費補助	(24部活動)
スポーツクラブ割引	(全国各地)

運動習慣：ウォーキングイベント

社内ウォーキングイベント

参加者数

769名!

全従業員を対象とした、このウォーキング大会の目的は

- ・従業員の運動習慣の定着
- ・コミュニケーションの活性化

年1回開催のイベントには2つのコースが設定され、
店舗・本社・グループ会社問わず

1日3,000歩コース 361名

1日8,000歩コース 408名 参加

部署ごとのチームで歩数の順位を競って盛り上がりました。



参加者の声

- ・自分の健康のために参加しました
- ・イベントが楽しそうに参加しました
- ・みんなで歩数を確認するなど
コミュニケーションが増えました
- ・休日でも歩くようになりました
- ・歩数が増えて運動するようになりました
- ・体重が減りました

2026年度は
自社アプリで
開催決定!!



朝食摂取とプレゼンティーズム

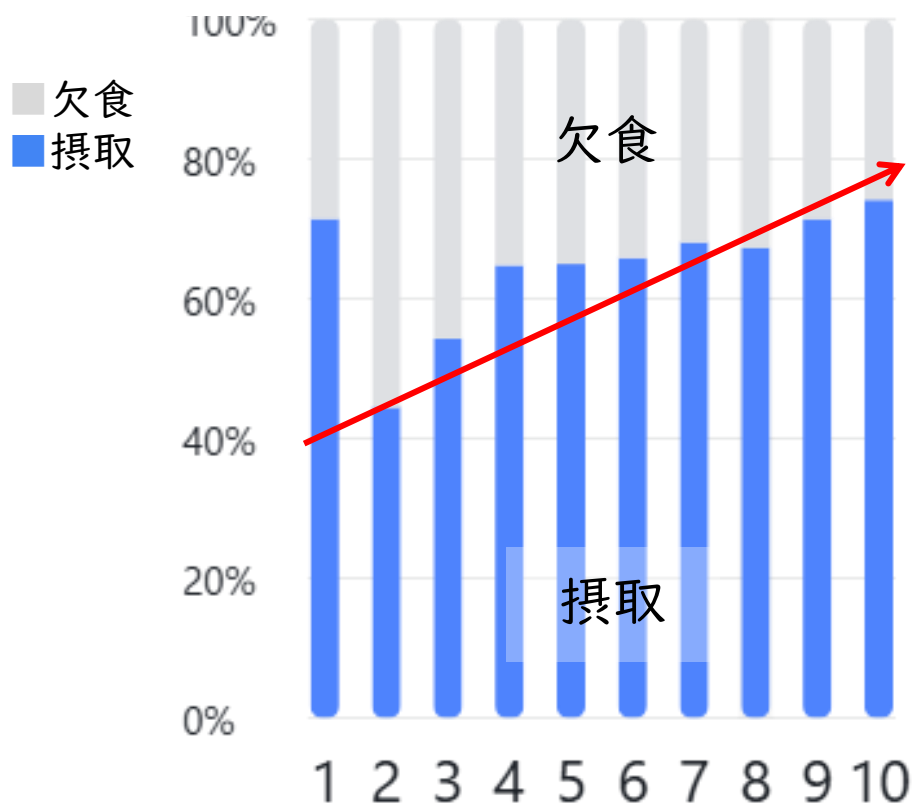
2025年健康調査 N=3,192

NEW

週3回以上朝食を抜くことがある → はい 31.4%

朝食摂取とプレゼンティーズム

(東大1項目式)



生産性低い

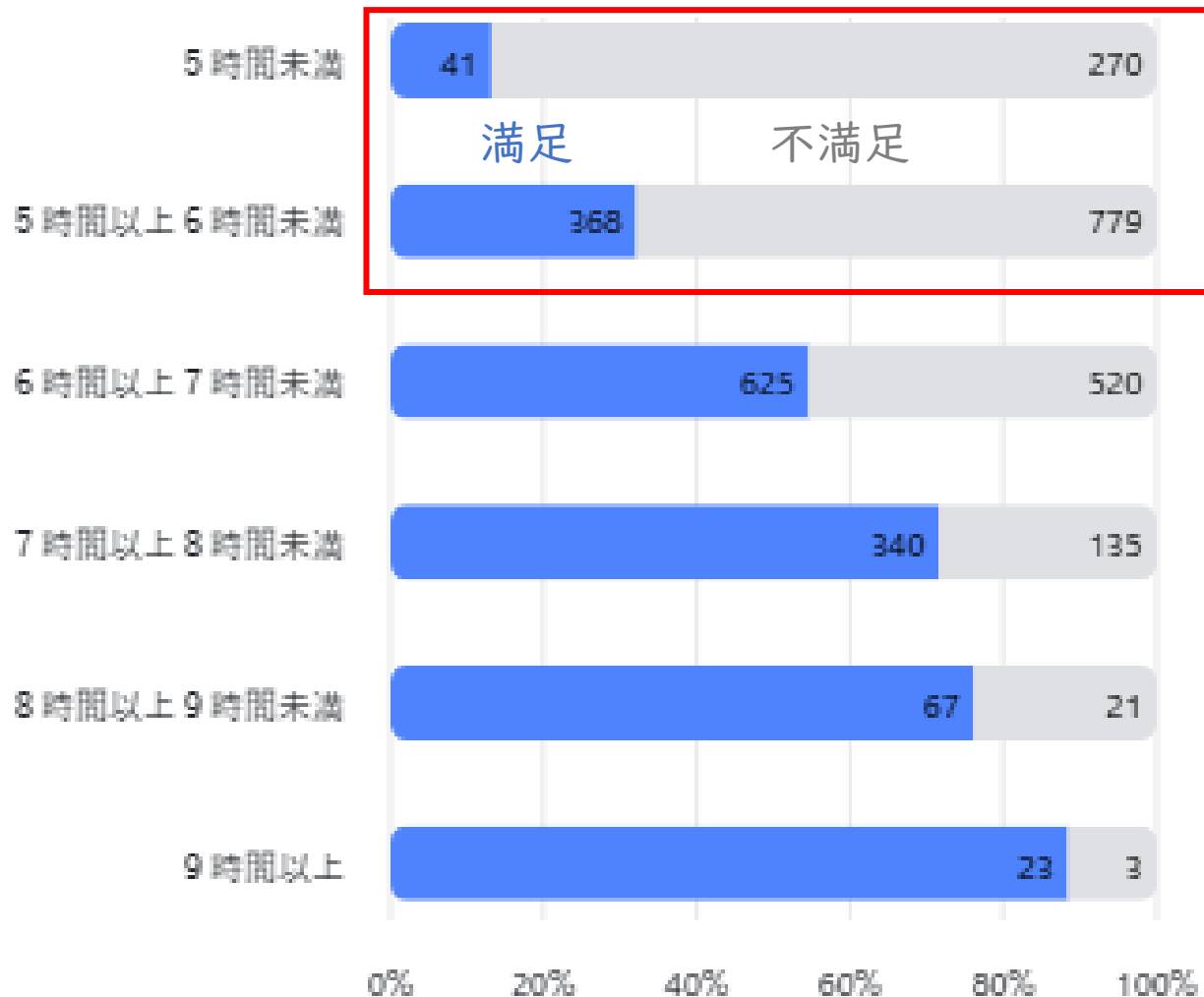
高い

朝食を食べる習慣がある人ほど
高いパフォーマンスを発揮
する傾向がある

若年層からの健康教育や保健指導を通じて、食生活を含めた生活習慣の改善を支援していきます。
朝食摂取者で生産性が低い集団に対してのアプローチが必要です。

データで見るサツドラ健康経営 睡眠時間と睡眠の質

睡眠時間と睡眠の質の満足度
2025年健康調査 N=3,192



6時間未満では
睡眠満足度が低下



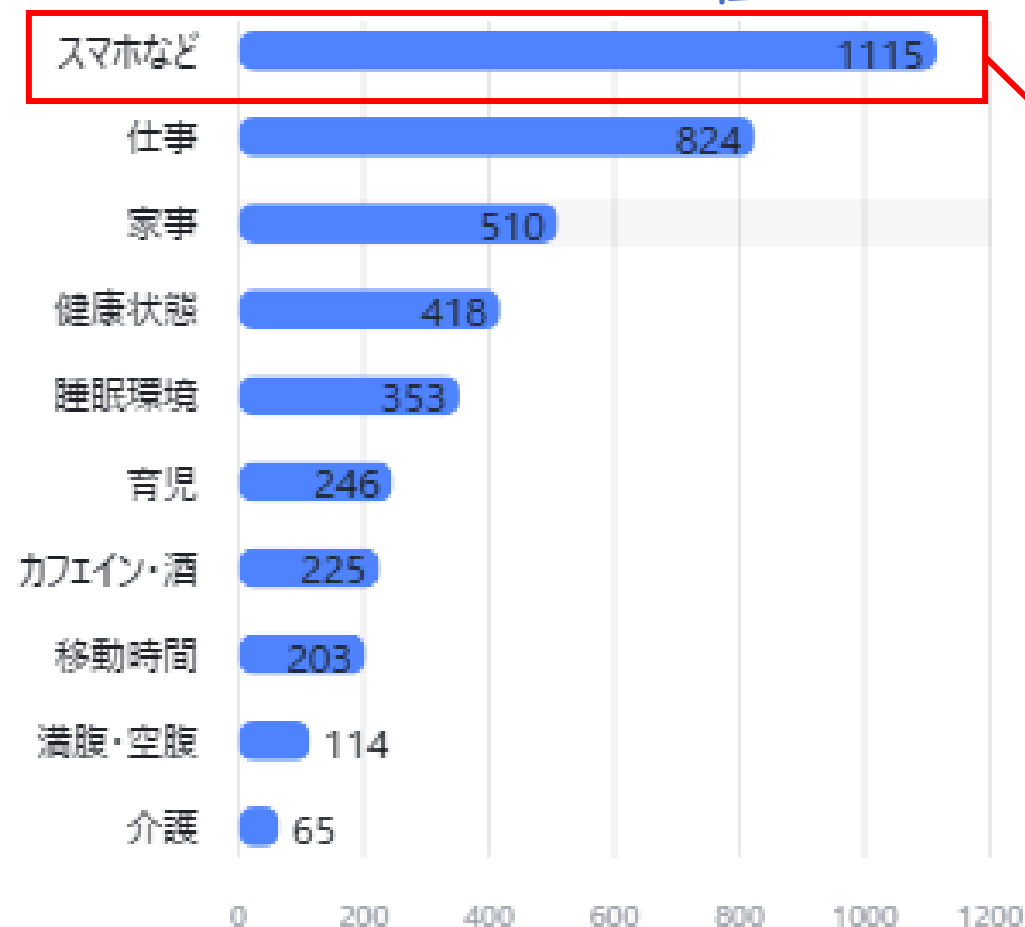
十分な睡眠時間確保
↓
サツドラの生産性向上

睡眠のさまたげと質の向上

睡眠をさまたげているもの

2025年健康調査 N=3,192

1位スマホ35%



睡眠の質を高めるために

2025年健康調査 N=3,192



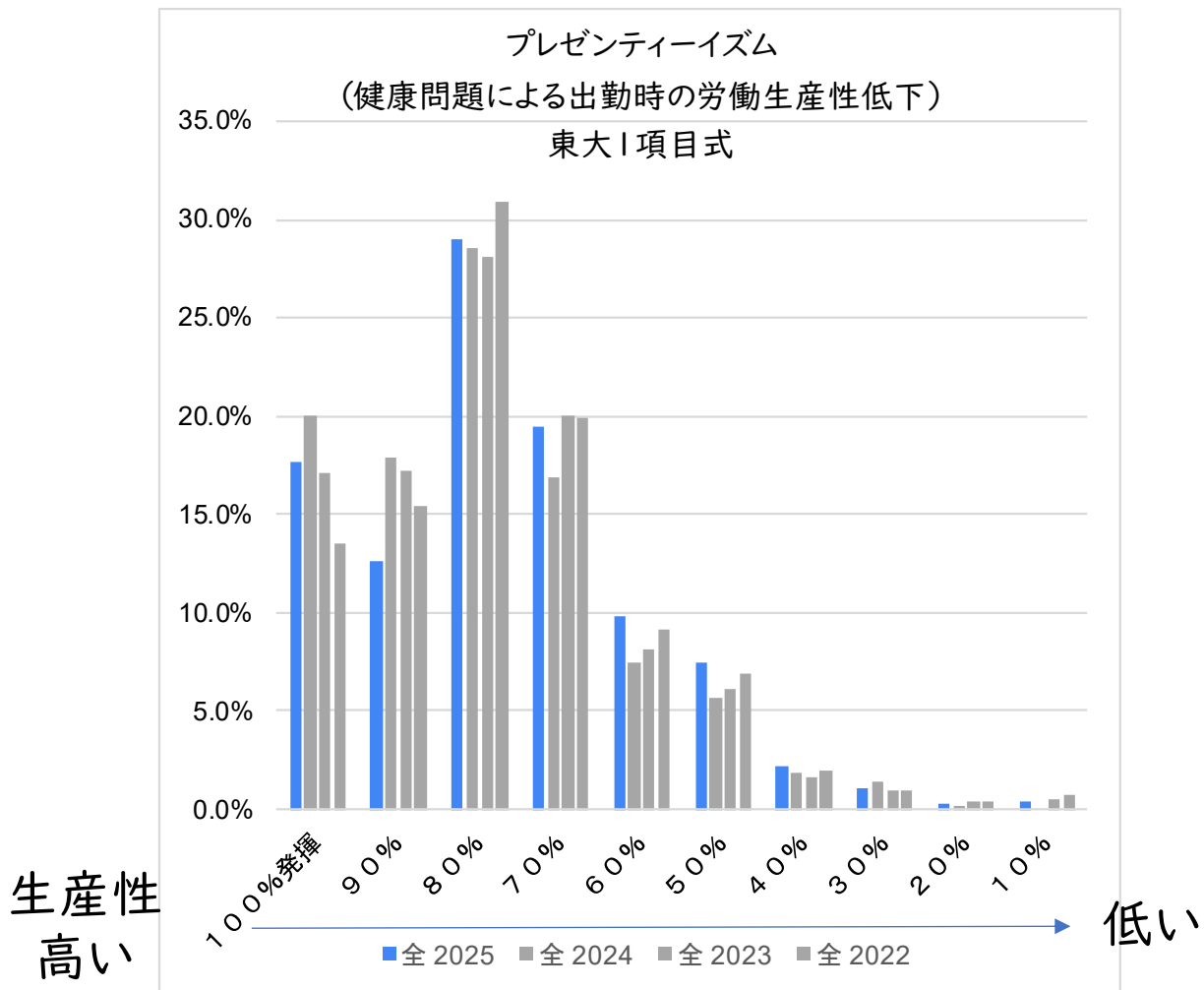
「スマホ・PCを控える」は
実践率が低い

生活習慣へのアプローチが今後の課題

データで見るサツドラ健康経営 パフォーマンスの経年変化 プレゼンティーイズム

SPQ 東大I項目版

(出勤はしているものの健康上の問題によって完全な業務パフォーマンスが出せない状況)



プレゼンティーイズム 改善した水準を維持

前年よりやや低下したものの2022年度を上回る水準

健康経営を推進することによって最終的な健康目標であるプレゼンティーイズムの低減につながっていることがわかります。

健康課題による労働生産性への影響を継続的に分析し、女性の健康支援や若年層への健康投資など重点施策をさらに推進していきます。

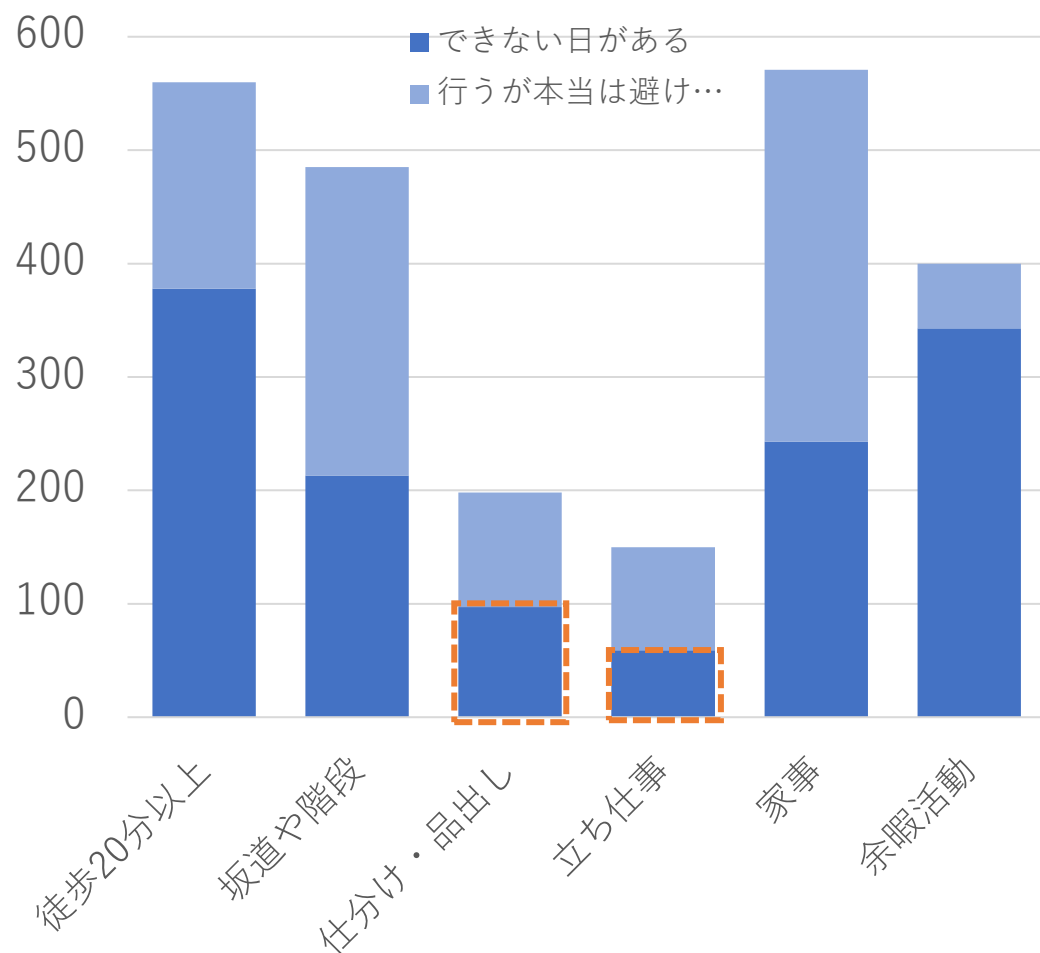
プレゼンティーズムが業務に与える影響

直近一か月間における

日常生活活動の可否

2025年健康調査 N=3,192

(人)



仕分け・品出し・立ち仕事

できない日がある従業員

100人 約3%

疲労回復支援

女性の貧血対策
有給休暇取得促進

体力向上支援

運動習慣づくり
腰痛予防
健康教育

サツドラでは、「毎日元気に働けること」がや品出しや接客など仕事を支える土台であると考えています。

健康課題による欠勤 アブセンティーズム

病欠により労働力を損失した日数

平均3.35日/人 (2024年4.38日/人)

(有効回答者3,192人の平均・自己申告・2025)

休職者数 192人

(病気やけがで7日以上お休みした者)

総休職日数 6,171日

(16年11か月)

主な要因

けが17%・筋骨格系疾患5%

メンタル不調13%・がん5%

・けが予防の啓発活動

・婦人科がん検診の

さらなる受診率向上

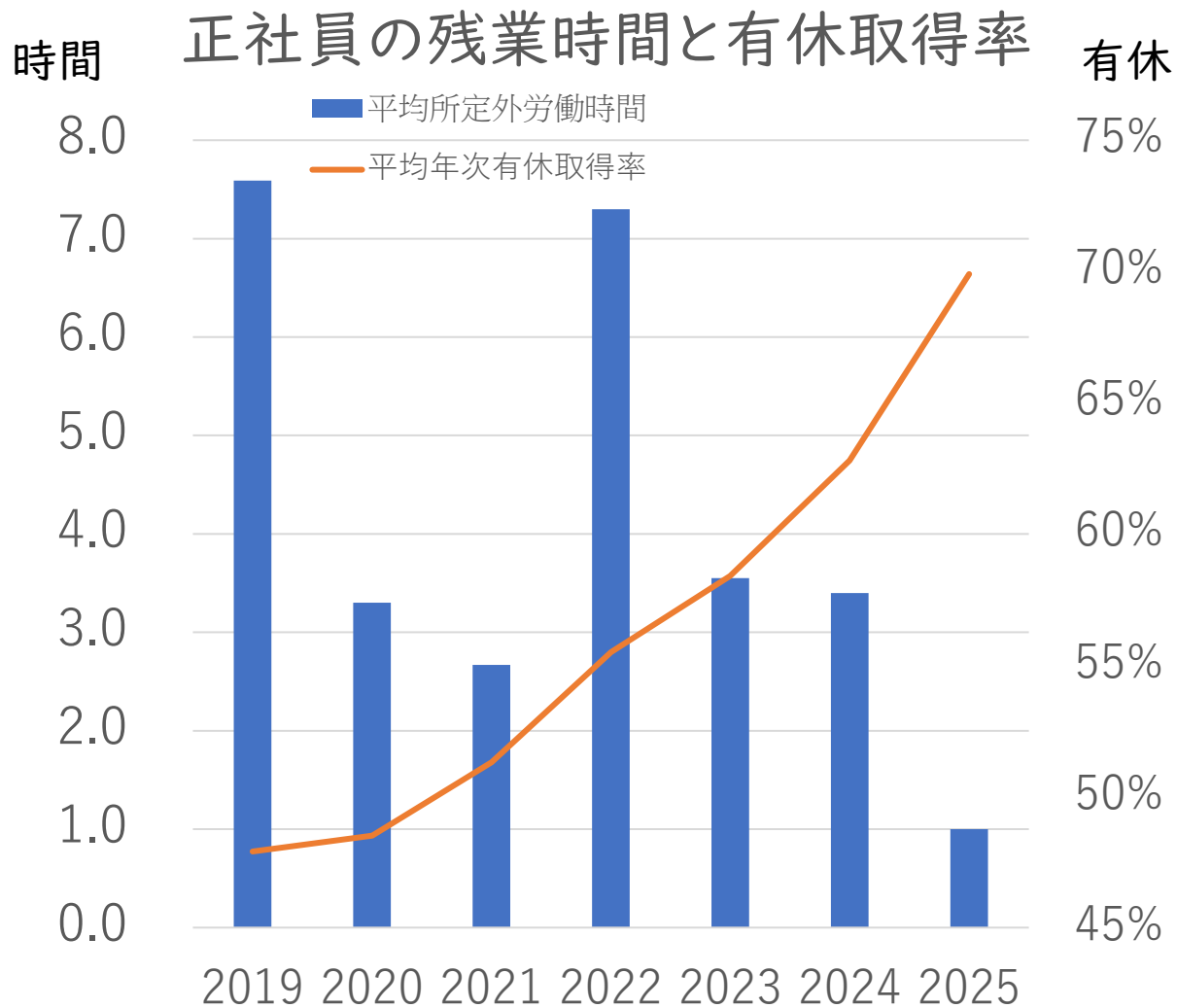
・勤怠不良者への迅速な支援

がん・メンタル不調の

早期発見・早期治療

けが予防

健康経営を支える働き方（正社員）



2025年度 正社員平均

時間外労働 1.01時間

(2019年度比 87%減)

有休取得率 69.9%

(2019年度比 20ポイント増)

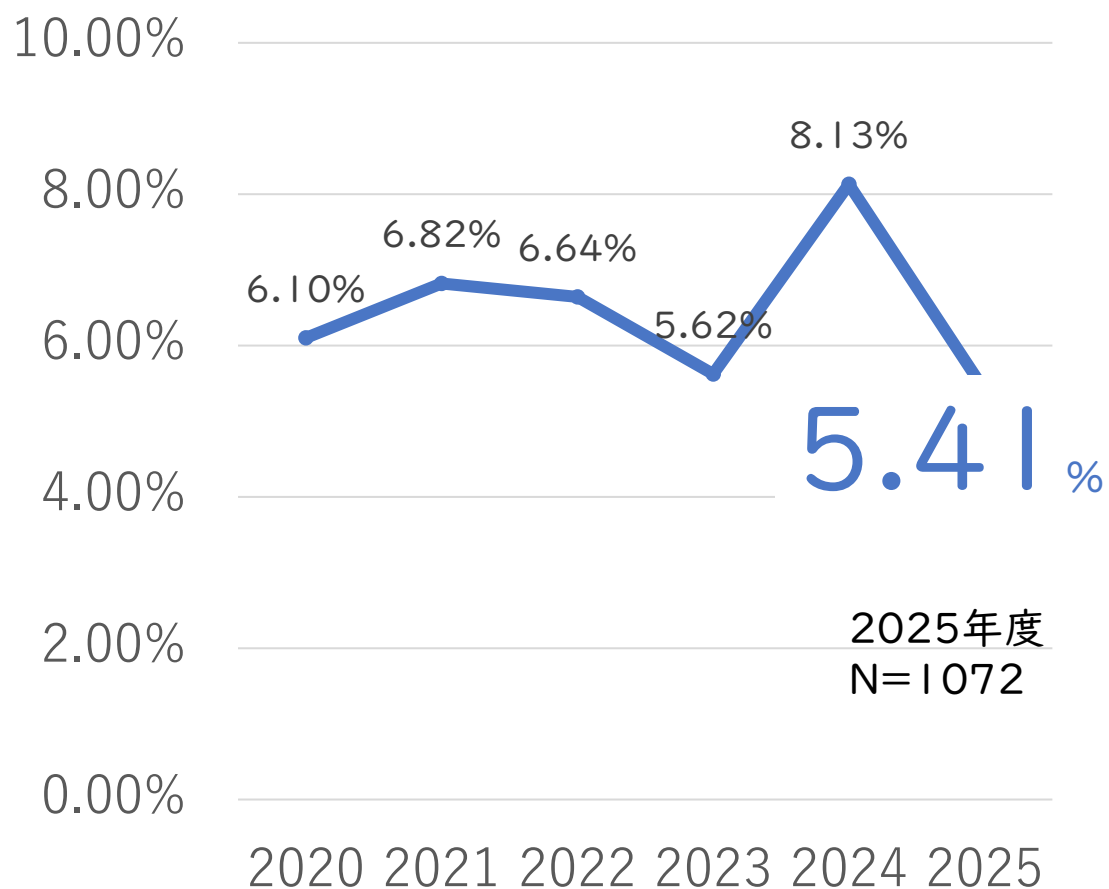
正社員の平均月間所定労働時間（残業時間）は2019年は新型コロナウイルス感染による休職者が相次ぎ、出勤者がサポートに入ったため残業時間が増加しています。

2020年、2021年は減少傾向にあったものの、2022年は新店オープンが相次いだことと、長期の休職者のフォローのために残業時間が増加しています。

2023～2025年は残業時間が大幅に減っています。年次有休取得率は増加しており、ワーク・ライフ・バランスを重視した働き方が定着しています。今後も健康と仕事を両立できる職場環境づくりを継続します。

「働き続けたい」と思える会社へ

正社員離職率



2025年度

正社員離職率 5.41%

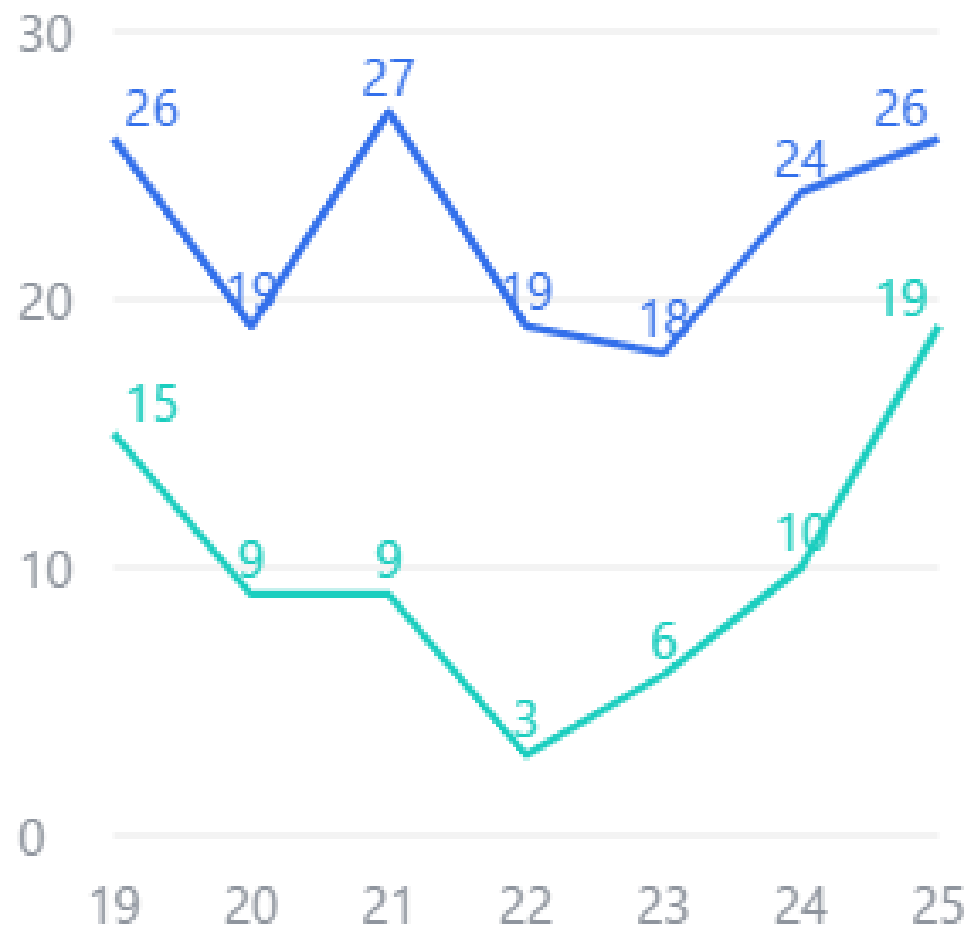
(2024年度比 2.72ポイント減)

健康経営 × 働き方改革

健康経営や働き方改革を含むさまざまな取組を進めることで、従業員が安心して長く働き続けられる職場づくりにつながっています。

労働災害発生状況

● 労働 ● 通勤



2019年度
労災発生状況の
集計と対策開始



通勤災害が増加
労働災害は横ばい

- ・冬の凍結路面での転倒
降雪前に注意喚起するも、厳しい寒気の影響により凍結路面での転倒が増加
- ・毎月全従業員へ周知
労働災害の発生状況・原因・対策について
写真やイラストで視覚的にわかりやすく工夫

一人ひとりが輝ける職場へ 障がい者雇用・活躍 (DE&I)

サツドラでは障がいの有無にかかわらず、一人ひとりが力を発揮できる職場づくりをすすめています。
入社時には、本人だけではなく、高等支援学校の教員、障がい者職業・生活支援センターの支援員、家族、自治体関係者、店長、保健師、採用担当者などが集合して支援会議を開催。必要な支援や配慮について確認しています。

●しごと

サツドラでは障がいの有無にかかわらず、同じように働き、イベントにも参加する機会があります。
さまざまな業務に挑戦できて、学ぶ機会のとても多い職場です。

●入社後の変化

労働組合の活動で他店の方と交流しました。
視察旅行を経験し、休日の行動範囲が大きく広がりました。毎日楽しく充実しています。

●今後の目標

今は登録販売者の資格取得をめざして勉強中です！



店舗スタッフ K・Sさん
店長からの信頼も厚く、レジ・品出しなど毎日活躍中です！

店舗を支える一員として、一人ひとりの成長と活躍を後押ししています。

サツドラにおけるWell-being | 女性活躍 (DE&I)



えるぼし認定

女性が活躍する機会が多いドラッグストア。

サツドラでは、女性活躍推進に関する取組みが優良な企業に対して与えられる、厚生労働大臣認定の「えるぼし」最高位である3段階目の認定マークを取得しました。今後も女性が活躍できる雇用環境の整備に努めてまいります。



くるみん認定

次世代育成支援対策推進法に基づき行動計画を策定した企業のうち、行動計画に定めた目標を達成し、一定の要件を満たした企業が認定される「くるみん認定」を、2021年6月25日に受けました。



サツドラにおけるWell-being | 全員活躍 (DE&I)



ベストワークプレイス認定

株式会社JobRainbowが主催する「D&I AWARD 2023」において、「ベストワークプレイス」認定を取得いたしました。

札幌市ワーク・ライフ・バランス plus 企業認証書 ステップ3 先進取組企業



株式会社サッポロドラッグストア
代表取締役社長 富山 浩樹 様

貴社は、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）及び女性の活躍を実現するため、さまざまな取組を推進し、法の規定を上回る制度を策定しましたので「先進取組企業」として認証します。

認 証 番 号 札幌市WL.Bplus企業第92号
認 証 年 月 日 平成30年 8月 2日

札幌市長 秋元 克広

ワーク・ライフ・バランス plusステップ3 認証

札幌市が「仕事と子育ての両立」を支援するため、2008年からワーク・ライフ・バランス推進事業を実施し、ワーク・ライフ・バランスに積極的に取り組む企業を独自の基準で認証している「ワーク・ライフ・バランスplusステップ3」に認証されました。



LGBTフレンドリー企業 星3つ

ダイバーシティが叫ばれる近年、サツドラでも年齢や性別、国籍など関係なく多様な人材が活躍しています。

2018年3月26日、札幌市からLGBTに関して取組みを推進していることを評価され、星2つの登録をいただきました。

その後、取組項目数が増えて最高ランクの星3つに登録されました。

ヘルスリテラシー向上のための取り組み

輝く★女性の健康セミナー

貧血

改善してハツラツとした毎日を！

サツドラグループ安全衛生委員

12月

転倒予防

冬道にそなえて転ばない体づくり

サツドラグループ安全衛生委員会



輝く★女性の健康セミナー

PMS
月経前症候群

うまく付き合って楽しくすごすコツ

サツドラグループ安全衛生委員

A person in a white shirt is shown from the back, holding their lower back with their right hand, indicating pain. A yellow callout box with a black border and three orange dots at the top right contains the text: 腰痛予防 (Prevention of low back pain), あきらめないで！腰痛にサヨナラ！ (Don't give up! Say goodbye to low back pain!). A white hand icon with a black outline points towards the bottom right of the callout box. Below the callout box, the text サツドラグループ安全衛生委員 (Satsudora Group Safety and Health Committee) is written.

人生100年時代

更年期

更年期を楽しく過ごすコツ

障がい者
雇用

みんなが安心して働けるサツドラに

第1回高田宮記念禁煙ダービー

そつえんしき

卒煙式

Clean Air & Health

禁煙成功

11人全員が3か月間完走し
無事卒煙達成！！

100%

2022/4/11本社にて卒業式を行いました

次はあなたも
第2期
参加者募集

「卒業生」代表あいさつ
— 豊人 貴之 さん —

高田CHOより「卒業証書」授与

履歴書や申込フォームなど
お返しの準備中です。早く

式の詳細と応募した方の活動報告は後日TUNAGU.COM上で！

いつでも、心と体の健康に気をくばろう。

サッポロ
けんこう版

新型コロナ ワクチン接種の真実

皆さん、こんにちは。労働部 保健師 又吉です。
新型コロナウイルスの蔓延は皆さんのご協力下、無事に終了しました。
ご協力ありがとうございました。

接種率のアンケート調査で2割弱の反応があったと59.9%です。
また感染防止の意識も向上しています。

①これに感染の予防意識を促すと「感染するから接種しない」と思われる方がおられます。



2021年9月

株式会社サッポロファクトリー
人事労務部 保健師

接種率のアンケート調査で2割弱の反応があったと59.9%です。

接種率	割合	割合
接種率	21.1%	60.6%
接種率	59.9%	72.0%
接種率	72.0%	89.4%

接種率のアンケート調査で2割弱の反応があったと59.9%です。

副店長のことばかりメディアで取り上げられていますが、**ワクチンの効果**を確認してみます。

■**ワクチンを2回接種した人は、重症化リスクが49%低下する**
韓国政府のワクチン接種状況をまとめたグラフから読み取れるように、
入院が73%、重症化率の割合が31%、それぞれ減少した（韓国SARS-CoV-2ワクチン接種の現状⑤）

ZOE COVID研究の主治医であり、同大学感染症学部の教授であるティム・スペンサー氏は、次のようにコメントしています。

「ワクチンの予約待ち状況、2つの方法で重症化リスクが軽減する可能性を大幅に減らしています。ワクチン接種の継続的リスクを減らすことは、COVID-19の流行を抑制する上で非常に重要です。ワクチンの効果は大きく、重症化のリスクを減らすだけでなく、2回目の接種後のこの感染率はさらに軽減される可能性があります。ワクチン接種が人口から感染者を効果的に取り除くことははるかに重要です。ワクチン接種は、この感染症の流行を減らすための最も効果的な手段です。」

■副反応は出る。しかしリスクの低うが大きい。

「副作用は出ますが、ウレタンのような強いアレルギーを起こすことが大抵ありません。
【副反応はあるもの」と事前に意識しておくだけでも対応できます。」

経口補水液・トルルト商品や、注射、静脈点滴剤を準備してから検査会場へ！！

経口補水液は一般のスポーツ飲料と違い電解質（Na⁺K⁺）濃度が高く、特に塩分が多く吸収されるため、発熱時など大量の汗をかいた時に効果的です。

トルルトはアレルギーで有名な薬です。お方々も tunagi.com の保証書がついてご紹介します。

ぜひご参照ください。

※検査が完了した後は、保健衛生システムCareに会員登録をお願いします(※)

多くの誘惑と困難を乗り越えたBMたちから学ばないといけないかをお話しします
 いつでも、心と体の健康に気をくばろう。

サツドラ健康部
 かんこう部通信

特集：3分間で最大の効果を
ラジオ体操1

夏と言えども今もラジオ体操ですね。本社は昨年
 から毎朝9:30からラジオ体操をしています。
 ラジオ体操はわずか3分間で400の筋肉を動かせるこ
 の体操です。男男女女のために、東京や福岡でやってみ



7人中7人の動きをシリーズで紹介しています。

1 のびの運動

両手をよく伸ばして、ゆっくりと高く上げ、両肩を伸ばしましょう。

2 腕を振って 脚を曲げ伸ばす運動

両手をよく伸ばして、腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動を行います。

3 腕を回す運動

肩まわりをほぐす。

肩まわりをほぐすように、肩の力を抜って大きく揺らします。

肩・首・腕の力を抜くように、ポイントの動きを大切に。



**サッドラ
健康部**

けんこう部通信

いつでも、心と体の健康に気をくばろう

特集：サッドラのがん検診

大腸がん

大腸がん検診として、**便潜血検査**を実施しています。

＋どうして検便なの？＋
便が大腸を通るときにがんの表面をこすり、少量の出血を



[illegible]

健康に関する様々なコンテンツ動画や情報を社員全員に配信。
いつでもどこでも好きな時間に視聴できるようにし、ヘルスリテラシー
の向上のための取り組みを行っています。

サツドラにおけるWell-being | 運動機会の創出

ヨガ



運動習慣の定着と肩こり・腰痛予防対策のため2022年6月より月1回ヨガ教室を開催。アーカイブ配信にも対応して、いつでも・どこでも視聴してヨガができる環境を整えています。

椅子



社内にバランスボールを各所に設置。必要時利用して体幹を鍛えることもできます。

ラジオ体操



運動習慣の定着のために本社で毎日9:30にラジオ体操第1を実施。約400もの筋肉を使うラジオ体操第1を行うことで、肩こり・腰痛予防対策に取り組んでいます。

立位



立って会議をするスペースもあります。座ったままよりもアイデアが浮かんできます。



サツドラにおけるWell-being | 運動機会の創出



Sport in Life



従業員向けの各取り組みが評価され、
従業員がスポーツに親しめる環境づくりを進める企業として
スポーツエールカンパニーに認定されました。

ウォーキング大会

本社における毎朝のラジオ体操の実施

ヨガ教室の開催（昼の部・夜の部）

部活動の活動費補助



24部活動
が活動中



サツドラにおけるWell-being 快適な職場環境



生産性の低下予防のために休憩スペースを設置し、リフレッシュできるようにしています。



フリーアドレスなので、好きな場所で業務が出来ます。もちろん、好きな場所で休憩もとれます。



本社内にブックラウンジがあり、約3000冊の本を自由に閲覧できます。従業員への貸し出しも無料で行っています。ブックラウンジはシェアスペースにもなっているため、他企業の方との情報交換の場にもなっています。



サツドラにおけるWell-being 快適な職場環境



北海道のきれいな空気の施設

サツドラでは健康増進法に基づく受動喫煙対策に積極的に取り組んでおり、全事業所を敷地内禁煙としています。

札幌市禁煙施設・苫小牧市空気もおいしい施設・函館市きれいな空気の施設 登録

各市内全事業所が認定されています。適切な方法で受動喫煙防止対策に取り組み、従業員ならびに利用者全ての方を受動喫煙から守るとともに、市内事業所の模範となっていることが評価されました。

北海道がん対策サポート企業

がん検診の受診促進、がん患者に対する就労支援、たばこ対策の推進などの取り組みが認められ、グループ会社3社が「北海道がん対策サポート企業」に認定されました。



サツドラにおけるWell-being | 女性の快適職場

smaluna for Biz 低用量ピル オンライン処方
従業員半額費用補助制度

オンラインで、低用量ピルの相談・診察・処方まで。

スマルナの
特徴

point 01 夜でも土日でも好きな時間に自分のペースで受診

point 02 移動時間なし、いつでもオンラインで受診

point 03 医師による診察・処方・処方箋を安心して受けながら効果を実感

point 04 プライバシーを守りながらお薬が自宅に届く

毎月のピル代
約3,000円→1,500円程度
になり大変お得です

まずは招待メールからご登録を



オンラインピル処方アプリのスマルナを導入し、費用の半額を補助しています。18～39歳の女性従業員は雇用区分関係なく利用できます。広い北海道で近くに婦人科のない地域でも専門医の診察を受け、継続して服薬することが可能となります。サツドラの7割を占める女性従業員の体調改善により、作業効率や集中力などパフォーマンス向上を目指しています。



本社トイレに「ひめごとBOX」を設置し、生理用ナプキンの持ち運びなどの心理的負担をなくしています。



2024年4月からは育児短時間勤務の方がより安心して働くことができることを目的に、育児時短勤務が可能な期間を【12歳（小学校6年生）】までと拡大し、支援の幅が広がりました。また、時短勤務店長が働きやすいようにフォロー体制を整えています。



サツドラにおけるWell-being | 従業員の感謝をつなぐ



日頃の感謝を届けるありがとうメッセージを
部門ごとに紹介。

日頃の業務の中のちょっとした場面や大事な
場面で助けてくれる仲間にありがとうを送って
います。

チーム内のモチベーションや心理的安全性を
高めます。



サツドラにおけるWell-being | 家族に安心を届ける

従業員の家族にも健康を。安心して働くことができるのは、家族が健康だからこそ。

- 健康診断を社員と同じ特別価格で実施
- 家族からの相談対応
- 休職中および復帰後の従業員の家族の相談対応
- 特定保健指導の重要性の周知
- 協会けんぽ北海道支部のどさんこヘルスサポートサービスを積極的に周知



協会けんぽ北海道支部
加入者の皆さまへ

どさんこヘルス サポートサービス のご案内

「どさんこヘルスサポートサービス」って？

当支部の健康づくりに賛同いただいた企業さまが運営する健康関連施設等
を利用する際に、当支部の「健康事業所宣言書」を提示することで、
利用料金割引等の様々な特典サービスを受けることができるサービスです。

- 1 対象の施設を
調べる。

- 2 対象の施設へ
行く。

- 3 施設の窓口で
宣言書の写し（画像でも可）
を提示する。


「健康事業所宣言書」にご登録いただいている事業所さまにお勤めの方と
その扶養家族の方が、特典サービスを受けることができます！

協会けんぽ北海道支部では、加入者さま一人ひとりが自らの健康に対する意識を高め、健康の保持・増進に
努めていただくことを目的とした取組の一環として「どさんこヘルスサポートサービス」を実施しています。



サツドラにおけるWell-being | 学生の皆さんと共に



商品開発やデータサイエンスにおいて学生に実践的な学びの場を提供しています。

学生がデザインしたエコバックや歯ブラシを商品化し、店頭で販売しています。



“リアルデータ”を元に 課題解決提案プレゼン！

後編



従業員だけではなく、サツドラという企業を通して北海道の学生が活躍できるよう、支援しています。
地域に根差した企業として、地域の皆さんのWell-beingに貢献していきます。



これからもサツドラグループは
社員一人ひとりが
ヘルスリテラシーを高め
人生をより良く過ごしていけるよう
取り組んでいきます

