

ローソンの「健康経営」
～明るく、楽しく、元気に！～



マチの健康ステーション
LAWSON



コンビニエンスストア「ローソン」「ナチュラルローソン」のフランチャイズチェーン展開

設立

1975年4月15日

社員数（単体）

4,900人

臨時社員（単体）

5,000人

就労拠点数

400拠点

店舗数

約13,000店



私たちは
“みんなと暮らすマチ”を
幸せにします。



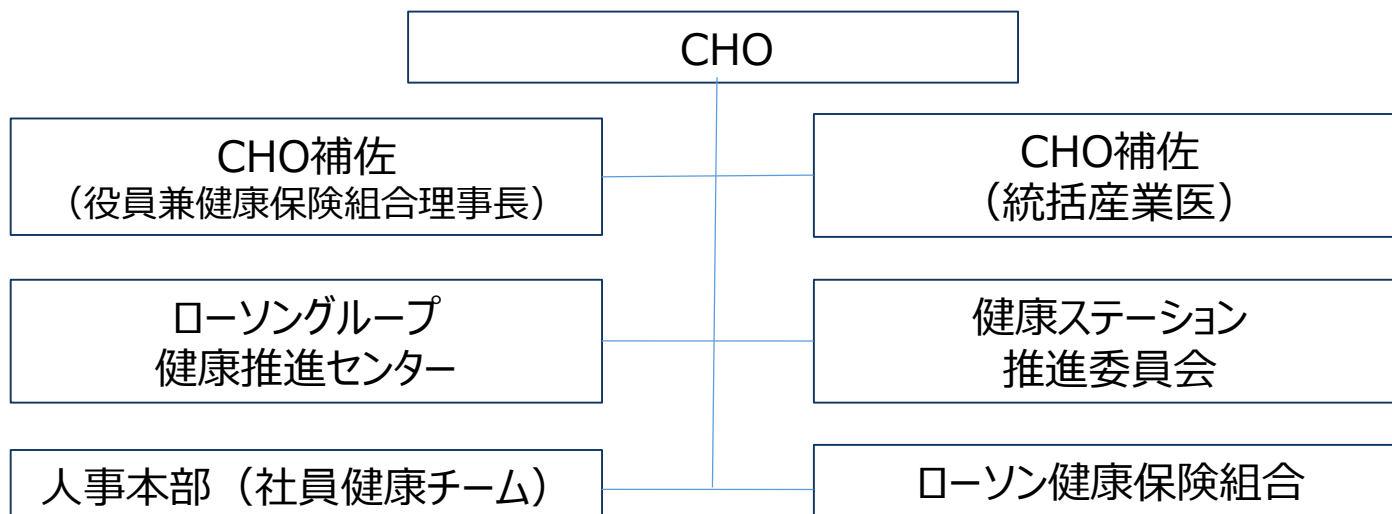
健康経営宣言

ローソンの企業理念「私たちは“みんなと暮らすマチ”を幸せにします。」に基づき、お客さまの健康生活全般をサポートする企業として、私たちの健康を推進いたします。健康は、本人だけでなく家族を含めた望みであり、会社の発展にとっても欠かせない要素です。家庭生活が充実してこそ仕事で最高のパフォーマンスが発揮できます。また、健康寿命延伸は、労働力の確保、医療費削減等、日本における社会の要請でもあります。ローソンは、経営としてローソングループ社員の健康の維持向上に努めることを宣言いたします。

代表取締役 社長兼CHO 竹増 貞信



推進体制



健康診断 100%受診

- ・健康診断の受診期間を上期に統一
- ・健康診断を受診しなかった場合、賞与カット

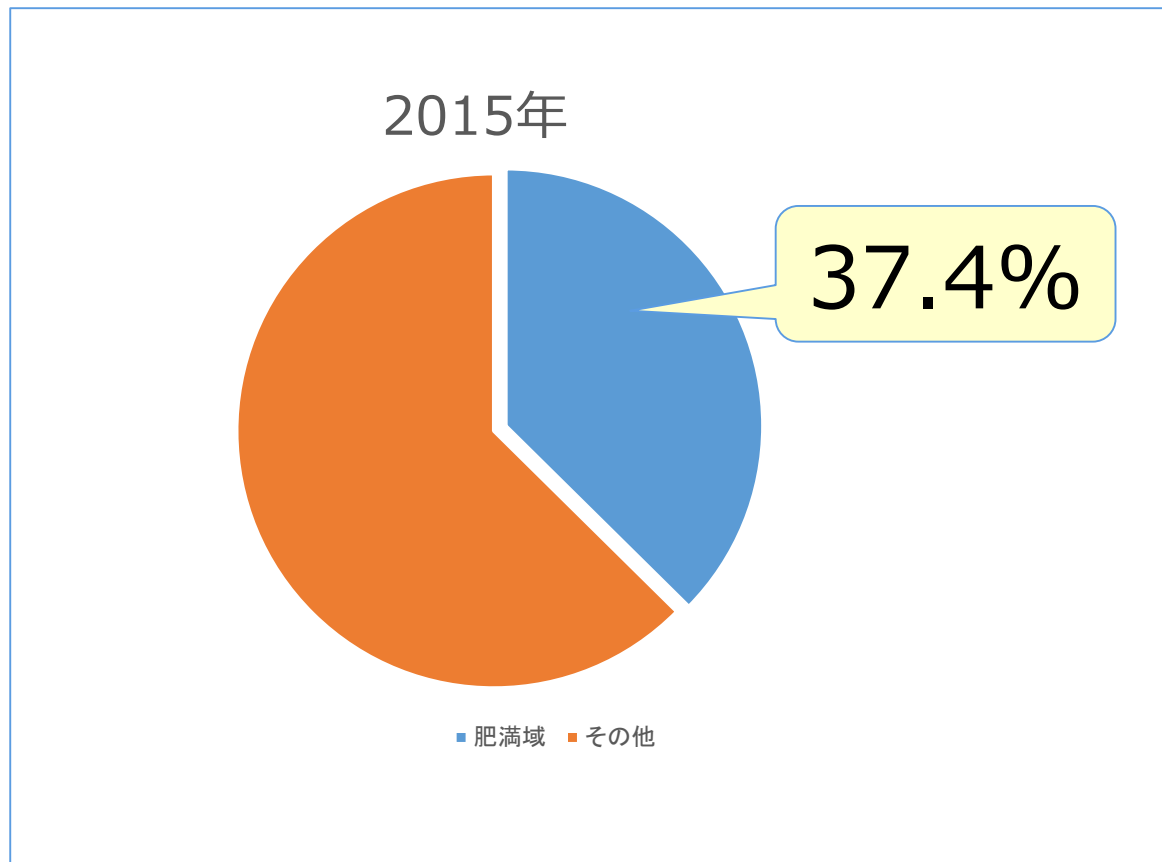
健診結果データの集計が容易に行えるようになり、分析した結果わかったこと

元気だけど、運動不足で
ちょっと大きな人が多い



BMI25以上

・男性社員の3人に1人が肥満域に該当



運動（歩数）と食事 を合わせた健康施策を実施

2012年～

ローソンヘルスケアポイント

- ・ローソン健康保険組合と共同実施
最大10,000ポイントが付与

2016年～

健康90日チャレンジ！

- ・部署で週1回健康づくりに取り組む

2017年～

健康60日チャレンジ！

- ・食事記録 & 歩数集計アプリを導入
4人1組チーム制を取り入れる
- ① 食事記録で「緩やかな糖質制限」にチャレンジ
- ② 歩数記録でチーム対抗歩数チャレンジ

2017年下期～

新・元気チャレンジ！

- ① 歩いて元気
- ② 朝ごはん元気
- ③ 生活リズムで元気
- ④ 口コミで元気 など

組織・チーム・個人で参加しやすい複数のメニューを用意。

1

健康大運動会
～目指せ！日本一の
元気エリア～

全社

- ・各エリアにて実施
- ・エリア競技
- ・全国统一競技
- ・体力測定



2

**エリア対抗
歩数チャレンジ！**

エリア

- ・実施期間：11月1か月
- ・集計方法：ロカボアプリの活用



3

元気チャレンジ！
～選べるチャレンジコース～

**チーム
個人**

- ・実施期間：10月9日(月)
～1月7日(日)
- ①ロカボで元気！
- ②歩いて元気！
- ③リズムで元気！
- ④朝ごはんで元気！



**明るく、楽しく、元気に
仕事と向き合う**