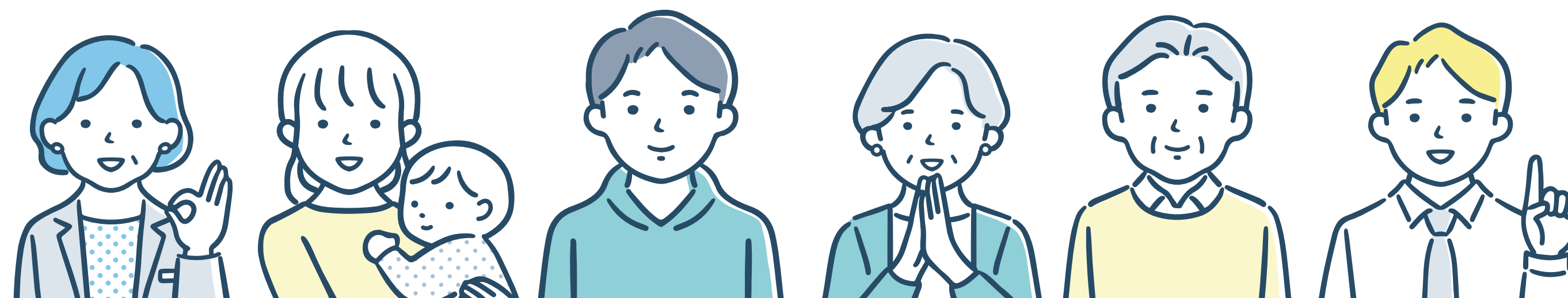


人事部・総務・健康経営担当者向けガイド

法改正で

企業の健康経営はどう変わる？

取り組みのポイント



本資料の目的

1

法改正ポイントの把握

2026年度に施行される5つの法改正について、背景・内容・施行時期をわかりやすく解説します。

2

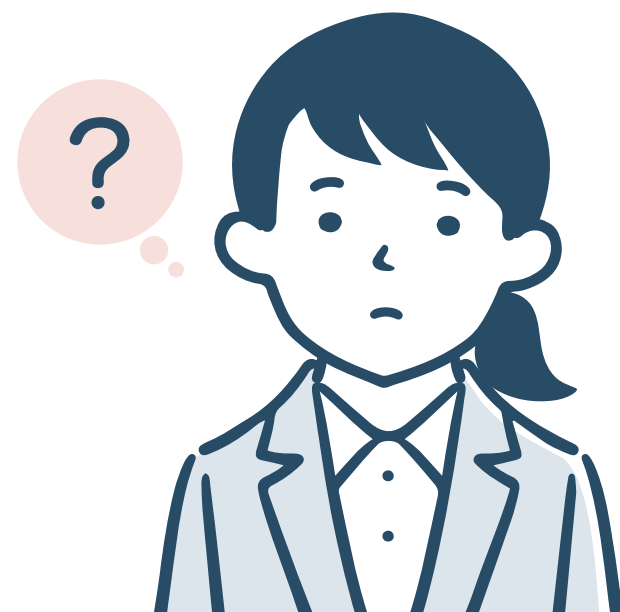
具体的な対応策の提示

各改正に対して「自社でできる取り組み」を具体的に紹介します。

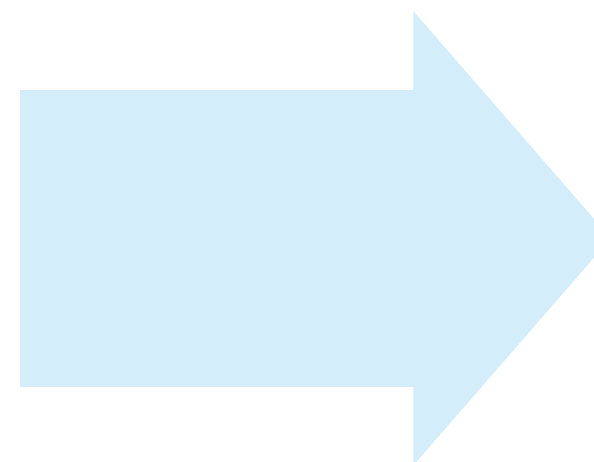
3

健康経営推進のヒント

法対応をきっかけに、従業員の健康投資へつなげるヒントもご紹介します。



何かしたいが、
何をすべきか
わからない...



この資料で
解決に導きます！



2026年度 5つの対応ポイント

ポイント1

個人事業者への対応

ポイント2

高齢者への健康投資

ポイント3

子育て世代への健康投資

ポイント4

治療・病気との両立支援

ポイント5

カスタマーハラスメント・メンタルヘルス対策

👍 法改正のポイント

労働者と同じ場所で働く「個人事業者等」を労働安全衛生法による保護の対象及び義務の主体として位置づけられました。

改正前

個人事業者等は対象外



正社員・労働者



個人事業者

改正後

個人事業者等も保護の対象に



根拠法

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律

【厚労省公式ページ】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/an-eihou/index_00001.html

⇒ 考えられる取り組み

自社の直接雇用者向けに行っていた施策をフリーランスや外部パートナーも含めた「関わる人すべて」に対象を広げて実施することが求められます。

1

安全衛生教育の 受講機会を提供

自社の安全衛生教育（雇入れ時・特別教育に相当する内容）の受講機会を提供。



2

健康イベントへの 参加案内

正社員向けに実施している健康セミナー・ウォーキングイベント等の参加案内。



3

健診結果提出依頼・ ストレスチェック勧奨

健康診断結果の提出依頼（受診勧奨）や、ストレスチェックの受診勧奨を行う。



👍 法改正のポイント

高年齢労働者の労働災害防止措置が、「法律上の努力義務」へ昇格しました。

改正前
行政指針・推奨のみ



エイジフレンドリーガイドライン



改正後
法律上の努力義務に



根拠法

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律

【厚労省公式ページ】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/an-eihou/index_00001.html

⇒ 考えられる取り組み

労働寿命の延伸に伴い、高年齢労働者の身体的特性や安全面に配慮した対策が求められます。

1

リスクアセスメントの実施

転倒・墜落・腰痛等のリスクを把握・評価。優先順位をつけた改善計画を策定する。（高年齢者の特性に配慮した危険箇所の点検）

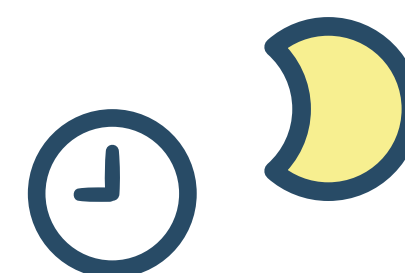


2

職場環境のハード×ソフト改善

ハード 手すり・段差解消・照度確保・重量物補助具の導入。

ソフト 休憩時間の見直し・夜勤回数低減・短時間勤務制度。



3

健康プログラムの実施

- 定期健診＋体力チェック（握力・閉眼片足立ち等）の実施
- フレイル予防セミナーの開催



法改正のポイント

3歳～小学校就学前の子を養育する労働者を対象に、
フレックスやテレワーク・短時間勤務など5つの柔軟な働き方の中から、
企業が2つ以上を選択・導入することが義務化されました。

以下の中から2つ以上を選択・義務化

始業時刻等の
変更
フレックス・時差出勤

養育両立支援休暇
の付与
年10日以上

テレワーク等
月10日以上

短時間勤務
制度

保育施設の
設置運営等

⇒ 考えられる取り組み

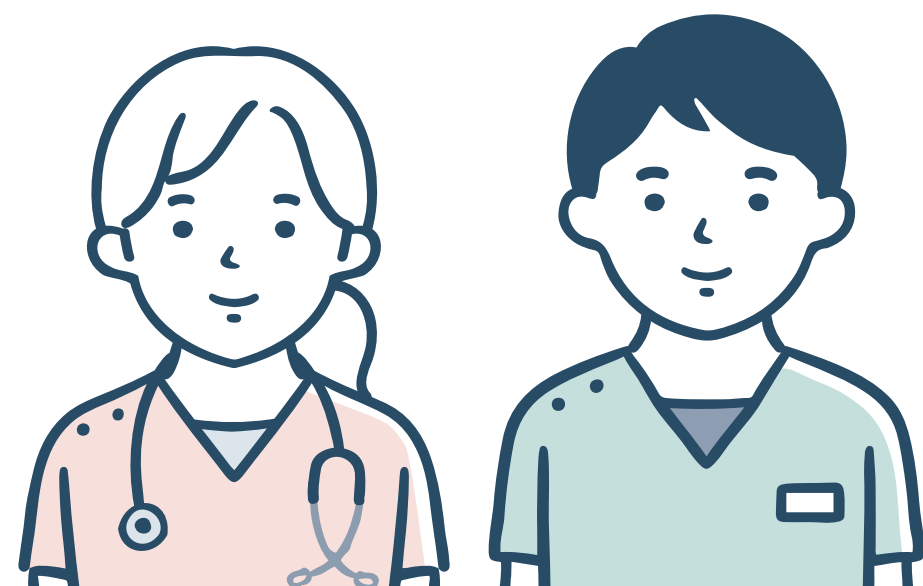
子育てと仕事の天秤による「望まない離職」や「メンタルヘルス悪化」を未然に防ぐために、就業規則の改定やサポート体制の強化が求められます。

すでにお済みですか？

1

就業規則の改定

子の看護等休暇の対象拡大・取得事由追加・除外規定見直し、柔軟な働き方の措置等の整備



2

健康セミナーの開催

子育て中の従業員向けで、セルフケアセミナーを実施する



3

個別健康相談の実施

産後・育休復帰者向けメンタルヘルスセミナー、保健師による個別相談の実施。



👍 法改正のポイント

就業による症状増悪を防止し、
両立を支援するための体制整備が努力義務化になりました。

改正前
ガイドライン上の推奨



改正後
法律上の努力義務化



根拠法

労働施策の総合的な推進並びに労働者の雇用の安定及び職業生活の充実等に関する
法律（労働施策総合推進法）

【厚労省公式ページ】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/zaitaku/index_00003.html

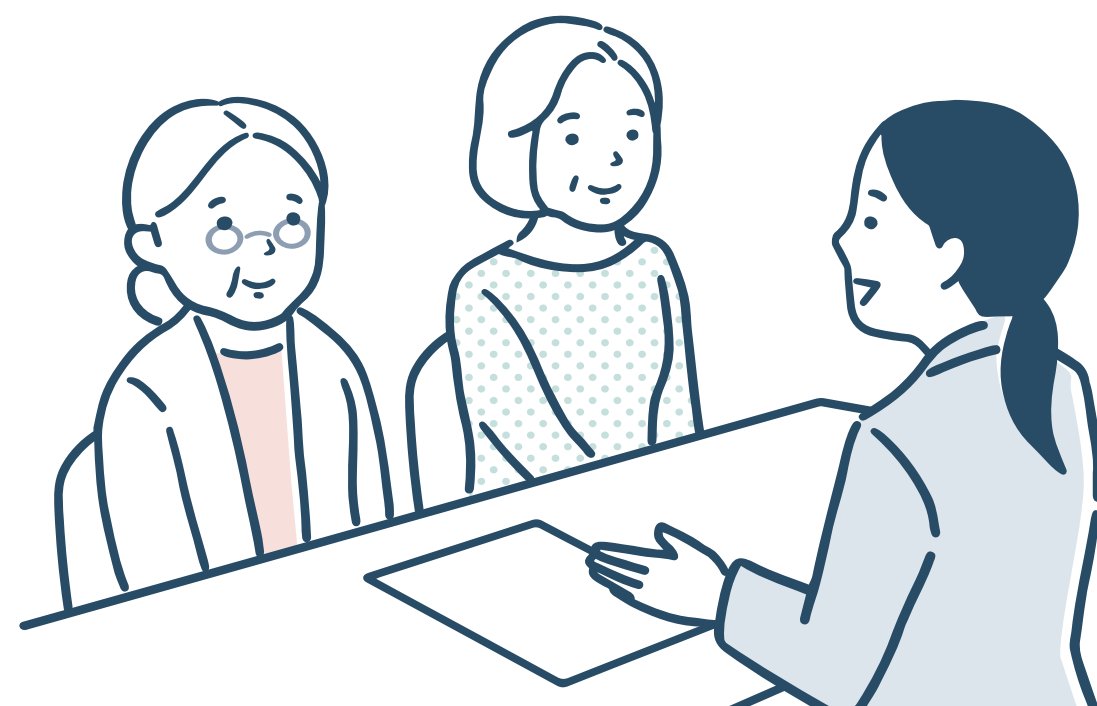
⇒ 考えられる取り組み

ガンや慢性疾患などの治療中の労働者からの相談に応じる体制の整備が求められます。

1

相談・支援体制の整備

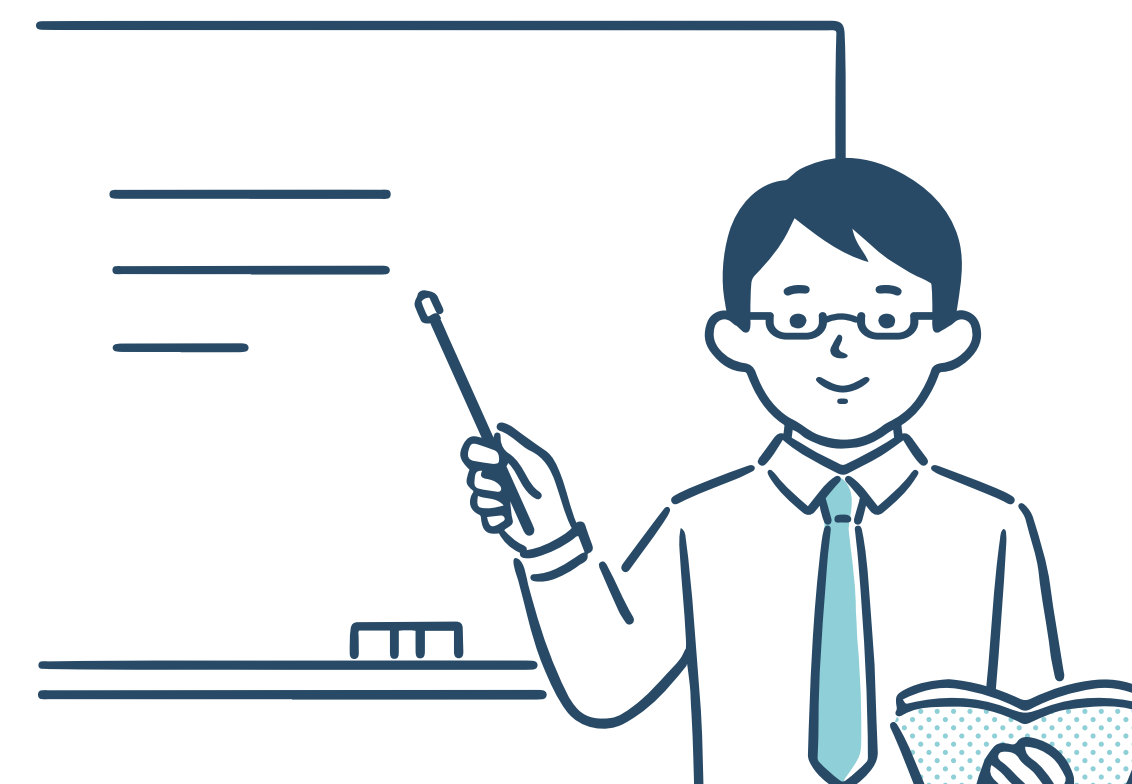
- 両立支援規程・休復職規程の整備
- 相談窓口の設置と社内周知
- 治療中従業員向け健康相談



2

健康プログラムの実施

- 治療中従業員向けセルフケアセミナーの実施
- 両立支援に関する管理職向けマネジメント研修



👍 法改正のポイント

カスタマーハラスメント対策の法的義務化と、ストレスチェックの
小規模事業場への義務拡大により、企業には従業員のメンタルヘルス保護に向けた
より踏み込んだ対応が求められます。

01 カスタマーハラスメント対策

02 ストレスチェック義務拡大

改正前
努力義務



改正後
法的義務化に



根拠法

労働施策総合推進法 施行：令和8年10月1日

【厚労省公式ページ】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/zaitaku/index_00003.html

改正前
50人以上の
事業所は義務



改正後
50人未満の
事業所も義務化



根拠法

労働安全衛生法 施行：公布後3年以内（最長令和10年5月）

【厚労省公式ページ】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/an-eihou/index_00001.html

⇒ 考えられる取り組み

相談窓口の設置・社内体制の整備や、ストレスチェックの適切な実施を通じて、働きやすい職場環境づくりを進めることが重要です。

1

カスタマーハラスメント対策

相談窓口設置・社内体制の整備

- 相談窓口の設置と社内周知
- 対応マニュアルの整備
- 管理職・従業員向け研修の計画・実施

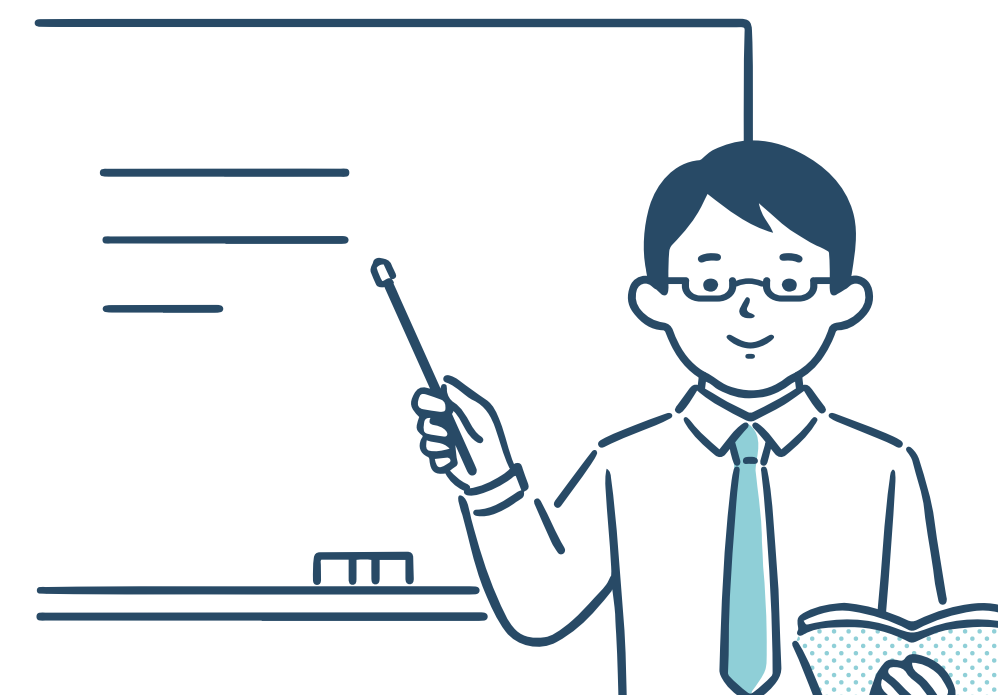


2

ストレスチェック義務拡大

ストレスチェックの実施

- 治療中従業員向けセルフケアセミナーの実施
- 両立支援に関する管理職向けマネジメント研修



株式会社アリストル

事業のご紹介

会社紹介

会社概要

名称	株式会社アリストル
本社	東京都渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティ22F
設立	2018年1月9日
資本金	35,175,468円（資本準備金を除く）
代表者	代表取締役 宮崎 学
事業内容	ヘルスケア事業 コンサルティング事業

代表者紹介



代表取締役CEO 宮崎学

2011年東京大学大学院修了。新卒で電通に入社しデジタルマーケティングを専門に、保険、EC、消費者金融等の広告主に対して戦略立案、および広告運用の統括を担当。2015年、シンガポールに移住しIMJ-IP（現Spiral Ventures）に参画、ベンチャーキャピタリストとして活動開始。2017年に帰国後、スパークス・グループで未来創生ファンドに参画。2018年に独立、株式会社BeatFit(現アリストル)を共同創業し、代表取締役に就任。東大田中研にも研究員として所属。

ヘルスケア事業の主な実績

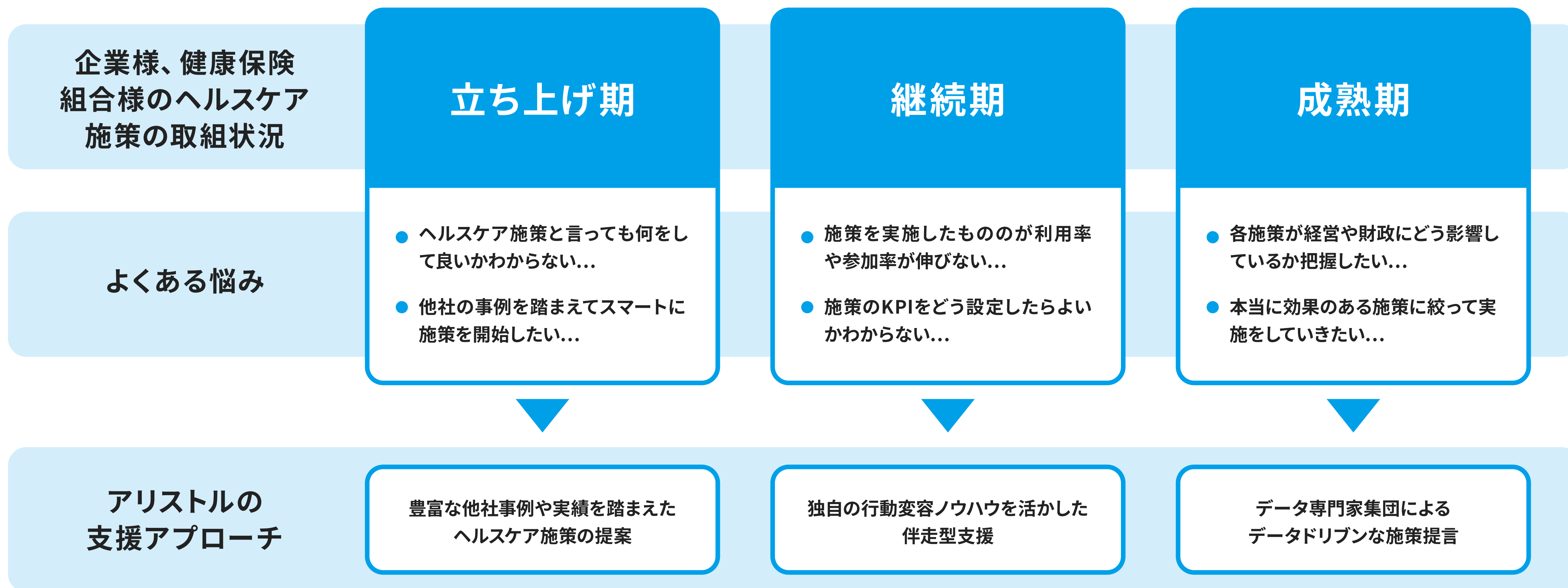
パーソナルフィットネスアプリ Beatfitの開発・運営
特定保健指導管理システム スマウエルの開発・運営
社内向け運動施策イベントの運営

コンサルティング事業の主な実績

DX戦略立案策定
社内向け生成AIの利用促進施策の立案と施策の伴奏支援
インバウンドマーケティングの戦略立案

アリストル社のアプローチ

アリストルでは、各企業様、健康保険組合様のヘルスケア関連施策の取り組み状況に応じて、これまでに培った他社事例や実績、及び独自の行動変容ノウハウ、データサイエンス力を活かして、各社に合ったソリューションを提供します。



ヘルスケア事業の概要

アリストルでは、各企業様、健康保険組合様のヘルスケア関連施策の取り組み状況に応じて、これまでに培った他社事例や実績、及び独自の行動変容ノウハウ、データサイエンス力を活かして、各社に合ったソリューションを提供します。

人事部様向け

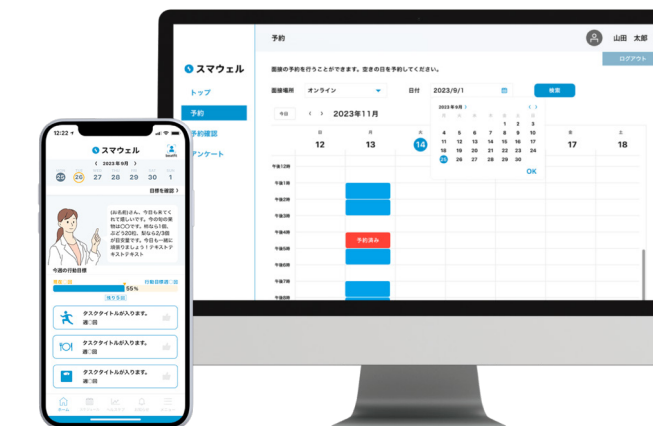
健康保険組合様向け

健康経営・コラボヘルスの戦略策定／施策立案

パーソナルフィットネスアプリ
Beatfit



特定保健指導管理システム
スマウェル



社内ヘルスケア
イベントの
事務局代行

社内ヘルスケア
セミナーの
企画開発・運営

ヘルスケア
データの分析

特定保健指導の
利用勧奨

特定保健指導
業務委託

社内の保健師・
管理栄養士の
育成

パーソナルフィットネスアプリ Beatfit

- Beatfitは、ご自身のスマホから、手軽にオリジナル制作したヘルスケアコンテンツを視聴できるオンラインストリーミングサービスです。これまでに60万以上のダウンロードを記録し、数十社で導入、ご利用実績がございます。
- 会社ごとにバーチャル社内運動会のようなイベントをカスタマイズして実施することができます。

Beatfit for Biz なら...

老若男女問わず全ての
従業員に運動習慣化を
実現させる仕組みを搭載！

🎵 オリジナルコンテンツが
1,000以上で飽きない！

☆☆☆ 5段階のレベルで
初心者でも安心

📱 スマホアプリで
時間と場所を選ばない！

📅 独自の習慣化システムを
搭載！

🕒 1日3分～
隙間時間で出来る！

🎉 毎月イベントがあるから
楽しい！



Beatfit for Biz

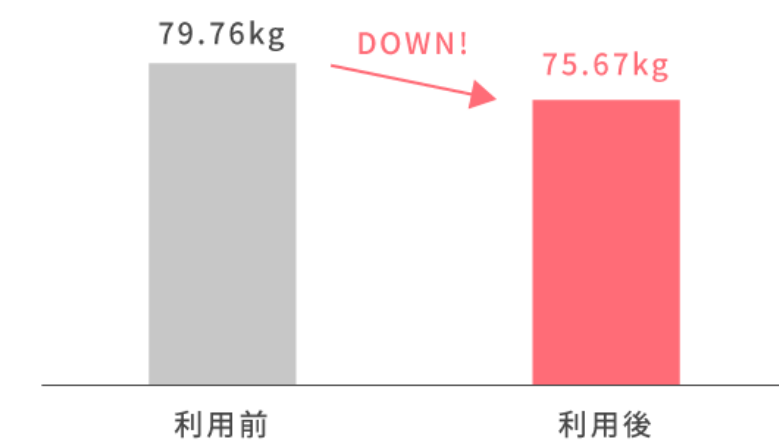
Beatfit for Biz なら...

BMIが減少

1ヶ月以上定期的にBeatfitを利用しているユーザーで
体重減少が認められました。Beatfitは忙しい方でも運動
習慣を通して無理なく適正体重を実現できることを志
しております。

適正体重維持者率、
BMIの改善を健康指標に
掲げている企業様に
最適なソリューションです。

6ヶ月の利用で4.1kgの体重減少

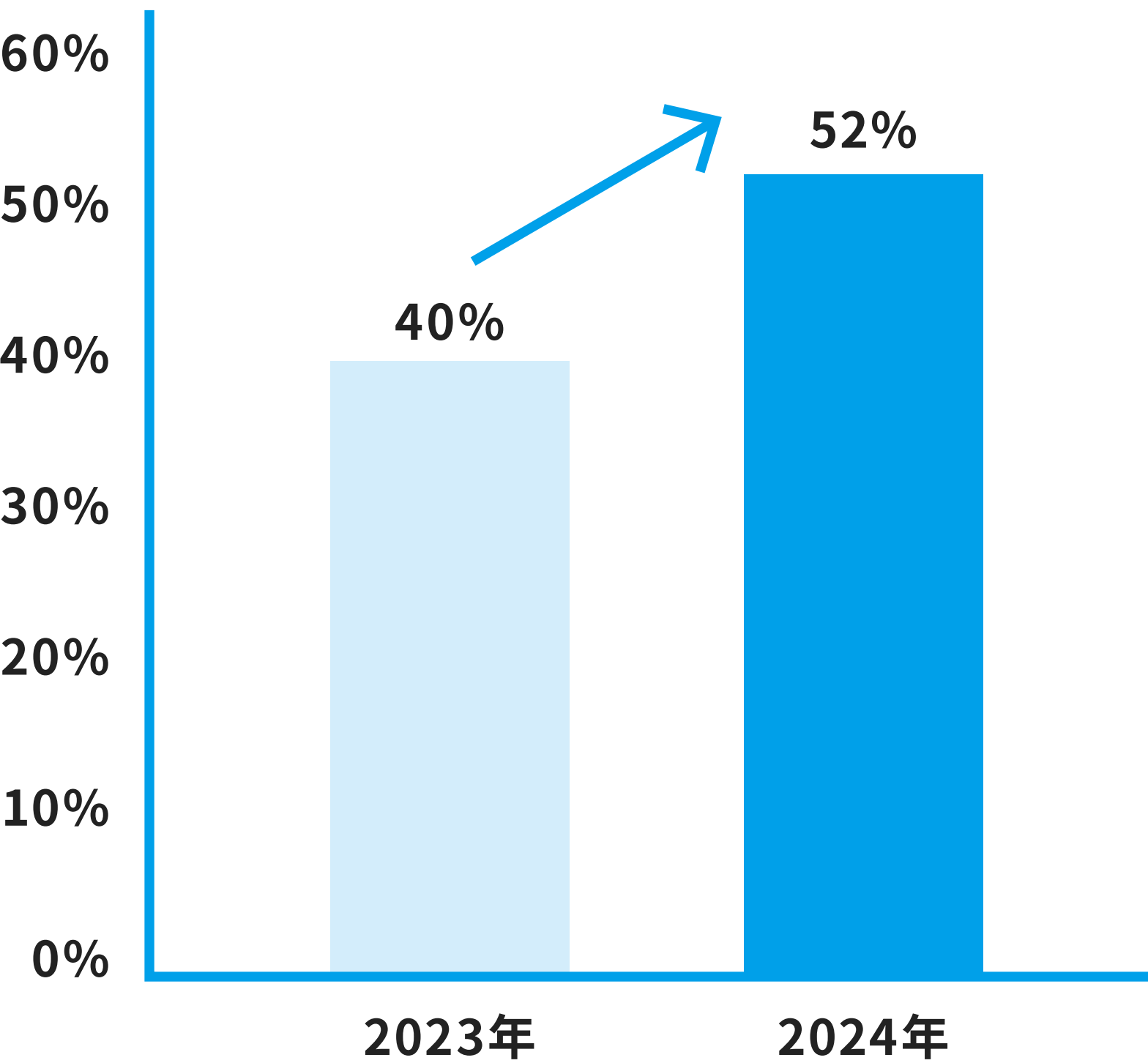


※Beatfitを週に1回以上利用している人を対象にしたアンケートデータより作成

Beatfit for Biz

社内ヘルスケアイベントの事務局代行

- アリストルでは、参加率が低迷しがちなヘルスケアイベントの事務局を代行するサービスを実施しています。
- 某上場企業様(50,000名以上)の事例では、昨年の参加率が40%に対し、弊社が事務局対応させて頂いた2024年度は52%と大幅に改善することができました。



顧客企業	某大手上場企業
社員数	50,000名（グループ会社含む）
与件内容	全社員対象のウォーキングイベントの企画、運営、制作、日々のダッシュボード更新、問い合わせ対応、事後アンケート対応
実施時期	イベントは10/1～10/31 当社のサポート作業は7/1～11/30に跨って事前事後でサポート
実施結果	20全社員対象のウォーキングイベントの企画、運営、制作 問い合わせ対応、事後アンケート対応
コメント	過去の振り返りデータから告知内容の見直しや無関心層を洗い出し、人事部の担当者様と二人三脚でイベントの対応を実施。担当者は社内調整と告知に集中し、当社はクリエイティブの制作やBIツールを活用したダッシュボードの更新、問い合わせ対応など、煩雑になりがちな領域をアウトソース先として対応。事後アンケートでは来年度に向けた改善施策まで提案。

社内ヘルスケアセミナーの企画開発・運営

経験豊富なエキスパート講師が担当し、個社のニーズに合わせた教材カスタマイズやEラーニング対応も行います。
オフライン・オンライン・ハイブリッドと柔軟な開催形式に対応し、研修後の成果測定・フォローアップまで実施。
高いコストパフォーマンスで、顧客企業の課題解決に沿ったきめ細やかなセミナーを提案します。

講師陣（一部）



市野 穰

データサイエンティスト



宮本 溪

ヘルスケア・健康経営



山下 桃花

管理栄養士



田口 朋

臨床心理士・公認心理師



宮崎 学

経営/DX・AI利活用

特定保健指導管理システム スマウエル

- スマウエルは、第4期特定保健指導の開始にあわせて開発された、従来の予約システム、保健指導データの作成、請求データの作成をクラウドシステムで一括管理できる業務支援ソリューションです。
- 自動メール配信システムを通して、継続支援の効率化やアウトカム指標のポイント計算にも対応しています。

3分 でわかる 特定保健指導管理システム

④ スマウエル

クラウド上で
楽々遠隔指導を実現

結果に繋がる
対象者向けアプリを標準装備

迅速／安価に導入可能



④ スマウエル

④ スマウエル は

健診データの取り込みから終了データの出力まで
特定保健指導に関する全ての実務をカバーします。

特定健診データの取り込み

保健指導終了時のXMLデータ出力

初回面接

行動計画に基づく支援実施

④ スマウエル

特定保健指導業務委託

- アリストル社内に専門の管理栄養士が在籍しており、特定保健指導の業務委託を請け負っています。
- スマウエルを用いた特定保健指導はもちろん、他システムでの特定保健指導にも対応します。
- 対面型、遠隔型など個社のニーズに合わせた提案をいたしますのでお気軽にご相談ください。

スマウエルとくほ の 4つの特徴

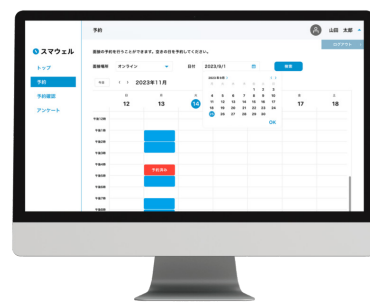
1

生活習慣改善に
詳しい
専門スタッフが
指導を担当



2

各保険者の
ニーズに合わせて
サービス設計



3

遠隔型、派遣型や
日程調整に
柔軟に対応



4

BMI減少の
実績を誇る
アプリ利用を
無償付帯



📞 スマウエル

スマウエルとくほ

ご予算やご希望に合わせて支援パターンを策定します。

スマウエルの特定保健指導サービスでは、企業・保険者の皆様のご予算やご希望に合わせて支援パターンを策定します。

面接では対面型、派遣型、遠隔型に対応しております。また、面倒な階層化、発送、その他業務についても代行いたします。

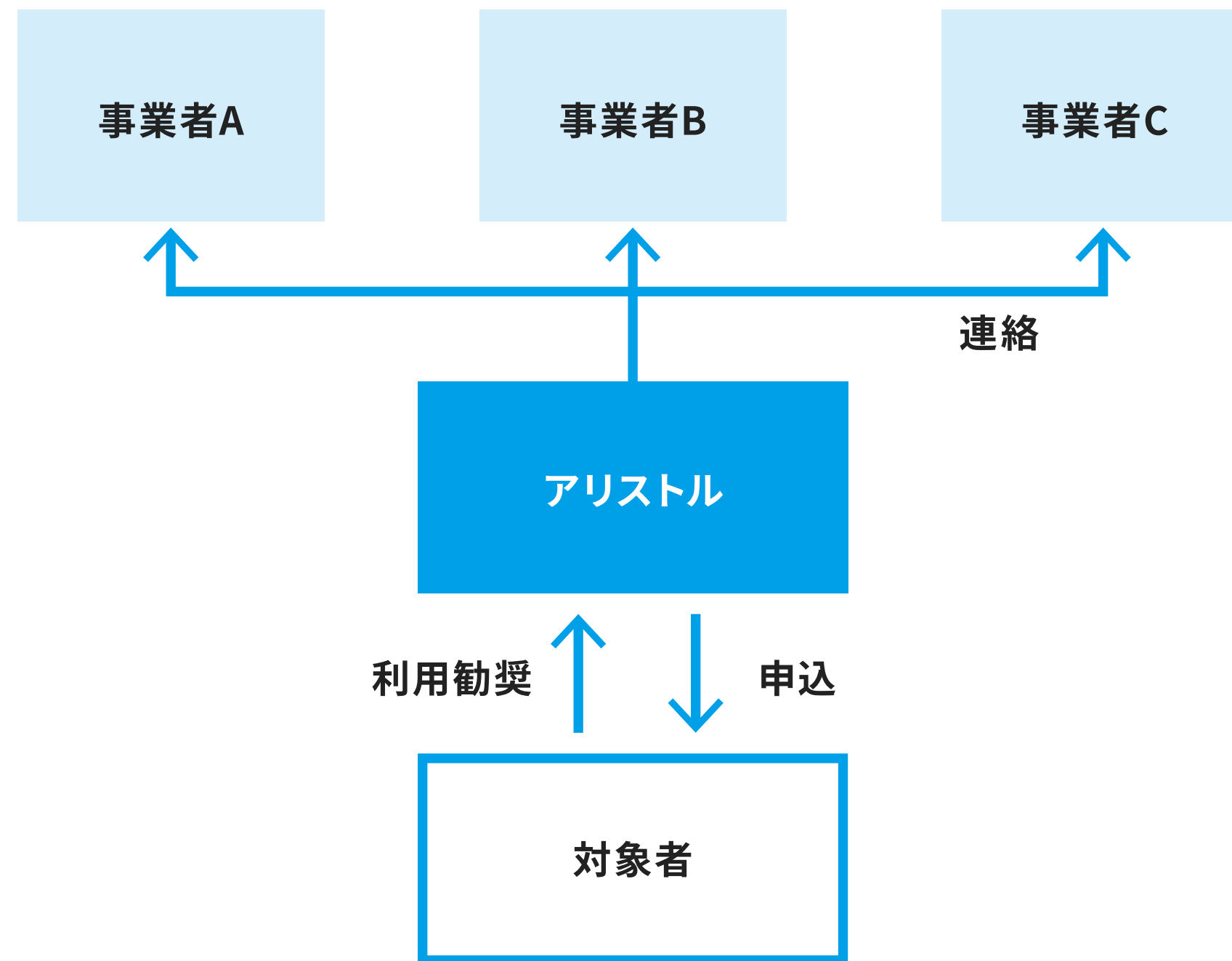
個別にお見積しますので、詳細は担当者までご相談ください。



📞 スマウエル

特定保健指導の利用勧奨

- 現在の特定保健指導では、対象者が複数の選択肢からプログラムを選択する選択方式が主流です。
- そのため、健康保険組合では応募状況を取りまとめ、初回面接まで利用勧奨する業務が煩雑になりました。
- アリストルでは、ヘルスプロモーションの実績ノウハウを軸に特定保健指導の利用勧奨業務もサポートしています。



顧客企業	某中堅企業の単一企業健康保険組合
対象者数	200名
与件内容	社内配布用のチラシ作成、初回面接までの利用勧奨、応募状況のとりまとめと各事業者への連絡
実施時期	2024/10/1～11/30 ※一部継続して運営中
実施結果	申込率は80%と前年比よりも大幅に改善 ※クライアントヒアリング
コメント	自分ゴト化されたメッセージ、訴求に変更したことや、追加の利用勧奨など、仕組み化して初回面接を促したことで従来の応募率よりも大幅に改善。

Aristol

意識を変え、行動を変え、未来を変える。