NORTHSAND KENKO Report 2026



株式会社ノースサンド

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

特集 | ノースサンド社員の健康と仕事のリアル

人にフォーカスを当てた唯一のコンサルティング会社、ノースサンド。実際に働いている社員の日常とはどのようなものなのか。新卒入社3年目のKさんと、入社5年目マネージメント層のNさん。二人の実際の働き方を通して、ノースサンドでの健康と仕事について、リアルなお話をうかがいました。

社員の声





産業医＆CFO



Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved



コンサルティング事業部 コンサルタント Kさん

Q. お仕事と自己紹介をお願いします。

A. 2024年に入社し、今年で3年目になります。
新卒で入って以来、いまは二つ目の現場で
コンサルタントとして働いています。

Q. 平日の働き方を教えていただけますか？

A. 朝は10時、夜はだいたい7時には退勤しています。
お客さま先の理解があり、自社の定時で仕事をできています。
リモート、出社両方ありハイブリッドで働いています。平日の食事はすこし偏りがちですが、睡眠時間は7時間は取れています。

Q. イベントや制度は、働くうえでどのように役立っていますか？

A. 知り合いが増える、支えになる

社内イベントで社内に知り合いをたくさん作れることが良いと思います。業務が大変なときに、顔見知りというだけで声掛けいただく先輩もいて、気持ちの支えにもなりました。
休暇は、有給休暇以外にウェルネス休暇*があるのも、安心して働けるひとつの制度ですね。

Q. 休日はどのように過ごされていますか？

A. スポレク活用し、いろいろなスポーツを楽しんでいます

週末はアクティブに過ごすことが多いです。月に一回、会社のスポレクにも参加し、テニス、野球、バレーボール、ボーリングなど、いろいろなスポーツにチャレンジし楽しんでいます。
楽しんで働き続けるためにも、体を動かして心身共に健康であることを意識しています。

Q. ご家族・お友だちからの声は？

A. 仲が良いよね！

平日だけではなく、休日もノースサンドの人と出かけたり、会話の中で先輩や現場での話をしたりするので、アクティブだね！仲が良いね！とコメントをもらうことが多いです。

Q. 今後はどんなNSライフを？

A. コンサルタントとしてのキャリアを先輩たちと話しながら描いていきたいです！





Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved



コンサルティング事業部 ディレクター Nさん

Q. お仕事と自己紹介をお願いします。

A. 2022年に入社し、今年で5年目になります。現在は、SIerのお客さまの開発プロジェクトを支援する業務（PMO）をしており、現場を統括する立場で、支援拡大やメンバーのサポートを行っています。

Q. 平日の働き方を教えていただけますか？

A. 朝は9時半頃から、夜は8時頃には退勤しています。基本的には本社（東京）に出勤し、お客さま先など現場に赴くこともあります。

Q. 会社のイベントや制度は、働くうえでどのように役立っていますか？

A. 率先して参加! 仕組み作りを大切に

自分自身が会社の様々なイベントに積極的に参加して、メンバーにもその良さを伝えています。お客さま先の現場は一様ではありませんが、業務の調整・分担など、仕組みを整え全員がノースサンドの企業文化に触れ、休暇など様々な制度を活用できることが大切だと考えています。

Q. 休日はどのように過ごされていますか？

A. 趣味を通して、みんなとつながる、仕事がつながる

いま（夏）は、野球のオンシーズンなので、会社の**スポレク制度***を活用して、社内の人たちと月に一回は野球を楽しんでいます。スポレクという趣味を通して、他の社員と仲良くなったり、仕事につながることもあります。



Q. 健康に働くことの秘訣は？

A. 無理せずに続けること

身体づくりを大切にしていて、しっかり睡眠を取る、しっかり食べる、適度な運動をする。これらを無理せずに継続することを意識しています。

Q. ご家族・お友だちからの声は？

A. 楽しそうでいいね！

スポレクや、メンバーとの食事会など、社内交流が活発なことで、家族からは“仕事が楽しそう”と思ってもらえているようです。「社内報」が月一で家に届くので、同期メンバーなどが載っていると家族に紹介したりもしています。



Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved



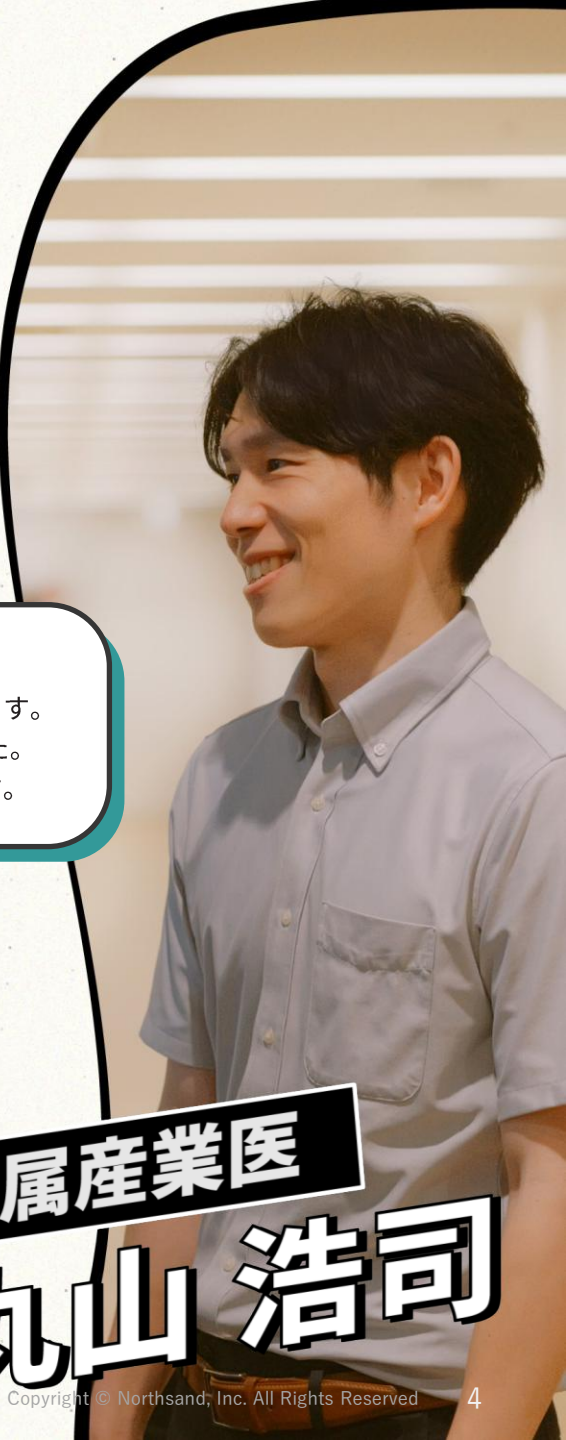
今回、若手とベテラン、お二人にリアルな日常のお話を聞くことができました。

スポレク*は、お二人とも話題に上っていましたね。社内のSlackでも活発にやり取りがされていて、運動に取り組む輪が広がっているように感じます。
KENKOタイムズ*をはじめとして、先生にはさまざまな施策や発信などをお手伝いいただきながら、健康経営推進に参画いただいています。社外の目から見て、弊社ならではのユニークさはどのようなところでしょう？

スポーツを通じて、運動の輪が社内で自然と広がっていることは素晴らしいと思います。
運動はリフレッシュに加えて、メンタル不調の予防、脳の活性化によるパフォーマンスの向上にもつながります。
今年度行っている **睡眠改善プログラム***や、**体力測定イベント***には多くの社員の方々に応募をいただけました。
社員のみなさんが、運動やイベントを楽しみながら、積極的に参加・交流しているところはとても印象的です。

2025年から**健康経営推進担当***のもと、取り組みが加速している状況です。さまざまな取り組みを通して年齢、性別、普段の業務を超えた交流が生まれているところは、ノースサンドらしい企業文化だと思っています。

最高健康経営責任者
小久江 省隆



専属産業医
丸山 浩司

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved



休暇制度では、**ウェルネス休暇***や、**KIZUNA休暇***もユニークですね。
ウェルネス休暇は、ちょっとした体調不良や通院など本人の健康目的の場合も多いですが、ライフステージによっては家族の病気の付き添いなど、用途が広がっている点も評価できます。KIZUNA休暇は、育休とは別の特別休暇であり、めずらしい取り組みですね。

おかげさまで新入社員、中途社員の方々にたくさん入社いただき、社員数も増えてきました。いまは若手が多く、これから結婚し家族をもったり、親世代の介護などのライフイベントが発生します。会社としても、その流れを見ながら対応を広げていきたいと考えています。

健康経営推進担当の産業医としては、食事・運動・睡眠を柱としながら、いま行っている小規模・試行段階のプログラムをもっと対象を拡大した形で実施できないか引き続き検討していきたいです。またノースサンドの皆さんはコンサルティングというデスクワークの多い業種でもあるので、仕事の特性にあわせた**健康改善プログラム***を今後も検討していきたいです。

心身ともに健康でなければ、顧客へのサービスも含めて良い仕事はできません。誰かのために動くことが行き過ぎると、負荷となってしまうこともあります。社員が自分自身を見つめ、自分に合った健康的な働き方を見つけ、きっかけを作っていくこと。そしてそれを実現するために会社としてしっかりサポートしていく、そのような健康経営を引き続きコツコツとやっていきたいと思います。



本日はお二人ともありがとうございました！



注釈
スポレク　…　Page.10
KENKOタイムズ　…　Page.13
睡眠改善プログラム。体力測定イベント、健康改善プログラム　…　Page.8
健康経営推進担当　…　Page.14
ウェルネス休暇・KIZUNA休暇　…　Page.9

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved.

健康経営宣言

当社は、VISION「世界をデザインする」、
MISSION「カッコいい会社を増やす」という経営理念のもと
世の中にまだない新しい価値を提供しています。

世の中にまだない新しい価値を提供するには、従業員一人ひとりが心身ともに健康で、
自分らしい“カッコいい働き方”を実現していることが重要です。

従業員が健康であることで仕事へのやりがいや高いパフォーマンスにつながり、
当社ならではの価値を生み出すことができると考えます。

当社にとって、ノースサンドらしさを体現する従業員は、かけがえのない財産です。
これからも従業員一人ひとりが活き活きと働ける職場づくりを継続してまいります。

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

CONTENTS

特集

ノースサンド社員の健康と仕事のリアル 1-3

最高健康経営責任者・CFO　専属産業医
クロストーク 小久江 省隆×丸山 浩司 4-5

健康経営宣言 6

さまざまな取り組み

心身の健康 8-10
カルチャー 11
情報発信 12

戦略・指標・実績

健康経営推進体制 13
安全衛生の取り組み 14
健康経営戦略マップ 15
経営で解決したい健康と人材戦略 16
主な指標 17
そのほか指標と実績 18-19

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

健康診断・健康促進・健康改善プログラム

定期健康診断や予防接種、お弁当販売での食事サポートなど、従業員が心身ともに安心して働けるよう、日常的な健康管理を会社全体でサポートしています。あわせて、身体の状態を客観的に把握できる機会や、女性の健康に関する理解を深める場も設けています。

- 定期健康診断の充実
- インフルエンザ予防接種
- 健康相談窓口の設置
- 北砂食堂（お弁当販売）
- 体力測定イベント
- 女性特有の病気に関するセミナー

※セミナー受講率：73.9%

投資額：約200万円（今期実施した健康経営プログラム（禁酒・睡眠・禁煙・体力番付）の各種費用の合計）
参加率：12%（上記のプログラムに参加した人数の合計）
実施回数：全拠点で年1回



体力測定イベント

睡眠改善プログラム（RE:SET）

睡眠を計測できる機器を社員に配布し、定期的な産業医面談を実施。自身の睡眠と向き合い、心身ともに健やかなコンディション作りをサポートしています。

禁煙支援プログラム（BuddyQuit）

喫煙者に非喫煙者がバディとして付き添い参加。定期的な産業医面談を通じて禁煙達成を目指し、互いに励まし合いながら取り組むことで、健康増進と職場全体の一体感を高めています。

禁酒・減酒プログラム（ほどよいチャレンジ）

飲酒を「やめる」「減らす」の両側面からアプローチ。社員通しでチームを組み、約2ヶ月間での挑戦。日々の飲酒記録と仲間との声かけを仕組化し、楽しみながら飲酒習慣を見直してもらうことで、心身のコンディションづくりをサポートしています。

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

休暇

多様な休暇制度を整備し、社員一人ひとりが仕事とプライベートを両立できる環境を実現。計画的な利用を推進し、ライフステージやライフスタイルに合わせて柔軟に働けるようサポートしています。

- 夏季冬季休暇
- 産前休暇・産後休暇・育児休暇
- 介護休暇
- 特別休暇：入社後にすぐ利用できる5日分が付与される
- リフレッシュ休暇：勤続年数に応じて付与される
- バースデー休暇：誕生月に1日分が付与
- ウェルネス休暇：本人の健康やお子さまの養育で毎月1日利用可能
- KIZUNA休暇：本人または配偶者の出産時に10日分付与



メンタルヘルス

産業医・保健師による面談

産業医や保健師による面談やメンタルヘルスに関する相談体制を整備し、身体面だけでなく心の健康にも寄り添うことで、社員が安心して働ける職場環境づくりを推進しています。



職場の安心づくり

年一回のストレスチェックを実施するとともに、必要に応じたフォローアップ面談を行い、社員の心の健康を継続的に支援しています。さらに、ハラスメント研修を実施し、職場環境の改善・予防に取り組んでいるほか、コンプライアンス窓口(社内外)を設置しています。

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

働き方など

在宅勤務

育児や介護、通勤負担の軽減など、社員がライフステージに応じて安心して働き続けられる環境を整えています。

短時間勤務

子育てや介護と仕事を両立しやすい仕組みを整備しています。

長時間労働防止

勤怠システムや、PCログでの実働の把握、残業時間のアラートなどにより、長時間労働を防止する対策を講じています。

フリーコーヒー・アイマスクの提供

無料で使えるコーヒーマシンや、眼精疲労軽減のためにアイマスクを配布するなど、心身のリフレッシュをサポートしています。

スポレク





従業員5名以上で参加するスポーツ活動に係る費用の一部を補助する福利厚生制度。従業員同士が業務外で接点をもつことで社内のコミュニケーション活性化を図ることを目的に開催しており、野球・バレー・フットサルなど多くの活動実績があります。

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

各種イベント

フィロソフィー会 ※満足度：96.3%（2025）

社長をはじめとする経営陣によるパネルディスカッションを通じて、ノースサンドのフィロソフィーを読み解くイベントを毎月開催。普段聞けない経営陣の生の声に触れられるため、社員からも人気を集めています。

全社員イベント

全社員集会を毎月開催し、普段かかわる機会の少ない社員同士が交流できる場を提供。さらに、年一回のNS Awardsでは本社・関西・福岡の全社員が一堂に会し一年を振り返ります。人を大切にする企業ならではの取り組みとして、新たな協働機会の創出や組織風土の活性化、社員一人ひとりの成長を後押ししています。



スポーツ系
フェスティバル



全社員集会

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

動画による健康ナレッジの提供



専属産業医を講師に迎えた健康啓発動画シリーズ「KENKOタイムズ」を展開。本シリーズは各編とも約10分の動画となっており通勤時間や休憩時間などの「スキマ時間」に楽しんでもらうことを目的にしています。

社内ポータルにて健康情報を展開

健康相談窓口の利用方法をわかりやすく周知し、海外渡航時の健康管理やアルコール依存のセルフチェックなども取り入れた「教育ページ」を設けることで、社員が自ら健康を意識できる環境づくりを進めています。



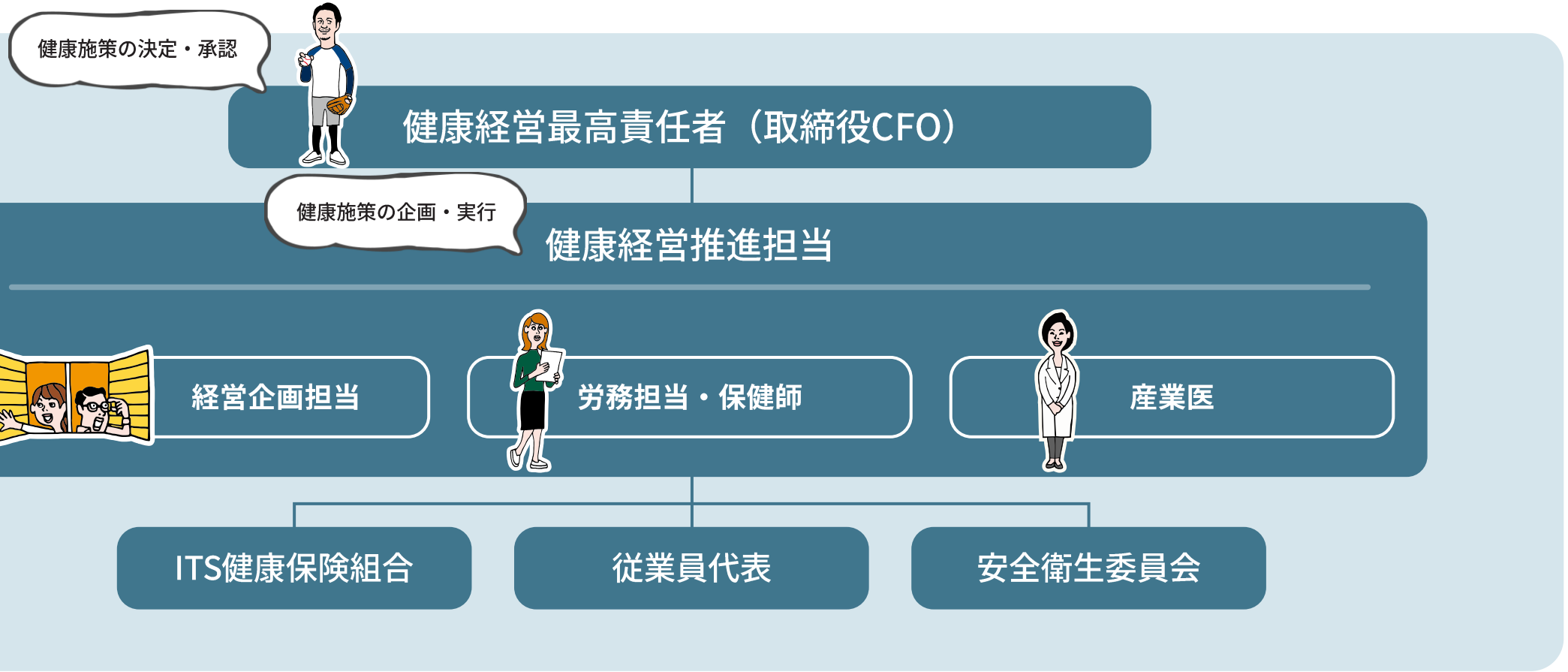
情報共有と交流の場

社内コミュニティや情報共有の場を通じて、育児や介護に関する知識や体験談を交換できる仕組みを整えています。社員同士のつながりを活かし、相互に支え合う風土の醸成を目指しています。

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

健康経営推進体制

当社の健康経営に関する最終的な意思決定は、取締役CFOが担います。
健康経営推進担当はコーポレート本部の経営企画担当、労務・保健師、産業医が密接に連携しながら、三位一体となって推進しています。
ITS健康保険組合、従業員代表、安全衛生委員会とも積極的に情報共有・協議を行い健康経営施策を実行しています。



Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

安全衛生の取り組み

ノースサンドでは、役員会の場で健康経営と安全健康管理についての経営トップとのコミュニケーション機会を確保しています。
この会議では、社長・役員が出席し、会社全体の安全健康に関する概況及び施策推進状況の確認と次年度目標・施策についての審議や方針決定を行っています。
事業場においては、安全健康施策に対する従業員の参加・協議・コミュニケーションの機会として月1回の安全衛生委員会が開催され、事業場の安全健康基本方針や年度目標・推進計画などが審議・決定されています。安全衛生委員会等はその重要性を鑑み、定期開催を継続しています。

階層	対象	機会	コミュニケーション機能
全社	社長・取締役・執行役員・ 安全衛生責任者	役員会 （年2回以上）	会社全体の安全健康管理に関する 概況及び施策推進状況の確認、審議
事業所	従業員代表、産業医 健康経営推進担当	(法定)安全衛生委員会 （月1回）	事業場安全健康施策の協議 情報共有

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

健康経営戦略マップ

健康投資

- エンゲージメントサーベイ定期実施
- 有給休暇、介護・育児休業取得推進
- 健康診断早期受診案内
- ストレスチェック受診徹底
- 健康情報発信
- 運動習慣イベント
- 女性特有の健康に関する教育施策
- 生活習慣改善プログラム

健康投資効果

健康投資施策の取り組み状況に関する指標

- エンゲージメントサーベイ実施状況
- 育児休業事前取得案内
- 年次休暇取得案内
- 健康診断受診率
- ストレスチェック回答率
- 健康情報発信件数
- 健康関連イベント・プログラム実施件数

従業員等の意識変容・行動変容に関する指標

- 男性・女性育休取得率
- 有給休暇取得率
- 適正体重維持者率
- 高ストレス者率
- 喫煙率
- 運動習慣者比率

健康関連の最終的な目標指標

- モチベーション・働きがいの向上
- プレゼンティーズム アブセンティーズム低減

経営で解決したい健康

- モチベーション・働きがいの向上
- 低離職率の維持

→ **従業員が当社のファンとなる**

主な指標（Page.17参照）

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

経営で解決したい健康と人材戦略

当社は、従業員の健康を維持・増進していくことで、従業員が当社のファンとなり、日々ワクワクして働くことができる健康経営を実現していきます。その実現に向け、当社では健康経営の最終目標を設定し、継続的に取り組んでまいります。



従業員が当社のファンとなる



モチベーション・働きがいの向上

2025年：AAA｜目標値：AAA

働きがいを感じられることは、従業員が会社を好きで前向きに働いている証です。これからもモチベーションを高め、ワクワクしながら働ける環境を守り続けます。

低離職率の維持

2025年：7.6%｜目標値：10.0%

当社は、2025年の離職率7.6%と低い離職率を継続しています。離職率の低さは、従業員が会社のファンであることの証だと考えています。今後も低い離職率を維持し、さらに働きがいのある環境づくりを進めてまいります。

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

健康経営に関する指標と実績

戦略マップを踏まえ各活動における指標を設定し、実績把握・効果測定を行っています。

主な指標

項目	2023年度	2024年度	2025年度	目標
モチベーション・働きがいの向上 ※1	3.8	3.9	4.0	4.0
離職率	6.3%	6.6%	7.6%	10.0%以下
プレゼンティーイズム※2	82.4%	81.0%	83.9%	85.0%
アブセンティーイズム※3	0.9日/人	1.3日/人	1.95日/人	1.0日/人
労働災害件数	0件	0件	0件	0件

項目	2023年度	2024年度	2025年度	目標
男性育児休業取得率	44.0%	50.0%	72.3%	80.0%
女性育児休業取得率	100%	100%	100%	100%
年次有給休暇取得率	47.3%	55.2%	60.6%	65.0%
適正体重維持者率※4	69.2%	69.2%	62.2%	75.0%
高ストレス者率	9.0%	7.6%	7.0%	8.0%以下
喫煙率※5	23.0%	23.5%	22.6%	18.0%
運動習慣者比率※5	26.3 %	26.8%	28.0%	30.0%
健康診断受診率	100%	100%	100%	100%
ストレスチェック回答率	98.4%	95.1%	77.6%	100%

※1 株式会社リンクアンドモチベーションが提供するエンゲージメントサーベイにおける「仕事満足度」の数値（ワークエンゲージメント）。測定人数：2,182人

※2 健康な状態で発揮できるパフォーマンスを100としたときに、過去1カ月で発揮できたパフォーマンスの度合。SPQ(東大1項目版)を用いて測定。平均自己評価：156,900(10段階の合計スコア)÷187,100(人数×10段階)×100　算出人数：1,871人

※3 過去1年間における従業員1人当たりの傷病による休職日数。傷病による休職日数の合計を全従業員数で割って算出。
算出式：年間休職日数÷2026/1/31時点在籍者数　算出人数：1,762

※4 BMIが18.5～25未満の者

※5 40歳以上のデータ

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

健康経営に関する指標と実績

項目	2024年度	2025年度
全体、有所見者率	29.3%	29.3%
定期診断後の精密検査受診率	26.3%	21.0%
高血圧治療者割合	1.5%	1.8%
保健指導実施率	80.1%	65.6%
平均月間所定外労働時間	27時間	24時間
平均勤続年数	1.7年	1.8年
従業員ヘルスリテラシー	82.8%	67.1%



Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved

表彰・認定について

リンクアンドモチベーション社の「ベストモチベーションカンパニーアワード2025」中堅企業部門(1,000名以上)で第1位、GPTW社の「働きがいのある会社2025」大規模部門で第10位にランクインするなど、社員の働きがいや健康経営の取り組みが高く評価されています。

ベストモチベーションカンパニーアワード

2025 1st BEST MOTIVATION COMPANY AWARD 中堅企業部門（1,000名以上）

5年連続表彰

働きがいのある会社

Great Place To Work® Certified SEP 2025-SEP 2026 JAPAN ™

9年連続認定

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved



NORTHSAND

株式会社ノースサンド（2026年10月発行）
制作｜コーポレート本部 健康経営推進担当
〒104-0061 東京都中央区銀座4-12-15 歌舞伎座タワー7F
https://northsand.co.jp/

Copyright © Northsand, Inc. All Rights Reserved