



ライブ・ワーク EXPO東京 2026



"時間"をより価値あるものに

公式ガイドブック
GUIDE BOOK

リアル展示会
2026 **2.6** **金** 10:00-18:00
東京国際フォーラム ホールE1
東京都千代田区丸の内3丁目5-1

入場無料! **LIVE** 配信あり
オンライン展示会
2026 **2.17** **火** - **3.10** **火**

目次

■ EXPO2026の注目ポイント	P02
■ 会場MAP	P03
■ ステージスケジュール／プログラム	P04~06
■ 東京ライフ・ワーク・バランス認定企業	P07~13
■ ミニセミナー	P14
■ 働き方改革応援コーナー／ 家庭と仕事の両立支援コーナー	P15~16
■ ライフ・ワーク・バランス支援団体	P17~18



ライフ・ワーク・バランスEXPO東京とは、

誰もがいきいきと働ける職場環境の実現を目指して、

企業や従業員みなさんに

ライフ・ワーク・バランス(LWB)について考えていただくイベントです。

人手不足が深刻化する中、これからの企業成長には、

「時間」の価値を高める視点が必要不可欠です。

本イベントでは、生産性向上に向けた手法や従業員の

大切な時間を確保するための取組などの情報をお届けします。

EXPO2026の注目ポイント

今回のテーマ

**「時間」をより
価値あるものに**



認定企業交流会

**誰でも気軽に
当日参加OK**

ドリンク
サービス

P06

個別の相談は…認定企業展示ブースへ

認定企業展示ブース

**参加登録後に
おすすめされた
企業のブースへGO!!**

P08

**働き方改革応援
コーナー**

**最先端の
機器を体験!**

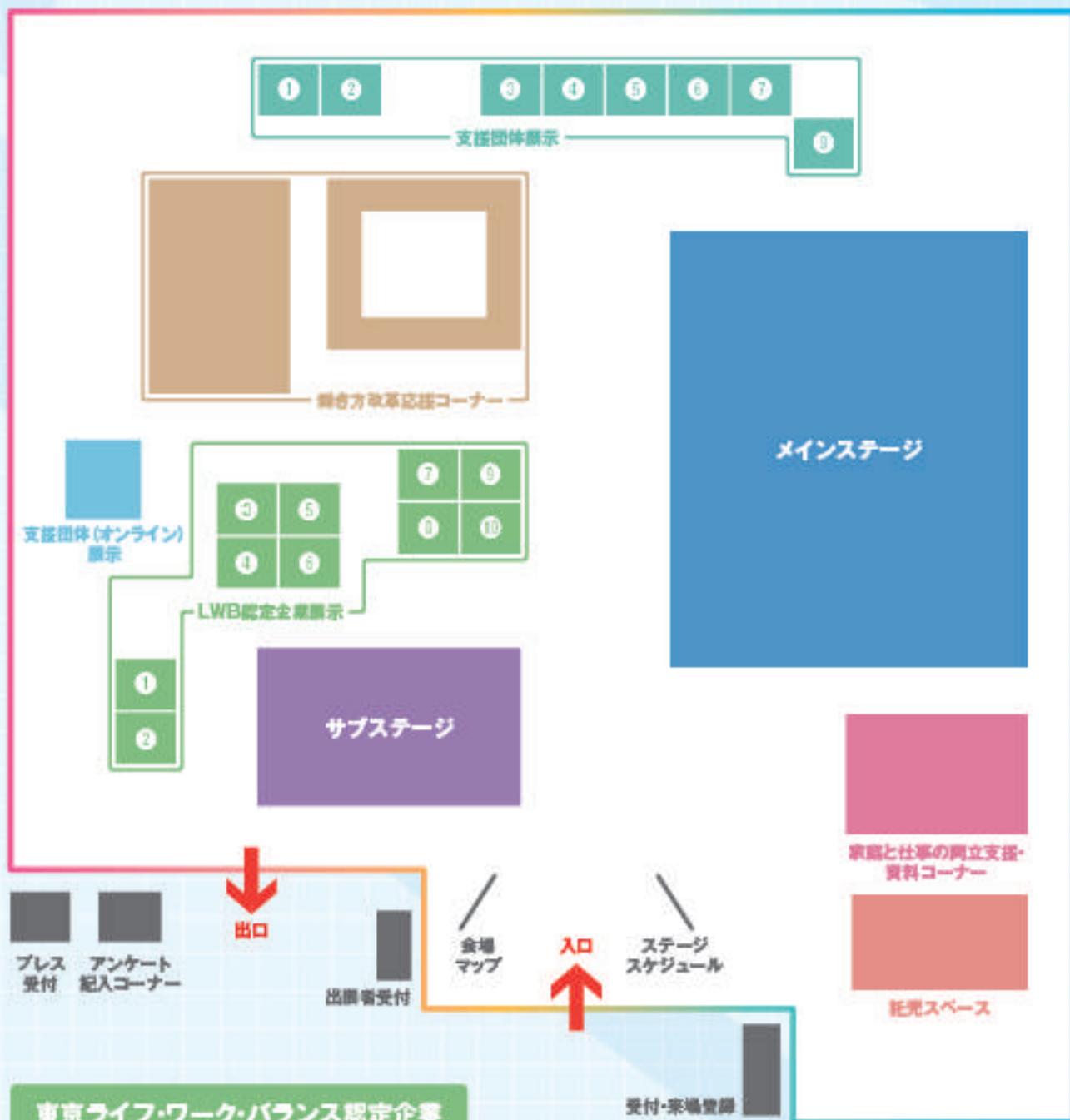
P15

**家庭と仕事の両立
支援コーナー**

**両立の
ポイントを紹介!**

P16

会場MAP



東京ライフ・ワーク・バランス認定企業 展示コーナー

- ① 株式会社ビジコンネクスト
- ② FP法人ライフデザイン
- ③ 株式会社修護
- ④ 株式会社JPメディアダイレクト
- ⑤ 株式会社メディアネットワーク
- ⑥ 株式会社ブライム・ナンバーズ
- ⑦ 株式会社根本造園
- ⑧ NPO法人ワーク・ライフ・バランス ラボ
- ⑨ 正和興業株式会社
- ⑩ ユナイト株式会社

ライフ・ワーク・バランス支援団体 展示コーナー

- ① 株式会社ワーク・ライフ・バランス
- ② 東京商工会議所
- ③ 一般社団法人日本フェムテック協会
- ④ 株式会社チェンジウェブグループ
- ⑤ 東京都 子供政策推進課 企画調整部 プロジェクト推進課
- ⑥ 東京都 生活文化局 都民生活部 男女平等参画課
- ⑦ 東京働き方改革推進支援センター
- ⑧ 公益財団法人東京しごと財団

ステージスケジュール

	メインステージ 事前申込制 LIVE配信	サブステージ 申込不要
10:00		
10:15-11:00	基調講演 DXによる組織変革 「経営を変える、働き方が変わる」 西野 和美 氏	10:40-11:10 過去東京LWB認定企業 トークセッション 【令和6年度認定企業】 株式会社ICJ 株式会社QOOLキャリア 在任ビジネス株式会社
11:00		
11:15-11:45	 東京LWB認定企業 認定状授与式	
11:30		
12:00		
12:30		
12:45-13:30	男性育業フォーラム 男性育業の促進は企業の持続的成長のカギ 湯目 由佳理 氏	ライフ・ワーク・バランスの実現に向けたヒントを発見していただくため、令和7年度東京ライフ・ワーク・バランス認定企業や同じ課題に悩む他企業の担当者との交流会を実施します。
13:00		
13:30		
13:40-14:30	パネルディスカッション① 一人ひとりが実践できる 女性活躍推進への一歩 白山 達也 氏 / 宮城 英子 氏 / 山下 まどか 氏 / 浜田 敬子 氏	13:35-14:25 認定企業交流会① 働き方改革と企業成長 正和興業株式会社 株式会社メディアネットワーク FP法人ライフデザイン
14:00		
14:30		
14:40-15:30	パネルディスカッション② 介護への関わり方・介護離職を防止するために 飯野 三紀子 氏 / 東松 倫 氏 / 谷 健太郎 氏 / 柴山 延子 氏	14:35-15:25 認定企業交流会② 従業員が主役の職場づくり 株式会社ビジコンネクスト 株式会社プライム・ナンバース ユナイト株式会社
15:00		
15:30		
15:40-16:30	パネルディスカッション③ 社員の取り扱い時間と幸福度を増やす！ いい人材が定着する、生産性の高い働き方へ 島津 光沙子 氏 / 平野 未来 氏 / 保元 満寛 氏 / 小室 淑恵 氏	15:35-16:35 認定企業交流会③ 業界をリードする制度整備 株式会社JPメディアダイレクト 株式会社修護 株式会社根本造園 NPO法人ワーク・ライフ・バランス ラボ
16:00		
16:30		

LIVE配信は
こちらをチェック!



メインステージプログラム

押しPOINT

有識者や男性育業等に率先して取り組む企業による講演・パネルディスカッションを聞いてみよう!

基調講演

10:15-11:00

DXによる組織変革 —経営を変える、働き方が変わる—



一橋大学
副学長
経営管理研究科教授
西野 和美 氏

男性育業フォーラム

12:45-13:30

男性育業の促進は 企業の持続的成長のカギ



大東建託株式会社
執行役員 HR統括部長
瀧目 由佳理 氏

11:15-11:45

東京ライフ・ワーク・バランス認定企業

認定状授与式 大賞・優秀賞発表



パネルディスカッション

事前
申込制

13:40-14:30

一人ひとりが実践できる 女性活躍推進への一歩



富士水質管理株式会社
専務取締役
白山 達也 氏



株式会社ひろき建設本部
コーポレートコミュニケーション部
コミュニケーションデザイン課長
宮城 英子 氏

14:40-15:30

介護への関わり方・ 介護離職を防止するために



一般社団法人
介護離職防止対策促進機構
理事
飯野 三紀子 氏



東京エンジニアリング株式会社
TOYO未来推進部長/
経営管理本部人事部長
末松 倫 氏

15:40-16:30

社員の手取り時間と幸福度を増やす! いい人材が定着する、生産性の高い働き方へ



大塚倉庫株式会社
取締役 総務人事部長
島津 光沙子 氏



シナモンAI
代表取締役社長 CEO
平野 未来 氏



アステラス製薬株式会社
人事部ITビジネスパートナーズ
日本マーケット Senior Director
山下 まどか 氏



モネーター
ジャーナリスト
浜田 敬子 氏



株式会社アットオフィス
代表取締役社長 CEO
谷 健太郎 氏



モネーター
フリーアナウンサー
柴山 延子 氏



株式会社ワートホールディングス
代表取締役社長
保元 道宣 氏



モネーター
株式会社ワークライフバランス
代表取締役社長
小室 淑恵 氏

サブステージプログラム

押しPOINT

当日参加OK
予約不要!

オープンな雰囲気!
ドリンク無料!

参加アンケート回答で
グッズ
プレゼント!

認定企業交流会



あなたの会社でライフ・ワーク・バランスを
実現するためのヒント探しをお手伝い!
プレゼンを聴いて、認定企業と交流しよう!

東京ライフ・ワーク・バランス認定企業とは?

P07参照

①まずは認定企業の
プレゼンを聴こう

②プレゼンを
聴いたら交流タイム



認定企業交流会①

13:35-14:25

働き方改革と 企業成長

【登壇企業】

正和興業株式会社
株式会社メディアネットワーク
FP法人ライフデザイン

認定企業交流会②

14:35-15:25

従業員が主役の 職場づくり

【登壇企業】

株式会社ビジコンネクスト
株式会社プライム・ナンバーズ
ユナイト株式会社

認定企業交流会③

15:35-16:35

業界をリードする 制度整備

【登壇企業】

株式会社JPメディアダイレクト
株式会社修護
株式会社根本造園
NPO法人ワーク・ライフ・バランス ラボ

過去東京LWB認定企業トークセッション

10:40-11:10

令和6年度認定企業が、今だから話せるリアルな声をお届け!

【登壇企業】株式会社ICJ / 株式会社QOOLキャリア / 在住ビジネス株式会社

東京ライフ・ワーク・バランス認定企業制度について



令和7年度審査委員
(敬称略、五十音順)

従業員が生活と仕事を両立しながら、いきいきと働き続けられる職場の実現に向けて優れた取組を実施している中小企業を「東京ライフ・ワーク・バランス認定企業」として認定して広く都民に公表することで、生活と仕事の調和（ライフ・ワーク・バランス）等、働き方の見直しについて社会的気運の醸成を図るとともに、都内中小企業の雇用環境の整備を推進することを目的とするものです。

- | | |
|---|---|
| ○審査委員長
小倉 一哉 | 早稲田大学商学大学院 教授 |
| ○審査委員長代理
池田 心豪 | 独立行政法人労働政策研究・研修機構
多様な働き方部門 副統括研究員 |
| ○審査委員
小室 淑恵
佐々木 浩
佐々木 珠
宮原 淳二 | 株式会社ワーク・ライフ・バランス 代表取締役社長
東京商工会議所 産業政策第二部 主任調査役
日本労働組合総連合会東京都連合会 副事務局長
株式会社エムズ人財開発研究所 代表取締役 |

認定企業に応募してみませんか

東京都では、従業員が生活と仕事を両立しながら
いきいきと働き続けられる職場の実現に向け
優れた取組を実施している中小企業を募集します

ご応募いただくこと…

書類審査を通過した企業に、
さらに取組を進めるための

**コンサルタントを
派遣します（無料）**

企業からの声

コンサルティングにより、時間外労働の削減・業務効率化等、
自社が取り組むべきことが明確になり、ライフ・ワーク・バラン
スに対する社員の意識も向上しました。



※令和8年度認定企業の募集は
令和8年4月以降にお知らせいたします

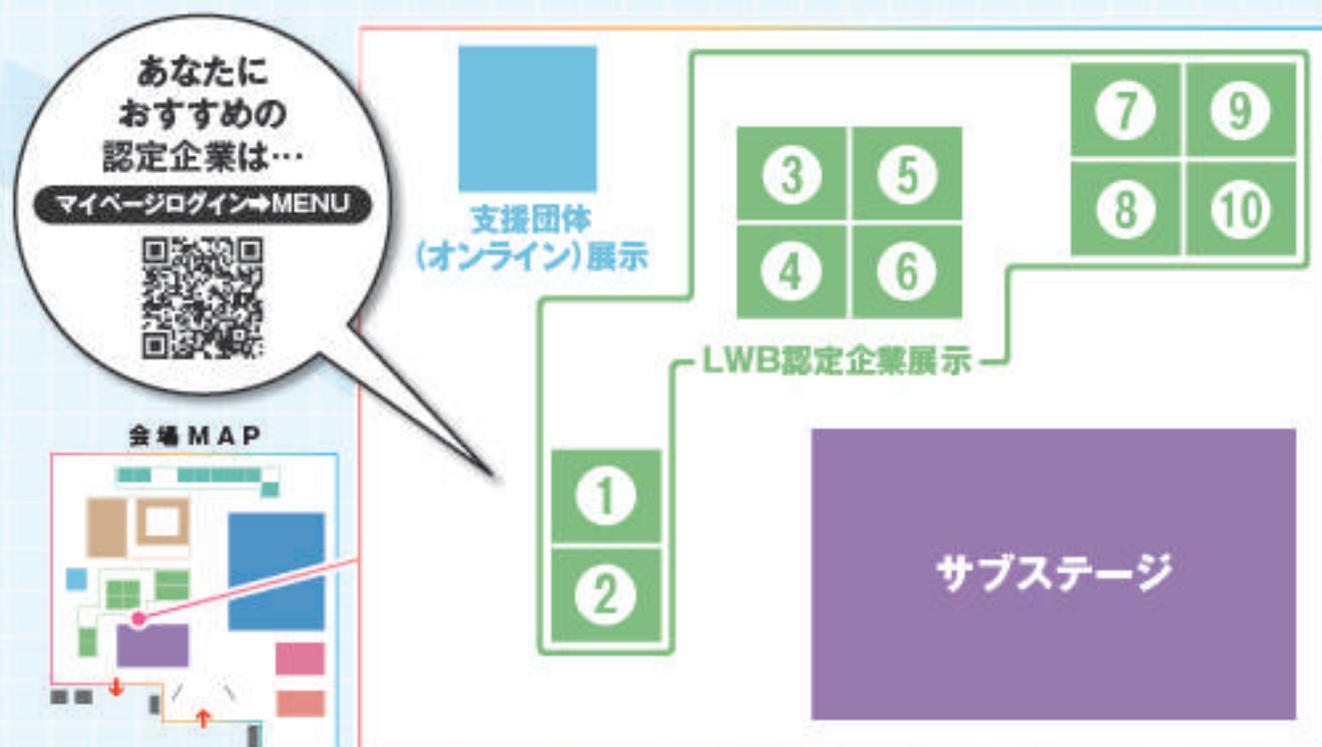
認定企業に選ばれること…

- ▶ **企業PRリーフレットと動画**を
東京都が作成し、提供します!
- ▶ **認定企業ロゴマーク**を名刺や
企業HPなどにご使用いただけます
- ▶ **ライフ・ワーク・バランスEXPO東京**に
おいて**企業PR**を実施します!

企業からの声

- ロゴマークを使用して採用活動を行ったところ、新卒採用が
順調にできました。
- 会社のイメージアップが契約につながり、売上がアップしました。
- 社内にライフ・ワーク・バランス推進の意識が一層浸透しました。

令和7年度東京ライフ・ワーク・バランス認定企業



令和7年度認定企業一覧

- | | |
|---|---|
| <p>1 株式会社ビジコンネクスト
「福利厚生日本一」を目指し、従業員に寄り添った制度整備</p> | <p>6 株式会社プライム・ナンバーズ
フルリモートでも一体感！
従業員の創意工夫で育む「つながり」</p> |
| <p>2 FP法人ライフデザイン
従業員の幸福と企業成長を両立！
進化し続ける組織</p> | <p>7 株式会社根本造園
ICT導入・女性活躍・資格取得支援で
「成長型造園企業」へ</p> |
| <p>3 株式会社修護
「働きやすく、誇りを持てる職場環境」で
文化財修復業を変える</p> | <p>8 NPO法人ワーク・ライフ・バランス ラボ
「働きやすさ」が質の高いサービスを生む！
従業員が誇りに思える保育園づくり</p> |
| <p>4 株式会社JPメディアダイレクト
LWB推進が組織を強くする！「挑戦」で
業界のリーディングカンパニーを目指す</p> | <p>9 正和興業株式会社
給与も休みも増やす！
会社一丸でLWBを推進</p> |
| <p>5 株式会社メディアネットワーク
「家族に自慢できる会社」を目指し、
人生を満す制度づくり</p> | <p>10 ユナイト株式会社
「従業員とその家族の幸せを実現する」
従業員が主役の会社</p> |



株式会社ビジコンネクスト



「福利厚生日本一」を目指し、
従業員に寄り添った制度整備



会社概要

代表者名： 代表取締役社長 菅原 俊江
 創立(創業)：1990年
 所在地： 東京都品川区北品川3-3-5
 TEL： 03-5796-2781
 従業員数： 69名(うち正社員66名)
 URL： <https://www.b-con.co.jp/>
 業種： 金融業・保険業
 事業内容： 企業コンサルティングサービス(事業承継・自社株対策)、
 ファイナンスプランニングサービス(ライフプランニング相談対策 資産形成)、
 住宅ローン事業



取組紹介 1

男女ともに育業取得率100%!

取組紹介 2

女性が安心して働き続けられる
支援制度の充実で、
多くの女性管理職が活躍中

取組紹介 3

資格支援、社内メンターなどの
キャリア支援制度も豊富。
安心して長く働ける職場づくり



FP法人ライフデザイン



FP法人 ライフデザイン

従業員の幸福と
企業成長を両立!
進化し続ける組織



会社概要

代表者名： 代表取締役 五十嵐 悠太
 創立(創業)：2019年
 所在地： 東京都新宿区西新宿7-8-12
 TEL： 03-5860-8305
 従業員数： 15名(うち正社員11名)
 URL： <https://www.fp-life.design/>
 業種： 金融業・保険業
 事業内容： 金融総合サービス業



取組紹介 1

会社独自の休暇制度多数。
従業員の充実した私生活を後押し

取組紹介 2

全従業員にメンター制度を導入し、
キャリア形成や悩み解決をサポート

取組紹介 3

朝礼、委員会活動などで、
本社・支社一体でコミュニケーション。
ボトムアップ型でLWB推進



株式会社修護

「働きやすく、
誇りを持てる職場環境」で
文化財修復業を変える



会社概要

代表者名：代表取締役 池田 和彦
 創立(創業):2011年
 所在地： 荒川区西日暮里2-28-4
 TEL： 03-5604-5208
 従業員数： 13名(うち正社員13名)
 URL： <https://www.shugo.co.jp/>
 業種： 学術研究、専門・技術サービス業
 事業内容： 文化財の保存・修理



株式会社 修護

SHUGO Co.,Ltd.

取組紹介 1

定時退社を前提とした独自の
業務設計を構築し、
業務の標準化・効率化を実現

取組紹介 2

若手従業員向け教育プログラムの
運営を工夫し、
残業削減・従業員パフォーマンス向上

取組紹介 3

女性が働きやすい制度が充実。
ライフステージに合わせた働き方を支援



株式会社JPメディアダイレクト JPメディアダイレクト

LWB推進が組織を強くする！
「挑戦」で業界の
リーディングカンパニーを目指す



会社概要

代表者名：代表取締役CEO 佐野 公紀
 創立(創業):2008年
 所在地： 東京都港区虎ノ門1-21-17
 TEL： 03-5157-6071
 従業員数： 173名(うち正社員100名)
 URL： <https://www.jp-md.co.jp/>
 業種： サービス業
 事業内容： 郵便物送付ネットワーク等を活用したDMメディアの企画開発販売、
 ダイレクトマーケティング、BPO関連サービス等



取組紹介 1

「女性活躍推進プロジェクト」で
全女性従業員が研修受講。
意識醸成で女性課長増加

取組紹介 2

出社・リモートのハイブリッドワークと
電子化で効率性高めて残業削減。
LWB推進が好循環に

取組紹介 3

若手従業員チームがHPをリニューアル。
LWBに関する具体的PRで
採用活動に好影響



株式会社メディアネットワーク

「家族に自慢できる会社」を
目指し、人生を潤す制度づくり



会社概要

代表者名： 代表取締役社長 月岡 祐二
 創立(創業)：1991年
 所在地： 東京都中央区銀座5-1-15 第一御幸ビル8階
 TEL： 03-3574-7171
 従業員数： 36名(うち正社員36名)
 URL： <https://www.mnwk.co.jp>
 業種： 情報通信業
 事業内容： 広告プロモーション、システム開発、人材派遣



取組紹介 1

日頃からコミュニケーションを重視。
従業員同士が価値観を
認め合う意識が浸透

取組紹介 2

「健康で生き生きと働いてほしい」
想いで、「ランチ手当」、
「ヘルスケア手当」を導入

取組紹介 3

「猛暑日テレワーク」など、
ユニークな制度を多数導入



株式会社プライム・ナンバーズ

フルリモートでも一体感！
従業員の創意工夫で
育む「つながり」



会社概要

代表者名： 代表取締役 五十嵐 美帆
 創立(創業)：2017年
 所在地： 東京都千代田区神田司町2-14 大層ビル402
 TEL： 03-6260-7014
 従業員数： 8名(うち正社員8名)
 URL： <https://www.primenumbers.co.jp/>
 業種： 情報通信業
 事業内容： 情報処理サービス



取組紹介 1

毎日の朝会、月1回リアル交流会などで、
リモートワーク下の
コミュニケーションを改善

取組紹介 2

経営陣と全従業員が
ワンチームで経営指針を作成。
従業員の主体性や帰属意識が向上

取組紹介 3

自分で選べる
オフィス家具レンタルサービス。
在宅勤務のモチベーション・集中力アップ



株式会社根本造園



ICT導入・女性活躍・
資格取得支援で
「成長型造園企業」へ



会社概要

代表者名：代表取締役 根本 喜好
 創立(創業):1983年
 所在地：東京都東久留米市南町1-5-4
 TEL：042-461-8142
 従業員数：30名(うち正社員25名)
 URL：<https://www.nmt-zoen.co.jp>
 業種：建設業
 事業内容：造園土木工事業、樹木の維持管理業



取組紹介 1

工事データ管理のクラウドシステムなど、
ICTを積極導入!
現場も事務作業も飛躍的に効率化

取組紹介 2

女性が働きやすい環境を整備し、
積極採用。
採用後もキャリアアップを継続して支援

取組紹介 3

定時退社・有給休暇の計画取得を促進。
社内外で豊富なコミュニケーション



NPO法人ワーク・ライフ・バランス ラボ



「働きやすさ」が質の高い
サービスを生む! 従業員が
誇りに思える保育園づくり



会社概要

代表者名：理事長 中嶋 篤子
 創立(創業):2012年
 所在地：東京都足立区舎人1-25-9
 TEL：03-6803-1887
 従業員数：33名(うち正社員28名)
 URL：<https://tenohira-kids.com>
 業種：医療・福祉
 事業内容：保育事業(「てのひら保育園」「第2てのひら保育園」
「てのひらこども園」運営)



取組紹介 1

連絡帳等のデジタル化で
円滑に状況共有。従業員・保護者の
関係充実で双方から好評

取組紹介 2

「短時間正社員制度」や
「経年昇給制度」を導入し、
家庭と両立できる柔軟な働き方を支援

取組紹介 3

法定基準を上回る職員配置で、
サービスの質と
有給休暇取得率共にアップ



正和興業株式会社

給与も休みも増やす！
会社一丸でLWBを推進



会社概要

代表者名： 代表取締役 星 敏
 創立(創業)：1962年
 所在地： 東京都荒川区南千住3-18-10
 TEL： 03-5810-6900
 従業員数： 63名(うち正社員61名)
 URL： <https://www.showa-tokyo.co.jp/>
 業種： 建設業
 事業内容： 公共下水道の更新及び維持管理



SHOWA

取組紹介 1

抜かりない現状分析と課題対応で、
残業削減、段階的な休日増加など、
大きな成果

取組紹介 2

ホームページを1年かけてリニューアル！
ユニークな採用専門ページを開設し、
採用が増加

取組紹介 3

SNS活用で、従業員同士が迅速に
情報共有・コミュニケーション活性化



ユナイト株式会社

「従業員とその家族の
幸せを実現する」
従業員が主役の会社



会社概要

代表者名： 代表取締役 長島 知敬
 創立(創業)：1957年
 所在地： 東京都世田谷区大原2-24-22 PFBビル 3階
 TEL： 03-3321-9166
 従業員数： 14名(うち正社員13名)
 URL： <https://unite-tokyo.jp>
 業種： 金融業・保険業
 事業内容： 保険代理店業



取組紹介 1

社員の声を定期収集。
制度に反映してLWBを
ブラッシュアップ

取組紹介 2

健康施策の推進で、
従業員一人ひとりが心身ともに
イキイキと働く会社に

取組紹介 3

在宅勤務制度、選択的週休3日制など、
子育て従業員のニーズに対応



ミニセミナー

※オンライン配信

押しPOINT

「働き方改革(ABW)」「女性活躍」「介護と仕事の両立」
「健康経営」の4テーマを公式ウェブサイトで公開!

働き方改革(ABW)

ABWが切り拓くこれからの働き方



東京大学大学院 経済学研究科 准教授 稲水 伸行氏



女性活躍推進

女性管理職育成、 なぜ必要?どうしたらいい?

株式会社Mentor For 取締役COO 宮本 桃子氏

介護と仕事の両立

仕事と介護の両立支援セミナー 企業における両立支援のポイントとは



株式会社チェンジウェブグループ COO(チーフケアオフィサー) 木場 猛氏



健康経営

産業医が語る 健康経営成功の秘訣を公開!

日本医師会認定産業医 OBC社内診療所院長 和田 悠起子氏

働き方改革応援コーナー

押しPOINT

4つのテーマに沿った**最先端の機器を体験**しよう!

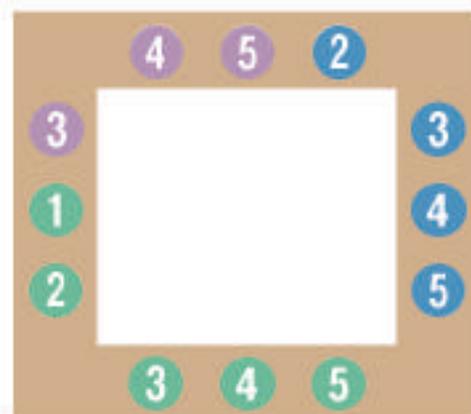
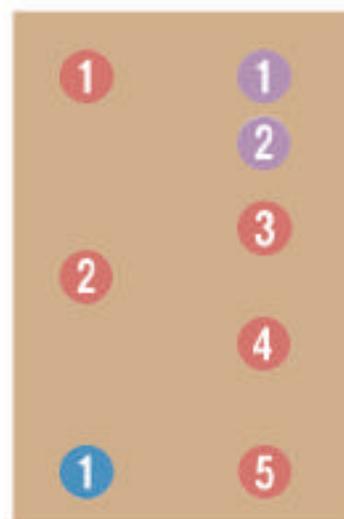
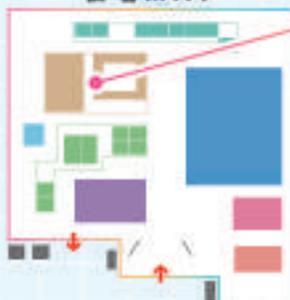
ワークエンゲージメント

DX / 業務効率化

ワークプレイス

健康経営

会場MAP



ワークエンゲージメント

- ① 社内研修向けマンガ ほか / 株式会社シンフィールド
- ② ユカイ工学ロボット / ユカイ工学株式会社
- ③ 植物栽培ユニット ココの葉 / 三協立山株式会社
- ④ ハタラクカルテ / 株式会社OKAN
- ⑤ mlive / 株式会社mlive

DX / 業務効率化

- ① UNI-ONE / 本田技研工業株式会社
- ② InfoLinker3 / フィールドクロス株式会社
- ③ Flax Scanner HUB ほか / シナモンAI
- ④ はかれるくん / 株式会社Qelght
- ⑤ PLAUD AI / 兼松コミュニケーションズ株式会社

ワークプレイス

- ① オフィスイッチ / コーユーレンティア株式会社
- ② SmartRooms ほか / 株式会社内田洋行
- ③ MAXHUB / ナイスモバイル株式会社
- ④ sound vell / 株式会社otonoha
- ⑤ Office Nap / プラス株式会社

健康経営

- ① 健康 安全 業務管理ウェアラブル e-ヘルス / 株式会社サイチ
- ② アリルジュSUPPORT ほか / アリルジュ株式会社
- ③ TRULY for Business / 株式会社TRULY
- ④ まもセンサーAir / 株式会社IoTBank
- ⑤ アイススラリー冷蔵庫 ほか / シャープ株式会社

家庭と仕事の両立支援コーナー

押しPOINT  **|| 先進企業の好事例付き! ||**
両立に役立つポイントをインプット!



女性活躍・働く女性のウェルネス

女性が活躍できる職場環境の整備やウェルネス向上のポイントをご紹介します



介護と仕事の両立

介護は突然直面することも!
望まない介護離職を防止するために
必要な準備や知識をご紹介します



病気治療・不妊治療と仕事の両立

病気治療や不妊治療をしながら働く人に
寄り添うために、企業に求められる理解
と対応をご紹介します

育児と仕事の両立

育児と仕事を両立できる職場
づくりに必要な制度や役立つ
ポイントをご紹介します



手取り時間の創出

企業成長には時間の価値を高める
取組が必要不可欠。生産性向
上のポイントやAI・DXの活用方
法などをご紹介します



東京都関連事業の紹介



女性活躍の輪
Women in Action

人口減少社会の中で、豊かで多様性ある社会をつくるには、人口の半分を占める女性の力を最大限引き出していくことが不可欠です。東京のみならず日本全体に女性活躍の輪を拡げていくため、これまで東京都が推進してきた働く女性の活躍を促進する様々な取組を「女性活躍の輪～Women in Action～」(WA)として位置づけ、気運醸成を進めています。

東京労働局
雇用環境・均等部 指導課



「仕事と生活の調和」に関する国の取り組み

東京労働局は厚生労働省の地方機関です。今回出展する雇用環境・均等部指導課では、ワーク・ライフ・バランスを推進するための働き方・休み方の見直し(テレワーク、勤務間インターバル制度、選択的週休3日制度等)や年次有給休暇の取得促進のほか、仕事と家庭の両立、女性活躍推進などのワーク・ライフ・バランスに資する政策についてご紹介します。

基本情報

住所：東京都千代田区九段南1-2-1
九段第三合同庁舎14階
web : <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyokoku/home.html>



東京働き方
改革推進支援センター



働き方改革で企業の成長と人々に笑顔を

中小企業はさまざまな経営課題を抱えています。当センターでは、事業主様からの相談に対して社会保険労務士などの専門家が(人材採用、労働時間管理、就業規則、助成金活用など)幅広くサポートいたします。なお、相談は無料、秘密厳守ですので安心してご利用いただけます。

基本情報

住所：東京都中央区日本橋本石町3-2-12
社会保険労務士会館B階
web : <https://hatarakikatalkalkaku.mhlw.go.jp/consultation/tokyo/>



東京商工会議所



「健康経営」を知るならここから!
～健康経営アドバイザー制度のご紹介～

健康経営アドバイザー研修は、健康経営の必要性を伝え、自社内の健康経営への取り組みに必要な情報を提供し、健康経営の実践に向けたきっかけを作る普及・推進者として活躍する人材の育成を目的としたプログラムです。東京商工会議所が経済産業省から受託して開発し、2016年の制度開始以来延べ10万人が受講しています。

基本情報

住所：東京都千代田区丸の内3-2-2
(丸の内二重橋ビル)
web : <https://www.tokyo-cci.or.jp/kenkokelel-club/adviser/>



株式会社
チェンジウェーブグループ



社員の「介護離職防止」「両立支援」に
課題のある企業を支援

弊社の「ビジネスケア支援事業」は、社員の「介護離職防止」や「仕事と介護の両立支援」対応に悩んでいる企業のご担当者様をサポートします。社員の介護の現状リスクを把握するプログラム「LCAT」をはじめ、両立のための知識を学ぶ研修や、個別の相談窓口を提供。企業が、介護による退職や生産性低下といった経営リスクを回避し、社員が安心して仕事と介護を両立できる体制づくりを組織全体で実現できるよう奔走します。

基本情報

住所：東京都港区南青山2-26-32
セイザン11202
web : <https://lcat.jp/about/>



一般社団法人
日本テレワーク協会



DXで時間と場所を有効活用し、働きがい働きやすさを
高める取り組みを「働き方DX」として啓発します

情報通信技術(ICT)を活用した、場所と時間にとらわれない柔軟な働き方である「テレワーク」を、広く社会に普及・啓発することにより、個人に活力とゆとりをもたらし、企業・地域の活性化による調和のとれた日本社会の持続的な発展に寄与します。

基本情報

住所：東京都千代田区神田神保町1-103
東京パークタワー2階
web : <https://japan-telework.or.jp/>



一般社団法人
日本フェムテック協会



フェムテックでかなえる新しいライフ・ワーク・バランス

日本フェムテック協会は、女性のこころとからだ、ホルモン変化に関する正しい知識「フェムテラシー」を広げる一般社団法人です。医師監修の認定資格・研修・企業向けプログラムを通じて、ライフステージごとの健康課題への理解と対応を促し、ウェルビーイング向上と、ライフ・ワーク・バランスの実現を支援します。ブースでは、事例紹介や制度づくりのヒントをご案内します。誰かがいさいさと働ける職場づくりを共に進めましょう。

基本情報

住所：東京都港区浜松町2-13-12
Risewellビル3階
web : <https://j-femtech.com/>



★ **株式会社
ワーク・ライフ・バランス**



**19年以上・3,600社の実績を持つ、
働き方改革の専門家集団**

働き方改革は福利厚生ではなく経営戦略です。残業時間を減らし業績を向上させる働き方を、2006年創業以来3,600社にコンサルティングしています。コロナ禍を経て加速する働き方改革を一緒に進めましょう！

基本情報

住所：東京都港区芝5-32-12

web：<https://work-life-b.co.jp/>



★ **公益財団法人
東京しごと財団**



私たちは「しごと」に関する幅広い支援を行っています。

東京しごと財団は、高齢者が経験や能力を活かし、地域における社会参加を図るシルバー人材センター事業、全年齢層の都民を対象に、きめ細やかなカウンセリング等による就業支援を実施する東京しごとセンター事業、障害者の職業的自立を促進する障害者就業支援事業、事業主に対する人材の確保・育成及び雇用環境の整備等の支援事業、ミドルシニアの多様な働き方の促進に向けた人材交流支援等事業を実施し、幅広い都民を対象とした雇用・就業施策を推進しています。

基本情報

住所：東京都千代田区新田橋三丁目10番3号
東京しごとセンター9階

web：<https://www.shigotozaidan.or.jp/index.html>



★ **東京都 保健医療局
保健政策部 健康推進課**



東京都は働く世代の睡眠を応援します！

仕事の生産性に大きな影響を及ぼす睡眠。働く世代の皆様に向けて、適切な睡眠の意義や取り方のコツをご紹介します。企業担当者の皆様は、社員の「睡眠」にも目を向けて、会社全体で健康づくりを始めてみませんか？

基本情報

住所：東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都庁第一本庁舎

web：<https://www.hokeniryoku1.metro.tokyo.lg.jp/kensul/rest/nemuru.html>



★ **東京都 子供政策連携室
企画調整部 プロジェクト推進課**



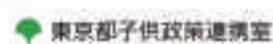
望む人誰もが「育業」できる社会の実現に向けて

東京都は2022年、育児休業の愛称を公募によって「育業」と決定。育児を「休み」ではなく「大切な仕事」と捉え、育業を社会全体で応援する気運醸成に取り組んでいます。男女問わず、望む人誰もが「育業」しやすい環境づくりを進め、無理なく子育てと仕事が両立できる社会とするため、愛称「育業」の趣旨にご賛同いただける企業・団体の皆様を募集しています。

基本情報

住所：東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都庁 第一本庁舎 34F

web：<https://kodomo-smile.metro.tokyo.lg.jp/ikugyo>



★ **東京都 生活文化局
都民生活部 男女平等参画課**



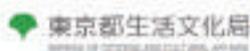
TEAM家事・育児

Webサイト「TEAM家事・育児」では、子育て中の夫婦、プレババ・プレママ、経営者・管理職など、あらゆる方々に向け、家事・育児に役立つ情報を発信しています。

基本情報

住所：東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都第一本庁舎

web：<https://team-kaji-ikuji.metro.tokyo.lg.jp/>



★ **東京都 産業労働局
(雇用就業部労働環境課/東京都労働相談情報センター)**



働く人・職場に対して総合的にサポートする

職場におけるライフ・ワーク・バランスの推進や、働きやすい職場環境を整備するための様々な事業を実施しています。育業率が高い都内企業を「TOKYO/ハイク業促進企業」として登録し、取得率に応じた登録マークを付与しています！

基本情報

住所：雇用就業部労働環境課
(東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都第一本庁舎)

東京都労働相談情報センター
(東京都千代田区新田橋3-10-3
東京しごとセンター内)

web：<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



ノベルティ情報

ライフ・ワーク・バランスEXPO 東京2026グッズを 来場者全員にプレゼント!



※各グッズ数量に限りがございます。あらかじめご了承ください。

さらに

会場でアンケートに
回答すると、
「3type充電ケーブル」を
プレゼント!!



さらに

認定企業交流会に参加し、
アンケートに回答すると、
「傘カバー」をプレゼント!!!



オンライン展示会

2026年2月17日(火)~3月10日(火)

リアル展示会にご参加できなかった方や、
もう一度見たいコーナーがある方に!

当日のLIVE配信に加えて、ステージプログラムの一部を見逃し配信。また、会場内の様子を360度再現した「バーチャル展示会」も同時開催します!バーチャル空間内では、出展者情報やパネル、映像等を視聴することが可能です。「見逃したorもう一度みたい」プログラム・展示を是非ご覧ください!

※写真はイメージ

家庭と仕事の両立支援コーナー



メインステージ



働き方改革応援コーナー



認定企業交流会



イベント詳細やオンライン展示会の参加は右記二次元コードからチェック

主催：東京都

[後援] 東京商工会議所、(一社)東京経営者協会、東京都中小企業団体中央会、(一社)東京工業団体連合会、東京都商工会議所連合会、東京都商工会連合会、(一社)東京中小企業家同友会、日本労働組合総連合会東京都連合会、東京地方労働組合評議会、(公財)日本生産性本部、(公財)21世紀職業財団、厚生労働省、内閣府男女共同参画局、東京労働局、(独)労働政策研究・研修機構、九都県市、(公財)東京都中小企業振興公社、(公財)東京しごと財団、(地独)東京都立産業技術研究センター

リサイクル推進(A)

この商品には、環境にやさしい
リサイクル素材を使用しています。

R260
RECYCLED PAPER

石版印刷
環境にやさしいインク
を使用しています