

企業としての取組の狙いと成果

2019年3月12日

ウェルネス・コミュニケーションズ(株)

目次

- ・ 当社の概要
- ・ 従業員のスポーツ実施に取り組むことになった背景、きっかけ
- ・ 具体的な取組内容
- ・ 取組のポイント
- ・ 成果（パイロット期間における成果や今後の期待、展開）

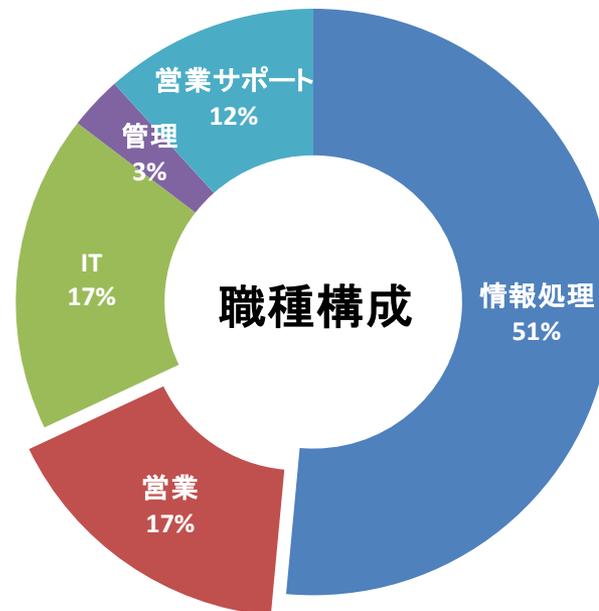
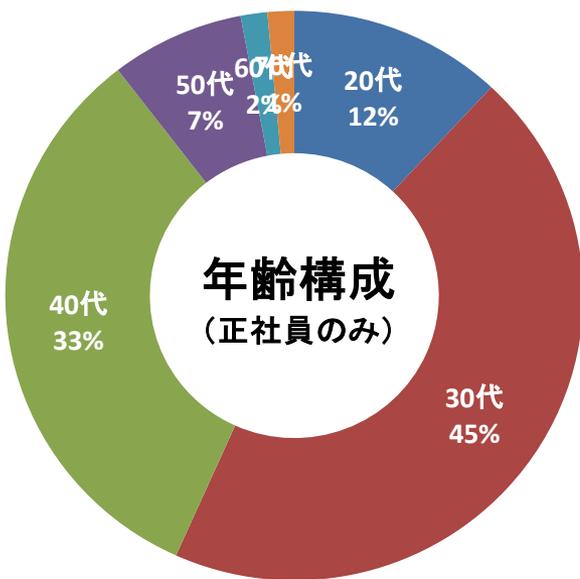
当社の概要

コーポレートウェルネスからシニアウェルネスまで
「企業と人を元気にする」リーディング・ヘルスケアカンパニーを目指します。

設立 : 2006年7月

事業内容 : 健診・人間ドック予約手配および精算代行事業、他

従業員数 : 約100名(東京本社、大阪事務所 各50名ほど)



従業員のスポーツ実施に取り組むことになった背景、きっかけ

当社の健康施策(2015年度～2018年度)

年度	取組みサマリー
2015年度	<ul style="list-style-type: none">・ 定期健診見直し(若年健診項目拡充・婦人科対象年齢の引下げ)試験導入・ 働く女性の健康支援「女子部」発足・勉強会スタート・ 社員総会において、チームビルディング研修導入・ 福利厚生制度導入
2016年度	<ul style="list-style-type: none">・ 「働き方改革・生産性向上」MBO項目に設定・ 「女性の健康支援」・「健康経営支援」TF設置・ 定期健診見直し正式導入・受診期間1.5ヶ月延長(健診受診率100%)・ 産業医選任・衛生委員会定期開催(全9回)・ ストレスチェック実施・ 「有給休暇取得促進」の強化 取得率75%へ・ リフレッシュスペース設置・執務スペース内の空気清浄機増設(大阪)・ 就業中の間食見直し「オフィスファミマ」導入(東京)・ オフィス内自動販売機 販売飲料見直し・トクホ導入(東京)
2017年度	<ul style="list-style-type: none">・ 社員総会において、チームビルディング研修実施・ 「働き方改革 FY17基本方針」発布・MBO項目に設定・ 産業医による健診事後措置の強化(産業医面談・受診勧奨等)・ 昼休憩時間のシフト制試験導入(12:00～/13:00～)(大阪)・ コミュニケーション・スペース再設置(東京)・ 「オフィスグリコ」導入(大阪)・ 「有給休暇取得促進」の強化 取得率92%へ

従業員のスポーツ実施に取り組むことになった背景、きっかけ

当社の健康施策(2015年度～2018年度)

年度	取り組みサマリー
2017年度	<ul style="list-style-type: none">・ 大阪事務所にて毎日ラジオ体操を実施・ 16時半退社制度トライアル開始(2月～)・ インフルエンザ予防接種実施・ 食生活をテーマとした社内セミナーの実施(全5回)・ 健診受診率100%達成
2018年度	<ul style="list-style-type: none">・ 定期健診見直し(婦人科健診の受診対象を全女性に拡大。マンモグラフィー対象年齢を40歳から35歳へ引き下げ)・ 社員総会において、チームビルディング研修導入・ 三大疾病に罹患時の両立支援金を支給する制度を導入・ 長期傷病特別休暇を制定・ インフルエンザ予防接種および風しん予防接種の実施・ 16時半退社制度の本格制度化(10月～)・ 銀の認定取得(7月)・ 帰宅予定時間のプラカード掲示を開始(カエル君の導入)・ 「夏季有給休暇取得促進」の強化 取得率98%達成・ 東京都スポーツ推進企業に認定(11月)・ スポーツ庁スポーツエールカンパニーに認定(12月)・ 経済産業省 健康経営優良法人(中小企業部門)に認定(2月)

従業員のスポーツ実施に取り組むことになった背景、きっかけ

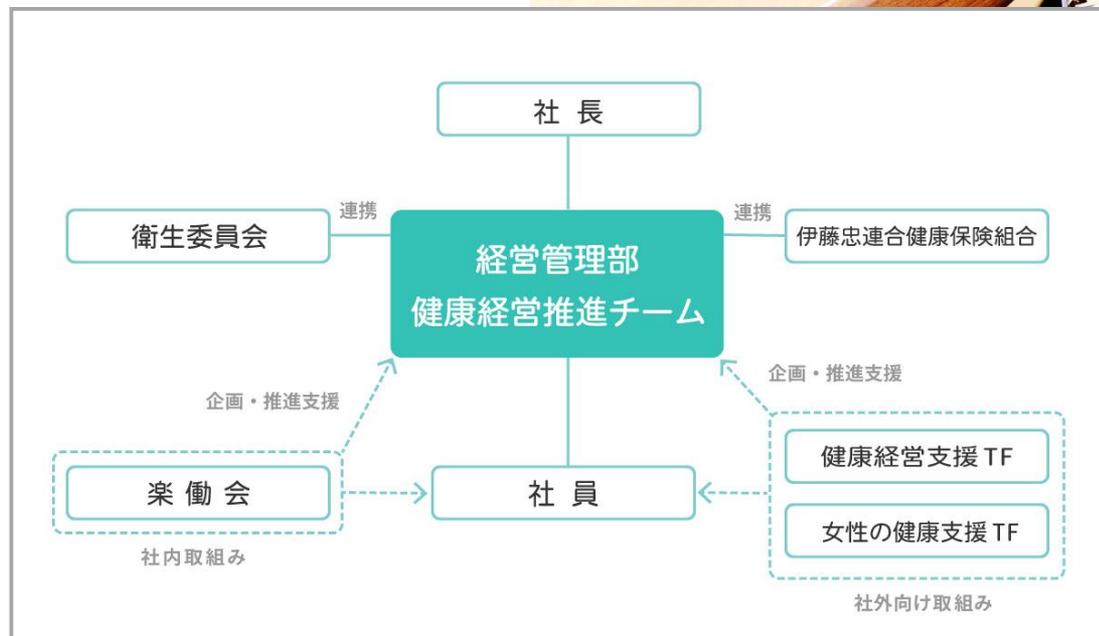
2017年3月 健康経営[®]宣言

「当社の社員やその家族を元気にする」ことを、
当社のビジョンを実現し社会に貢献し続けるための
不変の経営戦略とします。」

社員やその家族の元気が
企業と人を元気にする。

Wellness Communications - DECLARATION 健康経営[®]宣言

▼推進体制



従業員のスポーツ実施に取り組むことになった背景、きっかけ

2017年4月、健康経営タスクフォースチームの発足を契機に社内における健康課題を抽出。
東京・大阪オフィスに共通する課題として、
運動習慣がついていないことが挙げられました。

そこで、
本来勤務に当てられる時間の一部を利用して運動機会を創出することで、
働き方改革における残業時間削減と、健康課題である運動習慣の定着化を
同時達成できるような企画として、『16時半退社制度』立案。

2018年2月～7月のトライアル導入を経て、
2018年10月に本制度化に至りました。



具体的な取組内容

■『16時半退社制度』

週1回16時半退社し、早期退社時間を運動にあてることを許可します。

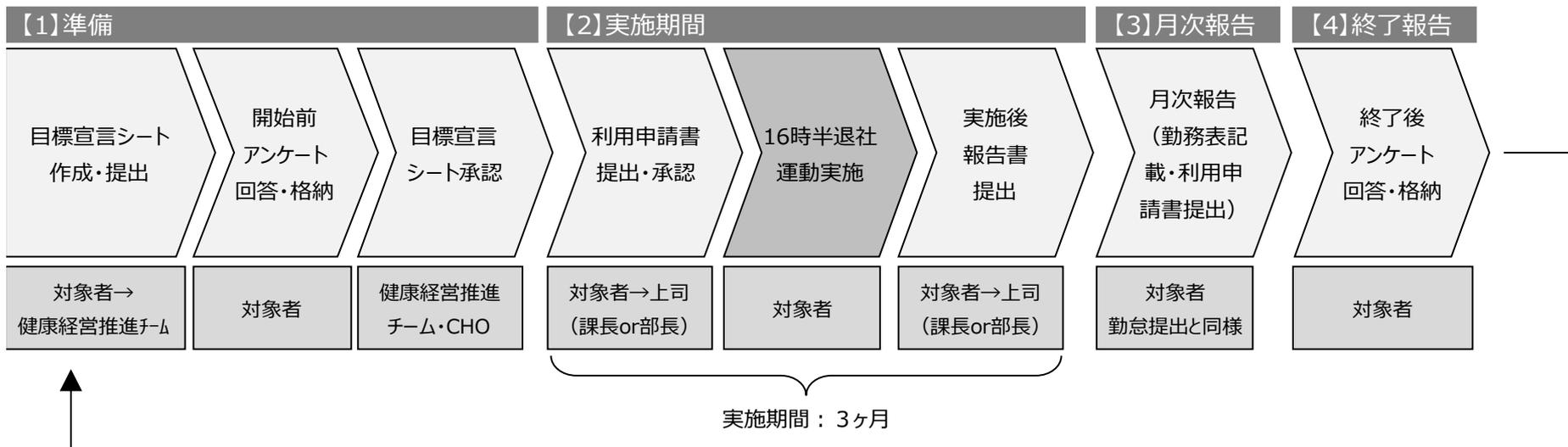
※当社の定時は、17時半。

対象は、正社員、契約社員。

目標宣言シートを提出し、3ヶ月単位で実施状況や成果をレビュー(アンケートへの回答)。

早期退社の1時間は、勤務時間としてみなします。

■本制度利用は下記運用の流れで実施しています。



具体的な取組内容

目標宣言シート

目標宣言シート 健康管理責任者(CHO) 殿		申請日: 2018/12/17								
		所属部署: ヘルスクアIT事業部								
		氏名: 林早苗								
16時半運動 目標宣言		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CHO</th> <th>健康推進員</th> <th>健康推進員</th> <th>本人</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12/17</td> <td>12/17</td> <td>12/17</td> <td>12/17</td> </tr> </tbody> </table>	CHO	健康推進員	健康推進員	本人	12/17	12/17	12/17	12/17
CHO	健康推進員	健康推進員	本人							
12/17	12/17	12/17	12/17							
目標※ 一定量にて記載のこと	体脂肪率18~20%を維持する。									
達成期間※	2019年1月 ~ 2019年3月									
予定運動内容※	・平日週1回以上、週末1回~2回のバレエレッスンを受ける ・就寝前のストレッチ（飲酒していない場合のみ） ・朝もしくは就寝前に太陽礼拝（3冊）を行う									
達成したらやりたいこと	3月末に控えたバレエの発表会でベストパフォーマンスをする。									

※必須項目

■ 目標

- 体重3kg 減
- 体脂肪率18~20%を維持する
- 筋肉量 3Kg増
- 腹囲5cm減
- 腹筋4パックを作る

■ 予定運動内容

- 毎日9,000歩以上歩く
- 週1回以上、8キロのランニング
- ヨガ（アシュタンガヨガ、ハダガ）を平日1回、週末2回
- 週2回以上ジムへ通う（1回につき、有酸素運動45分以上、筋トレ20分以上）
- 平日・週末1回、プールで2時間泳ぐ

■ 達成したらやりたいこと

- ホノルルマラソン完走
- 山中湖ロードレースでハーフを走る
- スーツの新調
- 富士山および日本百名山の登頂
- セパレートタイプの水着でサーフィンをする

取組のポイント

- 制度利用しやすい雰囲気作り
→ 『カエル君プラカード』で退社予定を掲示
- 個人任せは限界がある
→ マラソン部で皇居RUN
→ マラソン大会への参加
- 運動自慢の写真をイントラにアップ

▼カエル君プラカード



▼山中湖マラソン



成果(パイロット期間における成果や今後の期待、展開)

■ 制度利用状況

- ・ 目標宣言シートの提出 全対象者の4割 (→6割弱)
- ・ 制度利用 6割強
- ・ 目標達成者 4割弱

■ 運動習慣

- ・ 週1~2回以上運動する社員数 2割増
- ・ 1日当たりの平均歩数 600歩増 (7,000歩→7,600歩)
- ※運動低頻度層 3,200歩増 (5,950歩→9,176歩)

■ 健康意識

- ・ 「自分は健康である」「どちらかといえば健康である」 15%増(67%→82%)

■ アンケートコメントより

- ・ 「生活リズム・睡眠の質が改善した」
- ・ 「制度利用のために仕事のやり方の工夫・業務や予定の調整をする癖がついた」
- ・ 「社内のコミュニケーションの機会が増えた」
- ・ 「血液検査項目で全て改善が見られ正常値になった」 等

※周囲の健康意識の変化により、運動低頻度層においても、自身の健康を意識する機会が生まれている(副次的効果)。



成果（パイロット期間における成果や今後の期待、展開）

■今後の課題

運動しない人をいかに動かすか

■今後の展開（案）

- ・AppleWatch等の活動量計を貸与 →決定！
- ・マラソン大会へのエントリー →決定！
- ・全社ウォーキングイベントの実施
- ・同好会発足
- ・体験会企画（例：暗闇フィットネス体験会）
- ・カジュアルDAYの制度化



ご清聴、 有難うございました

