

従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

弊社ではかねてから顧客のニーズに応えるため、「自己管理」を徹底してきたが、年々の社員増加に伴い「自己管理」の再確認とサポートに加え、心の健康について社員に周知するために取組みを始めた。

従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取組みたい事項

- 主な取組み内容: 市内小学校の体育館を借りて社内スポーツ大会を開催。
- 効果: 身体を動かすことが好きだが、中々機会が無いという意見がきっかけで開催することになり10代から70代までの社員が参加した。身体を動かすだけでなく普段は別の工場で働いている社員との交流の場となった。
- 今後取組みたい事項: 単に身体を動かすだけでなく、今後は身体、心の健康について学ぶ機会を創出し、社内に周知させたいと考えている。また、健康づくりに関心が少ない社員に対して、興味を持てるような社内イベントの企画や掲示物での呼びかけを行う。



社内スポーツ大会

CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

まずは簡単なことから構わないので始めてみるのが大切だと思います。それぞれの企業に合った取組みは徐々に出来上がっていくものなので、事例等を参考にし、健康づくりの取組みを一緒に始めましょう。

従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

職員への健康配慮の必要性が高まりを見せる中、各職員の健康の維持・増進を図ることがひいては利用者支援の質の向上かつ職場満足度の向上に繋がると考えた。また、健康経営は介護福祉業界にまだまだ浸透しておらず、そのパイオニアになることが、将来選ばれる施設になるための一手段であると考えた。

従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取組みたい事項

- 主な取組み内容: 1.健康診断のデータやアンケート結果を基にデータヘルスとして職員の健康を管理。2.施設内の看護師、リハビリ専門職、管理栄養士等有資格者を健康経営のスペシャリストとして感染予防や事故防止等に活用。3.クラブ活動や行事等、施設の特徴や環境に創意工夫を凝らし健康経営に反映。4.事故防止委員会や衛生管理委員会、給食会議等、既存の委員会や会議等の取組みを健康経営に活用。5.敷地内禁煙を実施。
- 効果: 1.離職率の低下 2.喫煙者減少 3.職員の健康意識向上
- 今後取組みたい事項: 健康経営で更なるサービスの向上・介護福祉業界への健康経営の推奨。



体操教室



入居者と一緒に体操

CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

健康経営はカラダが資本である業界であれば、介護福祉業界以外でも同様、必要性が非常に高いと考えます。職員への健康投資がサービス向上に還元されますので、まずは“健康経営宣言”をすることが第一歩であると実感しております。

従業員等の健康づくりの取組みの経緯について

業種柄、社員の大半がITエンジニアであり一日中座って仕事をするため、日頃から運動不足や肩こり・腰痛などの不調を訴えていた。社員の中に健康運動指導士の資格を持つ者がいたため、運動を中心とした健康づくりのための取組みを始めた。

従業員等の健康づくりの主な取組み内容、効果、今後取組みたい事項

- 主な取組み内容: 我々が本社を置く京都には多くの寺院があり、その一部では座禅のクラスを一般向けに開放。心の健康という観点からメンバー全員で座禅体験をしたり、日常でも始業前にお香を焚いて座る禅/マインドフルネスを取り入れている。また、簡単な筋力トレーニングやストレッチ、ヨガを行っている。
- 効果: 座禅やマインドフルネスを習慣的に行うことにより、業務時においても少し意識するだけで「目の前にあるタスクに集中できるようになった」という社員の実感が得られた。
- 今後取組みたい事項: 神奈川・京都のIT企業の健康経営を盛り上げられるよう、社外にも活動を拡げて行きたい。



座禅体験



健康運動指導士による社内での運動指導

CHO構想推進事業所への応募を検討している企業への一言

会社ごとに社員の方の健康課題や必要とされることは異なると思います。まずはご自身の会社や社員について知り、理解することが大切だと考えています。また、社員が楽しんで参加できる環境を整えることも継続のために重要となるポイントだと思います。