# エイテック流"健康経営"

社員の健康増進にアプローチする生産性向上プロジェクト



株式会社 エイテック

Advanced Technology Enables Comfortable Life

# 1. 健康経営の位置づけ



#### 1-1. 働き方"開拓"の目的

# 働き方"開拓"

- ○多様な人材がフラットに議論し、イノベーションが生まれる。
- ○生産性が高まり、適切な利益や時間が生まれる。

#### 働き方の多様化

・リモートワーク(幹部職を対象)

#### 仕事の効率化

- ・ セルフマネシ メント研修
- チームマネシ、メント研修

#### チームワークの醸成

- ・服装の自由化
- ・若手オンラインコミュニティ
- ・ コミュニケーション費

#### 社員の健康増進

・健康経営の推進



## 1-1. 働き方"開拓"の目的

- ▶ 働き方改革の流れの中で、限られた時間で最大限の成果を上げ、 生産性高く働くことが社会的要請になっている。
- ▶ 一方で、肩こりや腰痛等の身体の痛み、質の低い睡眠、気分の 浮き沈みなど、社員の不健康状態が仕事のパフォーマンスを大 きく低下させていることが問題視されている。
- ▶ 健康経営は、こうした社員の不健康状態を解消し、生産性を向上させる、会社の成長戦略としての取り組みである。
- ▶ 経産省では、「健康経営銘柄」、「健康経営優良企業認定」の 顕彰を設けており、これらの認定を受けた企業は株価UP、採用 力UP等の効果が報告されている。





## 1-2. 健康経営の考え方

#### ■健康経営の定義

『従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、<u>健康管理を経営的視点から考え、戦略的に</u> 実践すること』

+

#### 健康管理

#### 社員の健康管理

健康診断/ストレスチェック

#### 職場の環境改善

産業医・保健師/衛生委員会

#### 健康経営

#### 社員の健康増進

- ・プレゼンティーイズムの解消
- ・WLBの改善
- ・働きがい・生きがいの醸成

#### 経営のリスク管理

(リスク防止・法令遵守)

企業の成長戦略 (生産性向上・投資)

# 2. 健康経営の体系



#### 2-1. 実施フロー

#### ①現状把握

・経営者ヒアリングの実施(社長、事業所長)

#### ②健康経営コンセプトの設定

・ヒアリング結果を踏まえた、健康経営の取り組み方針の設定

← 社内講演会

#### ③プレゼンティーイズム算出、健康増進アクションプラン策定

- ・全社員アンケート調査の実施(12月4日~12日)回答率79.1%
- ・社員の健康上の課題抽出と、アクションプランの策定

◆ 社内講演会

#### 4施策の実践+メディアアプローチ

- ・運動、睡眠、食事面での健康増進メニューの実践
- ・メディアへの掲載(㈱DeNA平井さんの人脈活用)

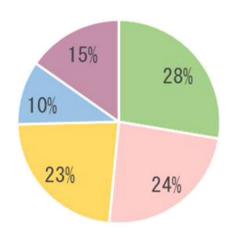
# 3. 健康上の問題・課題



## 3-1. エイテック社員の健康上の問題

#### ■仕事のパフォーマンスが低下している要因は?

- ▶ 睡眠の不調を訴える人が28%と最も多い。
- ▶ メンタル不調、身体の不調も、ほぼ同等の割合で多い。



- ■睡眠の不調(寝つきが悪い、夜中起きる、朝起きられない等)
- ■メンタル不調(気分が落ち込みやすい、イライラしやすい等)
- ■身体の不調(首痛、肩こり、腰痛等)
- ■食事の不調(二日酔い、暴飲暴食による胃腸の弱り等)
- ■その他

出典:エイテック健康経営度調査(2018.12)

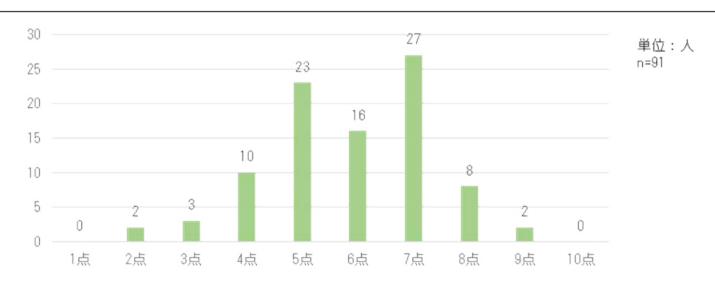
## 3-2. プレゼンティーイズムによる経済損失額

#### ■普段のパフォーマンスをどう評価しますか?

▶エイテック社員の平均:5.9点(全国平均7.1点)

▶経済損失額:約211万円/年・人(平均年収の41%損失)

## ⇒社員数115名で約2.4億円/年の損失



出典:エイテック健康経営度調査(2018.12)



# 4. 健康増進アクションプラン



## 4-1. 健康経営コンセプト

# みんなが "絶好調" で 働いている会社を目指そう!

社員のみんなが、健康でイキイキと、 自分の持てる力を最大限発揮して働いている。 そんな会社でありたい。



## 4-2. 取組5か条

①自分事化

健康は自分事。他人事・会社事ではない。

②まずやってみる

やってみないと何も始まらない。

③面白楽しく

ワクワクしながら長く続ける。

4小さく始める

できることから小さく始め、長く続ける。

⑤一過性でなく継続性

人生100年時代を健康に生き抜く。



## 4-3. 問題解決の方針

#### ■健康増進アクションプランの策定

着眼点	キャッチコピー	アクション
身体の痛み改善	いつも絶好調な身体へ	日常的なストレッチの実践
健康リテラシー 向上	楽しく学び、健康な ライフスタイルへ	各種セミナーの開催
健康経営の継続 推進	社員の健康を喜ぶ 会社へ	ストレスチェックフィードバック シートの配布(自身の健康改善度合いを経年で把握できる)
		個人目標・表彰制度への反映
会社ブランディング	社会からもより 評価される会社へ	健康経営優良法人認定取得
		健康経営の情報発信

## 4-4. 健康増進アクションの一例

## 身体の痛み改善 ~いつも絶好調な身体へ~

- ・毎日14:55~15:00を健康増進タイムとする。
- ・エイテック流ストレッチを実践する(ヒーリング音楽も)。









## 4-4. 健康増進アクションの一例

## 食生活リテラシー向上 〜楽しく学ぶ健康〜

・社員の健康上の問題である、食生活改善リテラシーに関するセミナーを開催。(2019.6.26)







## 4-4. 健康増進アクションの一例

## 睡眠リテラシー向上 ~楽しく学ぶ健康~

・関心の高かった睡眠・マインドフルネスに関して、弊社社員 が講師 (アクティブスリープ指導±資格取得) でセミナー開催 (2019.9.19)









## 4-5. 施策の効果検証方法

## ■KPI(主要評価指標)

- ①「身体の痛み」「睡眠」「胃腸具合」の改善
- ②「仕事への集中度」の改善
- ③「プレゼンティーイズムによる経済損失額」の低減

#### <12>

・年1回(7月)のストレスチェック主要項目の経年評価する。

会社単位:健康増進アクションの効果検証

個人単位:経年比較結果をフィードバックし、リフレクション

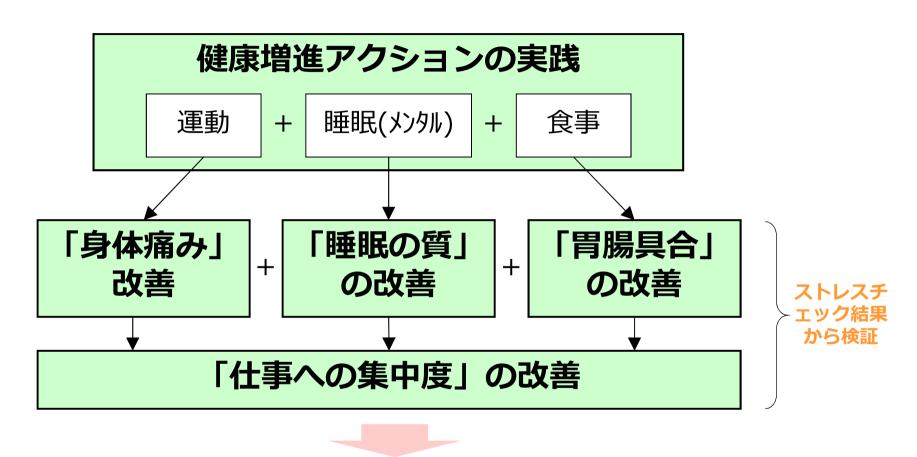
#### <3>

・年1回(6月)の社員意向調査内で同時に実施する。

会社単位:生産性の向上度合いを検証



## 4-5. 施策の効果検証方法



プレゼンティーイズムによる経済損失額の低減

社員意向調 査に組み込 み算出

生産性の向上



## 4-5. 施策の効果検証方法

## ■ 社員個人への1年間の健康増進フィードバック

2019年度 株式会社エイテック 健康経営に関するストレスチェックのフィードバックシート

社員番号:9999 氏名: ●● ●● 所属: ■■

#### ■健康経営の取り組みについて

わが社では、社員の皆さんが元気にイキイキと働けるために健康増進にアプローチし、仕事のパフォーマンスを向上させる健康経営を推進しています。その中で、特に健康面で問題の大きかった「身体的痛みの改善」、「睡眠の質の改善」、「食生活の改善」を目的に健康増進アクションプランを 策定し、「エイテック流ストレッチの習慣化」や、「各種セミナー開催による健康リテラシー向上」などアクションを行っているところです。

#### ■フィードバックシートの活用方法

本シートは、健康経営で主にアプローチしている運動、睡眠、食事に関する、ストレスチェック項目を抜粋してとりまとめたものです。ご自身の健康 状態が1年前に比べてどう変化しているのかを確認してみてください。そして、さらに健康になれるよう、ご自身の行動に活かしてください。 また、会社でも健康増進に向けた取り組みを実施していますので、ぜひ積極的に参加してください。

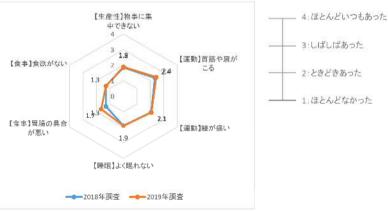
\*) 本シートは、会社では取り扱いできない個人情報のため、ストレスチェック委託先のR&Sより直接配信されています。

#### 【生産性】物事に集 中できない 4 3.0 3 0 [食事]音陽の具合3.0 (食事]音陽の具合3.0 (運動]港が痛い

→ 2018年調査 → 2019年調査

【本人】

#### 【会社全体の平均】



前年に比べ各指標の数値が低くなれば(面積が小さくなれば)、健康度が良化していることになります。



#### 健康経営の取り組み前に比べ、経済損失額は 約3000万円の削減(賞与原資1ヶ月分)と試算!!

#### ■2018.12調査結果

▶エイテック社員の平均:5.9点

▶経済損失額:約211万円/年・人(平均年収の41%損失)

# ⇒社員数115名で約2.43億円/年の損失

#### ■ 2020.6調査結果

▶エイテック社員の平均:6.4点

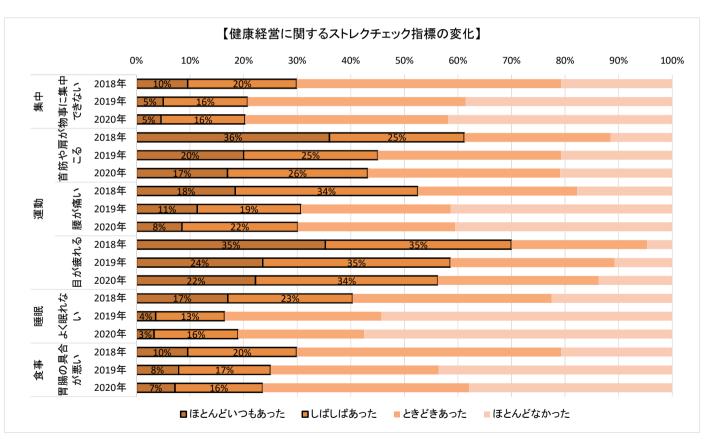
▶経済損失額:約185万円/年・人(平均年収の36%損失)

⇒社員数115名で約2.13億円/年の損失

出典:エイテック健康経営度調査(2018.12/2020.6)



#### 健康経営の取り組みに関する運動・睡眠・食事・集中 の指標は、全社員平均でいずれも改善傾向!!



出典:ストレスチェック調査



#### 社員満足度は、取り組み前に比べて、15指標すべてで 向上!!

#### ■社員全体の満足度

全15指標の合計 : (2年前) 42% ⇒ (今年) 65% +23p

#### ■健康経営に関する項目の満足度

・会社の成長や社員満足 : (2年前) 43% ⇒ (今年) 92% +49p

・チームワークの発揮: (2年前) 41% ⇒ (今年) 74% +33p

・コミュニケーション: (2年前) 41% ⇒ (今年) 60% +19p

·勤務時間 : (2年前) 36% ⇒ (今年) 54% +18p

・職場環境 : (2年前) 42% ⇒ (今年) 59% +17p

出典: 社員満足度調査(2018.6/2020.6)



#### 効果検証の結果 **5**.

#### 弊社の健康経営の取り組みが、建設業界紙に掲載

#### 日刊建設産業新聞(2019年4月19日付2面掲載)

「健康経営」を推進 アクションプラン策定し取り組み】

19年健康経営銘柄選定

った。

という結果が明らかにな

アクションプランを策定した。

営に取り組んでおり、

にアプローチする健康経

アプローチする健康増進動・睡眠・食事の改善に

環として社員の健康増進

の事業会社であるエイテ

ックは、働き方改革の



体の痛みや睡眠不調、気 に実施した全社員アンケ ト調査の結果から、

氏監修のもと、昨年12月 康経営を始めた平井孝幸 企業であるDeNAで健

るため、健康増進アクシ

した不健康状態を解消す

そこで、同社は、こう

活等の健康リテラシー向 「歩き方・姿勢・睡眠・ マインドフルネス・食生 マインドカルネス・食生 55分からの5分間を健康4月から「毎日午後2時 増進タイムに指定し腰痛 ョンプランを策定した。 彰」をスター 康経営推進に関する表 これらの内容は、

タンツホールディングス アプローチ「健康経営」を推進 アクションプラン策定し取り組み 分の浮き沈みといった社 エイテック

=写真。講習会では、橋 し、全社員と共有した に健康経営講習会を開催

義規社長から「健康経営

で、全国平均より下回る状の睡眠で十分な休養が的に運動している」「現 **芸算した。また、「定期** 員の不健康状態が生産性 経済損失が、会社全体で を低下させることによる 「定期 豊かな人生の実現に関わ ージがあった。今後は、 自分事化 集中度」「不健康状態に「胃腸具合」「仕事への 「身体の痛み」 は自分自身の健康増進や よる経済損失額」等をK して取り組んで 「仕事への

と して効果検証し、継続的 ドロールである。 との著を図っていく。

日刊建設産業新聞(2019年9月26日付2面掲載) 【エイテック 睡眠皆瀬セミナーを開催】



ックは、働き方改革の一 の事業会社であるエイテ 環として健康経営に取り

る3つの法則(起床から の質を下げる3つのNG 催した=写真。 眠の質を高める~」を開 4時間以内に光を多く浴 行動」「睡眠の質を上げ セミナーでは、「睡眠

タンツホールディングス テラシーについて、ウェ 社員の関心が高い睡眠リ セミナー「快眠を妨げる が講師となり、睡眠改善 資格を取得した同社社員 認定するアクティブスリ ルネスライフ推進協会が 組んでおり、このほど、 NG行動を回避せよ~睡 ープ指導士ベーシックの

G』"休日の寝だめNG" している。 ポスターを作成し、 めのNG行動をまとめた させるため、"ベッドで きを日常行動として定着 また、セミナーでの気づ 的な行動を詳しく解説。 よくする)」「快眠方法 G〟といった、快眠のた 接照明等)」など、 じる/11時間後に姿勢を "帰宅電車での居眠りN (足首を温める/夜は間 具体

びる/6時間後に目を閉

睡眠改善セミナーを開催

エイテック

#### 採用力UP

- 新卒採用エントリー数が増加。(説明会参加約2倍)
- 就活生から「健康経営はどんな取り組みして、どんな効果がありましたか?」との質問あり。就活生の関心の高さが窺えた。

## グループ会社トップランナー

- グループ会社の研究開発予算を申請し承認。
- グループ各社へ取り組み方法やノウハウ、効果等をまとめて、 社内報へ投稿。各社で情報共有。



#### 【オンライン選考の一面】

学生の時間的・金銭的・場所的制約をなくし、 フラットな就活をしてもらいたいとの思いから 実施(コロナ前から取り組み)。



# 6. 新型コロナウイルス感染拡大防止への対応



## 6. 新型コロナウイルス感染拡大防止への対応

- ▶ リモートワークの恒常的導入のための基盤整備

#### ■体制整備

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止対策本部を設置
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止対策ガイドラインを策定

#### ■リモートワーク

- ・実施率80%以上をKEEP (緊急事態宣言時の東京・兵庫)
- ・政府等の要請事項を踏まえ、地域別に出社率の目標を設定

#### ■社内行事

- ・役員連絡会、支社会議等はすべてWeb会議
- ・新卒採用、入社式、新入社員研修をすべてオンライン化

#### ■基盤整備

- ・ノートPC、Wi-Fiルータ、VPN、モニター、スマホ等の大幅補充
- ・水道光熱費の補助(月1000~3000円)

