

健康推奨日の設定で 従業員の健康意識を高める



02 TOIN

東イン株式会社

所在地 大阪府 業種 卸売業 従業員数 33名

<https://toin-kk.co.jp/>

健康経営に取り組み始めたきっかけ

従業員の健康意識を高めるための健康経営

事業の内容上従業員に健康課題が生じやすく、従業員自身が健康意識を高めないといけないと感じていた中で健康経営の取り組みを知り、従業員の健康意識を高める目的で健康経営を開始。



特徴的な取り組み内容

隔週水曜日は健康推奨日

元々ノー残業デーとしていた第1・3水曜日を早く帰って健康に良いことをする日（健康推奨日）として定め、従業員に何かしら運動に特化したことをしてもらおう日を設定している。また、健康推進日にはプロの鍼灸師に来社してもらい、施術を通して身体のメンテナンスの重要性を実感してもらっている。



社内での鍼灸師による施術の様子

健康経営の実践による効果

健康に自ら取り組む従業員の増加

健康推奨日を入れるようになってから、皆で健康に取り組む日があり自然に運動が出来るようになった他、身体の調子の変化を感じるプロの鍼灸師による施術を受けることで普段のケアにも気を使うようになり、結果として当たり前運動する職場風土ができ、身体の痛みで休職する人もいなくなった。



2022年度健康経営推進計画

スローガン

職人に学ぶ腰痛・肩こり対策



1 取り組みの背景

最初は健康に関する個人面談を従業員全員に実施した結果、従業員の半数以上19/33が腰痛・肩こりの症状があると回答したことから対策の必要を感じ始めた。それと同時に仕事柄付き合ひのあるインテリア内装を施工する職人が体のケアとして日頃の運動と月1の鍼灸師に通っていることを聞き、そこから着想を得て取り組みを開始した。

2 取り組みの目標

3年前から始めた取り組みであり、最終的には腰痛・肩こりの症状がある人をなくすことを目標としている。



3 具体的な取り組み内容

隔週水曜日は健康推奨日として従業員各自になんでもよいので健康に特化したことを行ってもらおうようにしている他、プロの鍼灸師に来社してもらい従業員はマッサージや針の施術を受けられるようにしている。

4 取り組みの結果

取り組み始めて3年目となる今年は、元々19人いた腰痛・肩こりの症状がある人が4人にまで減っており、着実に効果が出ている。また日々の仕事の中でも身体のケアに気を使う従業員が増え、身体の痛みなどで休職する人はいなくなった。