

株式会社サニックス

beyond2020 マイベストプログラム認証事業名「健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム」

会社が社員の健康を全力サポート！“見える化”で目指す健康、増えるコミュニケーション！



来年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなと一緒にベストな自分を目指す取り組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取り組みを紹介しています。

山形県で総合自動車サービス業を展開する、株式会社サニックスが取り組んでいる「健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム」とは、従業員の健康なからだ作りから生まれる働き方改革、ワークライフバランスの実現を、会社がサポートする取組です。

今回は、株式会社サニックス代表取締役社長・佐藤啓さん、経営企画部部長・大江藤之さん、経営企画課係長・犬飼冬海さん、車体部部品課主任・佐藤久子さん、経営企画課・佐藤ありささんにお話を伺いました。(以下敬称略)

社員の健康を会社がサポート

——beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。

佐藤啓：昨年末のNHKのニュースで取り上げられていたことがきっかけでbeyond2020 マイベストプログラムを知りました。

当社では、毎年1月にその年の社のテーマを決めています。ちょうど、働き方改革などに積極的に取り組んでいる中でしたので、マイベストプログラムと合わせて「自己ベストを目指そう！」を2019年のテーマに決めました。

——「健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム」(※以下、本プログラム)とは、どのような取組なのか教えてください。

大江：社長の佐藤から、マイベストプログラムと社のテーマを合わせた事をやりたいと聞き、最初は一般企業でこういった取組ができるか、何をすれば良いか分かりませんでした。そこで、保健師さんや生命保険の担当者に相談したところ、「一緒にやりましょう」と言っていただき、社員が健康をテーマに立てた目標を達成するため、会社がサポートする取組を始めました。

まずは過去3年分の健康診断の結果を、業界の平均と比べ自社の立ち位置を明確にしました。その上で、社員にリストバンドタイプのウェアラブル端末を配布しました。これで歩数、心拍数、血圧などを計り自分の健康状態を手軽に把握・管理できるようにしました。それから社員に目標を設定してもらい、自己ベストの達成を目指してもらうことにしました。端末を導入する事で、目標達成までの経過や、今の状態をより簡単に把握してもらえと思っています。

あくまで健康をサポートする取組なので、全社員に強制することは嫌だなと思い、希望者を募ることにしました。結果、全社員70名のうち20名が参加することになり、まずはそのメンバーでプログラムを実施することにしました。



——本プログラムを実施（継続）するにあたり、工夫している点や力を入れている点を教えてください。

大江：最初にキックオフセミナーを実施し、プログラムの説明や、会社として本プログラムを行う意図などを社員に知ってもらう機会を設けました。これは、なんとなくプログラムが始まってしまう事や、社員が「会社が何か始めたけど、よく分からない」といったことを避けるためです。また、モチベーションを保ちながら続けてもらうために、保健師さんと定期的な面談を行い、「放っておかない」事を大切にしています。

他には、社内 SNS を活用してメンバー間で情報の共有を行ったり、実際にプログラムを実施している様子をインタビュー形式でまとめ、社内掲示板に掲載したりしています。大切なのは、取組内容や成果が目で見えてわかる事だと思っていますので、積極的に発信しています。特に当社は、部署により仕事場所が離れていることもあるので、情報の共有は大切だと考えています。

皆の頑張りを刺激にしたい、「見える化」への取組み

——次に「健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム」（※以下、本プログラム）に参加者の皆さんにお伺いします。本プログラムに参加する前は健康について何か意識や工夫はしていましたか？



佐藤ありさ：これまで特に何もしていなかったです。学生の際は自転車通学をしていましたが、社会人になってからは自動車通勤なので歩かなくなってきた・・・もともと運動もあまり得意ではありませんでした。

佐藤久子：ダイエットや漢方など流行りのもの

には興味がありました。ただ、そうは言ってもジム通いはあまり続かなくて、会社でこういった取組を行うと聞いて「やってみようかな」と思いました。

犬飼：全く意識していませんでした。体の疲れや体重の増加を感じてはいましたが、その内に…という感じでなかなか始める事はできていませんでした。

——会社として、本プログラムを実施すると聞いた時は、どのように感じましたか？

佐藤ありさ：「健康サポートプログラム」と聞いて、ハードルが高いなと思いました。しかし、キックオフセミナーに参加して、これなら私でもできそう、参加してみようと思いました。今思うと事前に説明会などがあって良かったです。

犬飼：興味は湧きましたが、体重を周りに知られたくないなと思いました（笑）。でも、私もキックオフセミナーに参加して、会社としてしっかりとした仕組みを用意してくれている事がわかりました。あと、保健師さんとの面談でしか体重が出てこない、周りに知られる事がないと分かってやってみたいなと思いました（笑）。

——参加してみた（実施している）感想を教えてください？



犬飼：私と佐藤（ありさ）は、プログラムに参加しながら、他の参加者の方に続けてもらうための企画を考えています。最初大江に「何かみんながモチベーションを保ちながら続けることができるアイデアが欲しい」と相談を受け、社内 SNS を利用した情報の発信をすることにしました。みんなの頑張りや取組を知る事で「私もがんばろう」と思ってもらえるかなという発想でした。他には、目標に対しての達成度を表した自己評価グラフを作成し、取組成果の「見える化」を意識しています。



佐藤久子：社内 SNS を見るとみんなが頑張っている姿も見えるし、新たな一面を知る機会になります。自分のモチベーションが上がります。また、同じプログラムに参加している仲間意識が芽生え、コミュニケーションのきっかけになっています。

——マイベストを更新（目標を達成）するために行なっていること、工夫していることがあれば教えてください。

犬飼：年 1 回の健康診断の時だけ体重計に乗っていましたが、毎日乗るようになりました。あとは、食事の栄養バランスに気をつけたり、歩数を気にしたりしています。

佐藤久子：私は朝にストレッチをする事を目標にしました。また、ここ数年はダラダラした生活をしていたのですが、メリハリのある生活をするために時計をよく見るようにして 20 時までには食事を終わらすなど気をつけるようにしています。

佐藤ありさ：私は保健師さんからのアドバイスで、朝ご飯を毎日食べるようにしました。食事の内容は自分が食べたいものだけでなくバランスを考えています。

——会社でこのようなプログラムを実施することについてどう思いますか？

犬飼：今まで「健康を意識する」といっても何をしたらいいか分からなかったのですが、会社でこういう取組があることで意識できるようになりました。このプログラムがなければ何もしていなかったのでありがたいです。

佐藤久子：会社でここまでしてくれるのかというのが正直な感想です。無料で参加できると知って驚きました。会社が社員の健康を考えてくれていると思ったら、日々の仕事のモチベーションも上がります。

佐藤ありさ：日々の生活が変わったと思います。日常の動作も意識して早歩きをしたり、小さな事の積み重ねが健康に繋がるかなと思いながら過ごしています。

——他の参加者や、参加していない社員の反応はどうですか？

犬飼：全社員に社内 SNS で通知しているので、会話のきっかけになり、コミュニケーションが盛んになりました。今回は参加していない周りの社員も健康について興味がでてきたみたいで、相乗効果を感じます。

社員が幸せになる 100 年企業を目指して

——本プログラムを実施する前と後で、貴社の中で変化はありましたか？

佐藤啓：私ごとで言えば、働きながら健康を意識する事が増えました。いつもの仕事の中で、早歩きで心拍数を上げるなど、意識しています。

大江：社員間のコミュニケーションの機会が増えました。誰がどういう取組を行っているか、情報を発信しているおかげで、スポーツを頑張る姿など普段見ることのできない一面を見ることができ、会話のきっかけにしやすいからだと思います。

普段運動をしなさそうな仲間が頑張っている姿を SNS などに上げると、みんなの話題にも上がりやすいですね（笑）。

——会社が社員の健康づくりを推奨することの重要さをどのように感じていますか？

佐藤啓：経営理念として、社会を幸せにして、会社が幸せになって、社員が幸せになる 100 年企業になることを掲げています。

100 年企業を目指す上で、働くみんなが健康でいなければならないと考えます。

会社が豊かになれば社員が豊かになるという考えが一般的ではありますが、社員が幸せである事に重きをおき、結果的に会社が幸せになるというのを追求したいと思っています。

——beyond2020 マイベストプログラムへの取組を継続するために今後行なってみたいことを教えてください。

佐藤啓：社内に簡易的な運動ができるようなスペースを作りたいと思っています。例えばヨガマットを置いて、空いた時間に手軽にみんなにストレッチをしてもらえるようなになれば良いですね。

——では最後に、beyond2020 マイベストプログラムに期待することを教えてください。

佐藤啓：2020 年のオリンピック・パラリンピックに向けて、東京はだんだんと盛り上がりを見せているかと思います。東京から離れている場所でも関連づけた取組をすることで、日本全体の盛り上げに繋がると思いますので、もっと様々な企業が取組を広げ認知が上がる事を期待します。

犬飼：私たちのような地方の会社の取組が他の地域、業種へ広がっていくきっかけになると思うと、さらに誇らしく思います。

大江：「健康」「自己ベストを目指す」をきっかけに、社内の雰囲気さらに良くなり、コミュニケーションが生まれたことは、とても良かったと思います。特別難しいことはしていないので、他の企業の参考になれば嬉しく思います。

■ 株式会社サニックス

<http://www.sanics.co.jp/>

■ beyond2020 マイベストプログラム

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/