

# 心身の健康が成果生み出す

取り組みを始めた経緯



取締役常務執行委員  
東 政利さん

1970年代からスポーツに力を入れ、肉体的なスポーツから心の健全性をつくることへつなげていました。年に3、4回、野球やバレーボールなど職場対抗のスポーツイベントを実施していました。しかし、2000年代に入り、平均年齢が上がるにつれて健診で精密検査になる人が増加。健診結果に注目するようになりました。健康経営は会社へのロイヤリティーもあります。社員が心身ともに健康であれば、成果が出て、利益が出ます。一方、全社的な効率性も大切で、夜勤勤務で夜に働く人もいますので、日勤と夜勤の効率と健康のバランスをいかに上手にとり、両立させるかが重要です。健康経営の実現には従業員とその家族が心身ともに健康で幸せであることが大切だと考えています。

取り組み事例

1

## 階段やアプリを使った運動

他社に比べて車通勤が多く、運動習慣が少ないという社内の実態を踏まえ、階段を使おう、歩こうという呼びかけをしています。階段で1段ごとに



## 社員食堂での取り組み

塩分やカロリーの高かった社員食堂の抜本的改革を掲げ、2017年から1年半をかけて取り組みました。グループ会社で食堂を運営する日精サービスと協議。社内公募でネーミングが決まった、低カロリーで塩分控えめの「ウェルネスランチ」の提供を始めました。さらに最近は地元の団体や企業とのコラボも盛んに行い、例えば、食生活改善推進委員が考案したメニューの提供や長岡農業高校の学生が作

取り組み事例

2



った米や卵、地元酒蔵の酒かすなどの使用、代替肉を使った定食など地域の食材を生かしつつ、企画する人も、食べる人も、提供する人も楽しめる取り組みをしています。

取り組み事例

3

## あいさつ運動

健康経営には自主性が大切との思いから、2021年10月には社内公募で健康経営推進サポートチームが発足しました。20~60代の6人が参加。営業職から設計まで、一般職から管理職まで多彩なメンバーで、やりたいことも「職場を活気づけたい」「体調を崩



した経験があるのでサポートしたい」「運動習慣があるので伝えたい」などさまざまです。月に1回集まって話す中で「社員のコミュニケーションをとりたい。あいさつで活性化したい」との声が多く上がり、あいさつ運動を始めました。棟に分かれて勤務していることや、県外や海外で働く人にも普及させたいとの思いから、約4分のプロモーション動画を作成。海外の現地法人を含めて100人ほどが登場し、あいさつをしている動画で、社内掲示板で公開しています。これまで社内ですれ違う人にあいさつをしないことが多くありましたが、コミュニケーションの第一歩として、「おはよう」ともう一言を加えてコミュニケーションの向上に取り組んでいます。

## 日本精機株式会社

〒940-8580 長岡市東蔵王2丁目2-34  
TEL:0258-24-3311(大代表) FAX:0258-21-2151  
<https://www.nippon-seiki.co.jp>

### ■事業内容

四輪車用・二輪車用・汎用計器類、OA・情報機器操作パネルなどの設計、開発、製造、販売、施工指導など

### ■設立/1946年12月24日

### ■従業員数/1,750名(2022年3月31日現在)



取り組みの効果とアドバイス

健康経営の取り組みは押し付けないことが大切。不摂生をやめ、健康になる取り組みに対して、社員が自然に賛同し、実践してもらうことを大切にしています。健康経営は仕組みづくりが大切。社員のエンゲージメント(会社への期待度など)を数値化して見えるようにしたいと思っています。仕事は単なる仕事ではなく、生活の上に仕事成り

立ちます。生活が安定してこそ、いい仕事ができる。逆に体調不良や寝不足ではいい仕事はできません。「君には君の成果を発揮してほしい。だから会社はそこまでやるよ」とメッセージを伝えたいです。形を先に作るより、いいと思うことをやる、社員の声を聴き、全社に向けてヘルスリテラシーの向上を図ることが大切だと考えます。