

# 株式会社トータル

## 「トータルみんな健康増進」

所在地	諫早市小川町	業種	保険代理店業
従業員数	26人		
取組項目	健診受診率の向上 その他(メンタルヘルス対策等) 食生活の改善 運動習慣の定着		
背景	当社にはお客様満足度を高めるために、従業員満足度があつてこそという経営者の理念が根底にある。従業員が満足して働くためには健康であつてこそ。「少子高齢化・働き手不足」が叫ばれる中、従業員の健康寿命を延ばす組織的な取り組みが必要であると考えた。	目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントを企画することにより従業員同士のコミュニケーションを図り、業務の効率化へつなげ、企業価値の向上を目指す。</li> <li>・健康増進に関する知識を学ぶための機会を設ける。</li> <li>・従業員の健康寿命を延ばす。</li> </ul>
取組内容	<p>(1) 社内イベント実施 従業員向けに休憩時間を利用し、食事会を開催。 (事前に開催日時、内容を周知し、昼食を食べながらコミュニケーションをとる)</p> <p>(2) セミナー開催 従業員向けに健康に関する勉強会を開催。 (外部講師を招き、より深い知識を講演より勉強)</p> <p>(3) 開聞岳登頂キャンペーン実施 会社全体で期間を設け、運動キャンペーンを実施。 取り組みやすいように複数の項目を作り、壁面を作成。 キャンペーン終了後全体で優良従業員を表彰。</p> <div data-bbox="1360 1003 1768 1299" data-label="Image"> </div> <p>社内イベント(トータルそば振舞い)</p> <div data-bbox="1600 1371 1990 1676" data-label="Image"> </div> <p>開聞岳登頂キャンペーン</p>		
取組成果	<p>(1) トータルそば振舞い、鏡開き&amp;おしるこ DAY、カップケーキ DE バレンタイン、日頃の感謝を込めて♡ホワイト DAY、地産地消カレー会、涼・わいわいそうめん会を開催し、普段コミュニケーションをとらない従業員との会話が弾み、有意義であったとの回答多数。</p> <p>(2) 2019.1.11 に、こころの健康についてセミナー開催。従業員のアンケート結果より、テーマの理解度が向上。また、どのような健康課題に興味があるのかをとり、次回 2019.10.4 に運動に関するセミナーを開催する。</p> <p>(3) 2018.10.1~2019.3月末の3ヶ月間をキャンペーン期間とし、懸垂(懸垂器設置) ウォーキングマシン(ウォーキングマシン設置) 階段昇降運動、自宅での運動(30分以上のウォーキング等)の4項目を設け実施。運動する機会、意識が出来たとの声が上がった。現在 2019.4.1~2019.9月末までの6ヶ月間を『健康運動チャレンジキャンペーン』期間とし、前回より項目修正し、懸垂器、ウォーキングマシン、ラジオ体操、笑顔体操、リフレッシュ運動、自宅での運動、膝揺らしの7項目を設けて、実施している。</p>		
P R	<ul style="list-style-type: none"> <li>・壁面キャンペーンにより健康増進の「見える化」を図り、従業員がわかりやすく、楽しく参加できる工夫をしています。</li> <li>・リフレッシュコーナーの設置：社内にリフレッシュコーナーを設け、ウォーキングマシン、懸垂器等を設置した。</li> <li>・コミュニケーションイベント(社内イベント)は、面白くインパクトのあるネーミングにし、従業員の参加を促している。</li> <li>・運動キャンペーンでは、毎朝の清掃後に声を掛け合ってラジオ体操に取り組んでいる。途中からでも参加しやすいことから継続して行い、効果を高めています。</li> </ul>		