

【エイテック 健康増進にアプローチ 「健康経営」を推進 アクションプラン策定し取り組み】



健康増進に
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
エイテック

オリエンタルコンサル
タンスホールディングス
の事業会社であるエイテ
ックは、働き方改革の一
環として社員の健康増進
にアプローチする健康経
営に取り組んでおり、運
動・睡眠・食事の改善に
アプローチする健康増進
アクションプランを策定
した。

19年健康経営銘柄選定
企業であるDeNAで健
康経営を始めた平井孝幸
氏監修のもと、昨年12月
に実施した全社員アンケ
ート調査の結果から、身
体の痛みや睡眠不調、気

分の浮き沈みといった社
員の不健康状態が生産性
を低下させることによる
経済損失が、会社全体で
年間2・4億円に上ると
試算した。また、「定期
的に運動している」「現
状の睡眠で十分な休養が
取れている」などの項目
で、全国平均より下回る
という結果が明らかにな
った。

そこで、同社は、こう
した不健康状態を解消す
るため、健康増進アクシ
ョンプランを策定した。
4月から「毎日午後2時
55分からの5分間を健康
増進タイムに指定し腰痛
撲滅ストレッチの奨励」

「歩き方・姿勢・睡眠・
マインドフルネス・食生
活等の健康リテラシー向
上セミナーの開催」「健
康経営推進に関する表
彰」をスタートした。

これらの内容は、17日

に健康経営講習会を開催
し、全社員と共有した
。写真。講習会では、橘
義規社長から「健康経営
は自分自身の健康増進や
豊かな人生の実現に関わ
るもの。会社事ではなく
自分事化して取り組んで
もらいたい」とのメッセ
ージがあった。今後は、
「身体の痛み」「睡眠」
「胃腸具合」「仕事への
集中度」「不健康状態に
よる経済損失額」等をK

PI(主要評価指標)と
して効果検証し、継続的
改善を図っていく。