

自分の筋肉量を知り 体操、ヨガで 楽しく筋力アップ

医療法人全心会
伊勢けいゆう塾保育園

業種：保育園
従業員数：45名
所在地：伊勢市

健康課題

保育士、その他の職員の腰痛、肩こり等

設定した目標

- ・保育士の腰痛、肩こりの軽減
- ・その他の職種（看護師、栄養士、調理士、事務員）の健康維持

具体的取組

- ・体組成計で自分の身体を知る。（各自アプリデータで管理）
- ・自分の身体の筋肉量を知り日常生活において運動習慣を身につけ筋肉量アップで免疫力をあげ、健康な身体をつくる。
- ・音楽を取り入れグループで取り組む事で心も身体もリフレッシュさせる。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・各自が自分の身体を知る事で健康に対する意識が高まった。
- ・体操、ストレッチ、ヨガを行う事で体幹が鍛えられ転倒、肩こり、腰痛が改善された。

<従業員の声>

「数字で見えるのでモチベーションアップにも繋がった。」
「肩こりが和らぎ、身体が柔軟になった。」

今後の取組

今回のデータをもとに取り組みを考え自分の身体を知る事で意識し習慣となり、元気に働ける体制にする。

今回、この機会を頂き自分の身体を知る事で健康に対する意識が高まりました。

きっかけ運動

中央環境総設株式会社

業種：水道設備業
従業員数：19名
所在地：四日市市

健康課題

- ・力仕事のため健康管理に油断をしている。
- ・男性社員は喫煙者が多く健康意識面が低い。

設定した目標

ウェアラブル端末をきっかけに健康管理に意識を持つ。

具体的取組

- ・ウェアラブル端末と連動する健康アプリを使用。日常的に使ってもらうため使いやすくなるデザインのものを使用した。
- ・週に一度行われる工事会議の際に現状把握の時間を作り、自分と他の社員との違いなどを確認し、日常生活の中での健康意識の向上を図った。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・男性より女性の方が運動量は低めであるが、意識面では女性の方が高かった。

<従業員の声>

「これまで気にしていなかったけど毎日どのくらい動いているか把握できて少し気にするようになった。」

「自分の運動状態がよくわかった。」

「取引先から同じものが欲しいと言われ外でも付けやすい。」

「睡眠管理のためにつけながら寝た。邪魔だったが、睡眠の質がわかりよかった。」

他にも「声」はありますが健康を気にするきっかけになっています。

今後の取組

- ・具体的な目標数値の設定を行う。
- ・毎月の最優秀者への賞品授与。

面倒と思いますが、やってみると従業員も楽しく取り組んでいるのでやってみてください！

データヘルスの拡大に向けた取組

株式会社百五銀行

業種：銀行業
従業員数：2,380名
所在地：津市

健康課題

健康経営を進めるなかで、従業員の健康診断は基盤となる施策であり、全従業員の受診を徹底しているが、パートタイマーの受診結果のデータベース化ができておらず、データの分析・活用に課題があった。

設定した目標

全従業員の受診結果をデータベース化し、データに基づいて、産業保健スタッフと連携したフォローアップおよび生活習慣改善のサポートが行える体制を整える。

具体的取組

- ・2020年、パートタイマーの健康診断の受診機関を4機関に集約し、従来は紙で受領していた受診結果をデータ受領に統一した。
- ・そのうえで、正社員の受診結果を管理している「健康管理システム」に、パートタイマーの受診結果を取り込むためのシステム改修を実施した。

取組成果

<目標に対する実績>

「健康管理システム」を改修し、全従業員に対し、データに基づいて、産業保健スタッフと連携したフォローアップおよび生活習慣改善サポートが可能となった。

<産業保健スタッフの声>

「これまで時間のかかっていた未受診者の確認やデータ分析が容易になり、フォローアップや生活習慣改善サポートに集中できるようになりました」

今後の取組

- ・毎年、全従業員の健康診断結果のデータを蓄積する。
- ・蓄積したデータを時系列で分析することなどにより、健康状態の変化の把握や生活習慣改善施策の効果検証に役立てていく。

健康診断結果のデータベース化はデータヘルスの第一歩と考えています。
今後も地域企業の皆さまとともに、DXを健康経営に積極的に取り入れていきたいと思っています。

[健康行動の習慣化]

体重測定を通じた健康推進活動

富士フイルムマニュファクチャリング
株式会社鈴鹿事業所

業種：製造業
従業員数：約1,500名
所在地：鈴鹿市

健康課題

- ・「生活習慣」の積み重ねが健康状態を左右する。
- ・健康行動を「見える化」し、定着（習慣化）を図る。

設定した目標

- ・健康行動「見える化ツール」の事業所内導入
- ・「7つの健康行動」の習慣化（認知度の向上）
- ・生活習慣病メタボリスク低減への寄与

具体的取組

- ・汎用品（体重計ほか）と自社生産設備技術を融合し、体重計測／データ集計システムを内製する。
- ・収集された情報を春季健康診断結果と関連付けるべく準備を進める。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・体重計測定システムの健康推進室への設置を完了
- ・事業所内の複数箇所への設置計画の具体化を完了

<従業員の声>

「健康推進室で“気軽に”健康データ（体重値）を記録でき、結果も“時系列で見える化”されるので続けやすいと思います。」

今後の取組

体重データにとどまらず生活習慣に関する情報（例：歩数／睡眠時間）の見える化を積極的に進めていく。

健康は、日々の気づきと気遣いの成果であって、それを習慣化するには、DX技術を用いた「健康状態の見える化」が有効と考えます。

ウェアラブル端末を利用した社員の体調管理

株式会社山下組

業種：建設業
従業員数：62名
所在地：志摩市

健康課題

従業員の疲労度について測る方法が無く、顔色等、抽象的にしか判断できない。また現場ごと、作業員ごとに作業量、活動量に差があるので平準化したい。

10時、12時、15時の休憩はあるが、それ以上の休憩が必要な現場がある。

疲労度を活動量等で見える化し、健康意識を向上させたい。

設定した目標

現場ごと、人ごとの活動量（歩数）を平準化する。

具体的取組

- ・ 退社時に集計表へ、ウェアラブル端末で測定した歩数の記入を行う。
- ・ 労務管理担当者、職長は毎週、現場ごとの活動量を確認。
- ・ 労務管理担当者が個人別、現場別の活動量を把握し、作業員増員等の対処。現場の職長は作業量の多い現場の休憩時間を増やす等の指示。

取組成果

< 目標に対する実績 >

- ・ 概ね現場ごとの活動量（歩数）は平準化された。
- ・ 過労を未然に防止できた。

< 従業員の声 >

自分の活動量が分かり、毎日チェックする事により、健康意識が高まった。

今後の取組

夏季は熱中症の対策にもなるので、このまま続けていきたい。

DXと健康を組み合わせた取り組みは、社員の健康維持につながると思います。客観的なデータで判断できるので、是非導入をお勧めしたいです。