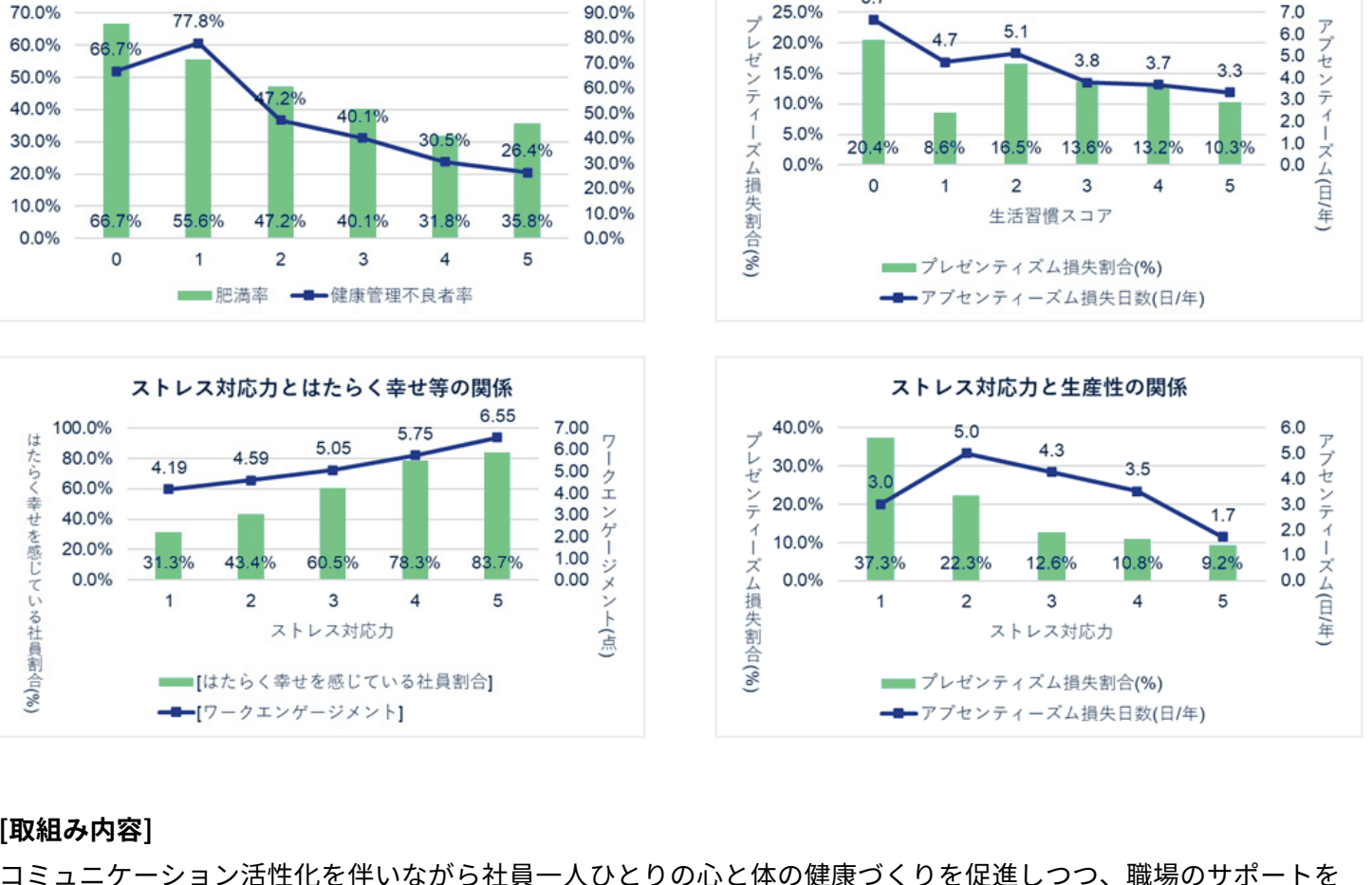


[健康課題]

生活習慣スコアが高い社員ほど、肥満率や健康管理不良者率が低く、プレゼンティーズムやアブセンティーズムによる損失が低い状況です。またストレス対応力（ストレスと上手く付き合う力）が高い社員ほど、はたらく幸せを実感している割合やワークエンゲージメントが高く、またプレゼンティーズムやアブセンティーズムによる損失が低い状況です。

これらのことから、健康的な生活習慣を促進すること、ストレスと上手く付き合う力を養うことが、心と体の健康、そしてはたらく幸せや生産性の向上に向けて極めて重要と考えています。



[取組み内容]

コミュニケーション活性化を伴いながら社員一人ひとりの心と体の健康づくりを促進しつつ、職場のサポートを向上させる取組みを通じて、全社的な健康増進を推進しています。また、健康施策の実施に自社製品を活用しています。

- ・データを集約・可視化 BIダッシュボード「[MotionBoard](#)」
- ・チャットツール「[dejiren](#)」
- ・BIツール「[Dr.Sum](#)」

● コミュニケーション型健康イベント

全社ウォーキング大会



社員の健康促進とコミュニケーション活性化を目的に、年2回の全社ウォーキング大会を実施しています。2024年秋は、「睡眠の質」に注目し、睡眠×運動をテーマに開催しました。事前には精神科医による「睡眠セミナー」を実施し、睡眠に課題を感じている社員の関心を喚起。大会では、1日2,000歩以上で“睡眠グッズガチャ”が回せる仕組みを導入し、楽しみながら歩数を増やせる工夫をしました。

チャットツール「dejiren」では、出たグッズをシェアし合うなど、部署を超えた交流も活発に。チーム戦では「犬派 vs 猫派」に分かれ、ガチャで“羊”を多く引いたチームが勝利するというユニークなルールで盛り上がりました。

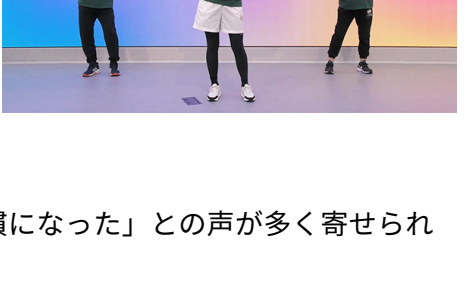
note : <https://note.wingarc.com/n/n22b411314f96>

新春健康チャレンジ

年始の恒例イベントとして「新春健康チャレンジ」を開催しました。今回は、Wellnessリーダーが制作したオリジナルストレッチ動画（全5本）を活用し、お正月太りの解消と運動習慣の定着を目指しました。毎朝、社内チャットツールdejirenから「今日も体操頑張りましょう！」と通知が届き、ストレッチ後にはMotionBoard上で“おみくじ”が引ける仕組みも。

運勢を楽しみながら、自然と朝の運動が習慣化されていきました。参加回数に応じてポイントがもらえる仕組みも好評で、「毎朝の運動が習慣になった」との声が多く寄せられました。

note : <https://note.wingarc.com/n/n617b8b8572db>



食×コミュニケーション×セルフケア



希望する社員にミニトマトの栽培セット（苗と培養土入り袋）を配布し、ベランダなどで気軽に育てられる取り組みを実施しました。この活動は、「食への関心」「モチベーションアップ」「ヒーリング効果」を目的としたもので、社員同士がdejirenのチャットルームで育成状況を共有。初心者にアドバイスする経験者も現れ、リモートワーク下でも自然なコミュニケーションが生まれました。実施後のアンケートでは、8割の参加者が「前向きな気持ちになれた」と回答。さらに、「子どもと一緒に育てたことで野菜嫌いが克服できた」など、家族との関係にも良い影響があったという声も寄せられました。小さな苗から生まれた、大きなつながりと笑顔。これから、心と体の健康を育む取り組みを続けていきます。

● 健康セミナー・研修

全社員向けセミナー・Eラーニング

社員の健康意識向上を目的に、全社員向けのセミナーやEラーニングを継続的に実施しています。テーマは、メンタルヘルス・がん予防・運動・食生活・睡眠・頭痛・肩こり・腰痛・目の健康・オーラルケア・生活習慣病・感染症対策・リモートワーク環境・転倒予防・熱中症・飲酒・花粉症・プレコンセプションケアなど多岐にわたります。事前にアンケートを行い、社員の関心が高いテーマを優先的に開催。特に「オーラルケア」については歯科衛生士を招いたセミナーを実施し、歯周病と全身の健康との関係や、定期歯科検診の重要性について学びました。さらに、「健口スマイル制度」では、定期歯科検診やクリーニング費用の支援。社員の健康を多角的にサポートする取り組みとして、好評を得ています。

note : <https://note.wingarc.com/n/n943fc95b2b67>

新入社員及び中途入社社員への健康教育

新入社員に対して、当社の健康経営の取り組み紹介に加え、産業医による「運動・食事・睡眠・メンタルヘルス」、保健師による「プレコンセプションケア（将来の妊娠・出産を見据えた健康管理）」に関する健康教育を実施しています。また、中途入社社員にも入社オリエンテーションの中で健康経営の考え方を伝え、ライフステージを見据えた健康意識の醸成を図っています。さらに、産業医・保健師による相談窓口の存在を社内でも周知し、リモートワーク環境でも安心して働ける体制を整えています。

セルフケア

全社員（出向・派遣・業務委託を含む）を対象に、保健師と産業カウンセラー資格を持つ社員によるセルフケアセミナーを実施しています。このセミナーでは、ストレスへの気づきや対処法、セルフケアの重要性を学ぶとともに、相談窓口の周知や「相談することの有効性」も伝えています。

さらに、希望者には「LetterMe」を導入し、翌月の自分に手紙を書くことで自己対話の時間を確保。心の整理やセルフコンパッションを促し、中長期的なパフォーマンス向上にもつなげていきます。また、産業カウンセラー監修でAI相談サービス「ふいーる」を開発し、社内チャットツール「dejiren」上で24時間・匿名で相談できる環境を整えています。AIによる傾聴・共感的応答に加え、必要に応じて人による支援へとつなぐ仕組みも構築。匿名データをもとに社内のメンタルヘルス傾向を可視化し、予防的な施策の立案にも活用しています。



● リレー型健康コラム

ヘルスケアリレー

全社員がリレー形式で執筆する健康コラム「ヘルスケアリレー」を、社内ポータルサイトで配信しています。「10キロ痩せなかつたら焼肉奢ります」「転職を機に始めた身体整え井」など、思わず読みたくなるユニークなテーマが並び、健康意識の低い社員にも自然と関心を持ってもらえる工夫をしています。これまでに合計 241 本を配信し、社員同士の交流や健康への気づきのきっかけづくりに役立っています。note : <https://note.wingarc.com/n/n6c38f99a1923>

卒煙プログラム

2021 年 5 月に「リモート禁煙強化宣言」を発表し、就業時間中の禁煙規則や禁煙外来の受診料サポート、さらに当社代表から喫煙者のご家族に向けたサポート依頼の手紙送付など、さまざまな禁煙施策を展開してきました。さらに、2025 年 4 月からは「喫煙者の採用を行わない」方針を導入し、禁煙推進を一層強化しています。

現在喫煙習慣のある社員に対しては、
・タバコの健康被害を正しく理解するための e-ラーニングやセミナーの受講
・禁煙補助薬の支給や保健師による定期面談
・チャットツール「dejiren」を活用した「卒煙チャレンジ」での仲間同士のコミュニケーション
・禁煙外来の費用補助を利用した「卒煙プログラム」への参加を強く推奨し、社員一人ひとりの禁煙を多方面からサポートしています。社員とそのご家族の健康を守るため、今後も禁煙推進に積極的に取り組んでまいります。

【2025 年喫煙者ゼロ宣言】

2023 年 3 月に当社は『健康経営銘柄 2023』となり、長期的な企業価値向上に寄与しうる人材の健康管理に積極的に取り組み、社会に向けて発信を強化しています。今回、2025 年までに全社の喫煙率を 0% とすべく、新規採用者に対する方針を新たに加えました。今後も、健康経営銘柄企業として、実施可能な最大限の策を社員のご家族の協力を得ながら推進してまいりたいと考えています。

代表取締役 社長執行役員 CEO 田中 潤
<https://corp.wingarc.com/public/202305/news2577.html>

● 管理職研修・職場改善

管理職向けメンタルヘルスセミナー

管理職研修では、部下のメンタルヘルスと自身のメンタルヘルスに重点を置いて研修を実施しています。精神科医によるセミナーでは、部下の不調に気づく声掛けや女性の部下に対する配慮など、上長の対応方法等について学ぶ機会を作っています。

TOMATE

チャットツール「dejiren」を活用して、日々の業務において、行動指針を体現した社員へ「称賛メッセージ」を送り合うことが出来るツールです。社員間でメダルを送り合うことで、「スピード」「チャレンジ」「尊重」「ありがとう」などの感謝の気持ちを伝えあっています。ランキング方式で見せることで、社員のモチベーションアップやコミュニケーション活性化にもつながっています。

● その他

メンタル相談室

希望する社員が社内の産業カウンセラー有資格者 6 名と 1 対 1 でコミュニケーションを取れる制度を設けています。メンタルヘルスやキャリアの相談はもちろん、雑談を通じてリモートワークによる孤独感の解消や、メンタル疾患の予防、コミュニケーション不足の解消もサポートしています。社員一人ひとりが安心して働ける環境づくりを、専門資格を持つカウンセラーとともに推進しています。

カルチャーコミッティ

企業文化を支えるコアバリュー「Build the Trust」や行動指針を社内に浸透させる活動を行っているプロジェクトチームです。コアバリュー浸透のためには特に社員間の理解を深めることが重要と考えており、リモートワーク下で所属部門以外のメンバーとの接点・交流機会が減少していることから、メンバー同士の交流を目的として様々なコミュニケーションイベントを開催しています。ランチセッション・ふらっとカフェ・七夕イベント・クリスマスパーティなど、オンライン／オフラインを問わず様々な社員が参加し交流を深めています。note : <https://note.wingarc.com/n/n564f32212c05>

【参考】2024年度実施した全社的な健康増進のための施策への投資額（一部）

健康施策	投資額（円）	戦略マップでの該当項目
全社ウォーキング大会	1,233,472	コミュニケーション型健康イベント
健康チャレンジ	1,732,480	コミュニケーション型健康イベント
全社員総会イベント	49,015	ウォーキング&ストレッチ
ヘルスケアリレーコラム	300,000	リレー型健康コラム
オーラルケアセミナー	30,000	健康セミナー、研修
卒煙チャレンジ	56,659	卒煙プログラム
メンタルヘルスセミナー	465,500	管理職研修・職場改善
合計	3,401,626	