

# 社員みんなで10万歩ウォーク 楽しく取り組むことが継続のカギ

株式会社 三友企画 代表取締役 水柿 和則

■設立 1977年8月 ■所在地 茨城県筑西市西谷貝291-2 TEL.0296-24-7756  
■事業内容 金融・保険業 ■事業所 筑西市 ■従業員数 21名



## 活動指針の第一に 「健康づくり」を宣言

「安心と安全のパートナー」をキャッチフレーズに、個人および法人向けの保険代理店として地域に根差した活動を続ける株式会社三友企画。社員を2つのグループに分けてCS活動をおこなう「お客様大好き委員会」と、社員満足度の向上を目指す「みんな大好き委員会」を立ち上げ、それぞれ活発に活動を展開しています。

健康経営への取り組みを担うのは、「みんな大好き委員会」のメンバーたち。これまでも定期健診の全額会社負担、2年ごとのがん検診の半額負担など、福利厚生充実によって社員の健康支援をおこなってきました。

そして2017年、全社員の活動指針となるコアバリューを設定。「愛をもって人と接します」「自分を磨き自己成長しつづけます」など10項目の宣言の中で一番目に「健康づくりに励みます」と記し、健康支援への想いを新たにしました。

## 朝礼時のスピーチでも 健康に関する話題がトップに

毎朝始業前に全員でラジオ体操をおこない、朝礼での3分間スピーチはコアバリュー10項目のいずれかをテーマとすることに決定。「今日のスピーチは、免疫力を高める方法についてでした。コアバリューの1番目に『健康づくり』を掲げているので、10項目の中でもやはり健康に関する話題がトップ。健康への気遣いや関心がより高まっている雰囲気を感じます」と大森課長。委員会メンバーの中心となって活動する堀江さんも、健康への意識が高まり食事にも気を遣うようになったと話します。



## 健康サポートアプリを活用し 月10万歩を全員の目標に

同社の健康課題は、メタボの健康指導対象者と喫煙者の多さ。8年前からすでに屋内禁煙としていましたが、健康づくりに取り組む姿勢を強く示すことで、禁煙へのさらなる意識向上を図っています。「健康を大切にするならタバコは良くないよね、という当たり前のことを改めて意識づけることで、じわじわ効果が出ています」と堀江さん。ヘビースモーカーだった社員も含めて3名が禁煙に成功し、喫煙率は1割に下がりました。



また、メタボ対策や運動不足解消のため、毎月10万歩を全員の目標に。県の広報誌で知った健康サポートアプリ「元気アップ!りいばらき」を全員がダウンロードして活用しています。会社として団体登録したことでそれぞれの歩数やランキングが確認できるため、楽しく競い合いながら取り組むことができ、平均で8割の社員が目標の10万歩を達成しています。常にトップの座をキープする女性社員は、一旦帰宅してから徒歩で買い物に行くなどして日常生活の中で歩く機会を積極的につくっているそう。「コロナ禍が落ち着いたら皆でバドミントンをしたい」と運動サークルの立ち上げにも意欲的です。



## 運動機会の増進にも積極的に取り組みたい

仕事で生命保険を扱っていることもあり、以前から健康への気遣いはそれぞれが持っていましたが、会社として健康経営への取り組みをはじめたことでより意識が高まっていると感じます。バドミントン部や登山部をつくって欲しいという声もあがっているので、今後はこうした運動サークル活動も盛り上げていきたいです。(営業第一課課長 大森 貴光)

## みんなでやるから楽しい! 声を掛け合い健康づくりを

このほかにも、協会けんぽのサポートを活用し、呼吸法や自宅でできるストレッチ、心のリラクゼーションに関するセミナーなどを開催。2017年にはインストラクターを招いて健康体操教室を開催しました。この教室がきっかけとなり、毎日15時頃になるとオフィスと店舗のスタッフ各自が3分動画を見ながら一斉に体操やストレッチをする習慣がうまれました。

また、2018年には社内マラソン部を立ち上げ、7名のメンバーが筑西市のマラソン大会に出場。お揃いのTシャツを着て出場し、見事全員が完走を果たしました。大会前の体力づくりには出場メンバー以外の有志も参加し、週に3日ほど退勤後に会社の周辺で1時間のウォーキングを。和気あいあいとした社風をいかして「みんなで体を動かす」機会を設けることも、健康づくりに一役買っています。

これらの取り組みが実り、健康経営優良法人2019の認定を取得した同社。毎週水曜をノー残業デーとしてワークライフバランスのとれた環境づくりにも取り組むほか、社内にコアバリューのポスターや「ストレッチしよう」「ラジオ体操実施中」などのステッカーを掲示し、健康意識の高いレベルでキープし続けることを目指しています。

