

第7回

寿

健康寿命を
のばそう!
AWARD
スポーツ庁長官
優秀賞

プロジェクト

3つのアプローチで進める健康経営の推進!

受賞者

株式会社NTT東日本-関信越

所在地 〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤5-8-17

電話 048-626-5055

URL <http://www.kanshinetsu.ntt-east.co.jp/>

E-mail roumuanzen-gm@east.ntt.co.jp

取組・事業実施目的

3つのアプローチで掲げ各種健康増進施策を展開

企業が持続的に成長していくために社員の健康づくりを通じて労働生産性の向上を実現する「健康経営」への注目が高まっている中、NTT東日本-関信越においては、「社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題」「事業を支える原動力は社員である」という基本方針のもと、従業員が安全で健康に働き続けられる環境づくりが必要不可欠と強く認識し、各種健康増進施策を実施いたしました。また、施策の実施にあたっては、①自身の健康への意識を「高める」、②自身の健康状態を「認識する」、③自身の健康に向けて「実践する」、という3つのアプローチを念頭に置くとともに、「事業者」、「NTT健保組合」、「社内健康管理センタ(産業医・保健師)」、「協力企業」の4者でのコラボヘルスによる取り組みを強く意識し、専門家としての知見を活用し、効果的な取り組みを展開しました。

3つのアプローチで進める健康経営の推進!

<事業運営の基本方針>
社員の安全・健康は事業運営上の最優先課題

以下の3つのアプローチにより各種健康増進施策を展開

- ① 健康への意識を「高める」
- ② 健康状態を「認識する」
- ③ 健康に向けて「実践する」

取組・事業の概要と特徴

健康への意識を「高める」、健康状態を「認識する」、健康に向けて「実践する」

1. 健康への意識を「高める」「実践する」:ウォーキング大会の開催

NTT健保組合が展開する「NTT Kenpo Smart Life Park」の歩数登録機能を活用したウォーキング大会を実施。歩くことを習慣化させることで、健康意識を高め、実践してもらうことを狙いとし、またチーム対抗戦とすることにより社員同士の一体感の醸成を図ることができました。

2. 健康状態を「認識する」:体力テスト・健康チェックを実施

「新体力テスト」(文部科学省制定)に基づく体力測定と健康チェック(血管年齢・ストレスチェック)を実施し、自身の体力年齢等を把握するとともに、フィジカル面の衰え等、自身の健康状態を認識してもらいました。また、家族参加型とすることで、家族を巻き込んだ健康意識の向上を図ることも成功しました。

3. 健康に向けて「実践する」: 卒煙チャレンジと受動喫煙対策

コラボヘルスを意識し、健康に向けた実践的取り組みの展開として卒煙チャレンジを実施しました。

「社内健康管理センタ」や「大正製薬」様から卒煙に向けた動機づけや専門家ならではの実践的且つ効果的な講演の実施や、スモーカーライザーによる呼気一酸化炭素濃度測定を実施して禁煙の意識を高め卒煙者を増やすとともに、喫煙室の粉塵濃度を計測し喫煙スペースの粉塵数値の見える化をし、紙巻タバコの喫煙不可を実施しました。



新体力テストの様子

健康寿命をのばすポイント

自身の健康状態を知ってもらい、職場で一体となって健康に向けて実践

3つのアプローチによる各種施策の展開により、コミュニケーションの充実・一体感の醸成を図りつつ、健康への意識高め、健康状態を認識し、健康に向けて実践することができました。

今後は、今回実施した3点の取り組みを継続し、それぞれの効果や数値を社員へ分かりやすく見える化し、健康意識の醸成と向上を図ることで、フィジカル面・メンタル面双方から「健康経営」を積極的に推進していきたいと考えています。

