

弊社における外部サービス活用事例 ～歩数イベントの取り組みについて

2021年9月30日
山本光学 株式会社
管理部 中村 恒康

当社紹介



当社概要

- ・ 社名 : 山本光学株式会社
- ・ 本社所在地 : 大阪府東大阪市長堂3-25-8
- ・ 創業 : 明治44年
- ・ 会社創立 : 昭和10年
- ・ 資本金 : 2億3,088万円
- ・ 従業員数 : 272名
- ・ 支店 : 東京支店(文京区後楽)
- ・ 工場 : 大阪/兵庫(淡路島)/徳島
- ・ 事業内容 : 産業安全用保護具・スポーツ用各種アイウェア・眼鏡・光学機器等の製造販売





大阪本社



東京支店
(文京区後楽)



3 すべての人に
健康と福祉を



8 働きがいも
経済成長も



12 つくる責任
つかう責任



当社の理念

「人々の心の豊かな生活文化を

創造し社会に貢献する」

快適創造企業

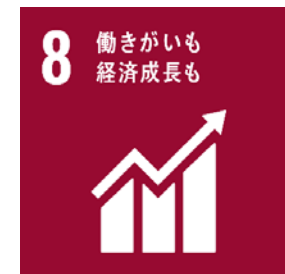
当社の健康経営の取り組みについて

「健康経営」に関連するセミナー等に積極的に参加・情報収集

「健康をはかる」タニタとの出会い
タニタ健康経営プログラムを導入。

歩数イベント
スタート

健康経営優良法人
2020認定



2017

2018

2019

2020

2021

「健康をはかる」タニタとの出会い

目標を立てる

はかる

日常生活の記録
振り返り

変わる



わかる

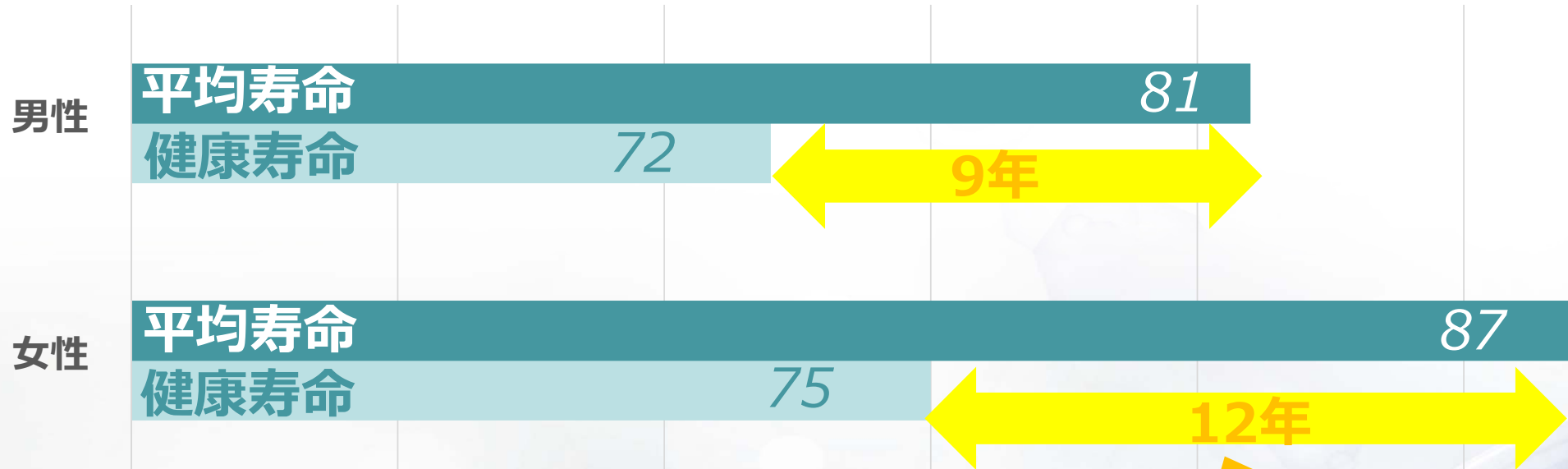
実行・改善

気づく

原因の確認

健康寿命

心身ともに健康で自立して活動ができる期間



男女平均して約10年間は介護や支援を必要とする期間がある。

平均寿命と健康寿命の差

出典：厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(平成30年3月)

イキイキとした楽しい人生に健康は不可欠

イキイキとした活力のある組織にしたい

「食事」「運動」
「休養」3つの
バランスを理解

健康セミナー
開催

健康を意識する
キッカケを発見

運動習慣、食生活の改善に前向きに取り組みたいとの声
7割の従業員が健康管理を行いたいとの声

歩数イベント

(アプリを使用した社員間のウォーキングイベント)

毎日の歩数をアップロードして、世界各地のウォーキングコースを疑似体験。ゲーム感覚で参加者全員で歩数を競い合います。

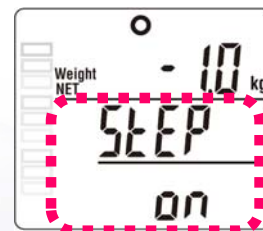


参加者全員が活動量計を所持。
各事業所の体組成計から歩数以外の測定データもアップロード。

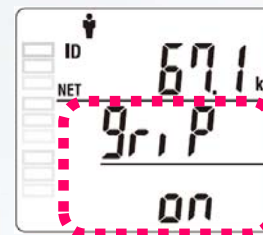
① 歩数データを送信します。



② 体重をはかります。



③ 体組成をはかります。



記録項目：

体重 体脂肪率 筋肉量 BMI 内臓脂肪レベル
基礎代謝量 推定骨量 体水分率 アスリート指数
消費カロリー 歩数

「からだカルテ」にアップロードされたデータはスマホやパソコンですぐに確認できる

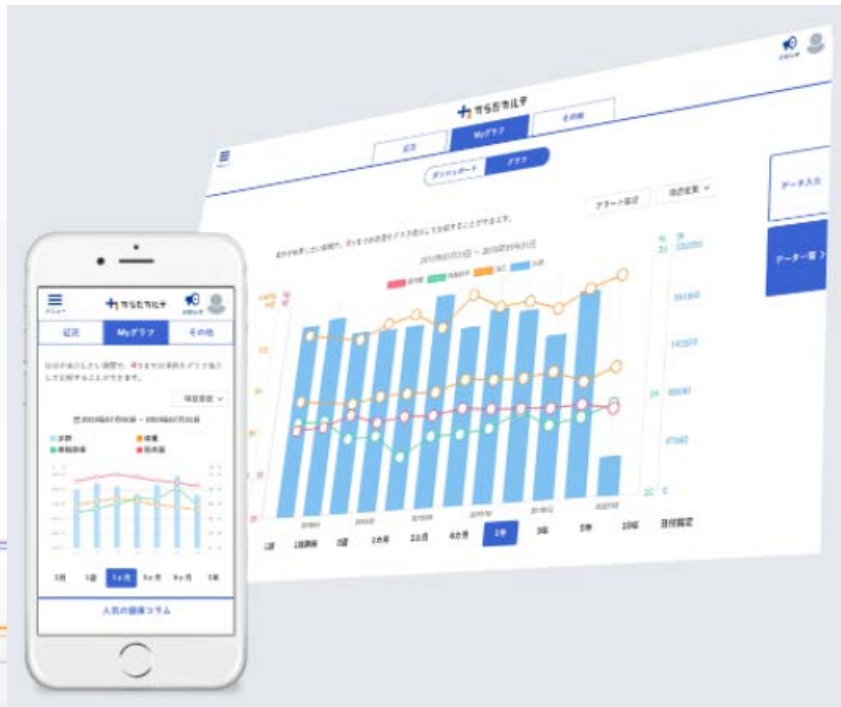
「歩数」はチームランキング、個人ランキングで確認できる。

参加者名は基本ニックネームで表示。

「からだカルテ」
歩数イベント ランキング表示画面▶



「歩数」が伸びると体重や体脂肪率と
いった体組成にも反映。
気になるライバルに負けても「**体組成が
改善されていることが救い**」との声も！



第1回歩数イベント



那覇空港 ⇨ 辺戸岬

2019年6月10日(月)～7月31日(水) 52日間

250Km を 357,137歩で
完歩出来るコース

参加116名中 完歩者64名



第2回歩数イベント

五稜郭 ⇨ 小樽
2019年10月7日(月)
～12月20日(金) 75日間



357Kmを510,000歩で完歩出来るコース
参加140名中 完歩者68名
1回目より100km程度長いコースにトライ。
完歩率が50%を下回った。

第3回歩数イベント



パリ市街 ⇨ モンサンミッシェル
2020年3月16日(月)~5月19日(火) 65日間
308Km を 440,000歩で
完歩出来るコース

参加152名中 完歩者63名



事業所の枠を超えた混成15チームで実施

第4回歩数イベント



ワイメア溪谷 ⇨

ナ・パリ・コースト

2020年10月12日(月)～12月14日(月) 64日間

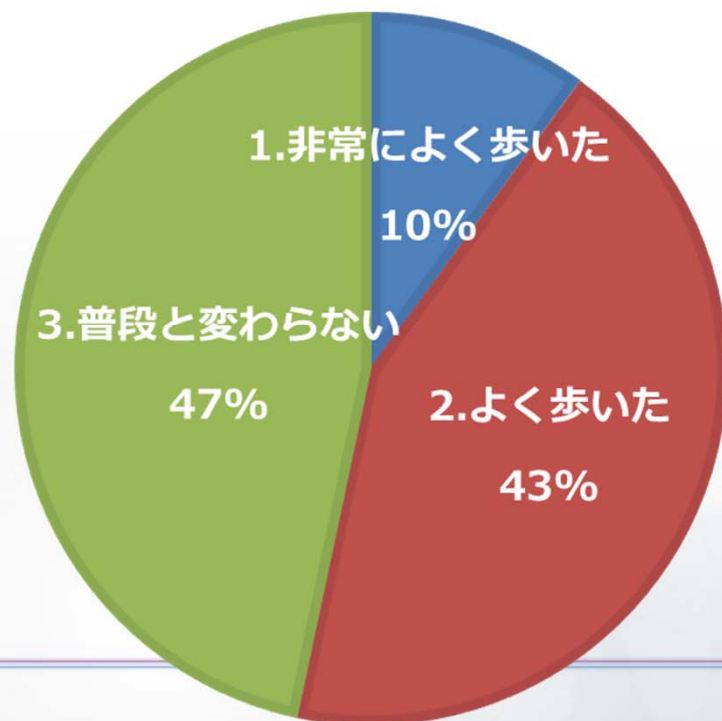
313Km を 447,500歩で
完歩出来るコース

参加145名中 完歩者80名

再び部門対抗チームで編成
コロナ下にもかかわらず
完歩率55%

歩数イベント参加者のアンケート結果

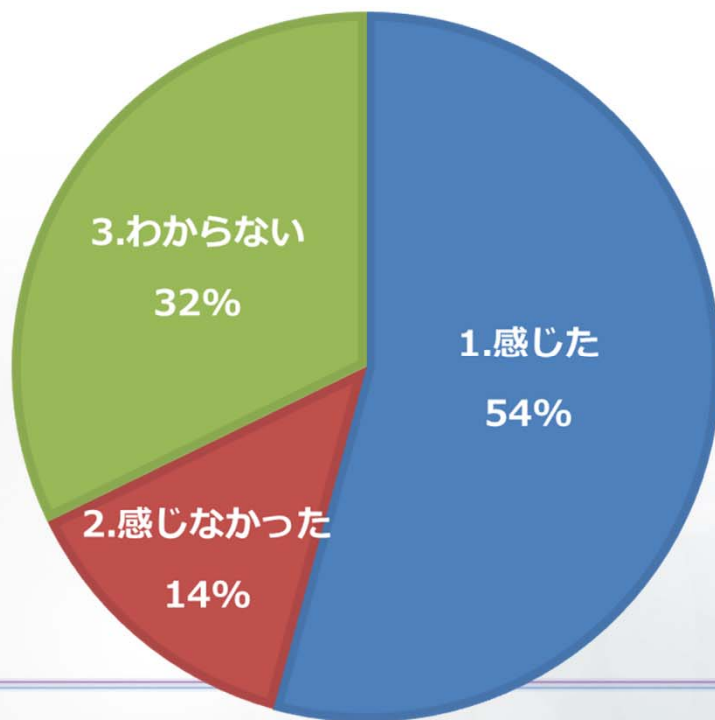
Q1 歩数イベント前に比べて



- ・ 休日も歩いたり走ったりことを意識できてよかった。
歩数イベントがなければこれだけ歩くことはない。
- ・ 営業の際、仕事に支障がないように極力歩くようにしていた。（一駅手前で降りるなど）
- ・ 歩数イベントを意識して、普段エレベーターを使うところを階段にしたりした。
- ・ 水中での運動が主なので特に変化なし。

歩数イベント参加者のアンケート結果

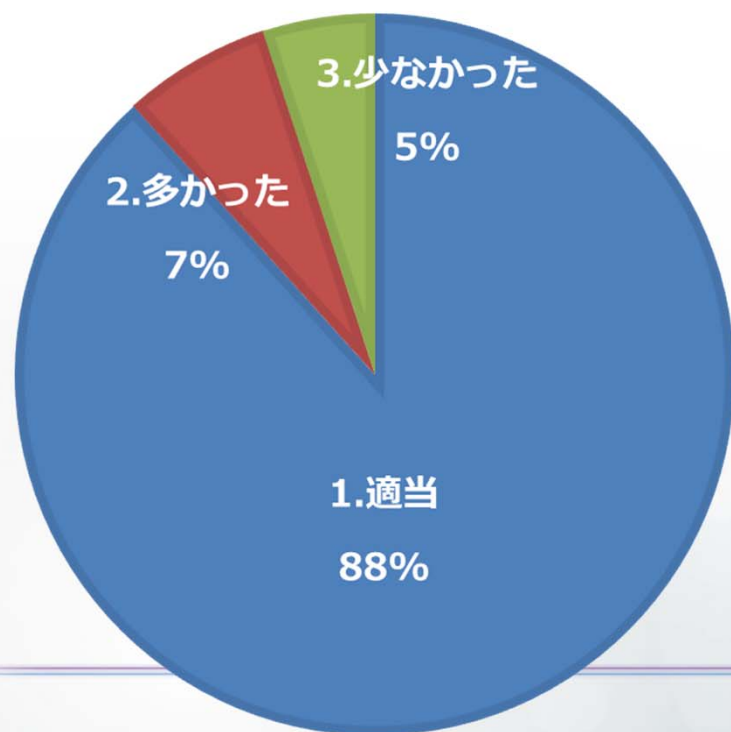
Q2 健康増進に繋がったと感じましたか



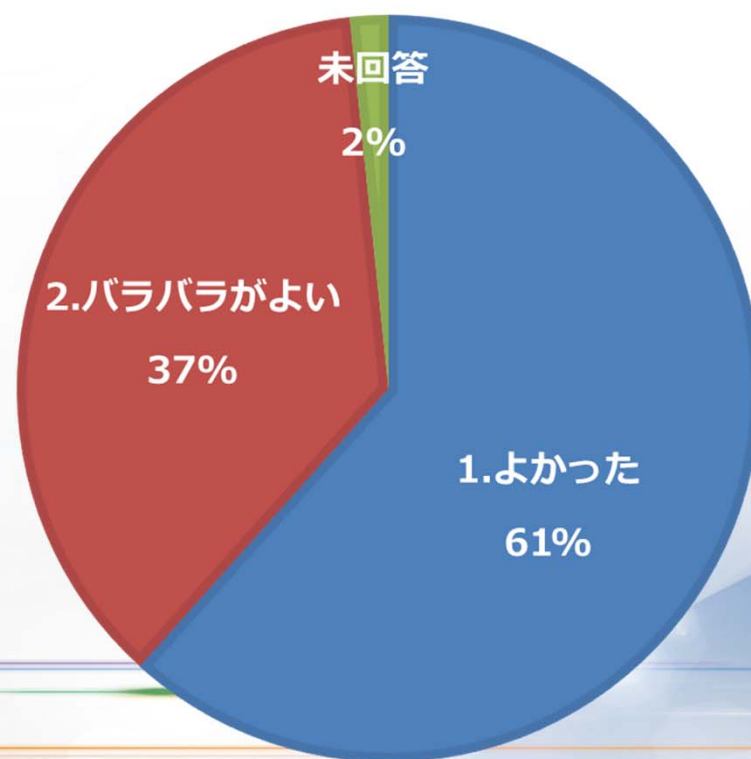
- ・ 帰宅後夜に走ることが多かったので、毎晩の晩酌を1ヶ月止めることができた。
- ・ 体脂肪率がみるみる下がることに喜びを感じる。
- ・ 体重はあまり減らなかったが、健康診断の結果は良くなったので健康増進になっていると思う

歩数イベント参加者のアンケート結果

Q3 人数はどうですか

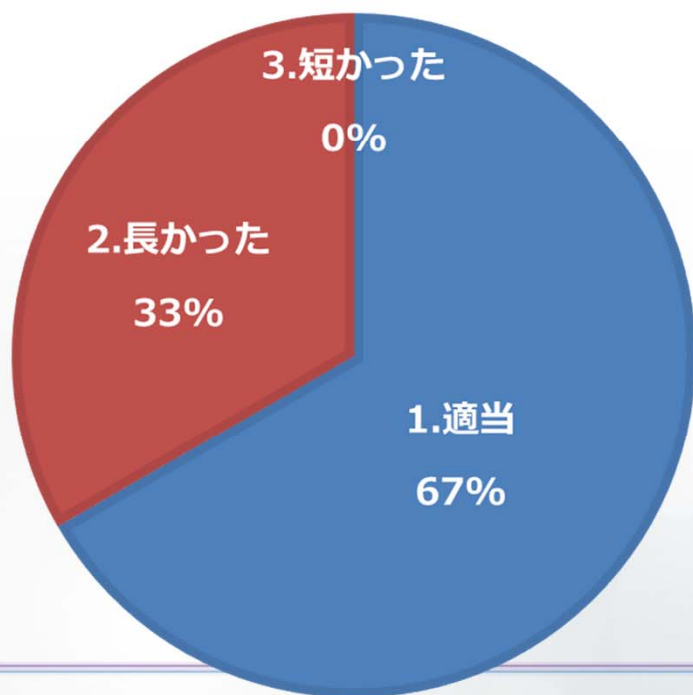


Q4 チーム分けは

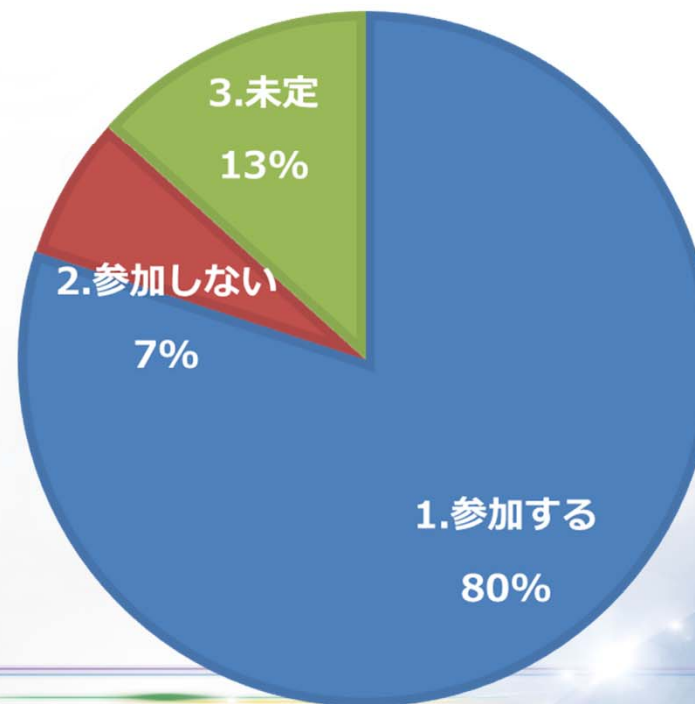


歩数イベント参加者のアンケート結果

Q5 期間(75日間)について



Q6 次回のイベント開催について



第5回歩数イベント



リューベック ⇨ ベルリンの壁
2021年4月1日(木)～6月30日(水) 91日間
過去最高の518.7kmを741,000歩で完歩出来るコース
参加142名中 完歩者58名

歩数イベントの効果

工場で実施された健康診断結果では「所見事項なし」が前年と比較して6名増加。

「再検査又は精密検査要」が前年から4名減少となった。

事業所を超え、つながっているという実感から
コミュニケーション向上にも結び付いた。

歩数イベントの効果

3 すべての人に
健康と福祉を



8 働きがいも
経済成長も



会社

- ・健康経営の施策
- ・コミュニケーション機会増加による業務の円滑化



従業員

- ・健康意識向上・きっかけ作り
（歩くことがきっかけで広がる運動習慣）
- ・生活習慣病予防



協会けんぽ
健康保険組合

- ・将来も含めた医療費の削減

はかることから始まる健康づくり

更なる
イベントの充実

はかる

歩数集計

変わる



わかる

完歩率の改善

気づく

チーム分けは？
コースは？

今後の課題

3 すべての人に
健康と福祉を



8 働きがいも
経済成長も



全員が楽しめるイベントに！

表彰されるのがいつものメンバーでは楽しくない。
マイペースで歩きたい人もいる。
飛び賞などのサプライズの充実を。

継続は力なり

健康は毎日の積み重ねから。
ウォーキングラリーが終わっても活動量計を離さない。
イベント外での累計歩数で競っても面白いのでは。

このほかの取り組み

階段エクササイズ

昇るときと降りるときの消費カロリーを各階に明示。

わかりやすく、楽しく運動できる環境を整えることでわずかの移動でもエレベーターを使用しないで階段利用を促している。



食生活の改善に向けた取組み

取組の背景・目標

厚生労働省から生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安が示されたのを機に「**栄養バランスのとれた食事がとりやすい食環境**」を社員食堂で整えることを目的とした。

取組の具体内容

生活習慣病予防に役立つバランスのとれたメニューとされている「**スマートミール**」を**社員食堂で継続的に提供**できるようにするため、給食事業者と健康に資する可能性のある栄養バランスのとれたメニューと条件が具備される健康的な空間（栄養情報の提供や感染対策環境）を整えた。

3 すべての人に
健康と福祉を



取組結果

従業員に栄養バランスのとれた食事が提供できるようになった。また「健康な食事・食環境」認証制度における「第2回認証事業者」として認定された。

今後の施策

社員食堂における「栄養バランスのとれた食事」の喫食者数維持のため飽きのこないメニュー開発。

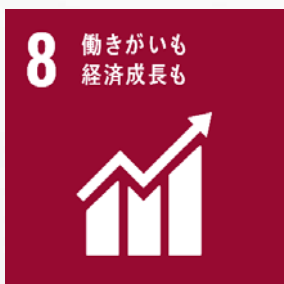
スマートミールとは？

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。

つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

スマートミールの基準		ちゃんと	しっかり
		450~650kcal未満	650~850kcal
		☆栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい 女性や中高年男性の方向け	☆栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい 男性や身体活動量の高い女性の方向け
主食	飯、パン、めん類	(飯の場合) 150~180g (目安)	(飯の場合) 170~220g (目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60~120g (目安)	90~150g (目安)
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140g 以上	140g 以上
食塩相当量		3.0g 未満	3.5g 未満

多様な競技に取り組んでいます



社内にはウィンタースポーツや
トライアスロン、野球、水泳
など、多趣味でアクティブな
社員が多く働いています。
自社製品を身に付けて対外試合
や競技会に参加しています。

外部サービス選択のポイント

- **わかりやすいサービスであること
説明書が無いようなプログラムが望ましい。**
- **スモールスタートで感触を得る
ex：幹部だけで始める。プロジェクトメンバーで始める。**
- **健康は投資
外部サービスにはそれなりの投資が必要。
投資の先には従業員の健康がある。**

EOF

野球場