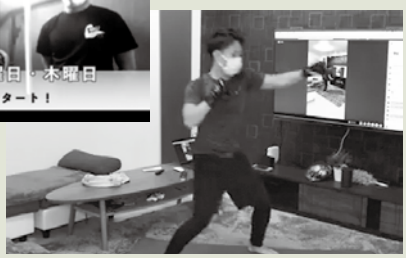
ツールやオンラインを活用して健康リテラシーの向上に取り組む

株式会社アイガ



オンラインで行われている「おうちでトレーニング」

愛知県名古屋市に本社のある株式会社アイガは、ITエンジニアのアウトソーシングサービスやデジタルマーケティングのアクティブサポートなどを柱に、教育支援やイベントの企画、運営など幅広い事業を展開している。

客先に派遣している社員が多いという特性上、コミュニケーション不足やメンタル不調に陥りやすいことが課題であった同社では「企業が成長していく上で、社員や家族の健康は重要な経営資源である」という考えに基づき、2018年６月に「健康宣言」を制定。有資格者による睡眠研修、タバコの害についての研修、職域研修などさまざまな施策で社員の健康づくりに取り組んできた。その結果、2021年から健康経営優良法人（中小規模法人部門）ブライト500に２年連続で認定を受けるなどの成果を上げている。

そこで、こうした同社の健康づくり活動を牽引している健康経営チームのトップである取締役COO（最高執行責任者）の鳥居高志さんと管理栄養士で健康経営アドバイザーの資格を持つ本多勝さんにお話を伺った。

すでに実施した取り組みにより健康経営のベースは整備されていた

1999年の設立以来、ITエンジニアの派遣を事業の柱としてきた同社では、現場社員とのコミュニケーションが取りにくく、モチベーションやメンタルヘルスの状態が把握しにくいという課題を抱えていた。そのため、全社員が参加できるイベントを多めに実施したり、コミュニケーションの取り方に関する社内研修をしたりなどの対策を講じていた。

そんな同社で安全衛生委員会の下に「健康経営チーム」という分科会を発足させ、社員と家族の健康増進をさらに加速させ始めたのが2019年だった。そのトップには鳥居さんが就任。その下に本多さんをはじめとした管理栄養士と、健康運動指導士、保健師という専門家を配置して活動を開始した。

「私自身、健康経営優良法人の認定を知る前から従業員の健康が会社の利益に直結するという思いはありました。その思いに従ってさまざまな施策を行っていく中で健康経営優良法人の認定基準を見た時に『今までやってきた内容で十分認定されるのでは？』と気がつき、『取得を目指しませんか？』と経営陣に提言しました。『それじゃあチームを作

ろう』となったのがチーム発足のきっかけです」と本多さん。こうした提案を経営陣がちゃんと形にしてくれるサーヴァント型組織運営が同社の強みであり、すごく嬉しかったとも振り返っている。

チームでは健康経営優良法人の申請項目のうち、できていることとできていないことをチェックしていく中で、申請項目にはなくても、同社として課題だと感じることはイベントやプロジェクトに落とし込むようにしていった。そして一通りチェックを終えてみると、多くの項目はすでに実施済みであり、健康経営のベースがすでに整っていたことに気づいたという。

ストレスチェックを可視化して組織改善と健康課題解決に活かす

同社では法令で義務づけられているストレスチェックは当然実施していたが、その結果にどう対処していいかわからないことも課題だったという。

「匿名性は担保しながらも、もう少し具体的に上司との関係はどうか、メンタル不調の要因などを調べたいということで、より効果的にストレスチェックの結果が活かせるツールを探して導入しました」と鳥居さん。このツールを利用することでストレスチェックの結果が可視化でき、組織の改善や健康課題の解消につながるようになった。

「デスクワークが多いので首・肩・腰がすごく凝って悪くなってしまうのですが、このツールによって数字として明確化されました。その課題に対して理学療法士やトレーナーに、ストレッチや運動の方法をオンラインで教えていただくなど有効な対策を取ることができました」と本多さんはその効果を語る。

また、こうした取り組みを実施する上では、その施策を全社員が享受できるよう工夫することがポイントだという。

例えば本社のメンバーにフレックスタイム制など働きやすい環境を整えたとしても、外部のメンバーはその恩恵を受けることができない。また、本社の社員食堂で健康な食事を提供しようとなったときも、外部メンバーとの差が出すぎてしまうのはあまり良くないという意見が出て企画そのものを見直したりしているという。

「その意味で、場所を問わない社内SNSでの情報発信やオンラインでのイベントは全員が参加できる取り組みとして今後も力を入れていきたい」と本多さんは語る。

その一例として、毎週火曜日と木曜日に「おうちでトレーニング」というオンラインライブを、本多さんが実演して配信している。社員は自宅でその配信を見ながら一緒に身体を動かすことができるので、依然として続くコロナ禍においても有効な健康施策として期待されている。

社員を幅広く巻き込んで全社的な健康経営を目指す

「平均年齢が27歳と若い会社なので、今後の健康リスクなどについてあんまりピンときていない社員が多いと感じています。そのため若い年代であっても、楽しく参加できるようなイベント、施策をしっかり打ち出すことで将来を見越した健康の大切さを訴えていきたいと思います」と本多さん。現在は資格を持っているメンバーで健康経営チームが構成されているが、今後は資格の有無にとらわれず、社内を盛り上げるのに興味のあるメンバーなど幅広い社員を巻き込んで、全員が課題を共有して解決に向かうような体制を構築していきたいと考えている。

さらに鳥居さんは、「とても基本的なことですが、朝起きて会社に行き、何事もなく家に帰ってくるという日常は健康があってこそなのだ、ということを意識して伝えていきたい。こうした健康リテラシーに関する知識や教育は学校では教えてくれません。私も食事や栄養の大切さなど、本多から教えられたことがたくさんあります。こうした土台があってはじめて仕事の充実、スキルアップが可能になると思うので、そのベースを当社に入ってくれたメンバーにしっかりと身に付けてもらうための取り組みに今後一層力を入れていきたい」と意気込みを語ってくれた。

会社概要

株式会社アイガ
事業内容：ITエンジニアアウトソーシング、デジタルマーケティング支援、ITサービス代理販売
設　　立：1999年10月
従 業 員：184名、アイガ単体161名（2022年1月現在）
本社所在地：愛知県名古屋市中村区