

従業員のスポーツ実施促進（ブリヂストンスポーツ株式会社）

～「社内健康増進活動」の推進と社内文化としての定着～

活動類型⑥従業員におけるスポーツ実施者の獲得



事例

取組概要

「スポーツ事業を通じて世の人々を健康・幸せにし、夢を実現する」会社として、従業員が心身共に健康な企業となる必要があると捉え、社内健康増進活動を推進し、社内文化としての定着を図っている。

従業員の健康意識や健康状態に関する調査結果に基づいた目標を掲げ、健康や運動習慣に関する意識付けやノウハウ提供、気軽に運動できる環境の提供などを実施。

実施体制、運営状況等

AHL（Active & Healthy Lifestyle）人事・労務部、総務部、AHL事業企画・管理部が連携し、部門横断的・全社的な体制で取組を推進している。

※“AHL=Active & Healthy Lifestyle” とは、すべての人々の、生き活きた生涯生活の実現を目指すことを意味する。

運営費用：0円～10万円（講師謝金0円～10万円、運営経費0～1万円、会場費0円）

運営資源：運営スタッフ1～3人 備品（健康的な会議室10万円、コンディショニングスペース100万円、ポッチャ20万円）

実施期間：2018年～2020年継続中

取組の狙いとポイント

従業員の スポーツ実施 の現状

- 社内健康意識調査で「自分は健康」と思っている者が2/3を占める一方で、運動習慣者は少なく、実際は健康でない可能性がある従業員が一定数存在。
- 運動しない理由は「時間、機会がない」「面倒くさい」などが挙げられた。「肩こり、目の疲れ、体力の衰え、腰痛、ストレス」に悩んでいる者が多く、これらの解消につながる運動プログラムであれば関心を持ってもらえそうなことが分かった。

「ヘルスリテラシーを高める」、「運動習慣者を増やす」を目標に掲げ、時間、機会がない者でも手軽にスポーツできる環境や、従業員が抱える健康課題の解決に資するような運動プログラムを提供。

ヘルスリテラシーを 高める取組

- 社内告知等での継続的な健康に関する情報発信、身体を動かす楽しさや大切さを伝えるイベントの実施、体調の維持、改善に繋がるノウハウを提供し、セルフケアする癖をつけてもらうためのセミナー開催などにより、健康と運動習慣の重要性に関する意識づけを実施。

運動習慣者を 増やす取組

- ウォーキングイベントやポッチャ体験会など、従業員が気軽に参加できるスポーツイベントを実施。
- 腰痛予防や肩こり解消などに社内で手軽に取り組めるように「健康的な会議室」やコンディショニングスペースを設置。
- 従業員が年休とは別に、ゴルフ、テニスなどのスポーツをする時間に充当できる「スポーツ休暇制度」を導入。

取組効果

- 社員のヘルスリテラシー向上の結果として、従来、同じ顔ぶれだったスポーツイベントへの参加者が10名程度から50名弱へと増加。また、会議室で運用していたバランスボールを、自席でも使用する従業員が増加。
- 2018年から2020年にかけて1日30分以上、週に2回以上運動している人の割合が、男性で31.1%から47.8%、女性で8.1%から32.8%へと上昇した。

今後の展開、取組方針

- 今まではオフィス内で行っていたことを、オンラインでどれほど実現できるかの検証。従業員がテレワークでも毎日を健康的に過ごせるよう、自らが創り出せるようにサポートをすることでヘルスリテラシーが向上し、セルフコンディショニング力がアップするような施策を進める。