

DXと健康経営を加速！

有限会社クローバー総合保険事務所

業種：保険代理業

従業員数：4名

所在地：津市

健康課題

- ・運動不足が生じている（オフィスワークや営業車の移動のみのため）。

設定した目標

- ・1日の平均歩数について、県目標（男性8600歩、女性7700歩）をクリアする。

具体的取組

- ・ウェアラブル端末を全スタッフに配付し、データ管理し、歩く意識の向上を図った。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・県目標には及ばずとも、全員が直前6か月平均の歩数を大幅に上回った。
- ・健康促進の意識向上が図れ、ミーティング時等での健康話題が増え、情報交換が活発となった。

<従業員の声>

「日常生活の中でも歩く意識が格段と向上した。」

「体重や血圧等、健康に対する意識が向上した。」

「ゴルフではカートに乗らなくなった。」

「スマートフォン、タブレットに続いて、ウェアラブル端末が配付され、テンションが上がった。」

今後の取組

身体のみならず、心身とも充実させるべく、働く喜びを積み重ね、働きがいが高まる職場環境を創っていく。同時に数値化できるものは見える化を図る。

きちんと目的を伝え、納得させることで、社員は行動に移します。「健康」は共有しやすく、また今風「DX」を取り入れることで、やりがいにも繋がります。

ウェアラブル端末を活用し睡眠向上・運動促進の取組

株式会社四日市事務機センター

業種：小売業
従業員数：30名
所在地：四日市

健康課題

- ・社員の平均年齢が上がっていき、健康診断の内容に注意すべき人が増えた。
- ・特定健康指導の対象者がいる。

設定した目標

- ①ウェアラブル端末で計測された歩数を定期的に計測
- ②会社の推奨するマラソン大会に参加 完走
- ③健康診断の結果を自身で自社クラウドシステムに入力し前年比較で同等以上を維持
- ④メタボ率・喫煙率抑制

具体的取組

- ①全社員にウェアラブル端末を配布し、歩数や睡眠のデータを把握し、運動促進や健康意識の向上につなげる。
- ②歩数に関しては、年間表彰制度を導入
- ③状況については、クラウドシステムで管理し定期的に状況をアプリからメール配信
- ④カモシカマラソンへの参加

取組成果

<目標に対する実績>

- ①ウェアラブル端末で12月・1月の活動履歴をデータを集約。従業員との意見交換を通じて、ウェアラブル端末導入によって、健康意識が向上したことを把握した。
- ②「歩いて健康レポート」を作成し、歩数や睡眠等の情報を把握することができた。
- ③年間で最も歩数が多かった社員を表彰する制度を導入した。
- ④クラウドシステムの健康管理情報をメール配信
- ⑤カモシカマラソンへの参加 7人中5名完走
- ⑥「健康診断結果レポート」によって、健康診断の結果を管理

<従業員の声>

「平均睡眠時間がわかることで、仕事への体調管理ができた。」

「一定の運動量、座位時間、心拍数でアラームが鳴り、それを活かして体を動かしたり運動の負荷を調整したりできた。」

今後の取組

様々なデータが把握できる様になったので、更に健康意識改善・運動機会の増加につなげる制度や企画を増やす予定

ここまで成果が出るとは感じていませんでした。働く環境改善にDXツールの有効活用をお勧めします。

ウェアラブル端末の導入による運動へのモチベーションアップ 睡眠時間の見える化と分析

株式会社エスト

業種：デザイン業
従業員数：5名
所在地：津市

健康課題

- ・デザイン業という業種から、基本的にデスクワークのみの1日となることが多く、運動不足の社員が多い。
- ・睡眠時間が不規則になりがちな社員が一定数いることを確認している。

設定した目標

- ・社員が常時身に着けることが出来るウェアラブル端末による歩数管理を実施することで、正確なデータを取得してインセンティブを配布することで、運動に対するモチベーションをアップさせる。
- ・睡眠時間を見える化し、睡眠時間の確保を意識付けさせる。

具体的取組

- ・全社員にウェアラブル端末を配付し、健康管理アプリと連携させる。
- ・毎月初の朝礼時に歩数順位を発表し、1位と2位の者に健康に関連した食品等のインセンティブを配付し、モチベーションアップを図る。
- ・ウェアラブル端末を使用して睡眠時間を見える化。十分睡眠時間が取れているか把握する。

取組成果

<目標に対する実績>

- ・正確なデータを取得できるようになったこととインセンティブを配布することで、過去の同一期間の歩数平均と比較して30%増加した。
- ・睡眠時間を見える化したり、どのようなことをすると睡眠の質が高まったかを共有することで、睡眠に対する意識が高まった。

<従業員の声>

「歩くことと睡眠時間を意識するようになり、そこから更に健康についても意識するようになった。」

「ウォーキング時に撮影した風景写真等を見せ合い、歩数アップのモチベーションにしました。」

今後の取組

- ・歩数や睡眠時間だけではなく、ウェアラブル端末を使用して取れる心拍数データ等も活用し、更に従業員の健康意識を高めるようにしていく。

日々何気なく行う運動であっても、見える化して共有、インセンティブを配布することで楽しみながら運動できるので、ウェアラブル端末の取り入れはお勧めできます。