

01 目的

睡眠は一日の終わりではなく、明日への始まり。パフォーマンスを高め、より良い明日にするためのものです。人生の様々なステージで、その時々に適した睡眠を考えることは、パフォーマンス向上のみならず、自己免疫の正常化、維持強化にも役立ちます。「よく眠り、よく生きる」のために健康経営に取り組んでおります。

02 課題・目標

健康経営で解決したい経営上の課題と効果



課題：①従業員のパフォーマンス向上

健康経営で解決したい経営上の課題	減少しているオフィスワークでの仕事の効率(出社することで得られる成果やコミュニケーションの活性化)を高めることでパフォーマンス向上とその環境を作る必要があった。
健康経営の実施により期待する効果	快適なオフィスワーク環境による心身のリフレッシュとフリーアドレスへの転換でコミュニケーションと生産性向上に寄与。また、仮眠室「ちょっと寝ルーム」は、睡眠負債の解消や集中力アップ、仕事のミス解消に。

自社従業員(組織)の課題と目標



●重点課題1



⑭メンタルヘルス不調等のストレス関連疾患の発生予防・早期発見・対応に関する課題

課題内容 コロナ禍によるメンタルヘルス不調者の増加【2019年 0%】→【2020年 0.7%】に対し、未然に防止することや心身を健全に保つためのリテラシー向上や職場環境の改善等が課題。

目標 メンタルヘルス不調者の発生割合

目標	数値	年度
目標値	0%	2025

●重点課題2



⑰従業員の喫煙率低下

課題内容 当社の喫煙率は平均と比べ高い傾向が伺え【2019年度 25.6%】、また喫煙と成人病発生リスクとの因果関係もあることから、中長期的なビジョンで禁煙に対する取り組みを実施することとした。

目標 従業員の喫煙率

目標	数値	年度
目標値	0%	2025

04 健康経営の成果

経営上の課題に対する健康経営の成果

当社はこれまで睡眠ソリューションを通じて、お客様の生活向上に貢献するとともに、社会貢献に繋がるという「三方よし」の精神で活動をしています。そんなサービスを提供する社員が当然健康でなくてはという意識と機運は向上しているように思います。コロナ禍の中、人事総務部や衛生委員会に衛生面や健康面について貴重なご意見を頂く事も以前より増えたと思います。

03 施策・実績

健康経営の取り組み

●施策内容<重点課題1>



ストレスチェックの実施やメンタルヘルス不調の未然防止。「睡眠セミナー・睡眠改善プログラム」の実施、昼寝推奨による「仮眠環境」など。

メンタルヘルス不調者の発生割合

	数値	年度
取組前実績値	0.7%	2020
現在の実績値	0.3%	2021

具体的な実践内容1

分類	外部サービス
名称	ストレスチェック
提供元社名	株式会社USEN
内容	ストレスチェック「こころの保健室」(全社員)
導入時期	2019年度
選択理由	●価格 ●機能・性能 ●使いやすさ
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員のストレス状況の把握だけでなく、従業員自身からのストレスに対する気づきを促しメンタルヘルス不調者を出不さすよう未然に防止。その結果、高ストレス者の割合は大幅に減少している【2020年 17.3%】→【2021年 13.7%】。 ●ストレスチェックの取り組みに対する従業員の意識が向上し、ストレスを生まない為にはどうすれば良いか組合においても様々な意見と提案が生まれることとなった。

具体的な実践内容2

分類	自社サービス
名称	睡眠セミナー・睡眠改善プログラム
内容	睡眠セミナー、睡眠改善プログラムは部署単位で実施、部署ごとの課題抽出
導入時期	2022年度
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠リテラシーを向上させ、自身の生活習慣の改善や睡眠環境を含めた睡眠の質向上を奨励。社内資格制度「スリープマスター」(累計取得者313名)によって、職場全体での意識改革で睡眠習慣を見直し「よく眠り、よく生きる」を高めている。 ●睡眠の可視化により、睡眠データを把握することで部署ごとの睡眠評価と勤務内容との相関関係を把握。主観評価と合わせて課題抽出に効果。

具体的な実践内容2

分類	自社サービス
名称	仮眠ルーム「ちょっと寝ルーム」の活用でパワーナップ
内容	仮眠ルームは予約制(12:00~15:00仮眠推奨タイム)、女性専用ルーム完備、コアタイム以外はライブラリーとして活用。集中力を高めたい時に活用奨励。
導入時期	2019年度
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> ●集中力の向上、作業時間の短縮、眠気やストレスの軽減。仮眠導入前と仮眠導入後の評価は、従業員の90%が導入前と比べ「ストレス」や「眠気の解消」につながった。 ●作業効率や集中力といった生産性向上だけでなく、仮眠文化を根付かせることで、疲労の回復や心身のリラクゼーション効果、ストレス軽減を図り、快適な働き方のルーティンとなっている。

取り組みにおける課題や困っていること

実施している施策の課題	喫煙率0%は高いハードルで果たしてどういった取り組みで実現できるかはまだ未知数。趣味嗜好品である為、私的時間にまで強要する事も出来ないなど。
今後取り組みたい施策の課題	東西オフィスは環境が整ってきたが、地方の各支店については目が届いておらず取り組みが不十分。全社画一的な活動が必要。また健診・ストレスチェック・特定保健指導受診率の更なる向上が急務となる。

●施策内容<重点課題2>



2021年、全オフィス・支店内における喫煙室を廃止。禁煙外来の受診希望者に対しては、医療費の一部補助を行っている。

従業員の喫煙率

	数値	年度
取組前実績値	25.6%	2019
現在の実績値	23.0%	2020

具体的な実践内容1

分類	自社組織
名称	衛生委員会
内容	毎月開催される衛生委員会の報告事項として継続的に展開している。結果報告だけでなく、具体的な施策を立案するための協議の場としても活用。
導入時期	2019年度
評価(定量・定性)	<ul style="list-style-type: none"> ●2019年時点喫煙率25.6%→2020年23%と微量ではあるが良化。 ●職場環境の向上及び社員の健康意識の高まり。東西オフィスにおいて衛生委員会が上手く機能し、取り組みの進捗に大いに寄与している。