わが社の健康経営

日本トリム①

22階オフィスまで階段で健康キープ

運動習慣の見直しが健康に役立つとわかっていても、職場でたった1人取り組むには勇気が必要なことがある。それが、上司も同僚も取り組み始めると社内に連鎖的に広がって、誰もが当たり前のように健康的な生活を実践できる。そんな輪を広げているのが日本トリムだ。

【健康情報を共有し変化が】

同社は健康に役立つ水を扱う企業だが、全ての従業員が健康に関心を高めていたわけではなかった。

「当社の1人当たりの月平均医療費は、全国平均と比較して低い状態を長年維持しています。しかし、社内にはメタボがいますし、運動習慣がない人もいました。情報発信サイトの社内告知などで、少しずつ従業員の意識が変わったのです」と、同社総務部係長の西川英文氏は説明する。

もともと社外向けに水と健康の情報メディアサイト「トリム・ミズラボ」を提供していた。「腸活」や「食中毒予防」「肥満のタイプや原因について」など、さまざまな健康情報を閲覧できる。このサイトを社内でも活用できるようにしたという。

「健康情報はあふれていますが、正しい情報は常にアップデートされています。従業員にも正しい健康知識を身につけてもらうために、社内発信も必要だと思ったのです」と、同社経営企画部課長の佐藤光佑氏は話す。

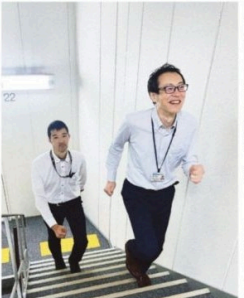
社内で健康意識が浸透し始めると、自ら運動量を増やそうと行動に移す人も現れた。

【22階の本社への階段上り】

「1日の歩数を増やすために、昼休みに遠くの場所で昼食をとるようにしました。昼食後は、22階のオフィスへの階段上りを行っています」（佐藤氏）

きっかけは、2019年6月に起きた大阪北部地震だった。オフィスビルのエレベーターが停止し、従業員全員が階段を初めて使用することになった。すると、意外にも上り下りができたのだ。

22階のオフィスまで階段を上る社員



「階段が使えるならば、健康に役立つと思ったのです。以来、階段を使う人は増えています」

こう話す佐藤氏の姿を見て、同経営企画部の三明絢子氏も階段上りするようになったという。最初は、休憩をとりながら22階のオフィスまで10分以上かかっていたが、最近は9分台にまでタイムが縮まった。

「モチベーションが上がります。健康意識が高い人が多いので、気持ちを引っ張ってもらっています。アプリなどを活用して、さらに運動意識を高めています」（三明氏）

正しい健康情報を社内に発信することで、従業員がうまく活用する。それは、健康を守ることだけでなく営業にも役立つ側面があるという。

佐藤氏は「健康で困ったことがあったら『トリムに聞け！』といわれるようになればと思っています」と、その先の理想像を描いている。

（取材・安達純子）

＝火曜日掲載

■株式会社日本トリム　家庭用電解水素水整水器・カートリッジの製品開発・販売、医療（血液透析）用整水器の製品開発・販売、農業用整水器の製品開発・販売、ボトルドウォーターの製造販売、電解水素水の研究開発。関連会社を含めた従業員数663人（2024年3月31日時点）。1982年設立。経済産業省等の「健康経営優良法人（大規模法人部門）」に5年連続認定。

【健康経営】従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践すること。従業員の健康が生産性や企業価値の向上につながり、就活や転職先企業の指標にも。

夕刊フジ　9月18日（木）付