



# ティアンドエスサービス株式会社

産業機械健康保険組合

## Profile

- 本社所在地：東京都江東区
- 業 種：機械修理業
- 従業員数：31名

1988（昭和63）年に創業し、2022（令和4）年に35期を迎えたティアンドエスサービス株式会社。飲食店関係の機材や、お祭り、イベントで使うビールサーバーなどの保管・管理、配達・回収、整備を行っている事業所です。パーティ等で使うグラスなどの管理、ビールの品質維持啓発のための飲食店向けノベルティの企画・制作、保管・管理など、様々なサービスを行っています。また酒類メーカーのセールス担当者と一緒にスーパーマーケットなどを訪問し、ポップアップの飾り付けなど行っています。

今回は、コロナ禍で業務が半減せざるをえなかった、このタイミングを生かして「健康経営」の道筋を作った当社を取材いたしました。



左から代表取締役社長 服部 孝治さん、健康経営推進担当者の業務課 三上 武蔵さん



産業機械健康保険組合 小野瀬 了大さん

## 「健康企業宣言」に参加した理由や経緯をお聞かせください。

服部：10年程前に私が「健康管理と体調管理をして仕事を



するように」と言うようになりました。当時は100人くらい従業員がいましたが、「今は元気だけれど不摂生で、将来の健康が心配」と感じたからです。当時、従業員の主な年齢層は30代半ば、体力に自信もあり、酒類メーカーと仕事をしているので「飲みに行くのも仕事」という一面もあり、健康のことを真剣に考えている従業員が少なく感じていました。

「健康管理が大切」という意識をなんとか浸透させたいと思い、健康診断後に「健康優良児発表」を始めました。これはA判定には2万円、B判定には1万円、改善賞も作り、悪い判定からC判定になった人には1万5千円などの報奨金を出す制度で、もう何年も続けています。この取組みは、残念ながら健康診断前後1、2週間は盛り上がるのですが、継続して「A判定を取るために毎日の生活を変えよう」という結果にはなりません。

そこで4年前に生命保険「バイタリティ」のアプリを導入しました。これは、運動や健康診断の結果などで、保険

に連動しているアプリにポイントがたまり、累計ポイントでステータスが決まる仕組みの保険商品です。ステータスによって保険料の割引や保険会社が提携している店舗の商品の割引などの特典が得られます。契約は個人ですが、加入した従業員の基本保険料は、給料に上乘せして会社が支払っています。たくさん歩いてポイントを貯めるなど、楽しく運動するモチベーションになっていますし、生命保険など考えたこともなかった若い従業員が保険の仕組みを知る機会になり、備えにもなるので、導入して良かったと思います。自分で追加補償の契約をしている従業員もいます。

しかし、これだけではまだ個人個人が運動するという「点」に過ぎませんでした。これを「線」にするために、会社組織として何かしないといけないと思っていました。そんな時に健康企業宣言の取組を見つけました。

私自身、3年前にくも膜下出血で倒れて入院生活を送り、仕事に復帰したばかりでした。4年前には40代の従業員がガンで亡くなっています。この10年間、私も従業員も一緒に年を取ってきましたので、事業継続を考えても、従業員の今後の健康を考えないといけないと思いました。当社の従業員は、体育会、現場系で、男性が圧倒的に多いので、「健康と安全はタダ」「健康で当たり前」という風潮があります。このままだと40代後半、50代で

病気になるリスクは高くなります。従業員とその家族のためにも、「健康には努力が必要」という意識を持って欲しいと思いました。

そこで、産業機械健康保険組合の小野瀬さんに相談し、2020年6月に「健康企業宣言」をスタートしました。三上を職場の健康づくりの担当者に指名して、健康企業宣言へのチャレンジが始まりました。

## 職場の健康づくりの担当者に指名された時の気持ちは？



三上：最初は「務まるかな」と思いましたが、今は楽しく活動しています。僕自身、全く健康について考えずに過ごしていたので、ずいぶん意識が変わりました。

## 若い三上さんを健康づくりの責任者にしたのは、なぜですか。

服部：三上はこれまでパソコンを使って資料を作るという仕事をしてこなかったのですが、この機会に、従業員に健康になってもらうための企画を考えるといった新しい仕事を覚えて、能力の幅を広げて欲しいという思いがありました。

## 職場での健康づくりの取り組み事例として、「運動」「食」「禁煙」が挙げられています。まず「運動」に関する取り組みを教えてください。

服部：毎朝9時の朝礼時に、三上が「体操のお兄さん」になり、従業員全員で体操、ストレッチ、ヨガなどを行います。皆で運動すると、若い人が楽々できる運動に対し、自身がきつくなっていることに年配の者は気づき、体の衰えが認識されるので、「運動しなくては」といういいモチベーションになります。

三上：体に良さそうな運動を調べ、体のどこに効果があるのかを説明しながら皆に試していただき、1週間ごとに運動プログラムも変えています。社長が率先して参加していただいているので、先輩たちもついてきていただいています。

服部：2階の事務所には、縄跳び、バランスボールなどを置き、昼休みなどに利用できるようにしています。

うちの階段はとくに急な階段なのでこの階段を使った運動を使わない手はないと感じ、「階段利用の運動効果」を三上が朝礼で周知してもらい、従業員は毎日階段を利用し、「0円でできる運動」を早速実践してもらっています。



体操のお兄さんとして体操を実践！

三上：階段を「0円ジム」と呼び、階段を使って荷物の上げ下げをするときは「筋トレやります」と、皆で声をかけています。何事も楽しく行動するのが、当社のスタイルです。階段を上った回数や歩数によって「バイタリティ」のアプリにポイントが貯まるので、それも運動のモチベーションになっています。昼休みに近くの公園でキャッチボールをするのも、以前は若手だけでしたが、最近では年配の方たちも参加しています。運動への関心が高まっているのを実感します。

## 「食」に関する取り組みについて教えてください。

服部：健康企業宣言をした直後は、もう一人女性の担当者がおり、季節ごとに手軽で簡単にできるレシピを考えて休憩室に掲示したり、社内イントラや三上が朝礼で紹介したり、健康的な「食」についての話をしていました。しかし、あまりピンときていないようでしたので、自炊が苦手な栄養が偏りがちな独身の従業員を中心に、健康に配慮したお弁当プランをオーダーして1ヶ月間無料で配りました。

最初は「昼飯代が浮く」くらいの感覚だったのですが、1ヶ月続けて食べてみて、まず量の少なさに驚き、一般的に言われている「健康な食事」とはこういうものだということが理解されたようです。口で言うだけではなく、体験してもらうのが大事だとわかりました。

三上：最初は「3つくらい食べないと足りない」と言って

いた人もいましたが、実際に食べてみて、ずいぶん意識が変わりました。その後は、従業員同士で料理に関する会話が増えました。以前はお昼にサラダを食べている人などほとんど見ませんでしたが、今ではサラダと一緒に食べている人が多くなり、サラダチキンでダイエットしている人も見かけます。

## 🔪 「禁煙」にも取り組まれていますね。

**服部：**健康企業宣言後は、社内の喫煙室を撤去しました。タバコの害については三上がネットなどで科学的な根拠を調べ、朝礼で説明したり、社内各所に掲示するなど理解を進めています。

## 🔪 健康づくり事業の周知、実施に関して苦勞した点、心がけている点を教えてください。

**服部：**いろいろ働きかけても、それを自分のことと考へて、行動を変えてもらうのは難しいので、工夫が必要です。頑固に自分の考へを変えない人は必ずいますから、実際に体験して理解させるのが大事だと思います。

前回特定保健指導を受けた一人は、私が「不健康じゃダメだよ」と声をかけたら、通勤に毎日2時間歩くようになり、スリムでスタイルが良くなりました。私も病気で倒れて1年間棒に振ったので、ジムに通うようになり、筋肉隆々の体になりました。こういう姿を見ると、周りの人は「健康は大事」とわかってくれると思います。「健康のために、自分にできることを、いかに自然に長く続ける」かが大事なので、それぞれが自分にできることを見つけてほしいですね。

**三上：**「やらされている」ではなく、「自分に必要なこと」と思っただけのように、試行錯誤しました。楽しく自発的に運動していただくことを目指しているので、「これをしてはいけません」「これをしてください」という言い方はせずに、「みんなで健康に向かって進んでいこう」という意識になるようにするのが、一番難しいところでした。

## 🔪 健康企業宣言によって、会社のイメージは変化しましたか。

**服部：**今後従業員の名刺には「2022年3月の「銀の認定」

取得」と記載し明文化することでさらなる従業員のヘルステラシー向上が見られることを期待したいです。



2022年3月「銀の認定」取得

## 🔪 事務所への連携はどのように。

**小野瀬：**現在、加入約1,150社のうち、健康企業宣言を行ったのは30社なので、今後、もっと増えるよう取り組みを行わなくてはいけないと思っています。しかし当健保組合では、程良い距離を保って事業所の皆さまに接しております。あまりサポートしすぎると「銀の認定」を取得することが目的となかなかねないからです。



健康企業宣言の「銀の認定」を取得していただくことは大切な取り組みだと思います。しかしそれは最終的な目的ではなく、従業員の方がこれを機にご自身の健康について意識しながら今後の生活を送っていただくことが大切と考えております。当健保組合では、加入事業所の皆様に対しまして、自主性を持って従業員の皆さまの健康管理を行っていただきたいという思いがございます。服部社長と三上さんの取り組みは、私どもの考え方と重なる部分があると思います。



## 健康企業宣言「銀の認定」を受けて、 今後やっていきたい活動はありますか。

服部：コロナが落ち着いたら、「高尾山登山」など、レクリエーションを兼ねて健康になる活動をしたと考えています。健康経営を日々意識して、運動が習慣になる楽しい催しを、福利厚生として考えたいですね。

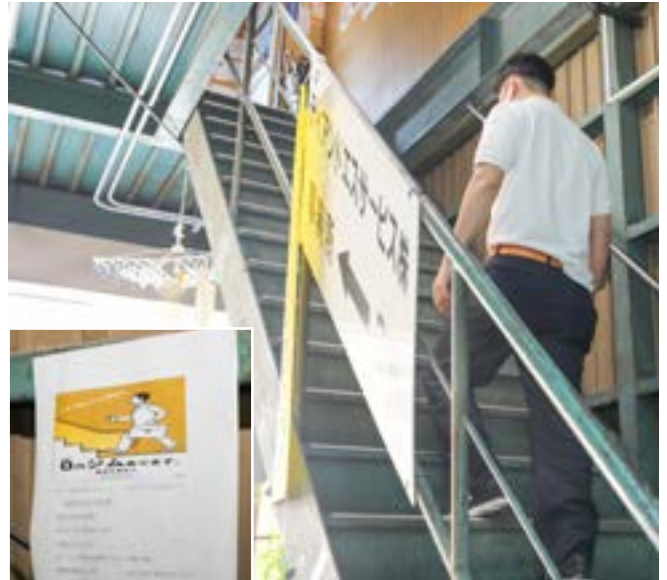


## これから「健康企業宣言」する事業所に アドバイスをお願いします。

服部：会社は、株主のため、お客さんのため、従業員のためにあると思っています。従業員は会社の大事な資本なので、従業員が元気でないと、生産性も上がらないし、持続性も無くなります。

健康経営は従業員を元気にするための有効な手段だと思います。「健康はタダではない」ので、会社がフォローするものだと考えています。ただし、健康経営に取り組

むためには一人一人の意識付けが一番大事なので、そこ  
にどう取り組むかが一番のポイントだと思います。



階段は「0円ジム」！  
荷物もったら「0円筋トレ」で  
従業員一同ではげんです