

自律した組織を目指し、会社と従業員が共に育む健康づくり

株式会社オクタウェル

対個人サービス業



POINT

- 01 健康づくり担当者による健康情報の発信
- 02 健康イベントで生まれるコミュニケーション
- 03 取組内容・方針の社外への発信



健康経営の取組概要

毎月1回、健康づくり担当者が季節に合わせた健康情報を社内に発信し、食事や運動の工夫を促しています。またウォーキングイベントや、散歩企画、野菜ジュースウィークなどユニークなイベントを開催しており、健康状態のみならず、従業員同士のコミュニケーションにも大きな効果があらわれました。

企業文化として根付かせる健康経営の考え方

全国の管理栄養士とのネットワークを生かし、特定保健指導をはじめとする生活習慣病予防のための栄養指導サービスを提供する株式会社オクタウェルは、創業当初から従業員の健康づくりに励んできました。

従業員には100%のパフォーマンスを発揮してもらいたいとの考えのもと、「従業員の健康状態が悪化してから対処するのではなく、企業として健康への意識や予防につながる環境を事前に整えることが重要だ」と語るのは高木鈴子代表取締役。

そんな同社は、「常に従業員の健康を気にかける会社である」という企業文化を根付かせるため、現在も健康経営の取組を続けています。

さらに、ヘルスケアを事業の柱に据える企業として、健康経営の方針や自社の取組内容をホームページで紹介し、社外への発信にも注力。健康経営に関連する各種認定の取得もその一環として位置づけ、取組内容を

分かりやすく示すことで、社外からの理解や信頼の獲得にもつなげています。

健康情報の発信とイベントで意識とつながりを育む

同社の健康づくりは、健康情報の提供によって従業員の健康意識を向上させることと、取組を通じて従業員間のコミュニケーション機会を創出することを主としています。

社内に蓄積されたヘルスケアの知見を生かし、毎月1回、「健康だより」として社内向けに健康情報を発信しています。健康づくり担当者が季節に合わせてテーマを選び、他の従業員とも協力しながら記事を作成し、食事の工夫や運動習慣づくりに関することなど日々の生活に取り入れやすい内容を中心に情報を届けています。

また、記事の内容によっては医師の監修をつけるなど、正しい情報の発信にも努めています。

健康な職場づくりへの取組

健康関連情報の発信

健康づくり担当者が内容を選定し、従業員に向けて毎月発信している「健康だより」の一例。



野菜ジュースウィーク

オフィスに併設されているキッチンで、従業員が作った野菜ジュースの写真。健康増進を狙い企画された。



高木 鈴子
代表取締役

散歩企画



2025年春に、新宿御苑で行われた散歩企画の様子。リモートワークが中心の労働環境のため、運動不足の解消を目的に開催された。

健康器具の活用



オフィスにはさまざまな健康器具が置かれており、従業員が自由に使うことができます。

あわせて、体を動かしたり食を楽しんだりしながら健康知識を身に付けることができる機会として、ウォーキングイベントや新宿御苑での散歩企画、野菜や果物を持ち寄りジュースを作って飲む「野菜ジュースウィーク」などのイベントも実施しています。リモートワーク中心の労働環境のため、参加者が集まるか不安もあったものの、想定以上に従業員が参加して盛り上がり、部門を越えたコミュニケーションの活性化につながっています。

継続と個別フォローで自律した組織へ

同社は今後、事業の拡大で組織の規模や働き方が変わっても、これまで積み重ねてきた健康づくりを同じ水準で続けられる体制づくりを進める方針です。新たな取組を次々に打ち出すのではなく、従業員が無理なく参加でき、毎年実施しても負担になりにくい取組を着実に継続することで、「常に従業員の健康を気にかける会社である」という企業文化をより社内に浸透させ

ていきます。

その上で、全社単位での取組では行き届きにくい従業員一人ひとりの事情にも目を配り、必要に応じた個別フォローも組み合わせながら、健康への意識が途切れないよう支えていく考えです。

「従業員が自ら律し、生き生きと働ける文化をこれからも育てていきたい」と語るのは高木鈴子代表取締役。同社の目指す姿は、従業員が自分で考え、行動できる「自律した組織」。健康管理についても、会社の支援をきっかけに、日々の学びや気づきを通じて自己管理を実践できる従業員で構成される組織を目指していきます。

株式会社オクタウェル
<https://octawell.co.jp/>
 本社：〒151-0051
 渋谷区千駄ヶ谷5-16-11
 代表者名：代表取締役 高木 鈴子
 資本金：1億798万3,000円
 従業員数：45名(2026年1月時点)
 事業内容：特定保健指導システム、保健指導サービスの提供等
 会社設立：2017年10月