

## JR東日本スポーツ株式会社

娯楽業



POINT

01 運動機会やコミュニケーションを増進

02 従業員家族の健康づくり支援

03 健康へのリテラシーを強化



## 健康経営の取組概要

健康経営推進室を中心に、運動機会の提供とコミュニケーション活性化を両立した取組を展開しています。2020年から継続するウォーキングイベントや社内サークル活動のほか、自社施設を活用した家族向けイベントも実施。健診結果の見方やメンタルヘルスをテーマにしたセミナーも年1～2回行い、従業員のヘルスリテラシー向上にも取り組んでいます。

健康づくりのプロとして、  
自社から実践する健康経営

フィットネスクラブやスイミングクラブの運営を中心に、駅近のリラクゼーション施設の運営から、部活動支援・介護予防事業まで健康づくりに関する様々な事業を展開するJR東日本スポーツ株式会社。

穴吹昌弘代表取締役社長は、自社の健康づくりに関して「健康経営に関するサービスを提供する企業として、そしてオピニオンリーダーとして、先陣を切って取り組まなければならない。」と語ります。

同社は、2018年に健康経営推進室を設置し、従業員が心身ともに活き活きと働ける環境の構築を目標に、さまざまな取組を積み重ねてきました。

運動と交流で育む、  
従業員の健康とつながり

同社が力を入れている取組が、運動機会の提供とコミュニケーションの活性化です。主な取組の一つが、2020年

から継続しているウォーキングイベントで、1カ月間の歩数を競う催しとして店舗・組織ごとのチーム戦と個人戦を年1～2回実施しています。上位チーム・個人への表彰に加え、参加率の高い店舗を評価する仕組みも取り入れることで従業員の参加を後押ししています。

2022年からは正社員に限らずアルバイトまで参加対象を広げ、事業に関わる従業員全体で取り組む方式としました。イベントを通じて従業員が運動や自身の健康を意識するきっかけとなっただけでなく、店舗や社内での会話が増え、組織としての一体感が生まれたことも大きな効果の一つです。

また、社内サークル活動として、バスケットボールや野球、バレーボールなど種目を変えながら3カ月ごとにイベントを開催。部署・店舗間を超えた交流が生まれ、上京して友人ができにくかった新卒社員の孤立感の解消にもつながるなど、心理面でも効果が出ています。

さらに、自社施設を活用した家族向けイベントを

## 健康な職場づくりへの取組

## ファミリーデーの様子



同社のインストラクターのリードで従業員やその家族が楽しくエクササイズ。

## 家族向けイベントポスター



2023年から始まったイベント。自社施設を活用し、従業員と家族を対象に開催している。

## ウォーキングイベント表彰式



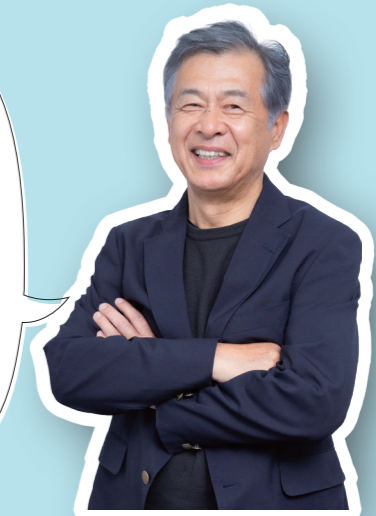
店舗対抗で順位を出し、チームや個人を表彰して称えている。

## サークル活動



運動習慣づくりの一環で始めた活動で、バスケットボールを楽しむ従業員ら。

コミュニケーションの活性化など、  
運動面以外の波及効果も  
見られました。



穴吹 昌弘  
代表取締役社長

2023年から年1回実施しており、スタジオレッスンや子ども向け水泳教室などを無料で提供。昨年は100名以上が参加し、従業員の家族にも会社を知ってもらう機会となっています。

## 今後の展望と代表の決意

同社の課題は、正社員の平均年齢が35.8歳と若く、自身の健康状態を過信し健康づくりに無頓着な（関心が低い）従業員が多い点です。健康診断で要精密検査・要再検査の判定が出た従業員に対して、健康経営推進室から再検査の働きかけを行っても、受診につながりにくい現状があることから、従業員の健康意識向上に向けた取組を強化していく方針です。

健診結果をデータ化し、特定保健指導の判定基準よりも厳しい自社基準で階層化することで、予備軍を含めて健診結果の数値に不安が残る従業員をピックアップ。対象となった従業員に対しては、産業医との面談を促したり、上長も含めて健康経営推進室から再検査

の勧奨を行います。

また、メンタルヘルス、禁煙や健診結果の見方などといった様々なテーマを取り上げ、2018年から年1～2回のペースで実施している健康セミナーを継続。健康意識を高め、所見があった場合に自発的に医療機関を受診する従業員を増やします。

穴吹昌弘代表取締役社長は、今後の目標について「給与面だけでなく、心の健康と風通しを大切に、帰るときに『またここで働きたい』と思える職場づくりをしたい」と語ります。

JR東日本スポーツ  
株式会社

<https://www.jresports.co.jp/>

本社：〒170-0005

豊島区南大塚 3-33-1

代表者名：代表取締役社長 穴吹 昌弘

資本金：4億円

従業員数：1,329名（2026年3月時点）

事業内容：フィットネスクラブ、スイミ

ングクラブ等のスポーツ施設

の建設・運営

会社設立：1978年3月

