

11 「人を財産」とする経営哲学、社内で完結する健康経営の実践

立川市

株式会社NISHI SATO

飲食料品以外の小売業



POINT

01 従業員の運動機会を広げる取組

02 女性・家族に寄り添う休暇制度

03 心身両面からのメンタルケア



健康経営の取組概要

全面禁煙への段階的な移行を皮切りに、ヨガやパーソナルトレーニングなど多彩な運動支援を展開。生理休暇や更年期障害休暇、社内保育所の設置など女性が働きやすい環境を整えるとともに、性別を問わず使える「ファミリー休暇」やメンタルケアの仕組みも導入。「社内完結」を軸に、心身両面から従業員の健康を支えています。

先代から続く「人を財産」とする経営哲学

株式会社 NISHI SATO は、ハンドラベラー・自動認識ソリューション事業、保育園運営事業、アスリート雇用・支援など、多岐にわたる事業を展開する会社です。

創業から約 45 年、健康を大切にす文化は先代社長の時代から根付いていました。創業期から先代は、健康診断の結果をもとに個別面談を行うなど、従業員一人ひとりを家族のように見守っていました。その精神を受け継いだ横川みどり代表取締役は、自身も病を患った経験から、「命がなければ何もできない。健康体なしでは、誰も幸せにできない」という思いをより強くしました。

そうした取組を続ける中で健康経営という考え方に出会い、2016 年に健康企業宣言に参加。2018 年からは国の健康経営優良法人認定（中小規模法人部門）を連続取得しており、令和 7 年度は通算 5 回目のブライツ 500 にも認定。先代から受け継いだ「人を財産」とする経営哲学が、健康経営という形で実を結んでいます。

社内で完結する、多彩な健康支援の取組

横川代表が健康支援において大切にしているのが、「社内完結」という考え方です。各自に任せると取り組めない人が出てしまう。だからこそ、会社にいる時間の中で健康づくりが自然と完結できる仕組みを目指しています。

健康経営の本格化にあたり、最初に着手したのが喫煙対策です。当初は従業員からの反発も大きく、エビデンスに基づく情報発信や視覚的なポスターの掲示で意識改革を図りました。喫煙場所を休憩室から社外へと段階的に縮小し、営業車も買い替えのタイミングで禁煙化。地道な取組によって従業員の理解が進み、約 2 年で全社禁煙を実現しました。

運動面では、従業員の資格取得費用を会社が負担し、社内ヨガ教室を開講。元トレーナーの従業員によるパーソナルトレーニングも実施しています。くわえて、従業員の 9 割を女性が占める同社では、女性向けに生理休暇（L 休暇）・更年期障害休暇（M 休暇）も整備。会社併設の保育所は社内モニターで子どもの様子を確認でき、母乳

健康な職場づくりへの取組

社内ヨガ教室の様子



社内で開講されるヨガ教室。社内講師が従業員の指導にあたる。



ヨガや運動に使える多目的スペース。バランスボールが並び、鏡張りの壁が広がる空間は、会議室としても活用される。

保育所「ベネチアンベイビー」



会社に保育所を設けることで、子育て中の従業員も安心して働ける環境を実現。

トレッキングイベント



交通費や道具代を会社が補助するトレッキングイベント。従業員と一緒に体を動かす機会として定着している。

禁煙ポスター



社内に掲示された禁煙ポスター。知識を共有することが行動変容の第一歩と考える。



一人ひとりが健康であることが、会社を活性化させる唯一の道。

横川みどり
代表取締役

にも対応しています。また、性別を問わず、学校行事・不妊治療・介護などに使える年最大11日の「ファミリー休暇」も整備。メンタルケアとして、出退勤時に気分をお天気マークで入力する勤怠システムを導入したほか、ストレスチェックも取り入れ、心身両面からのケアに取り組んでいます。

社内完結を基本としながらも、登山やトレッキングなど社外活動にも参加費・道具代を補助。従業員の声を柔軟に取り入れ、健康づくりのあらゆる機会を後押ししています。

近年の求人では、営業部の募集にわずか2日で約260人から応募があるなど、人材確保の面でも取組の効果が出ています。

体の内側から、健康な会社と地域社会へ

これまでの取組が制度・環境といった「健康づくりの土台」を整えることに重点を置いてきたとすれば、今後は「体の中から病気にならない環境づくり」へ。今、横川代表が目しているのが「腸活」です。食べ物に関する勉強会や料理イベントの実施も視野に入れており、腸と免疫・

メンタルの関係など、正しい知識を従業員全員で共有することで、健康への意識をより深く根付かせていく考えです。横川代表は一貫して、正しい知識を持つことを大切にしています。知識がなければ危機感も行動も生まれません。そうした思いが、あらゆる取組の根底にあります。

「会社は人でできています。その人が健康でなければ、会社も健康にはなれません。一人ひとりが健康であることが、会社を活性化させる唯一の道だと思っています。自分の命は自分だけのものではなく、周りの人のためにもある。そのことに、ぜひ気づいてほしい」と、横川みどり代表取締役は語ります。



株式会社 NISHI SATO

https://nishisato.co.jp/
本社：〒190-0013
立川市富士見町1-3-14
代表者名：代表取締役 横川みどり
資本金：1,000万円
従業員数：41名（2023年12月時点）
事業内容：自動認識システムの販売・保守など
会社設立：1981年4月