

12 自社が手本となって健康経営を推進、 休息制度と環境整備で定着へ

千代田区

プライマリー・アシスト株式会社

職業紹介・労働者派遣業



POINT

- 01 14 時間インターバルで休息を確保
- 02 機能性表示食品の提供や運動器具の設置
- 03 歩数や運動をポイント化し取組を見える化



健康経営の取組概要

勤務間インターバル制度を導入し、勤務終了から翌日の出社まで「出社しない時間」を14時間確保して、働きすぎを防いでいます。あわせて、機能性表示食品や味噌汁の無料提供、運動器具の設置など、日常的に健康づくりへ取り組める環境も整備。さらに、歩数や運動器具の利用などをポイント化したチーム制キャンペーンを実施し、インセンティブで参加と継続を後押ししています。

自社が手本となって健康経営を推進

プライマリー・アシスト株式会社は、産業医や保健師、看護師など産業保健の専門職を紹介・派遣し、企業の健康経営を支えるヘルスケア企業です。

石山知良代表取締役社長は、健康経営が中小企業にまで広く普及してほしいという思いから同社を設立しました。健康経営を支援する企業として、自社が取り組んでいなければ示がつかないという考えのもと、設立当初から健康経営に着手しています。

過去には、長時間労働によって体を壊した同僚やメンタルヘルスの問題から定年まで働けなかった友人も見てきたと言及する石山知良代表取締役社長。同社も、創業間もない時期は会社を軌道に乗せるために長時間働かざるを得ない場面もありましたが、従業員が長く健康に働ける職場を目指して、まずは働きすぎを防ぐための取組から始めました。その後も、慢性的な人手不足が進む中、健康経営を会社の維持のために必要不可欠な取組として捉え、着実に継続してきました。

体制を整え、働きすぎの防止と健康づくりの環境を構築

同社では、石山代表を最高責任者とするプロジェクト体制の下、健康経営プロジェクトリーダーが中心となって施策を企画し、アンケートによって従業員の声も取り入れながら、スピード感をもって実行しています。

中でも代表的なのが「勤務間インターバル制度」の導入です。終業時刻から次の始業時刻の間に一定時間以上の休息時間を確保する仕組みで、厚生労働省は9～11時間を目安に推奨していますが、同社では会社規則として14時間に設定。「出社してはいけない時間」を長めに設けることで、長時間労働の予防と休息・睡眠の確保を徹底しています。あわせて、社内会議の開始時間を必ず午前10時以降とするルールを設けることで、前夜に遅くまで働いた従業員が制度を利用しやすい環境も整えています。

また、糖分を抑えた機能性表示食品を常備したり、運動器具をオフィスに設置したりと、日常の中で無理なく

健康な職場づくりへの取組

ポイント集計表

従業員の健康に関連する取組の回数を集計するための表。



経営本部
健康経営プロジェクト
リーダー 山崎 美帆 さん

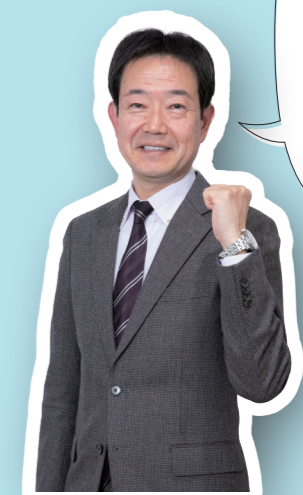
従業員の健康に対する取組を
定量化し、実施状況などを
可視化しています。



健康器具

ぶら下がり健康器具を活用する従業員の様子。運動不足を解消するため、オフィスに設置し、利用を促している。

健康経営の推進は、
経営リスクを減らす
大切な投資でもあります。



石山 知良
代表取締役社長

栄養補助食品

業務の合間に従業員が適切な栄養を確保できるよう、機能性表示食品などの食品がオフィスに用意されている。



健康づくりに取り組める環境も整えています。さらに「健康貯金キャンペーン」と題したイベントでは、歩数計アプリで一定歩数を超えたらポイント付与、ぶら下がり健康器を1回利用したらポイント付与といった形で、さまざまな健康づくりの取組を見える化しました。イベント期間は半期とし、ポイントに応じたインセンティブを設けるとともにチーム制も導入し、優勝チームにはご褒美を用意するなど、楽しみながら健康づくりに取り組める工夫をしています。

イベントから習慣化へ健康経営を深化

健康経営の取組を通じて、同社では従業員の行動や意識に着実な変化が見られています。「健康貯金キャンペーン」は、楽しみながら参加できる仕掛けとして運動意識の向上につながり、実施前後のアンケートでは「1日30分以上の運動をしている」と回答した従業員の割合が43%から58%へと15ポイント増加しました。

勤務間インターバル制度も運用を工夫しながら続けることで、直近では制度の利用率が100%に達するなど、社内に定着してきました。

一方で、イベント終了後、従業員の健康づくりの取組が途切れてしまいやすいことから、今後、従業員の習慣を変えるための取組を検討していく予定です。

石山代表は、人手不足によって、中小企業における採用活動が困難になっている現状に触れ、「すべての中小企業で、健康経営が普通になる世の中になっていかないといけない」と語ります。

プライマリー・アシスト株式会社

https://primary-assist.co.jp/
本社：〒102-0081
千代田区四番町4-19
代表者名：代表取締役社長 石山 知良
資本金：8,000万円
従業員数：178名(2026年1月時点)
事業内容：健康経営コンサルティング
サービス、健康経営優良法人認定の取得支援等
会社設立：2015年3月



プライマリー・アシスト株式会社
業態・職業紹介・労働者派遣業
従業員数 178名