

一人ひとりが健康で自分らしく力を発揮し、いきいきと働ける環境づくり

株式会社渡辺オイスター研究所

製造業



POINT

- 01 食へのこだわりが育む健康と絆
- 02 日常に根ざした運動機会の提供
- 03 産業医らを交えたケーススタディの実施



健康経営の取組概要

年1回の従業員アンケートや事業所カルテを手がかりに安全衛生委員会にて取組内容を検討。健康社食の導入によって野菜や軽食を選べる場を整え、代金も一部補助しています。昼休みには15分程度の健康づくりセミナー動画を配信し、食事の工夫やストレッチを気軽に学べる機会を提供。朝一のラジオ体操や階段POPで運動を促し、メンタルヘルスに関する部署横断型のケーススタディも定期的実施しています。

理念を根本に健康経営を土台から整える

株式会社渡辺オイスター研究所は、牡蠣肉エキスをを使用した機能性表示食品などの製造・販売をするとともに、牡蠣の学術研究に注力する研究開発型の企業です。「人間性豊かな健康文化の創造で人々の幸せに貢献いたします」を企業理念に掲げる同社では、1983年の創業当初から従業員一人ひとりが持つポテンシャルを十分に発揮できる組織の実現に向け、改善に取り組んできました。

「会社は何のためにあるんですか。従業員のためにあるんです」と語るのは渡辺貢代表取締役社長。従業員一人ひとりを幸せにすることが企業の目的であるとし、従業員を尊重する取組の一環として健康経営を推進してきました。

こうした理念を具体的な取組につなげるため、安全衛生委員会が主体となり、年1回の従業員アンケートや事業所カルテを活用して、従業員の生活習慣・健康課題を把握するとともに、取組内容への意見を収集しながら、施策を一つずつ積み重ねてきました。

食・運動・メンタルの三つの柱で支える健康づくり

食の取組では、一人暮らしの従業員が多いこと、従業員の約30%が朝食を欠食しているというデータを把握していたことを背景に、2023年9月に設置型の健康社食サービスを導入しました。

野菜やフルーツ、軽食を社内で選べる環境を整え、不足しがちな栄養を補っています。購入代の一部は会社が補助し、従業員は手頃な価格で栄養バランスを考え、食事をとれるようになりました。健康社食が設置されている冷蔵庫前は従業員たちでにぎわい、コミュニケーション機会も生んでいます。今後は、温かい食事をすぐに手に取れる社内食堂の実現を構想しています。

昼休憩時には15分間の健康づくりに関するセミナー動画を社内で放映する機会を設けることで、食事の工夫やストレッチの仕方など、従業員が自由に健康情報に触れることができる環境をつくり、健康への意識向

健康な職場づくりへの取組

体力測定会



スポーツジムのトレーナーが従業員一人ひとりの体力測定を実施している様子。

総務部総務課
菊池桃虹さん

安全衛生委員会の様子

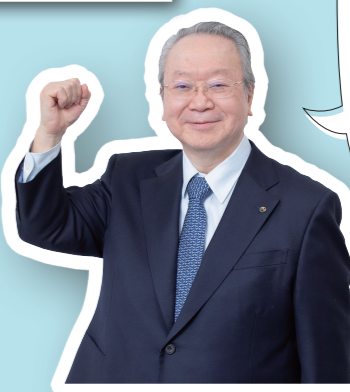


月1回の安全衛生委員会の様子。従業員の意見をもとに、取組内容の議論をしている。

健康社食サービス



オフィスに設置された健康社食サービスの冷蔵庫。従業員は健康に配慮された食品を自由に選ぶことができる。



渡辺 貢 代表取締役社長

階段のPOP



健康を啓発するフレーズを階段に貼り、従業員の階段利用を促進している。

「握力や柔軟性、下肢筋力、瞬発力などを測定し、従業員から「楽しかった」や「また、やってみよう」との反響がありました。」

人間性を豊かにする健康文化を作りながら、健康経営を前進させていきます。

上にもつなげています。

運動面では、就業開始時に全社でラジオ体操を行うことで、すっきりした状態でいい一日のスタートが切れるようにしています。あわせて、階段の段数に応じた消費カロリーや階段を上りたくくなるような文言のPOPを掲示。掲示する文言は従業員からアンケートで募り、定期的に貼り替えることで、自分が投稿した言葉が職場に貼り出されるという当事者意識を生み、健康づくりを自分事として取り組んでもらうきっかけにもなっています。

メンタル面では、厚生労働省の働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」に掲載されている事例を用いて、派遣社員・パートナー社員・正社員など立場の異なるメンバー、かつ、部署横断型の少人数グループでケーススタディを実施し、産業医も交えたディスカッションの場としています。メンタルヘルスへの理解を深めるとともに、部署間のコミュニケーション促進にもつながっています。

世界中の人々の健康文化に貢献したい

同社は、従業員一人ひとりの仕事のクオリティを高めることで、その先にいる地域の方々の健康づくりに貢献することを使命と認識しています。そのためには従業員が健康であることが大切です。今後は、世界中の人々の健康づくりに貢献できるよう、海外展開の準備を進めています。従業員が力を伸ばせる職場環境の整備を続けていく方針です。

「会社は従業員が自分の力を発揮する場所。健康を支え、いきいきと働ける循環をつくりたい」と、渡辺貢代表取締役社長は語ります。



株式会社 渡辺オイスター研究所

<http://www.oyster.co.jp/>

本社：〒192-0154

八王子市下恩方町 490-3

代表者名：代表取締役社長 渡辺 貢

資本金：8,000万円

従業員数：74名（2026年1月時点）

事業内容：牡蠣機能性研究、「ワタナベオイスター」の製造および販売

会社設立：1983年4月