

みんなでアイデアを出し合っ てできることから少しずつ 目指すのは「100年続く企業」

アブック株式会社

令和2年度 健康宣言優良事業所『金』認定
2020・2021 健康経営優良法人(中小規模法人部門)

宮崎市城ヶ崎4丁目16番地14

TEL. 0985-50-6600

従業員数：19名

■事業内容：IT・マルチメディア関連システム開発・設計・施工・販売、コンサルティング業務、メンテナンス業務

●ここがポイント！

- ☑ まずは全社で健康経営の意義を共有する
- ☑ 最初からハードルを上げすぎない
- ☑ 従業員を巻き込みながら取り組みを決める

健康経営を始めたきっかけは？

保険会社のセミナーで健康経営のことを知り、会社のためにも従業員のためにもなる素晴らしい取り組みだと思ったのがきっかけです。すぐにも取り組みたいと思ったのですが、みんなにどうやって伝えればいだろうかという不安がありました。そこで保険会社さんをお願いして、従業員に健康経営について理解してもらうためのセミナーを開催したんです。今思うと、入口のところで健康経営の意義を社内で共有できたのが非常に大きかったと思います。

その後、どのような取り組みをされたのですか？

当時、働き方改革が注目されたこともあって従業員の生活の質を上げるための取り組みから始めました。具体的にはノー残業デーの実施や勤務間インターバル制度の導入などです。最近では「腸内運動」と銘打って、全従業員に1日1本ヤクルトを支給して免疫力



アップを目指しています。

弊社では「100年つづく企業」という目標を掲げているのですが、今いるみんなでそこに向かっていきたいんです。そのためにはみんなが健康でいてくれることが必須です。みんなの健康が会社の元気につながりますからね。従業員も家族も会社もお客さまも、みんなが幸せになれるよう、今後もさまざまな取り組みを行っていききたいですね。



週に一度、休日を含めた1週間分のヤクルトが支給されます



マスクや緑茶の支給も行っています



健康経営の おすすめ

代表取締役社長 柊山 菜穂子

健康経営をうまく浸透させるためには、始めからハードルを上げすぎないこと。まずはすぐに行えることから取り組んで、ちょっと時間がかかるなどといった取り組みは後回しにした方が良いでしょう。従業員を上手く巻き込んでみんなで協力しながら進めていけば自然と定着していきますよ。