

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第5回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： SCSK株式会社

取組・活動名：「健康わくわくマイレージ」を中心とした健康増進施策

取組アクション：  適度な運動  適切な食生活  禁煙・受動喫煙防止  健診・検診の受診  その他

プロジェクトウェブサイトURL

【実施内容の概要（背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。）】

SCSKは「夢ある未来を、共に創る」を経営理念とし、これを実現する約束の一つに「人を大切にします」を掲げ、「働きやすい、やりがいのある会社」を目指して様々な取り組みを進めています。これら取り組みの大前提が「社員の健康」で、健康こそが社員一人ひとりやその家族の幸せ、そして当社の事業発展の礎である旨を「健康経営の理念」として就業規則にも謳っています。

2010年より禁煙サポートやウォーキングキャンペーンをスタートし、2013年からは心身ともに健康的な職場環境を実現するための働き方改革運動「スマートワーク・チャレンジ」を開始しました。IT業界で当然視されてきた長時間残業を改め、年次有給休暇を100%取得することを目標とした取り組みで、2014年には平均残業18時間/月、年次有給休暇取得率97%まで改善しました。

2015年からは、長期を見据えた総合的健康増進施策「健康わくわくマイレージ（以下、わくわくマイル）」を開始しました。この取り組みは、健康に良い行動習慣の定着と、健康診断結果を尊重することで生活習慣病を予防し、60歳代以降も健康的に働き続けられることを目的としています。

具体的には、健康に資する5つの行動習慣の日々の実践と、健康診断結果に応じてマイルを付与し、年間を通して貯まったマイル数でインセンティブ（特別ボーナス）を支給することで、社員一人ひとりの行動改善と健康意識の向上を促すものです。また、組織単位での取り組み状況の可視化や、取り組み状況の良い組織へのインセンティブ支給など、組織マネジメントのレベルでも健康意識を高める仕組みを取り入れ、組織ぐるみの活動を進めています。

2015年度は、7,240名（全社員の99%）が「わくわくマイル」に参加をし、この内46%の社員が基準以上のマイルを獲得し、インセンティブを受給しました。また、全社員が回答する「健康に関するアンケート」では、「わくわくマイル」で設定した行動習慣5項目の全てにおいて、これを実践している社員が増加し、更に、健康に対して高く意識を持つ社員が前年の19%から55%へと大きく増加しました。

今後は、「わくわくマイル」取り組み状況や「健康に関するアンケート」などの結果を分析し、社員の健康意識の向上と良い行動習慣の定着度を高めるよう、改善を進めながら、よりレベルの高い活動にしていきます。

取組・事業の概要がわかる写真や図：

## 就業規則に明記している「健康経営」の理念

### 第12章 健康経営

#### 第78条(健康経営の理念)

当会社および社員は、次に掲げる健康経営の理念を尊重しなければならない。  
 「社員一人ひとりの健康は、個人やその家族の幸せと事業の発展の礎である。社員が心身の健康を保ち、仕事にやりがいを持ち、最高のパフォーマンスを発揮してこそ、お客様の喜びと感動に繋がる最高のサービスが提供できる。」

#### 第79条(会社の責務)

当会社は、前条に基づき、社員の心身の健康保持増進のために必要な措置を講ずる。

#### 第80条(社員の責務)

社員は、当会社が前条および法令・規則に基づき講ずる措置に積極的に協力し、健康保持増進に努めなければならない。

### 健康わくわくマイレージ(生活習慣の改善・健康増進・達成者報酬金)2015年4月運用開始

健康維持・増進の為に「行動止、健康診断の結果」を評価し、達成基準をクリアした社員に報酬を支給

評価項目：「行動」5項目  
 ①朝食 ②ウォーキング ③通勤 ④休肝日 ⑤禁煙  
 「結果」5分野11項目  
 ①肥満(BMI) ②血中脂質(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール) ③喫煙率(非喫煙者割合) ④新陳代謝(VO2MAX) ⑤GPT(ALT) ⑥血圧(収縮期、拡張期)

【個人インセンティブ】行動項目は、月単位で集計してポイントが付与。1年間貯まった行動のポイントに年1回受診する検診結果の良否によるポイントを加えて評価しインセンティブを支給

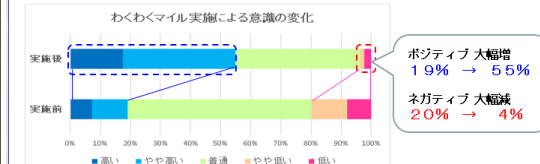
【組織インセンティブ】上記の行動項目について、組織の平均ポイントが一定基準をクリアした場合、所属するメンバーに対して、個人インセンティブとは別に、組織インセンティブを支給

### 健康リテラシー研修

管理職(部課長)	マネジメント向け 健康ベネフィット研修	集合研修	健康増進の意義 制度・取組・ルール理解 健康に関する一般知識
全社員	健康ベネフィット研修	Eラーニング	定期検診と事後対応 心身の健康とセルフケア ライティング(マネジメント向けのみ)

### 【意識の変化】

健康わくわくマイレージの導入により、大きく意識が改善しました。(2016年度アンケートより)



### 【行動習慣の改善状況】

ウォーキング実施率向上	2014年度 34%	→	2016年度 74%	(40% up)
朝食摂取率の向上	2014年度 71%	→	2016年度 88%	(17% up)
休肝日の実施率の向上	2014年度 82%	→	2016年度 90%	(8% up)
歯科健診実施率の向上	2014年度 31%	→	2016年度 75%	(44% up)
喫煙率の低下	2008年度 36%	→	2016年度 19%	(17% down)