



「健康経営に関することはなかなか浸透しません。だからこそその大きさを広く伝えたい」と語る林田武之社長



同社の健康イベントで社員の血管年齢を測ったことが、運動の必要性を知るきっかけに



保険代理業を営むせんねんが、
経営者自身の入院が
健康の大切さを教えてくれた

保険代理店として1974年に
創業したせんねん。人々に安心・
安全を提供することを業務とす
る同社は、ある出来事”をきっ
かけに本格的な健康経営に乗り
出す。職場に小さな健康習慣を
取り入れ、それを地道に継続する
中で社員の意識にも変化が現れ、
2019年から2年連続で健康経
営優良法人に認定された。



健康イベント中に階段にディスプレイした社員の写真。普段も社内の移動は階段を使うのがルールだ



毎朝9時に始まるラジオ体操も今ではすっかり定着した

るよう、一度出社すればその日は出勤扱いにして、会社に届けを出せば就業時間中の受診を可能とする社内ルールも設けた。
「担当者でなくても、社員同士が声を掛け合うように伝えていて、私も気付いたときは声掛けをしていました。すると、健康に留意しなくてはいけないと、いう雰囲気が自然に生まれるんですよ」

さらに19年の年明けから、ラジオ体操を導入して体を動かす機会を設けた。毎朝9時の始業とともに社員全員が1階フロアに集まり、有線放送に合わせて体操を行う。「お客様が来店しても終わるまで待つてもらう。それにはその様子を見てもらう意図もあるといい、健康に気遣っている会社だとお客様からも好意的に捉えられ

るよう、一度出社すればその日は出勤扱いにして、会社に届けを出せば就業時間中の受診を可能とする社内ルールも設けた。

「担当者でなくても、社員同士が声を掛け合うように伝えていて、私も気付いたときは声掛けをしていました。すると、健康に留意しなくてはいけないと、いう雰囲気が自然に生まれるんですよ」

ているという。

「体を動かす必要を感じたのは、社

内イベントで血管年齢測定器をレ

ンタルし、社員全員が3日間測定

したことなどがきっかけ。その数値を

分析すると、体調が良いときの血

管年齢は年相応か低く出て、体調

が悪いと高く出来るようなんですね。

そこで体調維持に役立てようと、

ラジオ体操を始めたわけです」

体操後は2階の会議室で朝礼を行っているが、その移動にも階段を使っている。また、通勤者用の駐車場をあえて会社から500mほど離れた場所に借り、事務所まで歩くようにもしている。こうした工夫により、内勤者でも多いときの歩数は1日50000步になるという。

特別なことなくして継続することが重要

「継続できるか最初は不安だった」と林田さんは言う。実際、禁煙を打ち出したときは愛煙家の社員から反発があった。しかし、就業中に限定したため、結果的に本数が大幅に減ったり、禁煙に成功したりするなどの効果が生まれた。また、ラジオ体操や階段の昇降、駐車場との行き来などを日々のルーティンに組み込んだことで、体を

動かす習慣が自然と身に付き、きびきびと動くようになった。一つひとつは特別なことではないが、互いに声掛けし合う雰囲気が社内に醸成されたことも、無理なく続けられた秘訣だろう。今では社員同士が「今日は○○歩歩いた」と自慢するなど、楽しく競い合ながら取り組んでいる。

「私もここ数年、調子がいいんで

すよ。病気を患つて以来、特に食

事には気を遣っています。栄養バ

ランスもそうですが、必須ではな

い会合や飲み会はなるべく断つて、

遅い時間に飲み食いしないように

慢するなど、楽しく競い合なが

ら取り組んでいる。

「私もここ数年、調子がいいんで

すよ。病気を患つて以来、特に食

事には気を遣っています。栄養バ

ランスもそうですが