

健康経営の取り組み事例 ご紹介

TTピーエム株式会社
2022年8月3日

2022
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500





transcosmos
TTPM

本日のアジェンダ

1. 会社ご紹介
2. 健康経営取り組みへのきっかけ
3. 健康経営の推進体制について
4. 年間計画の作成とPDCA
5. 取り組み事例のご紹介
6. 今後に向けて

当社は1985年に株式会社東芝の関係会社「東芝ピーエム株式会社」として設立され、2019年11月には株式譲渡によりトランスコスモス株式会社の傘下に入り、2020年4月に社名をTTピーエム株式会社に改称しました。

会社概要

<https://www.t-tpm.com/>

名称	TTピーエム株式会社	資本構成	トランスコスモス株式会社 80.5% 東芝デジタルソリューションズ株式会社 19.5%
代表者	代表取締役社長 生藤 芳一	取引先銀行	三井住友銀行本店営業部、横浜支店 三菱UFJ銀行横浜中央支店
所在地（本社）	〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-8-12 Attend on Tower（受付8F） アクセスMAP ▶ 	業務内容 1. 業務受託型BPOサービス 2. ソリューション型BPOサービス 3. 健康経営・健保組合向け各種サービス 4. 業務改善サービス(RPA) 5. アノテーションサービス	
TEL	045-470-2911（代表）		
FAX	045-470-2915		
設立	1985年（昭和60年）7月1日		
資本金	1,000万円		

1. 業務受託型BPOサービス

お客様の間接業務の一部又は全てを丸ごとアウトソーシングすることで、業務の標準化・効率化を行いコスト削減を実現します。

2. ソリューション型BPOサービス

お客様の業務課題・間接業務リソース不足等についてデジタル技術を用いたツールと弊社独自ノウハウを融合させ、課題解決し、業務効率化・コスト削減を実現します。

3. 健康経営・健保組合向け各種サービス

健康保険組合向けサービス、医療データ処理、健康経営サポートなど幅広いサービスを提供します。

4. 業務改善サービス(RPA)

「RPA+AI-OCR」の活用によりさまざまな業種、業務に対応したサービスを提供することによりデジタル化を推進します。

5. アノテーションサービス

AIの質を決めるアノテーション作業を豊富な経験と多様な体制で提供します。

- 従業員の平均年齢が非常に高い
- 女性の従業員が約半数を占める
- 旧親会社の事業体（メーカー）と異なる事業（サービス提供）を営むことから健康づくりへの取り組み方や方向性に違い

健康経営の推進体制について

健康経営最高責任者（CHO/Chief Health Officer）をリーダーに、従来の安全衛生委員会を包含した**安全健康推進委員会**を組織化し、健康経営を推進しています。

CHO (Chief Health Officer)

健康経営最高責任者

代表取締役社長

安全健康推進委員会

（安全衛生（環境）委員会を包含）

- ・推進責任者：管理部門部長
- ・本社健康づくり担当者

会社側指名委員

部門責任者

9部門：9名

**総括安全衛生管理者
衛生管理者**

健康経営推進支援

健康経営エキスパートアドバイザー

産業医

従業員側指名委員

**部門・事業場からの
従業員代表者**

9部門+3事業所：11名
* 内健康づくり担当者は6名



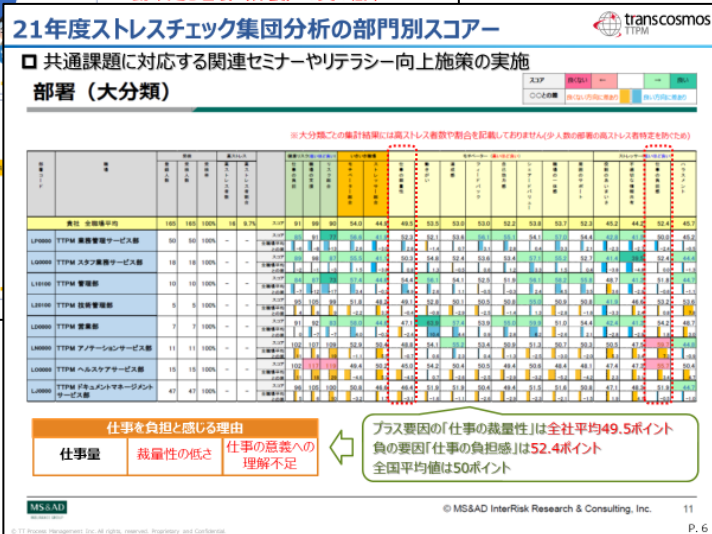
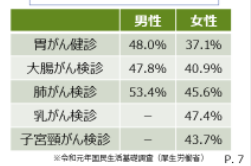
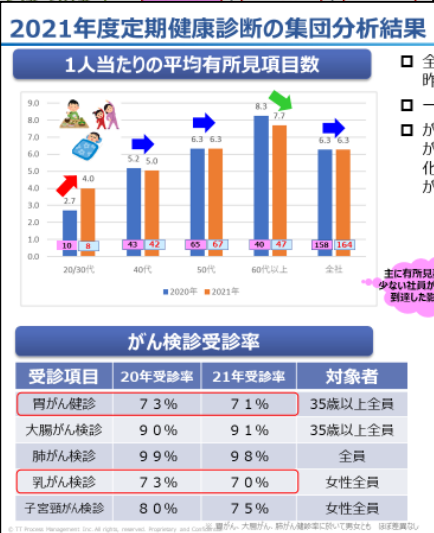
年間での取り組み計画作成してPDCAを実行

実施項目			関係部署 協力会社	2022年度														
				上 期						下 期								
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
1. 経営理念（経営者の自覚）			1	健康宣言の社内外への発信・経営者自身の健診	管理部	○ブライト500 ○HP健康経営情報改修				○定期健診	○かながわ健康企業宣言					○横浜健康経営認証		
2. 組織体制			2	CHO導入と安全健康推進委員会の開催・推進	管理部・安全健康推進指名委員・健康づくり担当	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告	○月次報告		
			3	40歳以上の従業員の健診データの提供	管理部				○定期健診データの提供									
3 ・制度・ 施策実行	従業員の健康課題の把握 と必要な対策検討	健康課題に基づいた 具体的な目標の設定	4	健康経営の具体的な推進計画の策定・推進	管理部										○23年度推進計画策定			
			5	従業員の健康課題の把握	管理部	○健康診断結果集計									○定期健診結果の分析&改善施策			
			6	ストレスチェックによるエンゲージメントの把握														
		健診・検診等の活用・推進	7	定期健康診断・個別人間ドック等の受診 ※法令遵守・リスクマネジメント要件														
			8	健診有所見者への受診勧奨														
			9	ストレスチェックの実施 ※法令遵守・リスクマネジメント要件														
	健康経営の実践に向けた 基礎的な土台づくりと ワークエンゲージメント	ヘルスリテラシーの向上	10	食事・睡眠・仕事と治療の両立等のセミナー														
			11	有給休暇一斉取得・推奨月間														
			12	ノー残業日の推奨（毎週水曜日）														
		ワークライフバランスの推進	13	全社・部門別時間外時間の目標設定・改善の取り組み														
			14	職場のレクリエーションの実施														
			15	職場環境・安全パトロール（安全衛生巡視）の実施	管理部・各部門	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施	○巡視実施		
		職場の活性化	16	働きやすく働きがいのある環境の整備	全部門	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応	○適宜対応		
			私傷病等に関する両立支援 の取り組み	17	就労支援制度の整備 （ガン治療後のケア・介護との両立）	管理部	○情報共有・改善・促進											
				18	保健指導・特定保健指導の実施	管理部・各部門・産業医	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	○対象者指導	
		19		食生活の改善に向けた情報発信の強化	管理部・HCS	○無料セミナー案内の定期的な配信												
		従業員の心と身体への健康 づくりに向けた具体的対策	健康増進・生活習慣病 予防対策	20	オンライン健康イベントの活用による健康づくり	管理部・HCS 横浜ワエルネスセンター	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	○イベント視聴	
				21	ウォーキング・健康測定等イベントによる健康づくり	管理部・HCS・営業	歩行姿勢測定					ウォーキングイベント						
22	女性の健康保持・増進に向けた取り組み							○女性健診（子宮細胞診・乳房検診）実施										
23	時間外40時間を超える従業員への自動注意喚起			全部門	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中	○実施中			
メンタルヘルス対策	24		高ストレス者のセルフケア支援	管理部・対象部門	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー			
	25		相談窓口の設置・職場復帰支援	管理部・対象部門	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー	○対象者フォロー			
感染症予防対策	26		感染症予防への取り組み	全部門	基本的な感染対策の継続、感染拡大に対応した規制レベルの施行徹底、抗原抗体検査キットの活用													
	27		喫煙量低減に向けた禁煙デーの導入	管理部	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行	○禁煙デー施行		
	28		喫煙率低減に向けた卒煙支援の推進	各部門	○卒煙支援（東芝健保オンラインサービス利用の推奨）													
	29	執務室内完全禁煙の実施継続	全社	○実施中														
4. 評価・改善			30	「かながわ健康企業宣言」優良認定	管理部・HCS			○取り組み評価&申請		○認定								
			31	横浜健康経営認証AAAの取得	管理部・HCS							○取り組み評価&申請				○認定		
			32	健康経営優良法人の認定申請	管理部・HCS							○取り組み評価&申請				○認定		

■ 定期健康診断やストレスチェックから見える従業員の課題を指標に施策の検討を行い、年間を通じた計画として取り組みを推進しています。

■ 施策の進捗状況や成果・課題は、毎月の安全健康推進委員会で報告し、社内での情報共有に努めています。

- **定期健康診断の結果やストレスチェックの集団分析、社内アンケート調査の実施**などにより従業員の健康状態の把握に努め、**健康づくりの目標を設定**しています。
- 生活習慣の改善やコミュニケーションの活性化、執務環境の改善など**身近にできるところから**取り組みを進めています。
- 特に、**コロナ禍**で在宅勤務が増えたことによる運動不足、集団での教育や全社でのレクリエーション実施が難しくなったことなど、**施策の推進には苦心**しています。



取り組み事例のご紹介 – 健康維持・増進事例 –

- コロナ禍での勤務形態の違いや離れた事業場の従業員でも**全員が参加可能なアプリ**利用によるウォーキングイベントを開催、運動不足の解消やチーム戦による**コミュニケーションの活性化**に取り組みました。

ツールの選択
- イベント開催前には、**チーム編成や個人・チームへの褒賞の企画立案**、ポスターやメール、委員会活動を通じての**事前告知**など参加率アップに努め、約8割の従業員の参加をえることが出来ました。

事前準備
- イベント開催後は**アンケート調査の実施により施策の効果を検証**、従業員満足度や要望を確認し、次回の取り組みへの改善に努めています。

終了後の検証
- また、イベント終了後も従業員の日々の健康づくり継続に向け、**関連した情報の提供やセミナーによる知識向上**など、**フォローアップ活動**にも努めています。

フォローアップ

ウォーキングイベント

スマートフォンの歩数計アプリ「RenoBody」を利用し、離れたウォーキングイベントをご利用いただけます。

<概要>

- 従来の1日集約のアナログなウォーキングイベントをデジタル化（期間、環境の改善）
- スマートフォンにアプリケーション（RenoBody）をインストールしイベントに参加
- スマートフォンの歩数計の他にウェアラブルデバイス（fitbit、MISFIT、GARMIN）でのデータ連携、PCへのデータ手入力登録が可能
- 管理者向けに提供するイベント管理画面でイベント管理、登録情報の変更、データダウンロードが可能
- スマートフォンに日々のランキングを表示
- 活動から各自の健康評価/リスクがわかる週単位での活動評価レポート
- イベント登録者数ではなく、参加者実績に基づく費用の発生

※サービス詳細は添付「RenoBodyウォーキングイベントサービスの「RenoBody歩数計アプリのご紹介」をご参照願います。

アンケート結果の概況

今回の全社ウォーキングイベント、年末年始の運動不足解消の向上、職場のコミュニケーション活性化、勤務形態に合わせた効果を検証すべくアンケート調査を実施

Q.ウォーキングイベントに参加されたいかがでしたか？

運動不足解消・体力強化…からだを動かさずかかった（79名）：基がかった運動体系に問わず参加しやすい・参加方法が簡単だった、（53名）在宅でも参加できたで参加しやすい等

職場のコミュニケーション活性化…チーム対抗戦（49名）、一緒に参加している同僚・個人ランキング機能により健康意識の向上…個人ランキング機能（41名）

ランキングを意識することでモチベーションにもつながった（47名）

年末年始の開催時期…参加者の72%が「開催時期として通していた」と回答、「季節

ウォーキングコースのご紹介

新横浜地区は定期的にフロア内に港区のコース案内を貼り出し予定です。

●新横浜公園を歩こう！

新横浜公園は、横浜市内で最大の運動公園です。日本最大規模の約72,000坪の敷地面積を誇る横浜国際総合競技場（日産スタジアム）のほか、プール、野球場、テニスコートなど様々な運動施設があります。公園内では四季折々の草花、鳥などが楽しめます。国際的なイベントも自発的に行われ、新横浜公園をウォーキングしてみませんか？（住所：横浜市新横浜3300）

桜の季節が始まります。ランチ後にウォーキングしてみませんか？

★新横浜公園におけるウォーキングのサナエ

- ①敷地面積は約72,000坪と非常に広大な敷地を有し、四季折々の草花や鳥などが楽しめます。
- ②公園内には、日本最大規模の約72,000坪の敷地面積を誇る横浜国際総合競技場（日産スタジアム）のほか、プール、野球場、テニスコートなど様々な運動施設があります。
- ③公園内では四季折々の草花、鳥などが楽しめます。国際的なイベントも自発的に行われ、新横浜公園をウォーキングしてみませんか？

取り組み事例のご紹介 — 健康維持・増進イベント事例 —

- 日頃の健康づくりの中で少しの意識で効果がえられる施策として、またコロナ感染防止にも対応できる「**姿勢測定イベント**」や「**歩行測定イベント**」を開催しました。
- 測定後は一人ひとりに**カウンセリング**が実施され、日々の健康づくりに**簡単に取り組むことができる**点が好評です。
- 特に、歩行測定は、**ウォーキングイベント前に実施することでより効果的な歩き方の習得**を狙って企画、またイベントに合わせて「**簡単歩行指導**」の動画も配信することで、在宅勤務や参加できない従業員への配慮も行っています。
- イベント開催前には、ウォーキングイベント同様、**事前告知**による参加の呼びかけ、終了後は**アンケート調査**を実施し、**効果を検証**しています。

ウエルアップ様
提供サービス利用

姿勢測定イベント 自分ではなかなか分からない骨格情報を見る化

カメラから骨格情報を得ることで、姿勢のゆがみを簡単に計測・分析します

<概要>
姿勢測定システムによる測定／健康指導カウンセリング付

姿勢測定 健康運動指導士による
カウンセリング

注意 測定 側面 後向き

コロナ禍における対策も実施します

- 健康運動指導士による健康指導カウンセリングを実施
- 測定機器1台につき1名の測定サポートスタッフを配置
- カメラから骨格情報を得て、肩・肩・体幹・腰・足の歪みの傾向、体のねじれ、猫背など背中の傾向の姿勢を分析、プリントアウト
- 筋肉の傾向、推奨ストレッチをプリントアウト
- 測定・カウンセリングで1人約5分（1時間実施目安：20名程度）
- 日程は1日（機器は前日納入、測定日夕方発送）から、複数日数対応可

© TT Process Management Inc. All rights reserved. Proprietary and Confidential.

姿勢測定イベントアンケート（総括）

- 本社、分室全従業員比では約6割の従業員が参したことが考えられる
 - 参加者年代構成は、20歳代～30歳代／22%、40歳代
 - 性別は、男女ほぼ半々
 - 結果の「見える化」による現状認識や理解度の向上、改善（トピス）により、参加者の約9割が満足と回答
 - 今後の希望では、健康測定イベント（AGEs、骨健康度、向上を望む声が多い一方、オンラインエクササイズが最下位が主対象のイベントであったことにも起因している可能性あり
 - コロナ禍に於いては、一般的にはオンライン系サービス提供へは工夫を要することが明確となり、パートナー（ウエの仕方について早々検討の結果、提供予定素材の一部を「売れるサービス」に仕立てる作業を開始し、社内試行で最も
 - TTPMが健康経営優良法人の認定を取得していることを知っても健康経営や認定の意味・意義について理解出来ていない基本的な社内教育（eラーニング等）と情報発信について
 - 要望として、定期的な開催や継続性（毎年開催等）等、ローの仕掛けづくり、全員が参加できる様な企画と実施の工
- © TT Process Management Inc. All rights reserved. Proprietary and Confidential.

歩行測定イベント実施計画（概要）

<イベント概要>

- 歩行測定システムによる測定／健康指導カウンセリング付
- 歩行姿勢測定 健康運動指導士による
カウンセリング
- 健康運動指導士による健康指導カウンセリング
- 歩行時の歩行速度、歩幅、胸腹部の上下動、足のより角度を数値表示、プリントアウト（測定には6m程度の歩行距離が必要）
 - イベントに合わせて「簡単歩行指導動画」の配信を実施（約3週間）
 - 参加枠：本社地区（75名分）、川崎地区（33名分）
 - 実施予算：¥211,000（税抜）※今年度予算より充当

<参加者メリット>

- 日常生活では知ることのできない自身の歩行姿勢の確認ができます。
- 健康運動指導士のカウンセリングにより自身の歩行姿勢の見直しを行えます
- 改善ポイントを意識することで、日々の歩行に於ける効果に加え、秋に予定されるウォーキングイベントでもプラスαの効果が期待されます。

<実施期間>：計3日間

- 2022年7月22日（金）@本社
- 7月25日（月）@本社
- 2022年8月4日（木）@川崎

<スケジュール>

- 6月16日（木）：社長事前説明
- 6月22日（水）：経営会議説明・承認、安全健康推進委員会へ実施計画案報告
- 7月22日（水）～8月4日（木）：イベント実施
- ※イベント終了後にアンケート調査を実施（7/22～8/5）、8月度安全健康推進委員会（8/24）で結果を報告

昨年度に続き本年10月にはウォーキングイベントを開催予定正しい歩行で効果的な運動を！

- [illegible]

-



「食事バランスガイド」の料理グループ 「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。	
料理グループ	料理グループと「つ(SV)」の数え方
主食 ごはん、パン、 麺、イモ類などを 主材料とする料理 (主に炭水化物の 供給源)	おにぎり1個、ごはん半盛り1杯、食パン1枚が「1つ」、ごはん1杯半が「1つ」、麺類・パスタ類1人前が「2つ」なら、 1= 1.5= 2= 3= ※1つだけの食事より主材料に占める割合が 約50%
副菜 野菜、豆、豆腐 (大豆を軸に)、 きのこ、海藻類 などを主材料とする 料理 (主にビタミン、 ミネラル、食物 繊維の供給源)	小豆や干ししいたけなど野菜類1人前が「1つ」なら、中皿 の肉や卵に入らなくても「2つ」くらいはサラダは「2つ」なら、 1= 2= 3= 4= 5= 6= 7= ※1つだけの食事より主材料に占める割合が 約70%
主菜 肉、魚、卵、大 豆及び大豆製 品などを主材料 とする料理 (主にたんぱく 質の供給源)	豚肩の料理が「1つ」なら、魚料理1人前は「2つ」なら、 肉料理1人前は「3つ」くらい、 1= 2= 3= 4= 5= 6= 7= ※1つだけの食事より主材料に占める割合が 約40%
牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグル ト、チーズなど (主にカルシウ ムの供給源)	プロセスチーズ1粒、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい、牛 乳1本は「2つ」くらい、 1= 2= 3= ※1つだけの食事より主材料に占める割合が 約100%
果物 りんご、みかん、 いちご、いちご など (主にビタミンC、 カリウムの供給 源)	みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」、りんごなど大 きい果物1個が「2つ」くらい、 1= 2= 3= 4= 5= 6= ※1つだけの食事より主材料に占める割合が 約10%

農林水産省



- コロナ禍で変わる働き方や職場環境に則した取り組みを継続的に推進して行きます。
- 従業員一人ひとりに於ける健康意識の定着と健康的な生活習慣の実行を支援して行きます。
- 健康づくりへの取り組みや成果・課題について社内外への情報発信を積極的に行って行きます。

ご清聴ありがとうございました。

