



株式会社じげん



昼休みを延長して
運動に充てる制度
「F-hour (Fitness hour)」

「休憩時間」ではなく「勤務時間」という位置づけで制度を運用

株式会社じげんでは、デスクワークの多い社員から運動する時間がなかなか平日に確保できず、健康に対して不安を感じているという声が普段からあがっていた。特に平成26年3月のオフィス移転によりオフィビルにフィットネスジムが併設され、より有効に利用したいという要望もあり、もともと設定されていたランチ時間を延長してスポーツに活用できる「F-Hour (Fitness-Hour)」制度を創設。

この制度は、事前申請すれば社員が昼休みを1時間延長して月2回までジムやランニングなどのスポーツに充てることができる制度。また、ランチに加えて一緒にスポーツをするという時間を経て、上下関係や部署の壁を超えた交流を促進するという副次的な効果も得られている。この時間を活用して併設するフィットネススタジオに通ったり、社員が集まってヨガをするなど社内のスポーツ活動が活性化している。

運動不足解消や気分転換となるフィットネスは、「業務にプラスとなる攻めの時間」と考え、労務上、休憩時間ではなく就業時間として「F-Hour」を運用。これにより、労務の負担を最小限に抑えるとともに、会社としてスポーツを奨励しているというメッセージを全社員に明確に発信することができている。



出勤前の朝ヨガ風景



イスの代わりにバランスボールに座る会議室



所在地
新宿区

業種
情報通信業

総従業員数
約 85 名

社員が一丸となり身体づくりに取り組む仕組み

優勝チームに報奨金「ダイエット同盟」

四半期ごとにダイエットに参加したい有志を募り、「ダイエット同盟」を結成。チーム単位で体重の増減率を競い、優勝したチームには1,500円×参加人数分のダイエット奨励金を進呈する取組を平成27年10月より開始した。運動・食事に関する情報交換を随時行い、共に活動を行うことで、働きながらも身体づくりに向けて積極的に取り組む環境が構築されている。



好きなスポーツを仲間と楽しむ「わくらぶ」

心身のリフレッシュを目的にクラブ活動の創設・活動費の支援を行っている。「わくらぶ」は「わくわくするクラブ (Fun)」「和・輪をつなぐクラブ (Team)」「ラブ (Love)」にあふれるクラブ活動を意味する。運動部の中には、サッカー、バドミントン、ダンスなどがあり、3つ以上の事業部でクラブメンバーが構成されていることを条件に、1人あたり1,500円の支援金を支給。自身の好きなスポーツで仲間と汗を流し、自ら主体的にスポーツに取り組むことができている。



スポーツに関する知識等を向上させる「SMO制度」

平成26年9月より、社員の健康問題を未然に防ぐため、リクルート出身者初の産業医である先生をSMO (Super Medical/Mental Officer) として迎え入れた。「F-Hour」の制度運用やダイエット同盟の仕組み化に至るまで、社員の心身とともに健康であるためのスポーツ推進をはじめとした様々な取組にアドバイスがもらえる体制を築いている。



専門的な見地でアドバイス



SMO 尾林先生が社員と交流

その他の取組

STAFF'S VOICE

社員からの「健康」への要望をもとにスタートしたスポーツ推進は、社員の1/4のBMI指数向上に寄与した上、事業部、職種、年齢の壁を超えたコミュニケーションの拡大にも繋がるなど、少しずつ成果が現れ始めています。

しかし、まだまだ最初の一步に過ぎず、今後「健康経営」を進めていく中で社員のパフォーマンスを数値管理し、より経営にインパクトのある戦略的なスポーツ推進を目指していきます。