

「充実 KUMON ライフ新聞」による健康経営と働き方創造の広がり

全社へ健康経営の情報や実績を恒常的に伝えるため、毎月「充実 KUMON ライフ新聞」を社内ポータルサイトで発信しています。

1. 素顔が垣間見える経営インタビュー



経営陣のインタビューでは、ワークだけでなく、ライフの部分についても聞いています。入社動機、仕事で苦勞したことやそれを乗り越えた経験、リーダーとしての心得等、実体験に基づくエピソードを紹介しています。また、ライフについては、子育てや、余暇の過ごし方、健康に対する

意識や取り組み（ウォーキング、テニス、心の健康を保つ読書等）と多方面にわたりました。ワークとライフ、2つの面から、経営をより身近に感じることができ、経営と社員との一体感を醸成することにつながっています。

2. 社内の健康経営に関する取り組みを紹介

健康経営に関して、職場でより安心して働くためのルールや取り組みを紹介しています。

会議と会議の間のバッファ（余裕時間）を設定、

みんなでウォーキングに取り組む（歩活）等、

様々な工夫事例が社内でも共有されており、職場の心理的安全性向上の後押しとなっています。

■ 働き方工夫事例 インタビュー記事

Sample

先月に引き続き、丸の内オフィスPJの皆さんにお話を伺いました。



交流会やコミュニケーション量UPのための活動を継続することで生まれた変化や効果とは！？

本当に楽しそうに活動されている様子が伝わってくるヒアリングとなりました。

活動のアイデアも盛りだくさんです！

ぜひ記事をぽちっとクリックください！！

★インタビュー内容はナレッジの「働き方工夫事例ヒアリング記事（5月号・丸の内オフィス）」でお読みいただけます⇒[こちら](#)

リード文とともにインタビュー記事を載せて社内にも共有しています。

3. 健康経営や働き方情報の提供

▼自分の健康を高めたいアナタに！▼

Sample

●● 健康情報 ●●

■ みんなでやろう！『転倒予防 体力チェック！』

近年転倒による労災がUP、労災全体の25%を占めています！机にぶつけてケガをするというケースも増えていきます！！（'・` y"）

「自分が思う身体機能 VS 実際の身体機能」を測ってみませんか？チームのMT前やプレイクタイムに、またコミュニケーションの一環に、楽しみながら取り組むことがオススメです。

★体力チェック、実施レポート★

4年度の衛生委員会や人材レポート部有志メンバーで「閉鎖片足立ち」をリモートで実施！！目をつぶって片足で、何秒立てるかな〜！？

①まずは自分の意図を確認！

10秒以内	20秒程度	40秒程度	1分程度	それ以上
3人	2人	1人	0人	1人

②いで、実践！！

7秒以内	7.1~17秒	17.1~55秒	55.1~90秒	それ以上
1人	3人	3人	0人	0人

③結果確認！

自分の意図と実際の結果にギャップがないか見ていきます。ギャップが小さい＝身体機能レベルを自分で把握している♪

- とっさの行動を起こした際に、身体が思い通りに反応する可能性大☆
- ギャップが大きい＝身体機能が自分で考えている以上に衰えている…！？
- とっさの行動を起こした際に、身体が思い通りに反応しない場合が！？

産業医や産業保健師からの健康に関する動画（5分程度）、健康診断・人間ドックの申込案内、全社の時間外勤務の状況共有、有給休暇の取得促進等、全社員に健康経営と働き方に関するデータや情報を提供しています。

社員からこんな声が届いています！

- ・社長への親近感がわき、心理的安全性向上の一助になると思いました。
- ・グループ代表の入社動機を知ることができて、身近に感じることができました。
- ・実践事例は、自チームと規模感も似ているのでとても参考になりました。