

Vol.8 株式会社 シスディブリンク

“こころ”と“からだ”を守る健康づくり

コンピュータ・ソフトウェア・ハードウェアの開発などを行っている会社。心と体の健康づくりと快適な職場環境づくりを目指して、できることから取り組んでいます。

企業データ

- ・住所 西条市大町453番地7
- ・業種 コンピュータ・ソフトウェア・ハードウェアの開発等
製造現場をシステムでサポート。縁の下の力持ち！
- ・社員数 12名（令和4年6月時点）

インタビュー対応
代表取締役 高橋さん



「健康づくり推進宣言」事業所！

協会けんぽ愛媛支部が実施している「健康づくり推進宣言」に参加し、社内外に「健康経営」を推進していくことを宣言しています。

一番の健康課題は運動不足。長時間座ってする仕事ならではの健康課題です。従業員には運動を積極的に取り入れるように声をかけています。

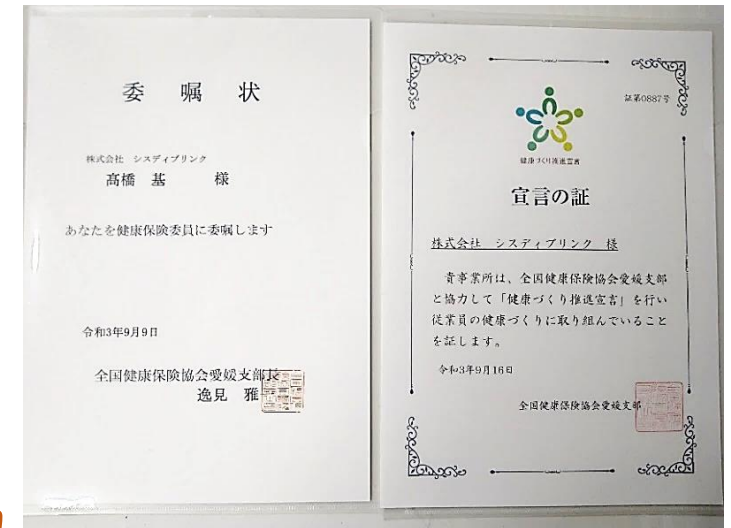
様々なアイデアを出して、運動不足解消に取り組もうと努めています。今後は運動不足解消のために、スポーツ同好会を結成したいと思っています。



会社の前で立つ代表取締役（高橋さん）

今日から始める
健康づくり2022

2



健康づくり推進宣言の証書

メンタルヘルス対策に力を入れています！

年に1回、メンタルヘルスの研修を開催し、令和3年度からは個別面談と無記名アンケートを実施して、従業員の心と体の健康状態の把握に努めています。

事務所が2か所に分かれており、年齢層も青年層とシニア層の2層にわかれており、コミュニケーション不足になりがちですが、改めて面談の時間をセッティングすることで日頃話せないことを言葉にできる機会になっています。

3



ウォーキングマシン・筋トレマシン

「えひめウォーキング大作戦2021」に参加！

令和3年度は、協会けんぽで実施された「えひめウォーキング大会2021」に3名1組で参加し、他企業と歩数を競いました。参加した社員同士も競い合い、1日平均8700歩くらい歩きました。歩いた努力が一目でわかり、企業の枠を越えて参加者同士で情報共有できて、大変良かったです。今年度も同じようなイベントがあればぜひ参加したいです。

また、ウォーキングマシンや筋トレマシンを購入したり、トレーニングジムに通うと会社から補助がもらえる「健康補助金制度」もあります。

今日から始める
健康づくり2022

4

検診項目を上乗せしています！

年に1回実施している健康診査。胃がん検診と大腸がん検診も受けられるように検診項目を上乗せしており、従業員の健康管理に努めています。



従業員が仕事をする様子



いい会社づくりに向けた取り組み

職場が2か所に分かれて、幅広い年齢層の従業員がいることからコミュニケーション不足になりがちですが、今後はみんなで同じ目標を持つためにボランティアにも参加したいと思っています。

POINT

- ✓ウォーキングイベントの活用
- ✓心と体の健康づくり
- ✓検診項目の上乗せ
- ✓働き甲斐のある職場づくり

保健師MEMO

これから取り組みたいことをお尋ねすると、たくさんのアイデアが出てきました。一番の課題である運動不足を解消するために、積極的にイベントに参加したり、運動をするための制度を作っていきたいと話されていた姿が印象的でした。

インタビューには丁寧に答えてくださり、会話の中から温かく穏やかな会社の雰囲気が伝わってきました。(取材：令和4年6月)

