

## カイテクノロジー、管理栄養士と協働する「健康経営」の取り組みを推進 開始から 3 ヶ月、社員に変化も

株式会社カイテクノロジー（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：勝屋 嘉恭、以下カイテクノロジー）は、2023 年 12 月より、食と栄養のプロである管理栄養士と協働できるという当社の強みを生かした体制を構築し、従業員の健康づくりのため健康経営を推進することを宣言いたしました。

宣言から 3 ヶ月経った 2024 年 3 月時点で、現在の健康づくりのための取り組みと、社内での反響、推進委員会が感じる変化について調査いたしました。実際に活動を始めた社員の声や実感している変化、代表取締役社長 勝屋嘉恭からのコメントも紹介いたします。



カイテクノロジーは、従業員が心身ともに健康であることこそが、健全な企業経営を推進するための源泉と考えており、従業員の健康管理を経営課題として捉え「健康経営推進委員会」を設置し、戦略的に「健康経営」を推進しております。

カイテクノロジーが特に健康課題として挙げているのは「運動不足の解消」と「食生活への意識向上」の 2 つです。これらの健康課題の解消に向けて、当社の強みである食と栄養のプロ（管理栄養士）と協働できる体制を構築し、健康経営に取り組む組織として新たに健康経営推進委員会を設置して本格的に取り組んでおります。

### ・健康課題① 運動不足の解消

厚生労働省が実施した「技術革新と労働に関する実態調査※」によると、VDT 作業(PC などモニターを用いた作業)を行っている労働者のうち、「身体的疲労を感じている」割合が 68.6%となっています。

身体的疲労の中でも、「目の疲れ・痛み」が 90.8%と最も多く、次いで「首・肩のこり・痛み」が 74.8%。「腰の疲れ・痛み」が 26.9%となっており、日々の情報機器を使った作業の影響で心身の不調が発生し業務効率の低下につながることが読み取れます。

このような背景から、システムエンジニアが多く在籍する当社において、VDT 作業による運動不足を解消することは重要な課題と認識しており、そのための活動が必要であると判断いたしました。

※参考：厚生労働省が実施した「技術革新と労働に関する実態調査」：<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/saigai/enzen/08/02.html>

### ・健康課題② 食生活への意識向上

2023 年 8 月に行った社内アンケート(※)から、食生活に不安を持っている社員が多いことが分かりました。特に野菜を十分に摂取できていないと認識している社員が多かったことから、従業員の食生活への知識と意識向上、そして、健康的な食事を実現するための支援が必要であると考えています。

※参照：【食生活に関するアンケート調査結果発表】「食生活」の改善に 8 割が関心あり、「野菜」を意識して摂取 間食ではバランスなどは意識されていない結果に <https://www.dreamnews.jp/press/0000285338/>

## ■主な活動内容

### ・毎日のストレッチ励行

2024 年 2 月より、毎日 15 時にストレッチをするように促すチャットボットを作成。簡単なストレッチの画像と共に、作業で凝った姿勢や体をほぐすきっかけ作りのために導入しました。ストレッチをした社員はチャット内の「ストレッチしました！」ボタンを押して実施したことを報告。結果は長期的にモニターしていきます。

### ・ウォーキングラリーの実施

関東 IT ソフトウェア健康保険組合の公式アプリで行われるチーム対抗戦のウォーキングイベントに参加。目標歩数一日 9000 歩と高いハードルですが、社内で声をかけあって歩きに行くなど社内交流も生まれました。

### ・ヘルシーごはん研究会

従業員有志が活動する「ヘルシーごはん研究会」では、お昼ごはんに+αする季節の野菜をふんだんに使ったスープの提供や、献立の提案を行っています。当社の自社商品である栄養給食管理ソフト「Mr. 献ダテマン」を使用して栄養計算し、メニューや使用食材の効能を提示して知識を共有するようにしています。健康経営宣言以前から活動していましたが、宣言を経て益々「食事と健康」にフォーカスした活動内容へと変化。3 月 4 月は花粉症の症状緩和を狙ったレシピを作るなど、シーズンに合わせた活動をしています。

### ・管理栄養士による食と健康コラム

在籍している管理栄養士を中心に食と栄養をテーマとしたコラムを発行し、従業員向けに発信することで栄養啓蒙を行っています。

## その他

- ・定期健康診断の受診徹底とストレスチェックの受検率向上
- ・健康測定機器の設置
- ・自動販売機のカロリー表示と売れ筋情報の共有

## ■健康経営推進委員が感じる 3 か月間の変化

社内には若いエンジニアが多いので健康経営という言葉があまりピンとこないのではないかと考えていましたが、始動前に行った社内アンケートの結果を見ると、健康に対する意識の高さに驚きました。

健康に関する項目で最も興味があるものとして「運動」を上げた人が多く、今後の施策として希望の多かった「肩こり腰痛症状の改善」と併せてエンジニアの運動不足を伺わせるものでした。2 月から始めたストレッチリマインダーは、その意味で社内のニーズとピッタリあっていたようで、開始から多くの反響を頂いています。また、自動販売機のカロリー表示は、飲み物を買う前に立ち止まって考える機会になっているようで、よく自販機の前でカロリーを見ながら悩む社員を見かけるようになりました。

各種測定器については、どう使ってもうらのが良いか、置いて終わりではない推進の仕方を考えていこうと思います。今後もアンケートの結果や社内での反響を集め、施策に落とし込んでまいります。

## ■社内の変化・社員からの声

・ストレッチリマインダーは多くの社員が積極的に取り組んでおり、時間になると席を立ってストレッチをしている姿が見受けられるようになりました。固まった体をほぐすだけでなく、仕事の息抜きにもなると評判です。

・自動販売機のカロリー表示は、購入ボタンの下にその飲料のカロリーが表示されており、買おうとしている飲料のカロリーの多さに驚く社員も。多くの社員から、甘い飲料を買う機会が減った、という反響がありました。

・設置された各種測定器について、使うタイミングが分からないという声が挙がっており、今後の課題となっています。

## ▼自販機の前で悩む社員



## ▼ストレッチのリマインダーでストレッチする社員



## ■代表取締役社長 勝屋嘉恭 コメント



当社は2023年12月1日に健康保険組合連合会東京連合会へ健康企業宣言を行い、健康優良企業「銀の認定」の取得を目指して活動中です。また、「銀の認定」取得後には経済産業省が定める健康経営優良法人認定制度において、「健康経営優良法人」に認定されることを目指しています。

従業員の健康は企業の最大の財産であり、これを実現するため従来から積極的な取り組みを行って参りましたが、今後も従業員一人一人の健康と幸福を真剣に考え、そのためのサポート体制を随時更新して参ります。

カイテクノロジーは、今後も従業員の健康促進のために様々な取り組みを推進し、健康経営を強化してまいります。

## ■会社概要

カイテクノロジーは、システム開発事業と、自社ソフトである栄養・給食管理ソフト「Mr.献ダテマン」を開発販売している IT 企業です。これからも「プラスαで快適な明日へ」をミッションとし、IT 技術によって、お客様にとって役に立つ「ひと」「もの」「情報」を提供し、不便を解消し、快適に変える企業を目指します。

社名 : 株式会社カイテクノロジー  
代表 : 代表取締役社長 勝屋 嘉恭 (かつや よしやす)  
本社 : 東京都新宿区内藤町 87 大木戸庁舎 6 階  
ホームページ : <https://chitech.co.jp/>  
TEL : 03-6273-0408  
設立 : 2015 年 12 月 17 日 (旧ウィズソフト設立 1990 年 3 月 29 日)  
資本金 : 28,200 千円  
従業員数 : 362 名 (2023 年 9 月現在)  
事業内容 : システム開発事業、パッケージ販売事業

### <本件に関する問い合わせ先>

株式会社カイテクノロジー 広報事務局

担当 : 平田 (携帯 : 090-1423-2626)、福土 (080-6538-6292)

TEL:03-5411-0066 / FAX: 03-3401-7788 / メールアドレス : pr@netamoto.co.jp