

# 『健康中計』を軸とした 組織活性へのチャレンジ

テックファームホールディングス株式会社





会社名 テックファームホールディングス株式会社

本社 東京都新宿区西新宿3丁目20番2号 東京オペラシティタワー23F

沿革 設立/1998年1月、東京証券取引所ジャスダック市場上場/2008年3月

従業員数 グループ全体278名（2016年12月末時点）

事業内容 - テックファーム株式会社

アプリケーション受託開発

スマートフォン・タブレット・PC・ウェアラブル端末を中心とした  
ソリューション開発から運用・保守・サーバなどをワンストップで提供



- Prism Solutions Inc. ※米国法人

カジノ施設向けモバイル電子決済ソリューションパッケージ開発

- 株式会社EBE

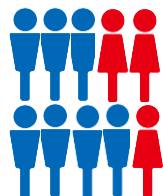
自動車関連システムパッケージ提供



# 数字で見る社内

## 男女比

7:3



## 平均年齢

35歳

## 平均残業時間

28h/月

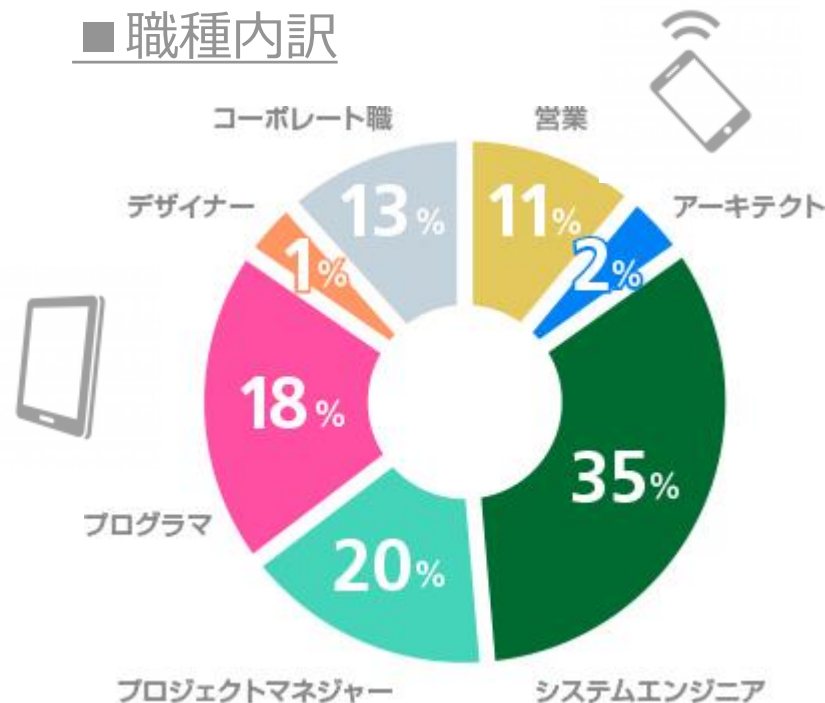


## 有休取得率

64%



## 職種内訳



## 育休取得&復職率

100%



# 今、社内では

デスクワークや会議中心の毎日が招く、、、



運動不足 やら 睡眠不足 やら 栄養過多 やら  
メタボ やら 眼精疲労 やら 肩こり やら なんやらかんやら

× 不健康状態が慢性化 ×



# テックファームグループの健康中期経営計画

－ 2019年へ向けて －

## グループの 企業理念

「顧客の価値創造」を実現  
することによる  
**ITを通じた社会貢献**

## 会社の 基本姿勢

- 1.健康を尊ぶ  
**労働環境の提供**
- 2.予防重視の  
**積極的衛生管理施策**

## 社員に求める 意識行動

- 1.自律的な  
**健康維持・増進活動**
- 2.健康第一の  
**企業風土醸成への参画**

Want

- ・社員のコンディションを良好に保ち、**パフォーマンスを最大限に引き出す**
- ・健康のサポートからプライベートの充実を図り、社員の良好な**ワークライフバランスを実現**
- ・長時間のデスクワークにより心身にかかる大きい負荷を軽減し、**疾患の発生を予防**
- ・社員の大半を占める30～40代の**疾患リスクを軽減**

How?

- ・**長時間労働の抑制**  
工数管理による過重労働の防止、21時以降勤務の申告制度とオフィス消灯、  
長時間勤務者に対する産業医指導
- ・**社内環境の整備による'過ごしやすい'空間の提供**  
リフレッシュ空間の提供（コミュニケーションスペース、プライベートスペース、仮眠室）  
業務中の'間食'の内容を改善（旬の果物の配布、置き野菜&果物販売を設置）
- ・**専門家との連携によるケア体制の整備**  
健康相談コミュニケーションツールの導入、ターゲットに応じた健康セミナーの実施、  
生活に関連する各種健康情報の提供



TechFirm

# 食-EAT

01

‘間食の質’を変えるきっかけづくり

## 置き野菜 & 果物販売

手軽さが人気の置き野菜販売サービス‘OFFICE DE YASAI’を導入。  
社員はたったの¥100で新鮮な野菜を買い、楽しむことができる。



## テック茶屋

100



旬のおいしい国産果物を体感する機会創出を目的に  
大田市場から直送される  
新鮮な果物の無料配布を  
月に1回実施。

社員同士の  
‘フルーツコミュニケーション’  
も弾んでいる。



# 動-MOVE

02

## デスクワークで凝り固まった体を‘ほぐす’ いろいろなストレッチ

産業医のアドバイスにより、  
デスクワーカーに効果的とされるストレッチコースを設定。

椅子に座ったままできるものから、  
立ち上がって大きく体を動かすものまでバリエーションも豊富に。

月に1度の全社MTGでは人事スタッフが実演で紹介している。



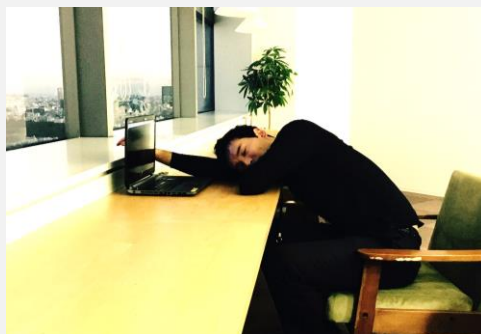
# 眠-SLEEP

03-1

## 15分間の'昼寝'で仕事の能率UP パワーナップ

昼食後に15分の仮眠を推奨。 ※社内資料①

夜型に偏りがちなIT業界。  
生活リズムの乱れによる  
睡眠不足を補うことに加え、  
業務の能率向上と疲労回復が  
施策のねらい。



テックファームグループでは、業務時間中の  
'**パワーナップ**'を推奨します。

パワーナップとは

短時間で効率的に睡眠を補い疲労を回復させるための睡眠法。  
15分程度の仮眠をとることで疲労が回復し、脳が活性化されることにより作業効率が上がる。

[効果]

疲労回復に効果がある、記憶力が高まる

→ **仕事の能率UP**

ストレス解消、心臓病のリスクが低下する

→ **心身の健康UP**

時間：13～15時の間 ✨業務時間に含みます✨

場所：自席 や 社内の空きスペース



# 眠-SLEEP

03-2

※社内資料②

## パワーナップの方法



一. 机に伏して寝る

浅い眠りに  
留めるのが  
コツ



二. 目を閉じるだけでもOK

無理矢理  
眠らなくても  
良い



三. アイマスクや耳栓、音楽を活用

リラックス  
できる  
環境作りを



四. 15分程度の仮眠がベスト

長い&深い  
眠りは  
逆効果



五. 仮眠直前のカフェイン摂取で  
目覚めスッキリ

寝起きの軽い  
ストレッチ  
が更に効果的



# 護-CARE

04

## 21時オフィス消灯

過度な残業の発生を抑制するため、オフィスは21時に消灯する仕組み。21時以降に仕事をする際には勤怠システム上での申請を義務化しており、該当者は事前に申し出なければならない。



## 産業医とチャット

産業医の訪問は月に1回。個々のニーズとタイミングが合わず、タイムリーな対応が困難なことが課題だった。そこで産業医へダイレクトチャットで相談できるサービス‘Carely’を導入、いつでも気軽に産業医のアドバイスを受けることができる。



**Carely**

働くひとのチャット健康相談



# 技-TECHNOLOGY

05

## ‘ITの力’で健康活動を促進 自社製の健康アプリ

自社の強みであるアプリケーション開発の技術力を活かし、健康アクティビティアプリを企画開発中。

ゲーム要素を取り入れたコンテンツ企画など使う社員がストレスや義務感なく、楽しんで取り組むことができる仕掛けを提供します。



※アプリイメージ

# 活-CULTURE

06

ただ'健康'になるだけでは意味がない

## 目指すは組織活性

健康への取組みを通じて企業風土を醸成し、活性化した組織の形成へと繋げる。



コンテンツ企画のpoint!

- ・個々の社員が自ら'参加している感'を持つことができるものはなにか？
- ・日常生活の行動に自然と'つながっている感'を持つことができるものはなにか？
- ・興味をひく何かしらの'お得感'を持つことができるものはなにか？  
ex.おいしい、おもしろい、たのしい etc



多様性があるから、イノベーションが生まれる



テックファームホールディングス株式会社