

大京健康プログラム

社員の健康に投資する取り組み DHP研修**2015年度は対象者を全国・全職位に広げて開始****BMI値30以上の約40名が、寺での精神修養から半年間の研修をスタート！**

大京グループ（本社：東京都渋谷区、社長：山口陽）では社員の健康に投資する取り組みを推進するため、昨年度より開始した「Daikyo Health Program(DHP＝大京健康プログラム)」研修を、規模を拡大して継続いたします。本年度は対象者を首都圏から全国に、管理職だけでなく非管理職にも拡大し、健康をを図る指標とするBMI^{*1}値が30以上の社員43名が8月末から9月初旬、第1回の集合研修として寺での精神修養を行い、半年間の研修をスタートしました。

（第1回の寺での研修の様子や半年間のスケジュールは2p, 3pをご参照下さい）

■DHP（大京健康プログラム）研修とは

従業員の健康保持・増進活動を推進する企業を経済産業省と東京証券取引所が「健康経営銘柄」として選定するなど、昨今、経営的な視点で従業員の健康管理を考える動きが広がっています。大京グループでも社員の健康は一人ひとりの生活基盤であるばかりでなく会社にとっても大切な財産であると考え、2014年度より社員の健康に積極的に投資する取り組みを開始しました。

大京グループでは社員の健康をを図る指標としてBMI値を取り上げ、全社員がBMI適正値化（＝BMI25以下）を目指しています。そこで、DHP研修では緊急度の高いBMI30以上で一定条件^{*2}の社員を選出し、外部専門トレーナーの協力のもと、半年間の生活習慣改善を行います。

■昨年のDHP研修では参加者全員が減量に成功！

2014年度のDHP研修は首都圏のBMI30以上の管理職を対象に実施。半年間で参加者15名全員が減量に成功。そのうちの約半数が10～20kgの減量をすることができ、参加者からは「目標達成能力が向上した」「フットワークが軽くなり行動力が増した」等の好反応がありました。管理職を対象としたこと、研修の様子をイントラネットで公開したことなどから、DHP研修は社員の関心を集め、健康管理についての意識を高める機会にもなりました。

■2015年度DHP研修は対象者を拡大

2015年度はこの取り組みを拡大するため、エリアを全国に拡大し、非管理職にも対象を広げました。選ばれた20歳代～50歳代の43名は2016年2月までの半年間、「運動」「食事」「ストレス」の3つの面で支援を受けながら、4回の集合研修と、毎月のパーソナルトレーナーによる個別面談支援、SNSを活用した参加者同士の情報共有を通じて、各人の目標値達成を目指します。



日蓮宗大本山・池上本門寺（上）で行った第1回DHP研修。「唱題行」を行う参加者たち（下）。

^{*1}BMIとは身長からみた体重の割合を示す体格指数。BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))。生活習慣病の発症に因果関係が強いとされる。

^{*2}BMI30以上、血圧値が一定以下で運動制限なしの社員を選定。

日蓮宗大本山・池上本門寺で行われた第1回 DHP 研修（精神修養）の様子

2015年度のDHP研修は昨年同様、「行動を変える前にまず考え方から変化を起こす」という目的で、寺での精神修養プログラムからスタートしました。8月31日に17名、9月4日には16名が東京都内の日蓮宗大本山・池上本門寺に集まり、日蓮宗独自の修行法である「唱題行」や「写経」などの修行を1日行いました。

参加者はまず本門寺の由来や日蓮宗の合掌や礼拝、歩き方を学んだ後、日蓮聖人のまつられる大堂で御開帳に臨みました。「写経行」では手にお香を塗って精神統一をはかった後、約1時間、法華經の写経を行いました。昼食時には、食事としていただけるまでに関わったひとや生き物への感謝の念を持ちながら、『命あるものをいただいて自分は生かされている』ということ意識して食事をいただきました。

続く「法話」では自身の存在意義と命あることへの感謝について学び、自己と向き合いながら耳を傾けました。修行の締めくくりは、日蓮宗独自の修行法である「唱題行」です。約50分、静座で太鼓の音に合わせて南無妙法蓮華經のお題目を集中的に唱えました。

研修中は喫煙や携帯電話での通話、私語は禁じられ、移動の際の歩き方も厳しく指導される中、参加者は緊張感を持って臨みました。終了後は半年間の研修に向けて互いの励まし合いを誓いました。



日蓮宗の作法を学ぶ



一列になり静かに移動する



心を落ち着け、写経に臨む



法話を通じて、自己と向き合う

参加者の感想

- お寺という非日常な空間で普段と違った角度から自己と向き合う経験ができ、修行を通じて精神力の重要性と物事の本質を学ぶことができた。(40歳代)
- 唱題行では一心にお経を唱え、見えない力が宿った気がする。きっかけを待っていた自分がいたため、これを機に頑張ろうと思った。(40歳代)
- 食事の作法や写経行、唱題行では色々感じさせられることがあった。チーム一体となり、互いに助け合い、声を掛け合い、成果にこだわりたい。(40歳代)
- 何事も気の持ちようが大切だと理解した。BMI改善だけでなく、色々な意味で有意義だった。(30歳代)
- 勤務中は車での移動が多く、間食も多いため、体重は100kgを超えてしまった。減量にはことごとく失敗してきたため、DHP研修を通じて目標を達成したい。生産性をあげて会社に貢献したい。(30歳代)

「自身の BMI 値を気にする社員が増えてきた」—DHP 研修の効果と狙い— グループ総務人事部 梶井朋子



昨年度の DHP 研修は集合研修が中心でしたが、対象者は単身赴任の人や出張、残業の多い人など生活環境が異なるため、本年度は各自の生活の中でストレスなく取り組めるようパーソナルトレーナーによる支援をメインとしました。また、特定保健指導を受ける 40 歳以前の社員から対策を図りたいと、対象者を拡大しました。昨年の DHP 研修は「お寺でとても厳しい修行をした」と社内でも関心を集め、自身の BMI 値を意識する社員も増えてきました。会社経営にとって「健康で優良な人財」を安定的かつ継続的に確保することは不可欠であるため、今後、大京グループでは社員の健康に積極的に投資をしていきます。

「改善行動を邪魔するのはストレス」—DHP 研修講師の思い— (株) 総合体力研究所 安藤洋敏さん



痩せるというと運動や食事の方法にばかり目が向きがちですが、まずは行動変容が大事。その改善行動がとれない根本原因は「ストレス」です。DHP 研修では「知る・できる・続ける」をコンセプトに、減量する理由や改善行動を邪魔するストレスについてもよく理解してもらい、改善行動自体が強いストレスにならないような「非ストイック」プログラムとしました。「社員は会社の宝である」という会社の思いを参加者とともに受けとめ、良き生活習慣を確立するお手伝いをしていきたいと思ひます。

■ 2015 年度 DHP 研修スケジュール ※このほか、毎月 1 回、パーソナルトレーナーによる個別面談支援を実施

	第 1 回研修会	第 2 回研修会	第 3 回研修会	第 4 回研修会
実施日	【首都圏拠点者】 2015 年 8 月 31 日 (月) 【関西圏拠点者】 2015 年 9 月 4 日 (金)	【首都圏拠点者】 2015 年 9 月 7 日 (月)・ 9 月 10 日 (木) 【関西圏拠点者】 2015 年 9 月 14 日 (月)	【首都圏拠点者】 2015 年 11 月 (予定) 【関西圏拠点者】 2015 年 11 月 (予定)	【首都圏拠点者】 2016 年 2 月 (予定) 【関西圏拠点者】 2016 年 2 月 (予定)
会場	池上本門寺	東京、京都	東京、大阪 (予定)	東京、京都 (予定)
内容	精神修養研修 【午前】 ・ガイダンス ・自己紹介 ・御開帳 ・昼食 【午後】 ・写経行 ・法話 ・唱題行	【午前】 ・レクチャー (改善行動を邪魔する〇〇、笑いと健康、睡眠良法等) ・InBody 計測 ・簡易体力テスト ・生活習慣調査 等 【午後】 ・歪み&重心チェック ・フットワークゲーム ・姿勢矯正運動 ・ドローインウォーキング 等	【午前】 ・レクチャー (食事レシピ、感情と筋力の関係) ・簡易体力テスト ・生活習慣調査 ・調理実習 (野菜たっぷり料理、満腹ヘルシーご飯、タンパク質料理) 【午後】 ・100 点ラジオ体操 ・スロートレーニング ・超スローランニング	【午前】 ・レクチャー (リバウンドのメカニズム、年末年始の食生活良法等) ・InBody 計測 ・簡易体力テスト ・生活習慣調査 ・ヘルシーおにぎりを持って散策ウォーキング 【午後】 ・レクチャー ・グループワーク ・表彰

■ このほかの社員向け健康増進プログラム

- 睡眠をテーマにした健康増進講座を開催 (予定)
- 毎月 22 日を「健康の日」とし、事務所ごとに全社禁煙デー「スワンスワン (吸わん吸わん)」や「階段昇降 2up3down 徹底」を実施
- 移動検診車による肺 CT 検査の実施
- BMI25 以上の社員を対象に「けんぽ保健指導プログラム」を実施
- BMI25 未満で血糖値が基準以上の社員を対象に「けんぽ重症化予防プログラム」を推奨