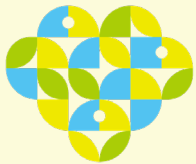


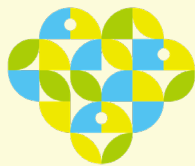
ゼロからの挑戦

～健康経営が生んだ“見える”成果～

2025年9月11日 ACTION!セミナーin横浜
株式会社ビット 取締役経営管理部長 宮本由美子



01.会社紹介



会社紹介

会社名

株式会社ビット

代表

代表取締役 鈴木雅巳

資本金

30,000千円

設立

1989年3月23日（創業36年目）

社員数

90名（2025年7月1日現在）

本社所在地

神奈川県横浜市西区みなとみらい 4-4-2
横浜ブルーアベニュー5F

業務内容

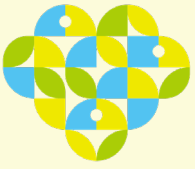
業務系ソフトウェア開発の受託

EBS,SAP等の基幹システムの開発から、RPA、AI、IoT等の最新技術を活用したソリューション開発まで広く受託

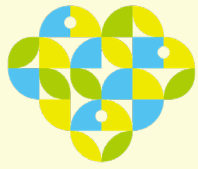
- ・IoTヘルスマニタリングシステム
- ・AI需要予測システム
- ・RPAの導入コンサルティング及び開発・保守
- ・公共会社向け電力システム開発（配電・経理・資材システム）
- ・BPO管理システム



神奈川を
代表する企業
Best 100 Companies Selected
By Made In Local



02.ビットの健康経営の始まり



ゼロの時代

私が入社した2016年

- ・ほとんどが客先常駐で本社に社員がいない会社
- ・帰属意識が低い
- ・経営が安定していない

実施したこと

- ・入社後すぐに全社員と面談
- ・人事考課制度の再構築
- ・体系的な研修制度の導入
- ・各種システムの導入





社員満足度調査（毎年12月実施）





健康経営導入のきっかけ

- ◆2021年7月 鈴木雅巳が代表取締役役に就任
- ◆中期経営計画の発表
 - **なんと売上3倍！**
- ◆中期経営計画を達成するための人員計画の立案
 - **なんと従業員1.5倍！！**



過去5年間の退職者分析 ⇒ 前向きな転職がたったの2名！
ほとんどの退職者が人間関係やメンタル不調



社員のどんな健康を目指すか

健康とは完全な肉体的、精神的、および社会的福祉の状態であり、
単に疾病または病弱の存在しないことではない

(WHO (世界保健機関) の憲章前文)



身体的健康



精神的健康



【社会的健康】

- 社会とのかかわり
- 生きがい、働きがい



守りと攻めの健康経営

守りの健康経営

従業員の健康を
「コスト」とみる考え方

健康経営

攻めの健康経営

従業員の健康を
企業経営戦略の中での
「投資」とみる考え方



守りと攻めの健康経営（ビット版）

守りの健康経営

「生産性低下の防止」

- ・退職
- ・疾病による欠勤、休職（アブセンティズム）
- ・花粉症や片頭痛（プレゼンティズム）



ビットの 健康経営

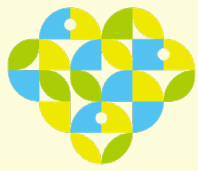
働きがいのある
会社作りの実現

攻めの健康経営

「生産性の向上」

- ・働きがいのある会社作り
- ・組織改革
- ・技術スキルの向上
- ・コミュニケーションの向上
- ・ワークライフバランス





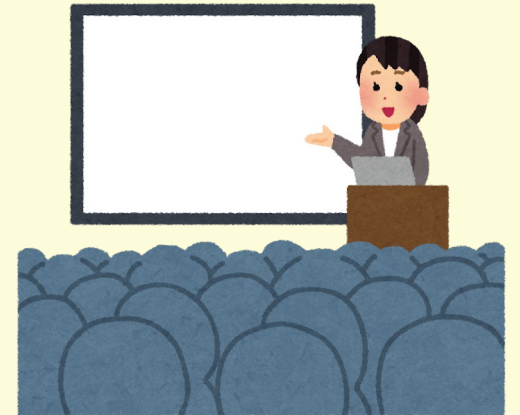
健康経営の開始

トップメッセージ発信

- ・2021年9月3日 代表自ら健康経営を直接社員にオンラインで説明
「従業員の家族も含めて幸せになってほしい」
「経営者と従業員が一体となって健康維持・増進に取り組む」など8項目

健康習慣アンケート実施（アクサ生命保険）

- ・トップメッセージ後、即座に健康習慣アンケート実施（66名中61名回答）
- ・10月8日フィードバックセミナー開催（参加者50名）
- ・メンバー募集アンケート





健康経営プロジェクトチーム始動

2021年11月24日 健康経営プロジェクトキックオフ （攻めの健康経営のスタート）



入社1年目
（男性）



入社2年目
（男性）
※中国籍



入社19年目
（男性）



管理部門（男性）



入社1年目
（女性）



管理部門
（女性）



取締役（男性）



取締役（男性）



入社1年目
（女性）※中途



カードゲーム後 実際に出された案

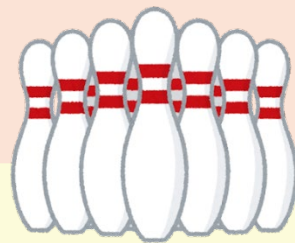
運動会 部活サークル 昼休み2時間 ウォーターサーバー ボランティア
バランスの良いお弁当の提供（給与天引き） SNS ワークেশョン

健康経営に3つのワーキンググループが誕生

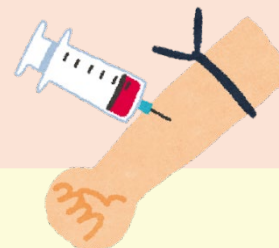
ワークライフバランス
グループ



部活・サークル
グループ



健康診断再検診
費用補助グループ





ワーキンググループの成果

ワークライフバランス グループ

時間単位の年休制度
メモリアル休暇
ウェルネス休暇

部活・サークルグループ

ボウリング／ゲーム部
ウォーキング大会
各種親睦会

健康診断再検診 費用補助グループ

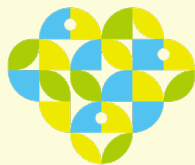
健康ポータルサイト
各種健康セミナー

ウォーターサーバ 設置チーム

本社にウォーターサーバ設置
お茶・コーヒー無料

ワーケーション

北海道美唄市へ
6泊7日トライアル実施



社内健康ポータルサイト

【健康経営プロジェクト】健康管理推進サイト

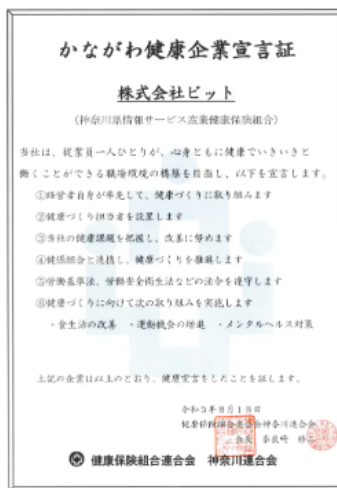
★ フォロー中

[ホーム](#) [こころとからだの相談窓口](#) [わたしの健康管理](#) [野菜の日](#) [健康診断に関する](#) [生活習慣改善](#) [健康ケア](#) [オンラインセミナー](#) [アーカイブ動画一覧](#) ... [編集](#)

[ページの詳細](#) [プレビュー](#) [分析](#)

発行日 2025/9/4 [共有](#)

健康診断受診率 **97.7%** (2025/9/01現在)



健康企業宣言！

従業員一人ひとりが心身ともに健康でいきいきと働くことができる職場環境の構築を目指し、健康企業宣言をしています。
今後も従業員およびそのご家族が身体的・精神的・社会的に健康でいられるよう、組織的な取組に努めて参ります。

首都圏デジタル産業健康保険組合のHPに「健康優良企業」として公開されています。

<https://www.sdi-kenpo.or.jp/contents/sengen/list.html>

要再検査・要治療と結果が出た方は、必ず再検査を受けましょう！！



健康習慣アンケート

従業員個々の事情に合わせた時短勤務や時差出勤など勤務時間の多様化

副業の解禁

会社による費用負担など福利厚生の拡充

就業時間中の健康その他の教育の受講

休憩室の拡充

年休を取得しやすい環境整備

会社主導の残業削減策

健康セミナー

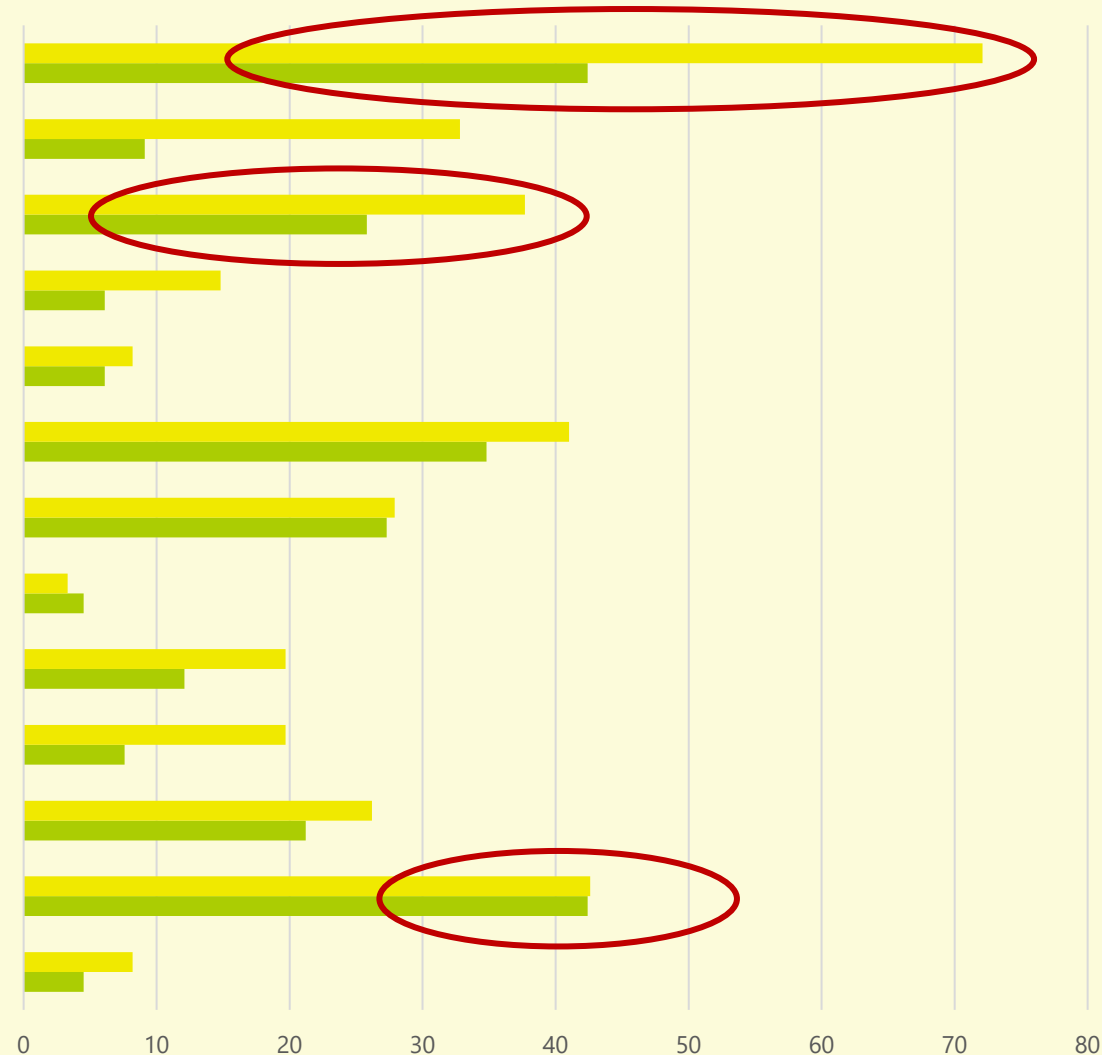
女性が安心して働き活躍できるよう環境づくり

感染症対策の予防接種の費用負担もしくは出勤認定

雇用延長など年齢に関わらず働ける環境づくり

病気でも安心して働ける環境づくり（仕事と業務の両立支援策）

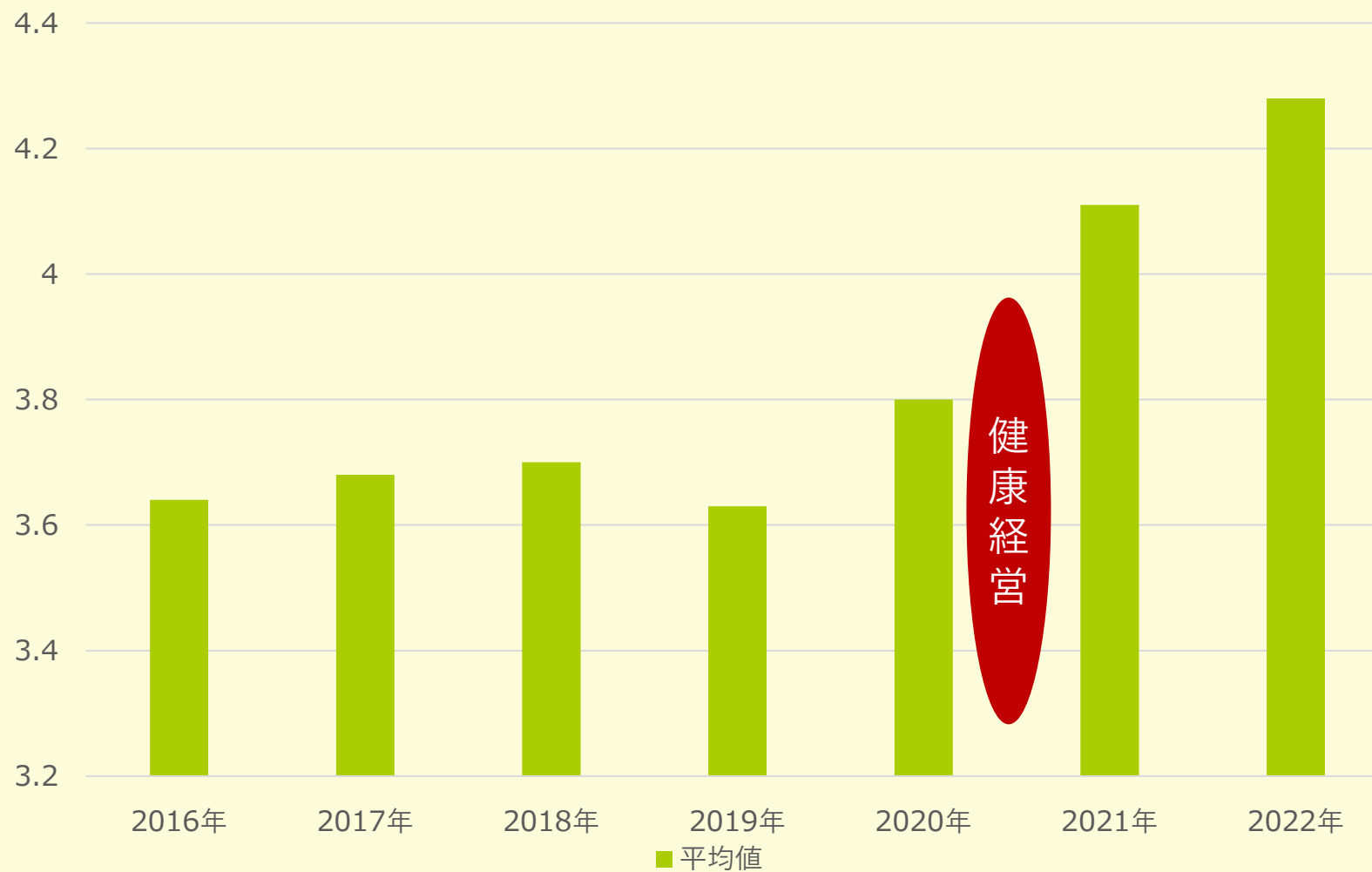
その他



■ 2021年 ■ 2022年



社員満足度調査（毎年12月実施）





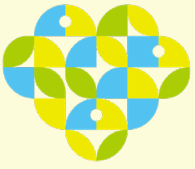
健康経営に関する認証取得



横浜健康経営
認証式
2023年3月22日
横浜市役所



健康経営アワード
2023年3月9日



03.さらなる攻めの健康経営の取り組み



野菜の日





女性応援プロジェクトチーム「vivid」発足

女性応援プロジェクトチーム発足 vivid (ビビット)



「vivid」とは・「vivid」の意味

「vivid」とは、鮮やかであることや生き生きとした様子を表す英単語である。

色彩が鮮やかであることや、記憶や想像が鮮明であることを指すことが多い。また、人物や物事が活気に満ちている様子を表すこともある。

女性の健康保持・増進に向けた取り組むを实践するためのチームを発足しました！

2024年10月





運動会





ウォーキングチャレンジ

1. イベント概要（振り返り）

°Bit

1日6,000歩を目指して歩こう！（健保目標8,000歩）

イベント名 健保組合×KENPOS×ビット「ウォーキング・チャレンジ2025」

開催期間 2025年6月2日(月)～2025年6月30日(月)

対象者 役員および全従業員
(健保組合加入者)

形式 チーム&個人対抗型



★実施期間内におけるチーム平均および個人平均歩数を社内外で競うイベントです！

3-1. 表彰について（振り返り）

°Bit

1ヵ月間、頑張った方には豪華賞品をご用意！

最強チーム賞
※後日発表

チーム賞
※1位～3位

個人賞
※1位～3位

健康改善賞
※歩数伸び率

チームワーク賞
※チャネルの交流
が盛ん

健康習慣賞
※毎日の歩数が
6,000歩クリア



★ビット賞は、1ヵ月の平均6,000歩以上で商品がもらえます！

4-1. 表彰「最強チーム賞」

°Bit

1ヵ月独走！健保×KENPOS×ビットで優勝

BEST
1

ビット＊最強チーム

● ● さん、 ● ● さん、
● ● さん

※ビットランキング

4-2. 表彰「チーム賞」 ※最強チーム除く

°Bit

チームランキングの上位3チームを発表！

BEST
1

ビット＊ゆりチーム

BEST
2

ビット＊ダイヤモンドチーム

BEST
3

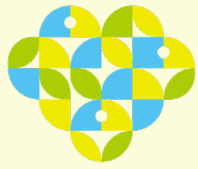
ビット＊ターコイズチーム



定期健康診断

検診内容	対象者	備考
健康診断	全社員（100％）	4年連続実施
人間ドック	40歳以上社員	健保組合負担
脳ドック	50歳以上社員	健保組合負担
婦人科健診	女性社員全員	健保組合負担
乳がん検査オプション	40歳以上の女性	マンモグラフィー＋超音波
骨密度検査	45歳以上の女性	今年度より実施
甲状腺検査	女性社員（3年ごと）	来年度より追加予定

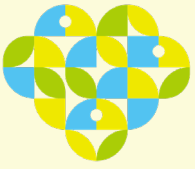
オプション検査受診者に健康グッズプレゼント中！



その他の取り組み

- こころの健康づくり計画
- メンタルヘルス・マネジメント検定®Ⅱ種 管理職全員受検
- 健康測定会（ベジチェック、血管年齢測定、握力測定）
- 喫煙率低下の取り組み
 - ✓ 禁煙外来補助
 - ✓ 卒煙祝い金贈呈（2024年度1名、2025年度1名）
 - ✓ 喫煙者の採用見送り
 - ✓ 喫煙者による喫煙者のための本気で喫煙を考えるチーム発足
- 資産形成セミナー
- 睡眠改善チャレンジ月間（朝食イベント、入浴剤温浴サブチャレンジ等）





04.健康経営の成果

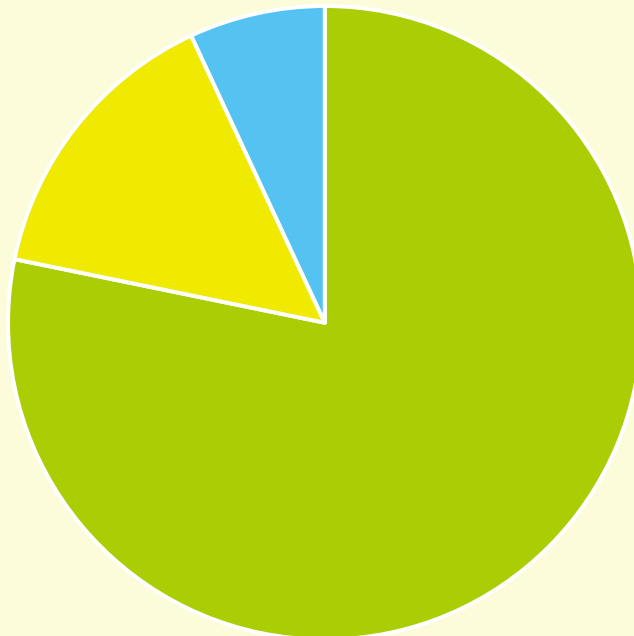


健康経営の成果①

アクサ生命健康習慣アンケート（2024年9月）

設問：あなたの会社は従業員を大切にしていますか？

⇒8割が「思う」と回答

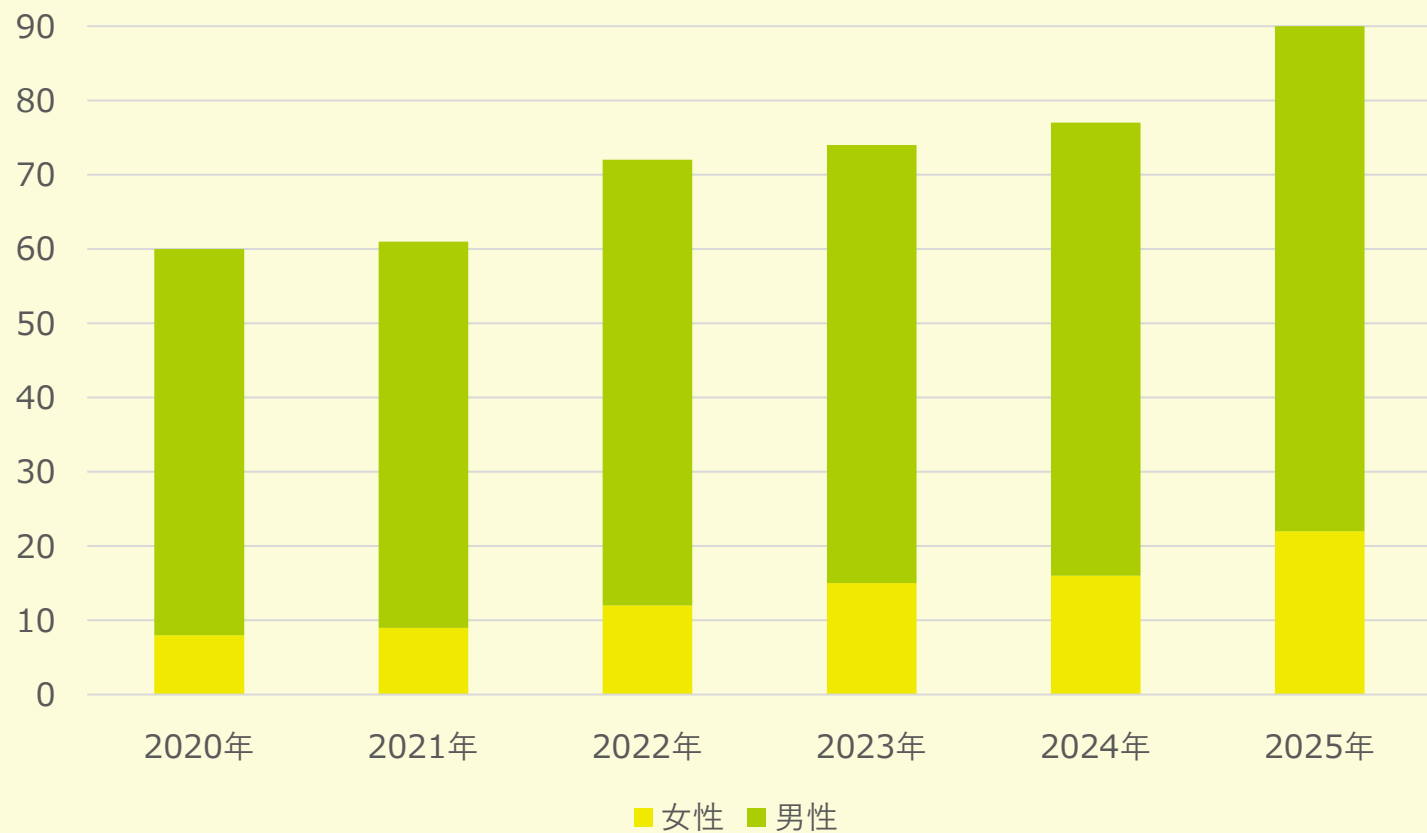


■ 思う ■ どちらともいえない ■ 思わない



健康経営の成果②

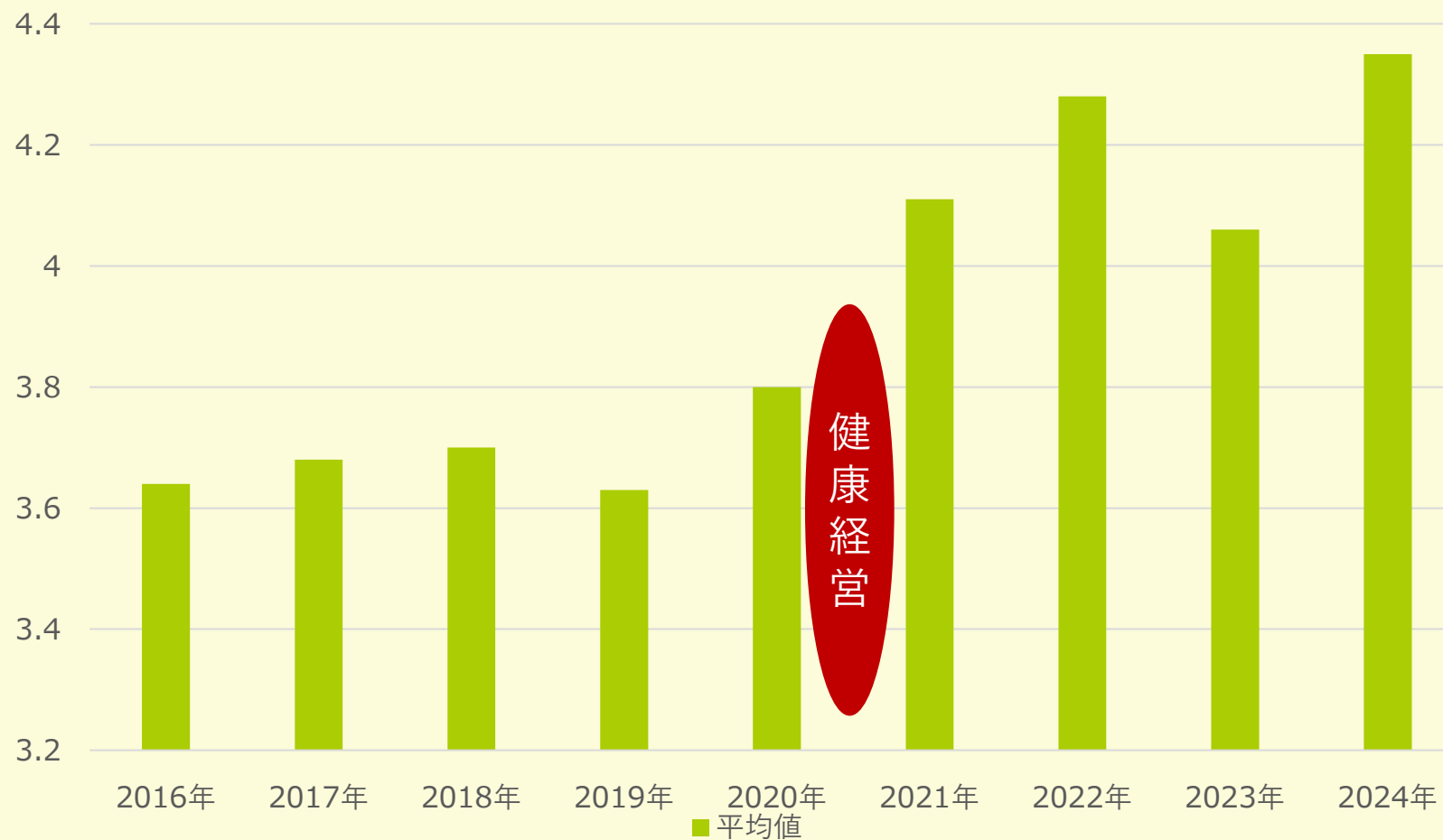
従業員数：1.5倍





健康経営の成果③

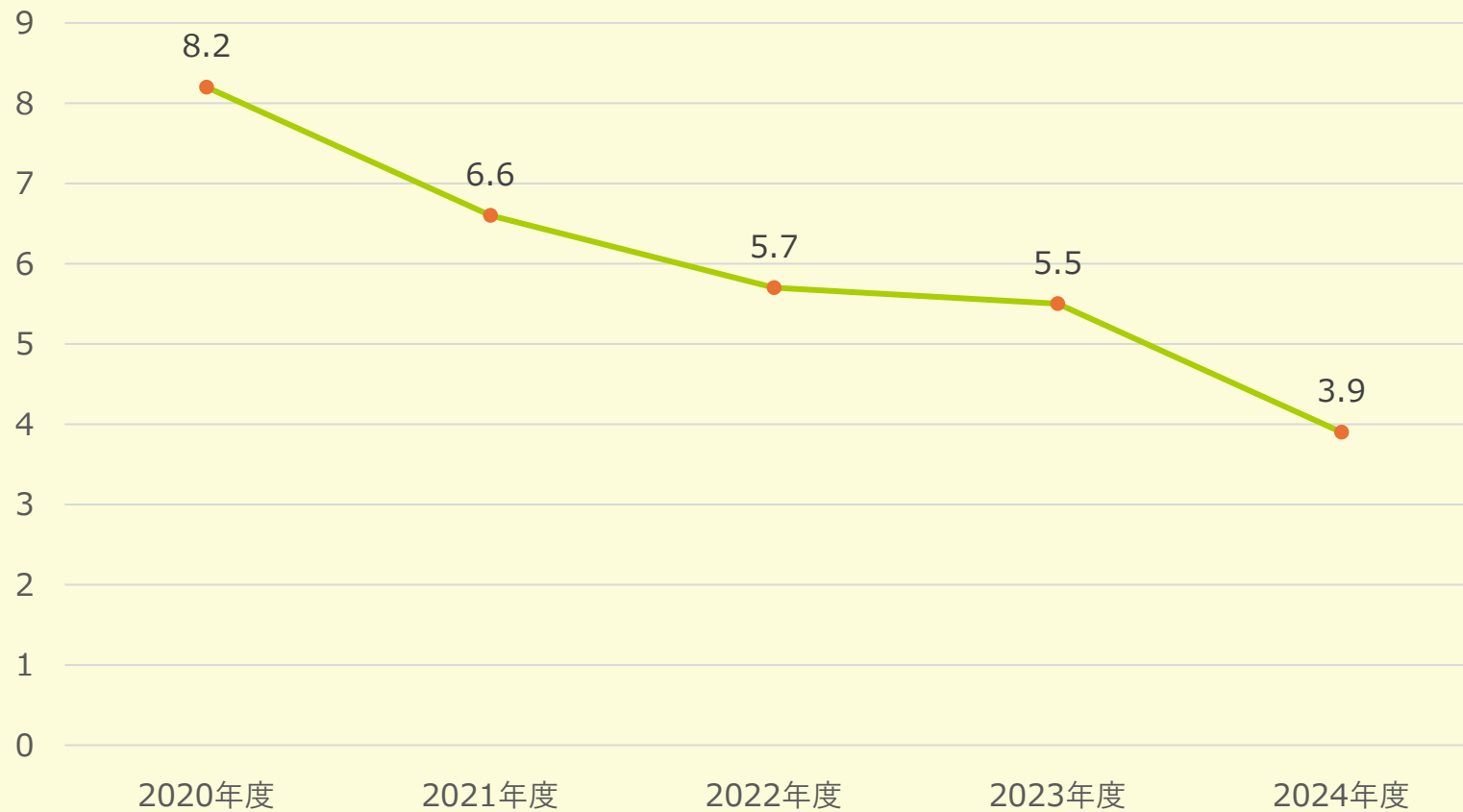
ワークエンゲージメント調査：2024年12月過去最高





健康経営の成果④

離職率（％）





健康経営の成果⑤

労働生産性（千円）

※付加価値（営業利益＋労務費＋減価償却費）÷原価人数で計算

