

2017年3月14日
株式会社日立システムズ

従業員の健康意識を高めるための「RIZAPメソッド×健康セミナー」を開催 RIZAPのトレーナーによる講義とトレーニング体験を実施

株式会社日立システムズ(代表取締役 取締役社長:北野 昌宏、本社:東京都品川区/以下、日立システムズ)は、健康経営の取り組みの一環として、日立システムズの従業員を対象とした「RIZAPメソッド×健康セミナー」を3月1日に開催しました。本セミナーは、従業員一人ひとりが自分の健康状態を見直し、健康に対する意識を高めることを目的に、日立システムズの本社で開催され、85名の従業員が参加しました。



セミナーの様子

政府は、膨れ上がる医療費の適正化、労働生産性の向上などを目的に「健康経営」を推進しています。「健康経営」とは、従業員が健康に働けることが会社経営の基本であり、従業員の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践する考え方です。従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上などにもつながると期待されています。そのため、企業では従業員の健康状態の把握や健康増進に向けた取り組みの推進などが求められています。

日立システムズでは、従業員がいきいきと健康で活躍できる職場作りをめざし、「生活習慣病対策」や「メンタルヘルス対策」など、さまざまな取り組みを実施しています。一方で、従業員の健康診断結果から、肥満や高血圧、脂質異常などの生活習慣病につながる項目で改善が必要な従業員が少なくないことも分かっています。

そこで、日立システムズは従業員一人ひとりが健康に対する意識を高くしていくことが必要と考え、従業員の健康意識を高めるための「RIZAPメソッド×健康セミナー」を開催しました。

本セミナーでは、RIZAP株式会社のトレーナーを講師として招き、講義とトレーニング体験を行いました。講義では、肥満がもたらす生活習慣病のリスク、適切な食事や運動の習慣化の秘訣について語られ、参加

者は不規則な生活習慣が肥満を招くことや運動がいかに大切かを学ぶことができました。また、講義の後に実施されたトレーニング体験では、脂肪燃焼効果の高い RIZAP 式のトレーニングやデスクワークの合間にできるストレッチなどで汗を流しました。

なお、本セミナーに参加した従業員のコメントは以下の通りです。

- ・健康は自分だけでなく、家族にとっても大切なものだと再認識しました。
- ・トレーニングの正しい姿勢、食事のとり方、意識の持ち方等、とても勉強になりました。
- ・「食べたもので身体はできている」を意識して、「選んで食べる」を実践したいと思います。
- ・セミナー後、筋肉痛になり、日頃の運動不足を痛感しました。運動を始めるいいきっかけになりました。
- ・教えていただいたストレッチやトレーニングを継続したいと思います。

これからも日立システムズは、多様な働き方を支援し、従業員一人ひとりが健康でいきいきと、最大限の能力を発揮することができる環境づくりに継続的に取り組みます。そして、いきいきと働く多彩な人財と先進の情報技術を組み合わせた独自のサービスによってお客さまのデジタイゼーションに貢献し、お客さまと共に新たな価値を創造してまいります。

■ご参考:「RIZAP メソッド×健康セミナー」の概要

日 時	2017年3月1日(水) 15:00 ~ 17:00
場 所	本社(東京)
目 的	自分の健康状態を見直し、健康に対する意識を高めること
対 象 者	日立システムズの従業員
参加人数	85名
講 師	RIZAP トレーナー 中野貴史氏
内 容	講義(90分): 肥満がもたらす生活習慣病のリスク、適切な食事や運動の習慣化について トレーニング体験(30分): 脂肪燃焼効果の高い RIZAP 式トレーニング など

■日立システムズについて

株式会社日立システムズは、幅広い業務システムの設計・構築サービス、強固なデータセンター基盤を活用したアウトソーシングサービス、全国約 300 か所のサービス拠点とコンタクトセンターによるお客さまに密着した高品質な運用・保守サービスを強みとする IT サービス企業です。日本の IT 黎明期から先駆的に取り組んできた IT サービスの実績・ノウハウを生かし、システムのコンサルティングから構築、導入、運用、保守まで、IT のライフサイクル全領域をカバーするワンストップサービスを提供しています。そして、IT の枠組みを超えてお客さまに新たな価値を創造し、お客さまからすべてを任せいただけるグローバルサービスカンパニーをめざしています。

詳細は、<http://www.hitachi-systems.com/> をご覧ください。

■報道機関のお問い合わせ先

株式会社日立システムズ CSR 本部 コーポレート・コミュニケーション部 杉山、藤原
〒141-8672 東京都品川区大崎一丁目 2 番 1 号

TEL:03-5435-5002(直通) E-mail : press.we@ml.hitachi-systems.com

以上

*記載の会社名、製品名はそれぞれの会社の商標または登録商標です。