



株式会社サイバー・コミュニケーションズは、社の財産は「人」と考え、経営的、戦略的に「健康経営」を推進するため「健康経営宣言」を制定しました。

また、経済産業省による「健康経営優良法人 2021（大規模法人部門（ホワイト 500）」に引き続き認定されました。

CCI 健康経営宣言

株式会社サイバー・コミュニケーションズは、社の財産は「人」であり、従業員が心身ともに健康であることこそが、企業の発展につながると考えます。健全な市場の発展に責任を持つ企業として、多様な社員が生き生きと活躍できる企業風土を大切に、健康経営を積極的に推進します

2018年3月

株式会社サイバー・コミュニケーションズ

代表取締役社長 新澤 明男

推進のために、代表取締役副社長の目黒拓が健康経営責任者として就任しています。 2020年2月

健康への取り組み

●健康の普及活動

- 社内にヘルシー事務局を設け、健康イベントを積極的に企画・実施しています。
- 関連会社への発信や意見交換の場を設け、健康普及に取り組んでいます。
 - ・健康企画「CCI HEALTHY WEEKS」（年2回）への参加を広く呼びかけ、実施

<参加人数・満足度>

	2018年 春	2018年 秋	2019年 春	2019年 秋	2020年 春	2020年 秋
総数(人)	601	726	783	777	823	708
満足度(5点満点)	4.5	4.7	4.6	4.7	4.7	4.6

- ・受動喫煙対策（喫煙所閉鎖、セミナー）を、同じ建物内の企業へ呼びかけ、実施
- ・自社の健康取組をグループ会社に共有

- 業務効率化対策による残業削減
 - 2013 年度：時短会議を立ち上げ、残業理由や対策について話し合い開始
 - 2014 年度：業務効率化による残業削減、社内意識の改革を実施
 - 2015 年度以降：時差勤務などの制度拡充により、さらなる残業削減を推進
- 多様な働き方対策の実施
 - 2019 年度：フレックス制度正式導入、在宅勤務全社テスト開始
 - 2020 年度：全社員 在宅勤務

<平均残業時間の推移>

	2015 年度	2016 年度	2017 年度	2018 年度	2019 年度
平均残業時間	21.1	21.2	17.8	15.0	7.7

※月平均法定外残業時間を元に年度平均を算出

●健康課題

- 健康上の理由によるパフォーマンス低下の要因として、寝不足・肩こり・腰痛の割合が多い傾向。（2018-2019 年全社アンケート）
 - 良質な睡眠のための教育、社内健康イベント・歩数アプリ等により意欲向上、行動変容につなげることを目標に実施継続
- 生活習慣病予備軍が増加傾向（2018-2019 年定期健康診断）
 - 健診結果フォロー（対象者 100%）の継続。
 - 入社時研修に健康教育を取り入れ、自社の健康取組の周知・自己管理意識の醸成。有所見者対象の健康イベントを実施し目標意識を高める。
 - 運動習慣者数の向上

<目標（運動習慣者比率）>

2019 年	2020 年	最終目標
21.8%	22%	25%

●健診内容・予防対応の充実

- 定期健康診断（年齢に応じ法定以上の項目）
 - 受診率：2017・2018・2019・2020 年 100%

- 健診にもとづく産業医・保健師によるフォロー
フォロー率：2017・2018・2019年 100%
- 婦人科検診の無料受診（対象：女性社員全員）
- 歯科健診の無料受診（社内実施）
受診数（社内実施分）：2018年 306名、2019年 308名 35%
- インフルエンザ予防接種（社内での実施）
接種者数（社内実施分）2017年 478名、2018年 544名、2019年 598名、2020年 263名
- 脳ドックの費用補助・割引制度（対象：社員、家族）
- 胃がんリスク検査の無料実施

●生活習慣病対策

- 健康教育の実施（保健師によるセミナー、対象者必須のe-ラーニング）
- 定期的な保健指導
- フィットネスクラブの優待利用
- 健保組合による減量プログラムの提供、ウォーキングイベントの実施

●睡眠教育

- 筑波大学 睡眠研究協力（ウェアラブル計測&睡眠講話）
- 睡眠セミナー

●メンタルヘルス対策

- セルフケア研修の実施（毎年10月実施）
受講率 2019年 83%、2020年 100%
- ラインケア研修の実施（年1回実施）
受講率 2019年 96%、2020年 100%
- ストレスチェック
実施率 2018年 94.2%、2019年 96.6%、2020年 96.6%
- 社内外に相談窓口の設置

●受動喫煙対策

- 喫煙室の設置



- 禁煙セミナーの実施
- 世界禁煙デー&スワンスワンデーに向けた取り組み（喫煙所閉鎖など）
- 卒煙チャレンジ（禁煙外来費用補助、サポーター制、web 上での卒煙宣言）

● 傷病休職者への支援

- 収入減に対する所得補償保険の加入
- 復職プログラムの実施
- 休職中の連絡システムの導入
- 産業医との面談支援

● コミュニケーション支援

- CCI HEALTHY WEEKS の実施（年 2 回実施、毎回約 800 名参加）
健康イベント（スポーツ、ウォーキングラリー、ヨガ、マッサージ など）
講話&実演（快眠、セルフストレッチ、マインドフルネス など）
- ファミリーデーの実施
- 同好会活動
- 社内イベントの実施
- 社内 AWARD の実施