

健康だより

健康経営

健康経営とは！？

私たちが毎日元気に働けるのは、「健康」という土台があるからこそ。今回は、会社が取り組んでいる「健康経営」についてご紹介するね。



従業員の皆様が会社に求めるもの

「就活生・転職者に関する調査」2023年

健康経営の定義

「従業員の健康管理を経営的視点で捉え、戦略的に実践すること」です。単なる福利厚生ではなく、企業の成長戦略として位置づけられています。

背景と目的

少子高齢化による労働力不足や医療費増大などの社会課題に対応するため、従業員の健康増進を通じて生産性向上を図る取り組みです。

特徴

従業員の健康を「コスト」ではなく「投資」と捉える点が特徴です。健康経営銘柄や健康経営優良法人認定などの制度も整備されています。

健康経営に取り組むメリット

従業員のメリット

- 健康意識の向上と生活習慣の改善
- 仕事へのモチベーション向上
- ワークライフバランスの充実



企業のメリット

- 従業員の生産性向上
- 離職率の低下と人材確保
- 企業イメージの向上



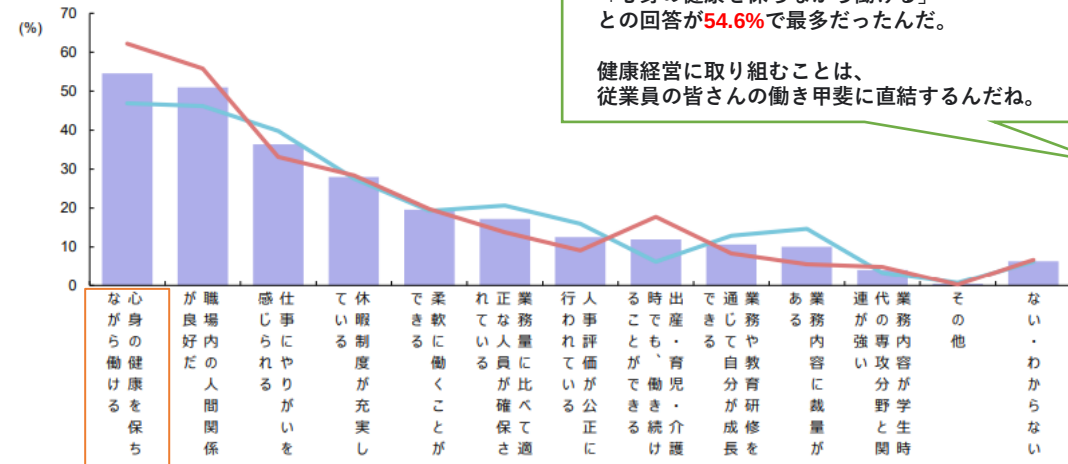
社会的メリット

- 医療費・社会保障費の適正化
- 地域活性化への貢献
- 持続可能な社会の実現



厚生労働省「健康経営の推進について」より

<働く環境に望むもの>



働く環境に望むものとして「心の健康を保ちながら働ける」との回答が**54.6%**で最多だったんだ。

健康経営に取り組むことは、従業員の皆さんの働き甲斐に直結するんだね。

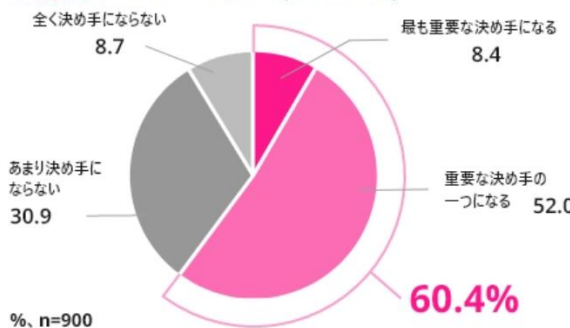


出所：日経リサーチ 就活生・転職者に関する調査2023年9月実施

就活生600人、転職者300人を対象

<健康経営優良法人を取得するメリット>

Q 企業が「健康経営」に関して取り組んでいるかどうか、「健康経営優良法人」の認定を取得しているかどうか、**就職先を決める際の決め手**になりますか。※（ひとつだけ）



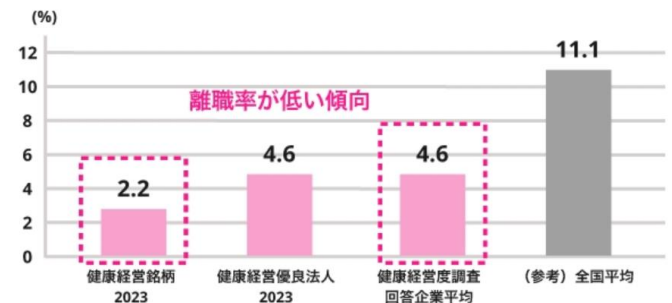
出所：日経リサーチ 就活生・転職者に関する調査2023年9月実施
就活生600人、転職者300人を対象



健康経営優良法人とは！？

健康経営に取り組んでいる企業の中で、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人の事。「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから評価を受けることができる環境を整備することを目的に、2016年度に経済産業省が制度を創設したぞ。

離職率と健康経営 ～健康経営が離職率の低下に～



○経済産業省委託調査「健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率」



メンタルケアを大切にしましょう

従業員の皆様ができる事

健康診断を必ず受けましょう



定期健診を予約する

会社の健康診断日程を確認し、必ず予約しましょう。



健診を受ける

定期的な健診でリスクを早期発見できます。



結果を確認する

健診結果は必ず確認しましょう。



再検査を受ける

異常が指摘されたら、放置せず再検査を受けましょう。

ポイント

ストレスチェックの活用

ストレスチェックを受けましょう。
受検後に、振り返りを行う事で、
自己理解を深めることができます。

相談窓口を知っておく

社内外の相談窓口を確認しておきましょう。
早めの相談が大切です。

心身の不調サイン

睡眠障害や食欲不振などのサインに気づいたら、すぐに専門家に相談しましょう。



残業時間をコントロールしましょう

時間管理

優先順位をつけ、効率的に作業しましょう

健康維持

残業を減らし、
プライベートの時間を確保しましょう



計画的な業務

先の予定を立て、余裕を持って進めましょう

協力体制

一人で抱え込まず、チームで分担しましょう

日々の生活習慣を見直しましょう

①食事の改善

例)

- ・小腹のお菓子に注意
- ・夜遅くのご飯はカロリーや内容に注意
- ・ジャンクフードなどの偏った食事に注意
- ・ジュースや栄養ドリンクに注意



②運動習慣を見直しましょう

例)

- ・社内の階段を積極的に使用
- ・デスクでのストレッチを実施
- ・通勤で1駅分歩く等、日常に運動を取り入れてみる



③禁煙のすすめ

喫煙は健康リスクだけでなく、
受動喫煙や臭いのトラブルも引き起こします。



参照：経済産業省 [健康経営 オフィス レポート](#)より

健康経営の取り組み例

■印刷業 A 社

慢性的な人手不足によるコミュニケーションの悪化、若手社員の離職等の問題を抱えていたなか、事業継続のための取り組みとして健康経営をスタート！

産業カウンセラーを中心にメンタルヘルス不調者へのフォロー体制の整備、食生活改善に向けた朝食の提供や、自販機の低カロリー飲料への切り替え、運動不足解消に向けた週1回の運動プログラム（ラジオ体操、ヨガ等）の導入等の取り組みを実施。

従業員の体調が改善され、職員間の連携が密になったことで、**残業時間を年々減らす中でも業績を維持しています！**

■建設業 B 社

従業員の重度の病気発見や、体調不良を訴える従業員の長期休暇などをきっかけに健康経営をスタート！

協会けんぽの生活習慣病予防健診の費用を全額事業所が負担することで、**定期健康診断の受診率 100%**を達成。また、自治体の補助制度を活用して禁煙外来を集団受診し、**9割以上が禁煙に成功。**

従業員の健康意識が向上しただけでなく、会社の取り組みがメディアに取り上げられたことでイメージアップにつながり、**求人説明会の参加者も増加し、採用に繋がりました！**

<当社産業保健サービス(株)のちょっと変わった健康経営取り組み一例>

①ウォーキング部の設立（運動不足解消の為）

毎週チャットにて、ウォーキングを行った際に発見した事や、気づきを報告
毎月各自で歩数の報告を行う
部会では徒歩30～45分歩きランチ会を行い、歩数が多い人を表彰する
（コミュニケーションの活性化も目的）
部員にはウォーキングシューズの補助金あり



②ラジオ体操+瞑想の実施

決まった時間に出勤の人・在宅の人合同でオンラインを繋ぎ開催



③社員の定期面談：新入社員を中心に、カウンセラーが随時定期面談を実施

★ 広告 ★ 健康経営優良法人取得に生かせる当社の外注サービス（人事負担軽減）

- ・健診予約、受診勧奨：受診率50%から100%になった企業様も複数あるよ♪
- ・外部相談窓口：心身のお悩みに保健師、公認心理師、産業カウンセラーなどが優しく対応
- ・研修：生活習慣病、メンタルヘルス、ハラスメント、女性の健康、感染対策、禁煙など
- ・ストレスチェックの実施：組織分析、改善提案
- ・新入社員定期面談：メンタル不調の早期発見

ご相談
ください!!



参照：経済産業省 [健康経営優良法人制度](#)より

参考：ACTION! 健康経営 | [ポータルサイト](#)より