



体と心を整える! 会社で行う 「健康管理」のススメ



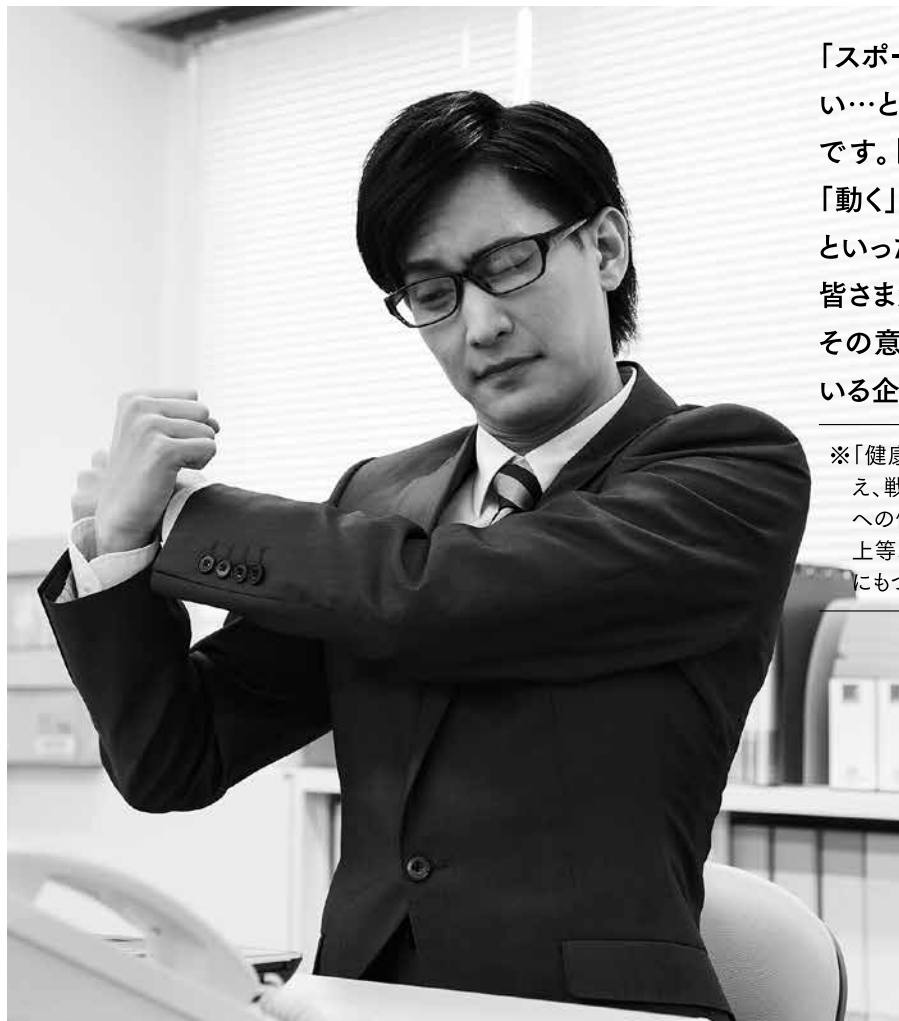
デスクワーク中心の人は、
首や肩、腰などに痛みが!

では、運動しないとどんな問題が出てくるのでしょうか。わかりやすい例を挙げますと、デスクワーク中心の人が感じる首や肩、腰などの痛みとして表れます。この痛みは、座りっぱなしが原因とされており、海外の企業では、立ったまま仕事をすることがスタンダードになりつつあるそうです。なぜならば、私たち人間の理想の姿勢が、「立っている姿勢」だからです。しかし、私たち日本人は、世界一座っている時間が長いという統計結果が出ています。座りっぱなしは、死亡リスクを高めるとも言われていますので、まず経営者の皆さんがリーダーとなり、立って仕事をすることで積極的につくっていくようにしてはいいかがでしょうか。座らざるを得ないときには、姿勢が崩れる原因となる箇所である骨盤を、正しい位置でキープできるように、小さなクッションをイスの背もたれと腰の間に入れるなどの工夫も有効です。簡単に試すことができるので、取り入れてみてください。

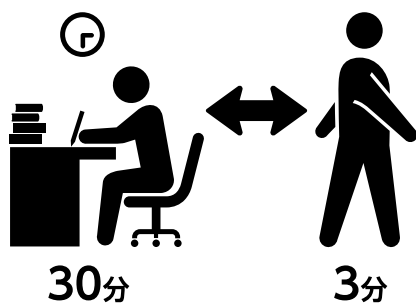
また、「座り続けても大丈夫な時間は30分まで」で、30分ごとに立ち上がって、3

「スポーツの秋」と言われても、なかなか実践できない…という方に、今こそお勧めしたいのが「動く秋」です。「スポーツ」でなくても、日常の習慣の中で「動く」ことを意識する。「働き方改革」、「健康経営」といったワードが飛び交う今、できることを経営者の皆さまから始めてみてはいかがでしょうか。今回は、その意義やコツを、社員の健康づくりに取り組んでいる企業の実例とともにご紹介します。

※「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力や会社の生産性向上等、組織の活性化をもたらす、結果的に業績や株価のアップにもつながることが期待されます。



分間動くことが理想とされています。その場で足踏みをするだけでもいいので、立ち上がる、歩く、ストレッチやスクワットをするといった運動を心がけてみてください。従来は運動というとスポーツやジムに通うことでしたが、今は日常の習慣の中で動くことを意識する「身体活動」が重視されていますので、意識して取り組むことが大切です。そして、体を動かすことは、心の健康を保つことにもなるので、仕事の質の向上という効果も期待できます。



30分ごとに立ち上がり
3分間動くことが理想

「最悪のシナリオ」で 考え方を変える

BMIという身長と体重から体格を判定する指標があります。宮城県は平成12年の数値で、当時、20代で肥満(BMI数値が25以上)に該当する人は12%程度しかいませんでした。しかし、平成22年には28%に増えています。平成28年には27



日常の行動を 見直し、 体を動かすことを 習慣に!

東北福祉大学
健康科学部 医療経営管理学科
准教授

【 障害科学博士・健康運動指導士・
心臓リハビリテーション指導士 】

河村 孝幸先生
かわむら・たかゆき

「運動不足」が 命をおびやかす!?

健康診断の結果が出るたびに、「今年こそ、運動しよう」と決意し、いつしか忘れてしまう経験は、多くの社会人が共感できることかと思えます。運動が人の健康に必要な不可欠なことはわかっていても、多くの日本人は運動不足から脱却できていません。

運動不足は喫煙、高血圧に次いで、命に関わる病気の原因になるといわれる。日本での調査結果があるのを「存じでしょうか。年間約5万人が、運動不足を原因として亡くなっており、交通事故による死者数3694人(2017年)よりもはるかに多い数字です。「運動不足なのはわかっているけれど、なかなか時間が取れなくて」と、笑って話せることではなくなっています。

本気を見せることが大切です。トップが職場環境を変える、働き方を変えると言言し、実践することで、おのずと会社はよくなると思えます。

そして、社員の家族を巻き込むのも理想です。本人が元気で、家族に具合の悪い人がいれば仕事にも身が入らないでしょう。欠勤も多くなるかもしれません。それが長期におよぶことになれば、企業にとってもマイナスです。ですから社員も、その家族と一緒に健康状態をよくしていくという思いで取り組むことが効果的だと思います。まず定期的に健康診断を受け、そのデータを病気予防の行動につなげていく根拠にしていくことも家族を含めた健康管理の大切な要素になります。



経営者が
本気を見せる

仙台商工会議所では、会員事業所の福利厚生支援の一環として「生活習慣病健診」を特別割引料金で実施しています。役員・従業員だけでなく、ご家族の方も受診ができますので、病気の早期発見・予防、健康状態の把握のために、ぜひ、ご利用ください。

会議所共済「あおば」にご加入の方は、健診料金がさらに割引になる特典も! 詳しい内容は、当所管理グループ(☎265-8125)までお問い合わせください。



活用事例1

楽しみながら
続けられるよう、
工夫を
凝らしています

三菱地所株式会社 東北支店

東北支店長

荒井 隆さん
あらい・たかし

社長が「健康宣言」 本気度をアピール

以前から、社員の健康づくりに関する取り組みを行ってまいりましたが、2015年頃から健康管理を経営的な視点で捉え、実践する取り組みを開始しました。

最初に行ったのは、社員の定期健康診断の結果を個人情報に抵触しない範囲で収集・分析して、例えば「メタボになる可能性を抱えている社員が多い」だとか、「高血圧予備軍が多い」などといった、会社全体における健康状態の傾向の把握に努めました。その上で、健康経営につながる施策を考えました。しかし、健康経営というのは、ただ単に担当部署を決めて、その部署が中心となって進めるような規模の課題ではありません。そこで全社を挙げた取り組みにしようと、

イベントや、健康増進に関するセミナーを実施しています。その一つが支店および部署対抗で行っている「カラダ改善コンテスト」で、体の脂肪量と筋肉量の適正化をテーマに、5人1組のチームをつくらせて競い合い、優勝者には賞金が贈呈されるという内容です。今回は、全社員中2割が参加しました。

コンテストへの参加方法は、体脂肪と体重が測定できるヘルスメーターを使い、2つの数値を撮影して、そのデータを送信するだけと、とても簡単です。また、一人で取り組むのは難しいことも、チームで支え合えば目標を達成しようと思えばなることもできますので、楽しみながら参加しているようでした。ちなみに、前回、この東北支店の仲間が個人の部門で優勝しました。

この他、「良質な睡眠」が健康におよぼす影響に着目して、本店では仮眠室を設けました。東北支店でも、仮眠がとりやすいよう、背もたれの角度が変えられるイスを用意しています。夜の睡眠を阻害してしまうので、時間は30分以内を設定しています。日本ではまだ慣れない習慣ですが、健康面での効果が認められれば、スタンダードな取り組みになるのではないかと考えています。また、本店では社員食堂で朝食を無料提供しています。東北支店には食堂がないので、朝食代の補助を行っています。いずれも始めたばかりですので、どのような成果があるのか、社員



昨年の「カラダ改善コンテスト」で1位を獲得したチームと、吉田淳一社長(左端)との記念の1枚。

チームで競い合い 楽しむ工夫を

具体的には、定期健康診断のデータ分析で明らかになってきた当社における健康課題に関して、受けた方がよい検査項目を増やしたり、個人で受けたと思う検査項目を増やしたりしています。後者の場合には、総額の幾分かを会社が補助するといったことも行っているんですよ。一方で、誰もが気軽に参加できる健康



活用事例2

100年企業を
目指して
「健康経営」に
着手しました

株式会社マックス

取締役 企画開発室長

高橋 蔵人さん
たかはし・くらんど

中小企業が抱える 課題解決の一助に

弊社は公園や校庭などにある遊具の製造から販売、点検を行う事業と、オフィスなどのレイアウト、関連機器等の販売を手がける事業を展開しており、今年で創業70周年を迎えました。以前から、従業員の健康に関しては、家族的な雰囲気の中でさまざまな配慮をしてまいりました。しかし、「健康経営」という言葉をよく耳にするようになって、今後、「100年企業」を目指して事業を継続し、地元に戻元できる企業になるために、この健康経営に本格的に取り組むことを決めました。

また、多くの中小企業が抱える課題の一つであると思うのですが、業務が属人的になっている部分があります。中小企業は特定の業務を担当している人が倒れてしまうと、企業経営全体に影響がおよぶ

可能性が高いので、危機管理という点も、健康経営に取り組むきっかけになりました。

座りっぱなしを 解消するデスクを導入

弊社では、施設内禁煙を実施するといったことは、基本事項としてすでに実施しているのですが、これに加え、まず、毎年の健康診断受診率を100%にして、定期検査で足りない部分、例えば、三大疾病(がん・心疾患・脳卒中)に関係する検査項目を増やしました。その上で、弊社が加入している保険会社のシステムを使い、昨年、弊社がどれくらい健康リスクを抱えているかを定期健康診断の結果から「見える化」しました。これがわかったことで、私たちの健康づくり対策も見えてきました。また、そのシステムを使うことで、従業

員自身が自分の健康状態を把握し、運動量や食事内容、体重などの情報を蓄積していくことで、おのおの健康管理に活用することもできます。

もう一つ、力を入れているのがオフィスの環境の見直しです。オーストラリアの研究機関が座位時間と死亡リスクについて調査したところ、1日の総座位時間が、4時間未満の成人に比べ、11時間以上だと死亡リスクが1.4倍も高まるという結果があるそうです。それを知って、「座り過ぎ」による健康被害を回避しようと、デスクの高さがスイッチ一つで変えられるスタンディングデスクを全社的に導入しました。導入して約半年後に社員アンケートを実施したところ、「腰痛や肩凝りが楽になった」とか、「気分転換になる」などのメリットがあることがわかりました。また、社内会議なども立つままで行うことで時間が短縮され、業務の効率化につながったとか、立っていると目線が同じ高さになることで、社員同士、特に上司に対して話しかけやすくなったといった効果もありましたね。さらに、2階にカフェをイメージした部屋を新しく設けることで、ストレスフリーの環境も整備しました。

また、月1回カラダづくりの



泉区にある本社1階の様子。1週間のうち、合計3時間ほど立って業務を行う社員の割合は約3割にのぼる。

り、運動の必要性や栄養に関する知識、オフィスでできるストレッチのやり方などを教えていただいています。今はオフィスで事務の仕事を行う社員を中心に受講テーマを決めています。今後はクルマ移動の多い営業職、工場勤務の技術職など、働き方の特徴に合わせて自身の健康管理術を教えてもらう予定です。

さまざまな取り組みを実践しているところですが、「社員の顔を見る」というところが、健康管理の基本だと思っています。社員同士、お互いの顔を見て体調を確認し合ったり、ねぎらいの言葉をかけたりすることは、これからも大切にしていきたいですね。