

健康経営のトレンドとは？ 積極的に推進する3社の“取り組みと 新たな挑戦”

人生100年時代の経営課題として、多くの企業が導入を進めている「健康経営」。一方で、導入のメリットや、何から始めるべきかについて疑問を感じている事業所様も少なくありません。ここでは、健康経営の重要性にいち早く着目し、着実な施策の実施と従業員の行動変容を実現している3社にご登場いただき、〈座談会〉形式で具体的な取り組みや成果、今後の健康課題について意見交換を行いました。



今回ご参加いただいた皆様



JR西日本京都
SC開発株式会社
代表取締役社長
森本 卓壽 様



JOHNAN株式会社
代表取締役社長
執行役員
山本 光世 様



社会福祉法人
青谷学園
理事長
白樫 忠 様

大事なものは、指示より動機付け。 その裏側には経営トップの努力。

施策を啓蒙・波及していく上で
工夫されたことをお聞かせください。

やりたいって思っ
てもらえるかが大事だね。



施策のひとつにウォーキングイベントがあるのですが、先立って「歩き方講座」を開催し、時間帯や姿勢、歩幅、呼吸などウォーキングのポイントを学ぶ機会を提供しました。また、イベント開始前後に「InBody測定会」を実施し、筋肉量や体脂肪率などの身体の変化を「見える化」しました。

単に「歩く」というだけでなく、ウォーキングと健康の関係を訴求することで、自発的な健康行動を促すきっかけづくりにつながっています。

歩き方講座を実施する前のウォーキングイベントでは、平均歩数8,000歩超えの従業員数は44%でしたが、実施後のイベントでは65%と過半数を上回る結果となりました。



当社もウォーキングイベントを実施しているので参考になります。当社では、無関心層の従業員も「自分の健康には興味がある」という点に着目し、健康診断後のフォローや血管測定など、個人の健康に直結する施策を実施しました。

具体的には、健康診断の結果が要再検査・要精密検査対象の方には3段階でフォローが入る仕組みを導入しています。①返却時に手紙で案内 ②健康相談室長からメールで受診推奨 ③産業医面談の設定 のステップを踏むことで、再検査の受診率が飛躍的に向上しました。また、ストレスチェック結果についても実施だけで終わらず、集団分析の結果を経営会議の場で積極的にフィードバックしています。さらに、管理者へのメンタルヘルス教育を実施し、ラインケアの重要性を丁寧に説明しました。



当法人も健康増進への無関心層を取り込む方法として参考になります。

工夫としては、ひとつめは、人事考課に反映することです。当法人では1日2回、ラジオ体操を行っているのですが、腰痛対策のためにも本気で体を動かしてほしいという想いから、人事考課表に「毎回100点満点でラジオ体操を行っているか」という項目を採用しています。

ふたつめは、がんリテラシー向上によるがん検診受診率向上のため、がん対策推進企業アクション発行の小冊子を、館内放送で輪番制で朗読することです。これにより低迷していた子宮頸がんの受診率も大幅にアップしました。みつめは、全職員のLINEWORKSのトークグループで「一無(無煙・禁煙)二少(少食・少酒)三多(多動・多休・多接)」を推奨しています。

自身の取り組みを投稿し、皆で共有し、周りの職員から応援をもらってやり遂げる施策になるのですが、職員同士のコミュニケーションにもつながっています。

まとめ 3社の主な取り組み内容

JR西日本京都SC開発株式会社

住所：京都府京都市下京区烏丸通塩小路下東塩小路町902番地

- 定期的なウォーキングイベントの開催
- 健康講座、健康測定会の実施
- 健康管理サポートアプリ導入

JOHNAN株式会社

住所：京都府宇治市大久保町成手1-28

- ウォーキングイベント
- 生活習慣病予防健診の100%受診と事後措置
- ストレスチェック

社会福祉法人青谷学園

住所：京都府城陽市中芦原14

- 本気のラジオ体操
- がん教育用の小冊子朗読
- 全職員トークグループで「一無二省三多」推奨

座談会 について
詳しくはコチラから!



三社三様
それぞれの
取り組みが
あるね。

