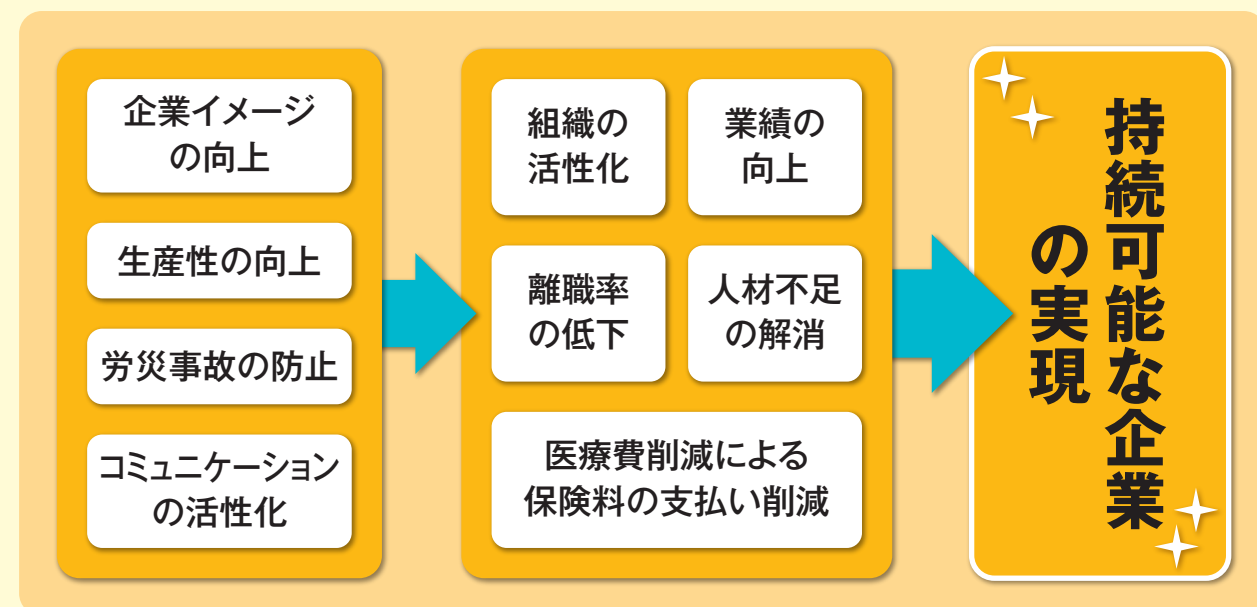


「健康経営」のメリット

健康経営とは？

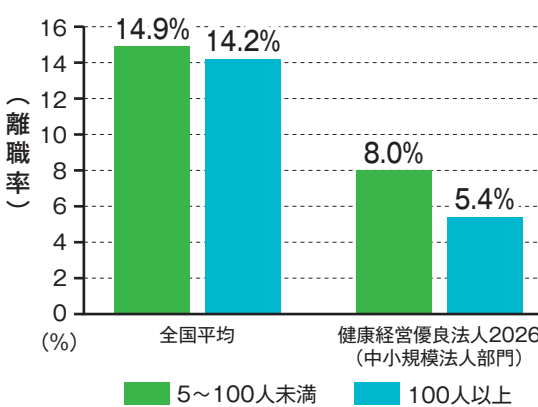
「健康経営」とは、**従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること**をいいます。

少子高齢化による平均年齢の上昇・生産年齢人口の減少が進む社会において、経営者自身が従業員の健康に配慮することで、経営面で大きなメリットが生まれ、持続可能な企業の実現につながることを期待されます。



健康経営でベテラン社員が元気に長く働ける！

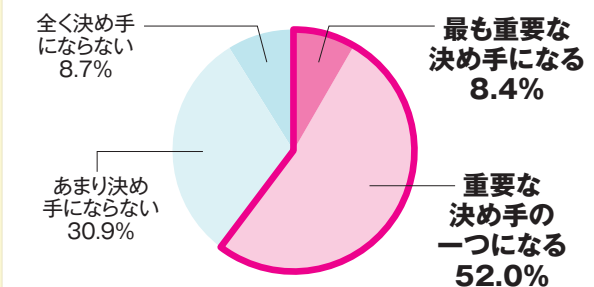
健康経営をしている企業は離職率が低い



出展：経済産業省 第5回健康経営推進検討会事務局資料 (今年度の認定状況と今後の方向性について)

健康経営をしている企業は就活生・転職者に選ばれる！?

6割以上の人材が「健康経営をしている」ことを就職の決め手に



就活生・転職者N=900
出典：2023年度 日経リサーチ
調査結果「就活生・転職者に関する調査」

職場の健康チェックリスト

選択項目	はい	いいえ	取組内容
運動	✓	✓	ストレッチの時間やウォーキングイベント等、職場での運動機会を設けている。
	✓	✓	エレベーターではなく階段を利用する等、勤務中、通勤中に運動を取り入れることを推奨している。
食事	✓	✓	社内の目につく所に栄養素やカロリー表を掲示する等、食生活に関する情報を社員に提供している。
	✓	✓	ヘルシー社食や弁当、会社の自動販売機に無糖やノンカロリー飲料を配置する等、カロリーを社員が選べる環境を提供している。
睡眠メンタルヘルス	✓	✓	ストレスチェックを実施し、社員のメンタル不調の有無を把握している。
	✓	✓	社員に心の問題が起きた時に相談できる相談者を、社内または社外に配置している。
飲酒・喫煙	✓	✓	ポスターの掲示や社内回覧等、アルコールが体に与える影響に関する情報を社員に提供している。
	✓	✓	会社の敷地内や社屋内での禁煙、分煙を徹底している。
社内環境	✓	✓	社内に健康づくりの担当チームや担当者を設置している。
	✓	✓	社内研修等で、健康づくりに関する知識を社員が得る機会を設けている。
	✓	✓	会社の親睦会やレクリエーション等を取り入れ、社員同士がコミュニケーションを取れる機会を設けている。
	✓	✓	ノー残業デーを設定し声掛け等を行い、名実ともに残業しない日を設けている。

まずは「いいえ」にチェックがついた項目から取り組んでみませんか？

職場の健康づくり 取組み例

職場の健康づくりは小さな取組みの積み重ねです。
朝礼の最後に30秒だけストレッチをする、健康情報を掲示板やイントラネットで共有するなど、身近なところから始めてみましょう！

運動

階段の利用促進

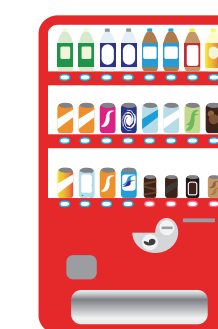
会社の階段に「1段上がれば0.1キロカロリー!」「あと一步!」などのメッセージを貼る



食事

糖質やカロリー意識の向上

会社の自動販売機のラインナップにトクホ飲料や野菜ジュース、ノンカロリー飲料を加える



メンタルヘルス

簡易ストレスチェックの導入

無料で公開されている簡易ストレスチェックシートやツールを社員みんなで実施する



喫煙

喫煙対策

禁煙外来で禁煙の証明書を交付された社員に対する社長表彰の社内制度を作る

