

■総務部からのお知らせ〈拡大版〉 健康経営で職場に活気を！

少子高齢化による労働人口の減少やストレス社会など、企業を取り巻く労働条件は大きく変化しつつあります。そこで今回は、「健康経営」をテーマに、職場に活気を与えることを考えてみます。

健康経営とは

健康経営とは、従業員の心身の健康を企業競争力の源泉と捉え、企業として戦略的・積極的に従業員の健康づくりを実践することです。健康経営の実践により、従業員の創造性や生産性の向上など、組織活性化をもたらし、その先には業績向上や企業価値向上まで期待できます。また、国民の生活の質の向上や国民医療費の適正化など、社会課題の解決に貢献するものと考えられています。

健康経営が必要とされる背景

労働人口の減少	精神不調者の増加
医療費の増大	経営の合理化

労働人口が減り、不健康な人が多い状況では、仕事の効率や業績の向上を見込むことは難しくなります。だからこそ、心も身体も健康な人材が求められているのです。



労働力の維持と従業員の成長がますます重要になっていることから、健康経営の導入が必要とされています。

会社の取り組み

まずは、経営者や管理者が健康経営に取り組む意義やビジョンを明確にし、従業員にその考え方を浸透・定着させていくことが重要です。また、全社員に健康診断を受診させ、定期的に健康状態を把握とともに、快適に働く職場づくりや社員が行っている日々の健康維持・増進の取り組みを支援することも必要です。

健康に働くための心得

- | | |
|------------|------------------|
| ①健康意識を高める | ②良好なコミュニケーションを保つ |
| ③体を動かす | ④食生活を見直す |
| ⑤快適な環境を整える | ⑥趣味・休息などで気分転換する |
| ⑦夢・目標をもつ | ⑧自分の仕事に誇りをもつ |

今の日本は、高齢化が進む一方で、社会を支える現役世代は減少しており、高齢者が社会を支える一員として活躍し続けることが求められます。健康であれば将来できることの幅が広がります。高齢者になっても、意欲と能力があるかぎり、年齢にかかわりなく働くことができる生涯現役社会の到来を見通して、健康的なライフスタイルを確立することが、仕事にも良い影響を与えるのではないでしょか。