

元 氣 の 源 通 信

充実した人生を送るために心・技・体を磨き続ける
みんなが笑顔で幸せに暮らせる社会をつくらう

特定社労士・65歳超雇用推進P 深川順次
福岡市博多区比恵町 11-7-701
深川経営労務事務所・(株)グッジョブ
TEL092-409-9257 FAX092-409-9258

(今月の言葉) 生涯現役社会をみすえ「健康経営」を推進する

- ①健康づくりに楽しく取り組み、病欠・遅刻を大幅削減
- ②治療より予防をモットーに食育・体育を積極推進
- ③長時間労働を改善し、創意工夫で健康づくり

2021年11月号(第212号)

健康経営が注目されています。社員の高齢化や労働人口の減少、生活習慣病の増加など、社会環境の変化により、健康が個人だけでなく企業にとって重要になっています。更に、人生100年時代、社員が生涯現役で活躍するためには、健康づくりは企業にとって不可欠の施策となっているのです。

10月15日厚生労働省は、『新・健康生活』6つのスズメを明らかにしました。①運動「毎日プラス10分の身体活動」、②食事「適切な食生活でからだの調子を整える」、③禁煙「喫煙習慣を見直す」、④飲酒「からだへの影響を知り、酒との付き合い方を見直す」、⑤睡眠「よい環境づくりで、質の良い睡眠を目指す」、⑥健診・検診「定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見」、これらをおうちでも企業でも進めることを推奨しています。

今回は、健康づくりを、経営上の重要な課題として取り組んでいる3社を紹介します。

生涯現役社会をみすえ「健康経営」を推進する

■健康づくりに楽しく取り組み、病欠・遅刻を大幅削減■

アップコン株式会社(神奈川県 建設業)は、会社をあげて社員の健康増進活動に取り組み、病欠や遅刻日数を大幅に削減しました。更に喫煙者の大幅な削減にも成功しています。その活動が評価され、「安全衛生優良企業」(厚生労働省)などに認定され、健康づくりの先進企業として注目を集めています。

【放任主義を改め、健康づくりに積極的に関与】

「自分の健康は自分で管理してほしい」多くの企業のスタンスだと思います。同社も、創業時から「健康第一」「安全第一」「家庭第一」を掲げてきましたが、健康管理についてはずっと放任主義でできました。しかし放任してはダメなことがわかり、会社として社員の健康に関与するように方針を変えました。

【健活ポイント制度で社員の運動習慣を後押し】

健康活動倶楽部(略称 健活倶楽部)を全員参加型で発足させました。リーダーのもと、プロジェクトのメンバーは社内の各部署を横断する形で構成されています。

- ①毎月1回以上のレクリエーションの実施・・・健活倶楽部の中心的活動です。内容はフットサルやバスケットボールなどのスポーツのほか、ヨガ、座禅体験などを行っています。
- ②階段利用の奨励など・・・オフィスビルは6Fにあり、階段利用を奨励しており、昼休憩時はエレベータの利用を禁止しています。
- ③禁煙運動・・・重要な取組の一つとして行い、今や喫煙者は1人まで減少しています。
- ④健活ポイント制度の実施・・・例えば階段の上り下り(往復)26P、健活のレクリエーション参加100Pなどポイント(1ポイント1円に換算)を付与し、500Pごとに使用できる仕組みをつくりました。

【経営のバックアップが成功の秘訣】

健活倶楽部の成功の要因は、会社公認のプロジェクトとして就業時間中の活動を認めていることです。さらに長続きするためには、ゲーム感覚で楽しくやることです。また、リーダーの役割も重要です。

松藤社長は言います。「健康活動はコストではなく投資と考えて取り組んでいます」何よりも経営者のバックアップが大切です。(同社の年間予算は1人当たり約1万円)

■治療より予防をモットーに食育・体育を積極推進■

大橋運輸株式会社(愛知県 運送業)は、社員がモチベーションを高く保ち、意欲的に仕事に取り組んでもらうために積極的に健康増進活動に取り組んできました。その成果は、社員の働きがいや離職率の低下、採用力向上につながっています。その中心的活動が「食育」です。

【旬の食材配布と栄養管理士による食育情報】

生産者農家と契約し社員に食材を配布しています。例えばリンゴやミカン、トウモロコシなど旬な果物や野菜を年4回ほど配布。配布時には「豚肉やトウモロコシには疲労回復効果がある」といった栄養管理士による情報と調理法を添えて提供しています。さらに、免疫力向上が期待できる乳酸菌飲料の週2回の配布、朝食を食べない若手社員を対象としたバナナとゆで卵の提供なども行っています。

初代の栄養管理士は週3日勤務でしたが、現在の3代目は常勤。更に今年(2021年)からは新卒の栄養管理士を採用、2人体制に拡充しています。

【様々な施策を導入し健康づくりを促進】

①8020運動・・・健康は健康な歯からという視点から、定期的に無料の歯科検診を行っています。11月8日の「いい歯の日」には、歯周病対策キットを全社員に配布しています。

②社内ジムや酸素ルームの設置・・・社内ジムを設置し、休憩時間や終業後に自由に利用できるようにしています。また近隣のジムと契約し、社員は無料で利用できます。更に社内ジムの隣に「酸素ルーム」を設置、心身ともにリフレッシュできる取り組みを行っています。

③バランスボール講習・・・月1回、外部の講師を招いて行っています。姿勢矯正、腰痛防止、筋力アップなどが期待されています。これは勤務時間内に行われ、特に女性社員から好評を博しています。

2021年度からは、「趣味で心から健康になろう」と「趣味応援企画」がスタートしています。

■長時間労働を改善し、創意工夫で健康づくり■

株式会社浅野製版所(東京都 印刷業)は、社員への健康に配慮した取り組みが評価され、経済産業省の「健康経営優良法人」(中小企業法人部門)に2017年から5年連続で認定されています。「事業を継続していくためには、社員が健康で働き続けられることが最も大事」と考え、常態化していた長時間労働を「全社員面談」を行いながら抜本的に改善しました。更にユニークな活動で社員の健康づくりをサポートしています。

【フィットネスなどで健康サポート】

①ASANO フィットネス・・・毎週水曜日の就業時間内に15分程度の体操を行っています。以前は社員が集まってやっていたのですが、コロナ禍ではオンラインで実施しています。この体操の動画は社員有志によって作成されたものです。2回参加すると全国の自動販売機で利用できるドリンクチケットがもらえます。

②あさの健康食ガチャ・・・以前は週に一度全社員が集まる朝礼時に、ミニカフェスタイルで朝食を提供していました。朝礼がオンライン化された今は、ガチャガチャを設置して健康に配慮した間食を提供しています。200円相当の内容を100円で購入できます。

③健康啓発ポスター・・・社内には社員の健康意識を高めるためのポスターが掲示されています。スマホでARアプリをポスターにかざすと、日替わりで健康に関する豆知識が表示されるほか、「当たり」がでると「あさの健康食ガチャ」の食品がもらえます。健康情報は、みんなで調べて持ち寄ってくれます。

【健康経営で定着率も採用力もアップ】

平均残業時間は、2013年の37時間から、6.5時間と大幅に改善されました。45時間を超える社員は1人もいなくなっています。退職者も大幅に減少しました。「働きやすくなった」「この会社ですっと働きたい」という声が多くなっています。

健康経営で注目されるようになったことで、採用についても常に紹介や問合せがある状況で、採用コストがほとんどかからなくなったといえます。