

# 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・人事コンサルタント 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) 健康づくりが経営の源泉

- ①社長が健康づくりを率先垂範する
- ②「歩く」は最高の健康法
- ③健康づくりで生涯現役社会を実現する

2025年4月号(第248号)

3月10日 経済産業省は、「健康経営優良法人2025」を発表しました。

それによると、「大規模法人部門」は3,400法人、「中小規模法人部門」は19,796法人が認定されています。昨年は前者が2,988法人、後者が16,733法人でしたので、大幅に増えています。

いま、健康経営(従業員の健康を本人任せではなく、「経営的視点」から捉え、戦略的に実施する取り組み)が大きな流れとなっています。その背景にあるのが、「採用難」「人材難」による人手不足であり、「人を大切にす経営」の取り組みです。

「健康経営」「健康づくり」に取り組むメリットは、次の点です。

- ①定着率の向上と新たな人材確保
- ②組織の活性化による生産性の向上
- ③企業価値の向上と業績アップ など

なによりも、人が企業の付加価値を生み出す源泉です。人を大切にしない企業は生き残れません。そのための基礎は、健康づくりにあります。

## 健康づくりが経営の源泉

### ■社長が健康づくりを率先垂範する■

中小企業にとって、社長(経営トップ)の活力がすべてです。その活力の源泉は、健康にあります。社長が、自分の、社員の健康をないがしろにしている企業に、明日はありません。

#### 【会社を元気にしたければ、社長が運動をすればいい】

これは、(株)セカンドマインド佐々木社長の言葉です。彼は、脳梗塞になったことを契機に、「健康経営」に目覚め、『健康経営』の教科書』という本まで出しています。佐々木社長は言います。「そもそも、社長が、煙草を吸っている、運動習慣がない、だらしない身体などであつたら、社員の見本とならない。健康経営を推進する第一歩は、まず社長自身が見本となること」です。

同社の取り組みを紹介すると

- ①運動習慣の支援 - 毎週1回のヨガ(社長は毎日起床時と入眠時にも行っている)とボクシング。ヨガは瞑想、呼吸、姿勢によって心身を整えるだけでなく、心身をクリアにして爆発的にアイデアが湧いてくる、ボクシングは体力をつけると同時に逃げずに立ち向かう勇気が湧いてくるということです。

基本、男性社員にはボクシングを、女性社員にはヨガを支援しています。

- ②健康への意識付けと栄養支援 - 健康診断時の血液検査で血中の栄養状態を解析し、栄養勉強会を行ったり、栄養支援をしている。栄養に関する情報広報も行っており、社員が自分自身の健康について理解し、自己管理できるようにサポートしています。

#### 【社長が率先して日常的な健康づくりに努める】

健康づくりは、何よりも日常的な取り組みが大切です。

- ①規則正しい生活 - 決まった時間に起床・就寝し、できるだけ決まった時間に食事をする、これが規則正しい生活の基礎です。私の場合、6時25分から放映される「テレビ体操」に間に合うように、午前6時前に起床し、午後10時30分前に就寝しています。
- ②運動習慣づくり - 例えば、10分間の「テレビ体操」、7000歩以上歩く、スクワットや腕立て伏

せなどの筋力トレーニングを日常生活の中に取り入れるなど。これは私が実践していることです。現在、「+10」が推奨されています。日常の身体活動に加えて10分間多く体を動かそうということです。例えば、10分間のテレビ体操を行う、通勤時に1駅歩く、階段を使うなどです。その他、栄養バランスの取れた食生活や睡眠、禁煙及び節酒にも気を配ることが大切です。

## ■「歩く」は最高の健康法■

車社会です。近くに買い物に行くときも車を使ってしまいます。またデスクワーク中心の仕事が増え、1日9時間も10時間も座って仕事をしています。ある人は「座ることは煙草を吸うことと同じリスクだ」とまで言って、警鐘を鳴らしています。私たちは歩かなくなっている。歩くのが億劫になっている。これが、不健康の素になっているのです。

### 【「歩く」は認知機能、想像力を高める】

「歩くと脳は鍛えられる」これが科学的にもわかってきています。例えば、スタンフォード大学の「歩く実験」では、歩行中の創造性スコアのほうが、座っているときのそれよりも、平均60%以上も高くなりました。しかも、81%の学生がスコアを上昇させたのです。

多くの著名人も歩くことを習慣化しています。アップル創業者のジョブズは散歩魔だと言われていました。Facebookを創業したザッカーバーグは本社屋上に自然歩道すら作っています。テック企業では、「ウォーキング・ミーティング」（散歩しながらの打合せ）が推奨されています。

### 【「歩く」は心身を鍛え、病気のリスクを軽減する】

「歩く」「ウォーキング」には、前記した「脳の活性化」だけでなく、様々な健康効果があります。主なものを挙げると

- ①生活習慣病の予防効果…高血圧や糖尿病、うつ病などの予防効果
- ②がんによる死亡リスク低下効果
- ③心肺機能の向上効果
- ④骨を丈夫にする効果 などです。

## ■健康づくりで生涯現役社会を実現する■

健康づくりは、幸せづくりでもあります。健康であれば、日常生活を送ることができます。働くこともでき、好きな趣味にも打ち込むことができます。それだけではありません。健康寿命を延ばすことができれば、いま大きな社会負担となっている医療費の削減にもつながります。また、生涯現役で活躍することもできます。

### 【70歳まで働ける環境を整備する】

「70歳までの就業確保措置」の導入が推奨され、生涯現役社会への大きな一歩が踏み出されています。70歳まで安心して働ける職場、働きがいのある職場づくりには、制度の導入が不可欠です。しかし制度として導入している企業は、まだ30%程度です。導入しない要因の一つとして挙げられているのが高齢従業員の健康不安です。この不安要因を解消するためにも、企業の健康づくりサポートが求められているのです。

### 【働くことは健康づくり】

健康という観点から、働くことが再認識されています。高齢者には、3大不安があります。お金の不安、健康不安、そして孤立（孤独）不安です。

働けば、いくばくかの報酬を得ることができます。規則正しい生活を送ることができ、脳や体を動かすことができます。また社会とのつながりも持つことができます。つまり働くことが、3大不安の解消につながるのです。多くの高齢者が働く理由の一つに「健康を維持するため」を挙げています。

日本は超少子高齢社会です。その中で、企業が生き残っていくためには、若手をはじめとした人手を確保していくこと、そして高齢者がイキイキと活躍できる職場環境を整えていくことです。そのためには、「健康経営」「健康づくり」への取り組みが不可欠です。まず社長（経営トップ）が率先垂範しましょう。