

従業員の健康が企業を強くする！健康経営の好事例を深掘り！

健康経営が大事なのはわかっているけれど、正直そこまで手が回らない…健康経営って大がかりで何だか大変そう…そんなお悩みありませんか？

実は、健康管理の内容は既に多くの事業所さんで取り組んでいることがほとんどです。日頃から企業側は社員に健康診断を受けてもらい、結果を確認し、就労判定や事後フォローを労働安全衛生法に基づき実施していますよね。

健康経営は、これらをすこ～しアップグレードするだけで、かなりの効果が期待できるのです。

どうアップグレードしたらよいの？(一例)

- ① 再検査対象者の現状を把握し、再検査未受診者に対する対策をとる
- ② 健康診断結果から自社全体の健康課題の傾向を把握し、課題解決への対策をとる
- ③ 体調不良やケガによる欠勤や休職の内訳や経年変化を把握し、予防への対策をとる
- ④ 出勤はしているが元気がない社員はいないか、本来の力を発揮できていない社員はいないかを把握し、病気やケガの早期発見・早期予防への対策をとる

まずは、今の状況を「見える化」することから始まります。そのうえで短期・長期目標を設定すると効果的です。例えば上記例の場合①②は健康保険組合にお任せください。併せて③④は企業側で。これらを合体させると、単独で取り組むよりも、比較的に簡単に課題に沿って目標を定めることが可能です。

ここまでわかればもうカンタン！

課題がわかったら“企業が元気になりそうな楽しい取り組み”をアレコレ考えてみましょう。

取組み始めてから数年後には、「残業時間が減っているのに業績は上昇している」「体調不良者が減って職場に笑顔が増えた」などの大なり小なりの変化を感じられることが健康経営のメリットです。

実際に、課題に沿った取り組み例をご紹介します(一例)

- ・管理職から一言の声かけで、健診後の再検査受診率が向上した
- ・朝礼時に軽いストレッチやラジオ体操を取り入れたことで腰痛緩和や体調改善が見られた
- ・保健指導を勤務時間内で受けられるようシフトを調整した
- ・運動不足解消と団結力を高めるために店舗対抗でスポーツ大会を開催した
- ・社内研修の一環に健康講話も取り入れたことで健康管理への関心が高まった
- ・職場に血圧計を設置することで始業前の体調安全チェックが習慣化された

けんぽと協同して
課題を解決！



実際にやっていることは「小さな行動」「少しの工夫」で十分なのです。何も特別なことをする必要はありません。健康経営は「頑張るもの」「立派なもの」ではなく、「続けられるもの」「楽しいもの」が成功の秘訣のようですね！