

マッスルスタートアップ体操 ～プロアスリートも実践する筋肉覚醒メソッド～



YouTubeにて健康体操を公開中です！
プレス浜松の選手と一緒に健康体操しませんか？

Q 健康経営ってなんですか？

A 重要な経営資源である従業員を活性化し経営効率を上げることです。

「健康経営」とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営スタイルのことです。これまで健康管理に関しては、自分自身で食生活・運動習慣・休養などに気を配るべきものとされてきましたが、生活習慣病の増加・従業員高齢化やメンタルヘルスの問題への対応のため、企業が社員とコミュニケーションを密にして、健康づくりに取り組む必要性が高まっています。

Q 健康宣言ってなんですか？

A 「健康経営」を始めるきっかけとするため、**貴社の取り組みを宣言することです。**

※健康宣言の詳細を知りたい方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

いきいき健康宣言

浜松商工会議所

健康経営

PROJECT

会社の業績は社員の健康状態で9割決まる

従業員の健康が企業経営に大きな影響を及ぼします。

健康経営の推奨を図るとともに健康経営に取り組む会員企業をご紹介していくコーナーです。

（お問い合わせ先）

浜松商工会議所 商業観光課
TEL 053-452-1114

社員の健康増進による企業のメリット

生産性向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上

負担軽減

- 疾病予防による疾病手当の支払い減少
- 健康保険料負担の長期的な抑制

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 社内の・対外的イメージの向上

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防

我が社の健康宣言

お客様をより
元気にするために
元気で働ける
会社にしよう

file 12

健康宣言事業所

株式会社 ALL FOR ONE 元気堂鍼灸整骨院

□企業概要
2005年に大阪で開業、17年に故郷の浜松に移転。スポーツなどによる体の痛みに対応する。現在は西山店と四ツ池店の2店舗を運営。写真中央が代表の舟木義崇氏。

患者さんだけでなく
自分たちも健康でありたい

昨年5月に浜松駅前のソラモで行われた「いきいきフェスタ」(浜松商工会議所主催) 出展のために健康宣言事業所認定を受けました。

「仕事で患者さんを診るのも大事だけれど、自分の体の健康にも興味を持ってほしい。従業員は24〜25歳が中心と若く、あまり病気とかしないんです。採用の際は一応、煙草は吸うなど言っています。患者さんも含めて禁煙習慣を定着させたい。浜松は喫煙率が高いんですよね」と代表の舟木氏。

「健康増進という意味では、従業員の間で部活みたいなものをやっています。僕はサーフィンをしているのでサーフィン部、ほかにはサッカー経験者が多いので月に1回、勤務時間にフットサルをしたり。うちは予約制なので時間を調整しやすいんです」

体を動かす仕事なので、筋トレルームをつくってベンチプレスの機材を置いたりもしているとのこと。若いスタッフが中心のハットとした整骨院です。