

## 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～



YouTuberにて健康体操を公開中です!  
ブ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ます。このコーナーです。

〈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	負担軽減	イメージアップ	リスクマネジメント
<ul style="list-style-type: none"> <li>モチベーションの向上</li> <li>欠勤率の低下</li> <li>業務効率の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>疾病予防による疾病手当の支払い減少</li> <li>健康保険料負担の長期的な抑制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業ブランド価値の向上</li> <li>社内的・対外的イメージの向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事故・不祥事の予防</li> <li>労災発生の予防</li> </ul>

file 15

## 健康宣言事業所

ドコス株式会社

浜松市南区新橋町

我が社の健康宣言

毎日の朝礼に  
ストレッチを実施



元気な挨拶と健康づくりで  
社内外の信頼関係を築く

社員の皆さんが元気な挨拶で取材スタッフを迎えてくれた『ドコス』。同社は2017年から「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」を継続し、19年に「健康経営優良法人」に認定された。

「運送業はドライバーの健康管理がとて大切。以前は毎朝、慌ただしくトラックに乗り込んでいましたが、これではいけないと18年から朝礼にストレッチを取り入れました。最近では社員の健康意識が高まって、朝礼以外にも自主的に体を動かしているようです」と社長の大河内慶吉氏。

今や定番となった朝礼は、元気な挨拶を徹底しようと始めたもので、ドコススタイルの朝礼を導入したいと企業からの問い合わせも多い。また「生活向上委員会」を設置してスポーツジムの利用券を配布。さらに、屋外の喫煙所を撤去し完全禁煙化を目指すという。

会社概要 ■1998年創業。浜松市を中心に運送会社のネットワークを駆使して全国へ発送。朝礼・安全教育研修の導入支援も行う。月水金曜は会社敷地で野菜販売「おとなりさんち」を開催。