

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～



YouTub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	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"> ●モチベーションの向上 ●欠勤率の低下 ●業務効率の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●企業ブランド価値の向上 ●社内的・対外的イメージの向上 	<ul style="list-style-type: none"> ●事故・不祥事の予防 ●労災発生の予防

file
16

健康宣言事業所

株式会社 玉澤

浜松市南区田尻町



産業カウンセラーでもある常務取締役の玉澤緑さん(写真右)と、相談役の青島守さん(写真左)

我が社の
健康宣言

メンタルヘルス 対策

心と体の健康をケア
まずは『緑の相談窓口』まで

2019年度「健康経営優良法人」を取得。食肉製品を扱う「玉澤」では、以前から従業員の健康管理に気を配り、工場に入る際には健康チェックを徹底している。体温を測り、健康状態を申告。その後、ラジオ体操、朝礼を行い始業となる。早番の従業員のために朝食用のパンを用意し、栄養バランスのとれた給食は半額会社負担という。「体が健康でないと心も疲弊していきまます」と話すのは常務の玉澤緑さん。従業員から仕事や人間関係の相談が多くなったのを契機に産業カウンセラーの資格を取得。昨年は管理職向けの「メンタルヘルスセルフケア研修」を行い、従業員の誕生月には個人面談をスタートした。「ストレスを抱えていても皆対処法が分からないため、自己改善できるようなアドバイスをします」と玉澤さん。自分の名前にちなんだ『緑の窓口』はいつでもオープンにしている。

会社概要 ■1972年創業。業務用食肉製造・卸として外食産業、ホテル、学校、スーパー等に販売。1000種類以上の商品を取り扱い、OEMにも対応。工場直売所「まんさく工房」も運営。