

# 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

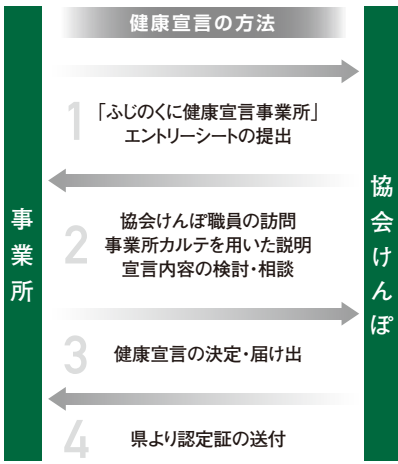
### Q 健康経営ってなんですか？

**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。



### 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>社内の・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>

### 我が社の健康宣言

マイペースな  
トレーニング習慣で  
体力向上



file 7

### 健康宣言事業所

パーソナルトレーニングスタジオ

### ワンモアタイム

浜松市中区住吉

#### □企業概要

社名は有限会社浜松マネキン店(南区卸本町)。1968年に創業し、トルソ(マネキン)のレンタル・販売、アパレル展示会場の設営などを行う。ワンモアタイムは、代表の大野氏が自らの体を鍛え、今年1月に開設した個別トレーニングスタジオ。

### 健康維持に筋力アップ 筋トレーニング、継続中!

ノルディックウォーキングを始めたことをきっかけに指導員の資格まで取得した大野貞克氏。歩き方や姿勢の大切さに気付き、マスキミで知られる某有名ウォーキングトレーナーの門下生として経験を積んだ後、体づくりのインストラクターとしてパーソナルトレーニングスタジオを立ち上げました。その筋肉美と49歳という年齢とのギャップに驚かされます。

「この体づくりは48歳で始めました。論より証拠。1年でここまでできました」

さぞかしストイックなトレーニングの成果と思いきや、トレーニングは週に2〜3日、胸の日・背中の日・足の日と決め、ストレッチから始めて1時間だけとのこと。「体が変わると、意識も変わります。体のケアを習慣にして、一生、自分の足で歩き抜きましょう」

体づくりは、健康づくり。筋トレも習慣化が大事のようです。