

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

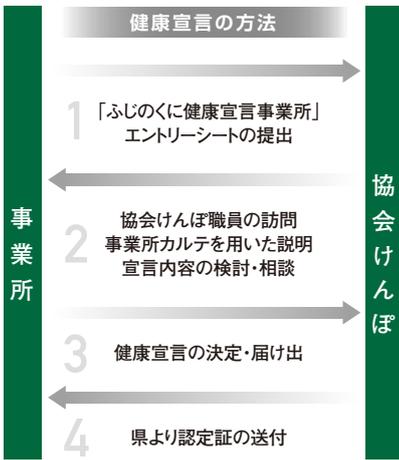
Q 健康経営ってなんですか？

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"> ●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 ●社内の・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

我が社の健康宣言

近場を歩く

有限会社
栗田商店

file 9 健康宣言事業所

ほぐし&リラクゼーション
コリとる くりさん

浜松市中区砂山町

□企業概要

有限会社栗田商店。昭和9年創業で、現在も砂糖・製菓材料の卸売業を営む。当もみほぐし店は、栗田さんが整体学校で学び、その後、本業の傍らリラクゼーションサロンに5年間勤務した後に開業。

こまめなウォーキングで
高血糖値を改善します！

祖父の代から砂糖と製菓材料の卸売業を営む傍ら、5年前にもみほぐしの店を開いた栗田さん。もともとジム通いをしていて、トレーニングは20年。体のことや筋肉のつき方に興味があったそうです。

今回、『健康宣言』に歩くことを掲げたのは、健康診断で血糖値が再検査に引っかったため。保健師から太り気味と指摘され、有酸素運動を取り入れるよう健康指導を受けました。それ以来、なるべく歩くことを心掛けています。

「店から500メートル離れている倉庫との往復は、それまで車を使っていましたが歩くようにしています。ここ（駅南の砂山町）から市役所くらいまでなら歩きますよ。もう少し距離がある場合は自転車で行くようにしています」

早速その効果が表れたのか、体重は1カ月で2キロ減りました。目標の72キロまで、あと2キロのダウンが目標です。