

健康経営を始めましょう！

～実践に向けた5つのポイント～



健康経営ってよく聞くけど、事業所での健康づくりって何から始めたらいいの？

難しく考えすぎず、できることから始めてみましょう。
今回は、実践に向けた5つのポイントを紹介します。



Point 1. 健康宣言を発信しよう

経営者が健康経営に取り組むメッセージとして発信しましょう。経営者を先頭に健康経営を推進することで、従業員の参画意識を高めましょう。



ヘルス・マネジメント認定制度や健保組合の制度を活用してみましょう

Point 3. 健康診断を受けよう

健康課題を把握するために、全社員が定期健診、40歳以上の社員はメタボ健診を受診することを目指しましょう。

Point 2. 健康づくり担当者を決めよう

事業所ごとに担当者を決めましょう。担当者には、知識・ノウハウを持つ外部人材を活用することも有効です。

Point 4. できることから始めよう

意識的に階段を使う、甘い飲み物からお茶に変える、野菜を一皿増やすなどできることからしてみましょう。



普段の生活に「プラスワン」できることから始めてみましょう。1つでも取組ができたなら、しまね☆まめなカンパニーに登録しましょう

Point 5. 定期的に見直そう

みんなで定期的に取り組むを見直しましょう。うまく進んでいないことは改善したり、うまく取り組んでいることはステップアップを図りましょう。

研修会などの機会も活用しながら他の事業所と情報交換をしてみましょう。良い取組は、参考にしてみましょう！



アクサ生命からのメッセージ

健康経営は決して敷居の高い取り組みではなく、今日からでも実践可能です。しかし、自社内での実践が難しい点もあるでしょう。その時は、外部人材をうまく活用しましょう。

アクサ生命は、平成29年12月に島根県と県民の健康づくり、健康経営推進に関する連携協定を締結し、県内企業の健康経営実践をサポートしています。同社社員は、「健康経営アドバイザー」を取得し、健康経営の専門知識や、健康経営の培ったノウハウにより、各企業の健康課題を抽出し、実践を支援するとともに、取り組みの進んでいる企業には、健康経営優良法人認定の取得をサポートするサービスを実施しています。こうしたものをうまく活用しながら、健康経営を実践することで、新たな人材マネジメントとして貴社の生産性向上に寄与することが期待できます。いまこそ、健康経営を始めましょう。