

「Let's 健康おきなわ21」

健康経営を意識してみる…



石垣市商工会経営指導員 満名 勇紀

健康経営とは「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することである。(健康おきなわ21のホームページより)

健康経営が注目される要因として、企業が主導し従業員の健康維持や増進に取り組むことで、従業員のモチベーション向上や生産性の向上へと繋がり、結果、業績向上や企業価値および社会的評価の向上へつながることが期待されるからである。

取り組むポイントとしては、最初に取り組みやすい目標(健康を意識したイベントの実施、体重計や血圧計の設置)を立てて実行し、数カ月ごとに情報共有を行い次の計画を立てる。

それを繰り返すことで大きな目標(離職率の改善や企業価値の向上、生産性の向上等)の実現に取り組むことがポイントの一つである。

商工会においてはイベントや会議後の懇親会、商工会青年部と交流する機会も多く、また、日々の業務の中で残業する機会も多々あり、意識して健康づくりに取り組む時間をつくり出す必要があります。

現在は年に1回健康診断の受診やストレスチ

ェック等を行い、健康管理を行ってはいくものの全体での取り組みはまだまだ弱い状況である。

これまでは、個々人がスポーツや趣味活動を通し健康づくりに励んでいますが、今年度は職場内の男性職員を中心に石垣島マラソンへの出場や毎週水曜日をノー残業デーとして設定するなど新たな取り組みにもチャレンジしている。

今後は、長時間労働を減らして健康や趣味に費やす充実した時間を増やしワーク・ライフ・バランスの実現に取り組みたい。これにより全体で健康づくりを意識するようになり職場にも活気が生まれ、コミュニケーションや職員間の連携をスムーズにして作業効率の改善も期待できる。そのためにはまず、簡単に始められる取り組みを増やし楽しみながら健康づくりに励みたい。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。

八重山毎日新聞

平成30年12月29日(土)