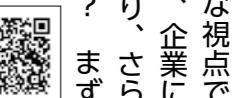


健康経営に取り組みましょう！

健康経営とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員の健康は、企業にとっての1番の財産です。大切な従業員の健康を守り、さらなる発展を目指すために健康経営を始めませんか？まずは「かまいし健康トライ事業所認定制度」に登録して、「はじめの一歩」を踏み出してみましょう！



健康経営の効果が現れるフロー

①健康経営に向けた市の支援

- 1. 健康チャレンジポイント
- 2. 運動習慣定着支援事業紹介
- 3. がん検診受診勧奨
- 4. 健康教室
- 5. 企業版ヘルスレターの発行
- 6. 血圧計の貸出

②企業の取り組み

- ・健診・検診受診
- ・病院受診
- ・個人・社内で定期的な運動機会を作る
- ・健康に関する知識を得て、実践（減塩・禁煙・リフレッシュなど）

③業務パフォーマンスの向上

- ・労働生産性
- ・従業員の意欲向上
- ・働き方の改革
- ・働きがいなど、モチベーションアップ

元気で働く人が多いまち

詳細は
こちら



釜石商工会議所
佐々 隆裕
専務理事

「健康経営」が会社の生産率アップに

コロナ以前から、首都圏では従業員の健康管理が、会社の雇用の維持・生産効率のアップに結びついていることに意識を向け、従業員の健康管理に費用をかけている企業が多くなっています。就職希望者も、福利厚生をより重視する傾向にあります。これは、地方も例外ではなく、人材を確保するため従業員の健康を意識した経営が必須となってきています。

健康経営への理解も、以前は健診を受けているかどうかで図られることが多かったですが、健診は1年に1回しかありません。突然病気にかかることも珍しくはないため、健康には、年間を通じて、意識を向け、予防する必要があります。それも難しい話ではなく、1日数千歩の歩行などの運動習慣や血圧測定、酸素濃度の確認などです。こうしたことに会社として取り組み、病気を予防し、会社の生産効率を上げるために「健康経営」に取り組んでいきましょう。



各営業所の歩数平均で、盛岡支社内で1位に！



教えて！先進企業の取り組み 明治安田生命 釜石営業所

健康は大切だけど、一人で取り組むのは難しいもの。当社は「みんなの健活」プロジェクトを立ち上げ、お客さまや地域の皆さまの健康づくりを全員でサポートしています。まずは、私たち従業員が健康に意識を向けるため、全員が健康宣言を行うなど、さまざまな取り組みを行っています。

地域の皆さまには、各種イベントで、血管年齢や野菜の摂取状況をその場で簡単に確認するサービスや、Jリーグと協賛した運動機会を提供しています。これらの活動は、今後、各公民館での活動にも拡大予定です。「ひとに健康を、まちに元気を」をモットーに、地域に根差した健康づくり活動に努めています。

【行っている取り組み】

- ・健診結果などを基に、自分の健康年齢の見える化・実年齢との比較
- ・健康に関する年間目標の設定
- ・営業所ごとに健康の数値を順位化
- ・健康宣言の実施や生活習慣の振り返り

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

はじめの一歩②

運動習慣を定着させよう！

【対象】
市内に住所または勤務地がある20歳～64歳の人で1年内に運動習慣がない人
市は、そんな人向けに市内スポーツクラブと一緒に運動への“はじめの一歩”を後押しします。

こんなところがオトク！

- ・企業へスポーツクラブが訪問し、運動するきっかけづくりをサポート！
- ・アドバイスや指導を受けられるスポーツジムに特別料金で申し込める！
- ・定期的な測定を行い、運動習慣の定着とその効果が分かる！

※事業所単位での申し込みも可能です

どんなことができるの？ 市内スポーツクラブへインタビュー！



カーブス イオンタウン釜石

☎ 55-6511



Q. ジムでできることは？

A. 30分で有酸素運動と筋力運動を交互に行うサーキット・トレーニングができ、筋肉痛がひどくなりにくく、オンラインでつながり、お家でトレーニングできるサービスも行っています。

Q. 実際の身体の変化は？

A. 週2・3回の運動を続けることで、制服のスカートが緩くなってきたという方や健康診断の結果が改善し、お医者さんに褒められたなど、嬉しい変化がたくさんあり、私たちもとっても嬉しいです！

Q. 企業を訪問しての活動はどんなことをするの？

A. 血管年齢や姿勢など、普段見ることのできない健康チェックを行います。忙しく、なかなか機会を作ることが難しいと思いますので、ぜひ自分の体と向き合うきっかけにしていただければと思います。

Q. 今回の事業への意気込みは？

A. 元々カーブスは、創業者が幼い頃、お母さんを糖尿病で亡くされた経験から「どんな女性も気軽に運動できる環境を」という思いで作られたフィットネスクラブです。仕事や子育てなどで忙しい方にも正しい運動習慣を作っていたい、健康になって理想の体を目指していただきたいです！



会員さんの約1年での変化例（50代）

体重	体脂肪率	骨格筋率	ウエスト	年齢
69.3kg	35.5%	24.0%	82cm	61歳
54.9kg	28.5%	26.2%	65cm	48歳
-14.4kg	-7%	+2.2%	-17cm	-13歳

イオンスポーツクラブ

3FIT 釜石店

☎ 31-2828



木村 花恵

コーチ

Q. ジムでできることは？

A. バイクやランニングマシンなどの有酸素運動の他、筋力アップができるベンチプレスやダンベルも備え、幅広い年齢層・目的に対応しています。ヨガやバランスボールを活用して、レッスン形式で行うメニューもあります。

Q. 実際の身体の変化は？

A. 2ヵ月ほどで、血圧の低下やおなか周り、体重に変化が出ます。目標を少しづつ立てて、成功体験を重ね、継続することが大事です。ジムで周りがやっている環境だと、やれるという声もありました。

Q. 企業を訪問しての活動はどんなことをするの？

A. 腰痛予防体操や筋トレメニュー、リフレッシュするためのリズム運動など、家でも簡単にできる運動の指導を想定しています。子育てママさんなどには、ヨガやダイエットに効果的な指導もできます。

Q. 今回の事業への意気込みは？

A. 釜石が健康の数値が悪いというのは、最近まで知りませんでした。なので、新たな課題をもらつたなという思いです。健康課題を自分ごととして、考えてもらえるようにしたいです。一步が踏み出せない人は、いつでもご相談ください！

