



ヘルスケア キャンペーン

健康経営の第二段階

健診結果から自社の課題が見えてきたら、その背景についても分析しておくことが大切です。

例えば、高血圧の社員が多いのはどうしてか。社員食堂のメニューや昼食の仕出し弁当の塩分にも問題があるのではないか、喫煙者が多いのは、喫煙場所が各階にあるという社内環境を考える必要があるのではないか、などだ。

こうしたことを把握しておけば、こういった健康

施策が必要なのかが明確になるだろう。

その上で、各保険者(例:協会けんぽ等)の保健師等のアドバイスも参考にしながら、自社の環境や勤務形態などを考慮し、具体的に血圧や血糖値を下げる、喫煙率を下げる、肥満率を下げる、ための具体的な施策を考えましょう。

その際、最初から逃げ場のない、徹頭徹尾理想論で固めるような施策はとるべきではありません。肉体労働の職場でお昼の弁当の塩分量やカロリーをいきなり半分にしたら、おそらく反感を買うで

しょうし、大きな楽しみである食に対する不満は午後のやる気にもつながります。まずは7~8割に減らし、その分、満足感が感じられるような工夫を施し、社員の反応を見ながら、次のステップに進むような配慮が必要です。

また、生活習慣病対策としてウォーキングを進める際にも、歩き方を変えるだけでも血圧に効果がある、歩数の目標を提示する、など身近な、小さな変化から挑戦できるような工夫がおすすめです。



駅伝大会を切り口に社内の健康志向を盛り上げる

群馬トヨタグループ

群馬トヨタは「健康優良企業」をコンセプトに掲げ、「豊富な知識と強い体力を持った誰からも好かれる会社」を目指してきました。企業としてはもちろん、社員一人一人がその姿勢を心がけています。

その一つの切り口として今年5回目を迎えたイベントがグループ全体で取り組む駅伝大会です。スポーツ好きの社長の音頭取りでスタートしました。店舗、部署、取引先など76チームが全8区(2・8区が4*₀、他は2.2*₀)を競うもので、毎年6月に前橋総合運動

公園で実施しています。今年はゲストランナーとしてニューイヤー駅伝2連覇達成中のトヨタ自動車のメンバーや元女子マラソン日本代表選手の土佐礼子さんが参加。

参加チームの選手は大会を前に練習に励み、ランニングを趣味とする社員も増え、健康志向の高まりに結びついているようです。

1区=店長、3区=女性、6区=課長であったり、毎年違う選手を加えたりといったルールを設け、特定の社員だけではなく、いろいろな人が参加できるような工夫が、社内で人気を集めているポイントとなっています。

ぐんまマラソンへの出場者も非常に多く、グループ内には「健康ブーム」的なムードも高まってきました。駅伝大会というイベントを導入したことで、「健康」に気を遣い、仕事にも精力的に向き合う社員が確実に増えています。

PRIUS! IMPOSSIBLE



……群馬トヨタなら……

新車購入時から
30カ月まで **点検** **オイル交換**

無料でサポート

【サポート内容】
◎1カ月点検×1回 ◎プロケア10×2回
◎6カ月点検×1回 ◎オイル交換×5回
◎12カ月点検×2回 *2014年5月以降
乙契約の自家用乗用車が対象。

群馬トヨタ

本社 高崎市東町80 ☎0120-23-7500
www.Gtoyota.com

わたしたちは、
ヘルスケアキャンペーンに参画しています。

主催 上毛新聞社 共催 群馬県、全国健康保険協会 群馬支部

後援 群馬県商工会議所連合会、群馬県商工会連合会、群馬県中小企業団体中央会、群馬県医師会

特別協賛 アクサ生命保険株式会社

協賛 公益財団法人 群馬県健康づくり財団、群馬トヨタ自動車株式会社、群馬トヨペット株式会社、株式会社榛名湖温泉ゆうすげ、医療法人社団三思会 東邦病院、群馬ヤクルト販売株式会社、NEC、株式会社メモロード (順不同)