

いきいきと活躍できる職場環境づくり さらなる健康の保持・増進を目指して

“健康経営” の取り組み

最近、従業員の健康を大切にすることで会社の収益性を高める健康経営が広がり始め、優良企業の重要な要素として注目されてきています。従業員ひとりひとりの健康づくりがおろそかになると、生産性の低下や労働力確保に悪影響を及ぼしかねません。人生100年時代、生涯現役といわれるようになり、より健康でいきいきと仕事をしていくことが、私たちと企業に強く求められています。

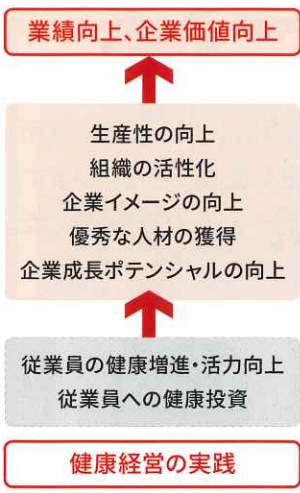
当社も社員のみならずのさらなる健康の保持・増進を目指し、経営的な視点でさらに一歩踏み込んで取り組んでいくところです。そこで、聞きなれない健康経営とは、また当社のような取り組みをご紹介します。

健康経営とは

重要な経営資源である従業員の健康づくりに積極的に取り組むことが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもとに、従業員の健康管理を経営戦略として考え実践することです。

メリット

健康な従業員は生産性が高く業績に貢献できます。そして従業員ひとりひとりの活力が、組織全体を活性化し、結果的に企業の業績向上や、イメージアップなど企業価値の向上につながります。



主な取り組み

▼経営理念と体制

健康宣言の発信(やまがた健康企業宣言)
安全衛生委員会での健康(安全)課題の協議と情報共有

▼健康課題の把握と対策

定期健康診断 100%実施
再検査・治療の勧奨
ストレスチェックの実施
定期的な血圧測定による健康チェック

▼健康経営実践の土台づくり

保健指導
産業医による個別健診・健康状態のチェック、保健指導・面談の実施
過重労働対策
長時間労働者へのフォローアップ対応
ワークライフバランス
計画年休・リフレッシュ休暇制度の実施
生活習慣病予防
事業所の完全分煙化(受動喫煙防止対策)
生活習慣病予防
社内ゴルフコンペ等スポーツイベントの実施、機会提供
職場の活性化
社内旅行 厚生行事によるコミュニケーションの促進

藤井先生より

疲労とは何か

「疲労」とは、「作業あるいは運動によって身体各部の器官や組織のエネルギーの消耗、あるいは調整力の低下による機能の減退が起こり、作業や運動のパフォーマンスを低下させるようになったときの状態で、肉体的・精神的活動能力が低下した状態で、疲労感を伴う現象である」と定義されています。

現在、心身に蓄積する疲労は長時間に及ぶ時間外労働が原因の一つと考えられています。長時間に及ぶ時間外労働で精神的および肉体的なストレスが蓄積されます。疫学的な研究によると、1ヶ月に80時間以上の時間外労働を6ヶ月間続けたり、1ヶ月に100時間を超える時間外労働をおこなうと、脳血管障害や心臓疾患を引き起こす確率が有意に高まることが証明されています。このような状態では、1日の睡眠時間が6時間以下になり、疲労の回復がなされずに蓄積されるようになるから、作業効率が低下するばかりか、病気の発生リスクが高まります。

私は当社の産業医として毎月、時間外労働時間が長時間に及ぶ社員に対し紙面による疲労の蓄積を把握し、必要に応じて面談を実施しています。今後もご協力のほどよろしくお願い致します。

最後に...

今後も、健康経営を切り口とした施策・取り組みを推進していきます。

みなさんも、ご自身の体調や体力に関心をもって、健康保持・増進に努めて下さい。

★健康第一！

協会けんぽ(全国健康保険協会山形支部)「やまがた健康企業宣言」に2017年12月より登録しています。

