

経営者の皆様に、次への視野(スコープ)を。
毎月、かんぽ生命がお届けします。

かんぽスコープ

Vol.107

経営時流

健康経営で会社を改革。 今、話題の健康経営で、意外な効用が。



「部門を越えたコラボが強味」と語る間山氏。

今、話題の健康経営で、意外な効用が。

健康宣言を行った企業は、所属する健康保険の保険者(協会けんぽなど)から、健康づくりのためのサポートが受けられる。2015年6月に健康宣言をした同社は、まずは保健師を招き、健康講座で社員の意識に働きかけることから始めた。

「青森県は、平均寿命が男女とも全国最下位。特に、働き盛りの年代で亡くなる人が多いんです。実は私の双子の弟も、5年前に急に逝ってしまいました。塩分の多い食習慣から変えなければいけないと考えたんですね」

そして、屋内全面禁煙に加え、喫煙タイムを10時、昼食時、15時に限定。朝は、週に3日以上、業務に就く前に各フロアで軽運動を行い、月に1回、広い駐車場に全員が出て、そろってラジオ体操を行う。血圧計、体重・体脂肪計を廊下に設置し、気になったときにいつでも測定できるようにし、各フロアには空気清浄機付き加湿器を配置した。さらに、この4月には社員食堂を再開し、懸案の食生活の改善にも乗り出した。

同社は17年に、経済産業省の「健康経営優良法人」に認定。クリアすべき要件は20以上あるが、申請に向



水辺サポーター活動で駒込川の河原を清掃。



駐車場の車を全て移動して行われる全員参加のラジオ体操。右下は、同社の健康宣言のシンボルマーク。

株式会社みちのく計画
〒030-0947 青森県青森市浜館1-14-3
☎017-765-1311 <http://www.metap.co.jp>

バラバラだった社員の心がひとつになった。

「健康経営は、小さなことの積み重ね。できることを、ひとつひとつやってきた結果が認定に結びつきました。私としては、むしろ、健康経営を会社の改革に利用させてもらっているのが、ありがたいですけどね」と、照れくさそうに間山氏は笑う。

みちのく計画は、会長の間山勲氏が、勤務していた測量会社から独立して76年に創業。しだいに隣接領域に進出し、地盤調査、公共事業用地などを買取する際の補償業務、道路や橋などインフラの設計、さらには都市計画などの建設コンサルティングと事業を

広げてきた。「ウチは何でも屋」との間山氏の言葉は、実は自信の表れで、同社の強味は総合力。技術士や建築士、測量士、地質調査技士、補償業務管理士、土木施工管理技士など公共事業に必要となる有資格者を多数抱え、一貫通貫でプロジェクトを推進できる。しかし、今でこそ各専門家が部門を越えて緊密に連携し、全員で仕事に当たる体制となっているが、10年前は違っていたという。「専門家集団ですからね。自分の仕事さえこなせばいいという空気があって、みんなバラバラ。それでは小さな物件ならいいが、大きな事業は任せてもらえません。そこで、会社として案件に向かう気風を築くために、専務の菊池が中心になって改革を進めてきました。健康経営もその一環で、おかげで社員の一体感が一層強固になったと思います」

小さな取り組みを重ね、健康経営優良法人に。

最近、「健康経営®️」という言葉がよく耳にします。福利厚生の一環としてだけでなく、従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、健康増進に積極的に取り組む経営の事です。健康であればこそ、従業員は十分に力を発揮できる。それは言わずもなですが、さらに健康経営は、会社自体の体質改善にも効果を発揮する場合があります。その好例が、株式会社みちのく計画。間山昭副社長に、健康経営の取り組み内容とねらいを伺いました。

みちのく計画は、協会けんぽ青森支部で健康宣言をした第一号。

「三村知事が『短命県返上』を掲げまして。公共事業に携わる企業として、それに応えるべきではないかと手をあげました」

※「健康経営®️」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

全員でラジオ体操を行い、社員食堂で同じ釜の飯を食べる。何気ないことが、社員どうしの精神的な絆を太くするのに役立つている。

働き方改革を進める ためにも健康経営を。

社員のコミュニケーションを深めるために、同社では、ボランティアにも積極的に取り組んでいる。県の「水辺サポーター」に認定され、年に2回、第5土曜に、河原の清掃、草刈りを行う奉仕活動に全員が参加。また、山登りなどのレクリエーションも盛んだ。

そして近年は、同社の生命線ともいえる資格の取得を応援するため、社内の有資格者が講師となって、若手への勉強会を開催。現在は、技術士や測量士など5つの資格別に、毎月2時間、学習のポイントなどをレクチャーしている。

「勉強会の講師は部課長クラスですから、部門の結束を強めるのに、こんないい方法はありません」

同社の今後の課題は、働き方改革。事業の性質上、年を通じての繁閑の波が激しく、繁忙期は時間外労働や休日出勤が多くなりがちだ。

「社員どうしのつながりが深まったおかげで、お互いを思いやる気持ちが生まれていきます。一人に仕事が集まらないように作業を分担する際に、この思いやりの心が大事になるんですよ」

社員の絆を太くする福利厚生。 臨時収入があれば実行できます。

社員の働きに報い、健康な心身を維持し、そして、みんなの心をひとつにするために、自由に使える資金があれば重宝します。ただし、給与と認定されないための注意も必要。そのポイントを、チェックしてみませんか？



ぜひ
ご覧ください

マンガで楽しく、
分かりやすく
ご案内しています。

かんぽビジネスライブラリ
「福利厚生資金に活用」の巻



資料をご要望の皆さまへ

ご覧の資料をお届けします。
ご要望の方は、お手数ですが、かんぽ生命保険の
最寄りの支店までご連絡ください。



血管を鍛える!

血管の老化が病気を引き起こす



文=島田和幸

新小山市民病院理事長・病院長。医学博士。血管病予防の第一人者。著書は『血管を内側から強くする55の秘訣』など多数。

55歳ころから血管の老化は始まる

感染症や飢餓を克服した現代人は、人間本来の寿命とされる100歳まで生きられる時代に突入しました。可能ならば、寝たきりになったり、介護されたりせず、元気に天寿を全うしたいものです。そのためには、私たちは二つの病気に気をつけるべきでしょう。ひとつは、日本人の死因第一位であるがん。そしてもうひとつは、がんが続いて上位を占める血管病です。

血管病とは、主に脳卒中(脳出血、脳梗塞など)と心筋梗塞に代表される病気です。血液を届ける血管が詰まったり切れたりすることで、脳や心臓が深刻なダメージを被るものです。発症した時点でしばしば死に至り、生き延びたとしても後遺症によりその後の生活が著しく制限される場合もある危険な病気です。

この病気の主な原因は、血管の老化です。血管は、若くて健康であればビニールホースのようにしなやかですが、加齢とともに弾力性が失われます。これが動脈硬化の状態、血液の流れが悪化して、やがて血管が詰まったり切れたりします。血管の老化は平均して55歳を境に始まるため、高齢化が進む現代では血管病が大きな問題になっているのです。

血管を鍛えれば、100年長持ち

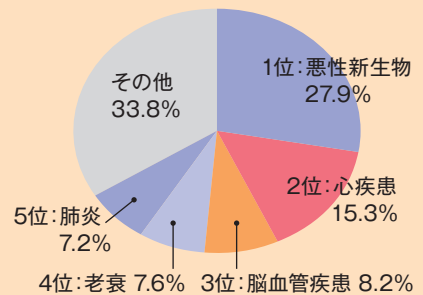
また、年齢によるものだけではなく、過食や偏食、運動不足、喫煙などによっても血管の老化は進行します。40~50代であっても、悪い生活習慣を続ければ血管は実年齢を超えて老化が進み、ある日突然血管病に襲われることもあるのです。

とはいえ、血管は本来、100年もの耐久性があるとされています。老化そのものを

止めることはできなくても、生活習慣を見直し、効果的な運動を実践すれば、100年もつ強い血管を維持することは可能です。

これから、血管に関する正しい知識とともに、血管病になりにくい血管の鍛え方を紹介していきますので、ご期待ください。

日本人の死因の構成割合(上位5位)



*厚生労働省「平成29年(2017)人口動態統計(確定数)の概況」より。「心疾患」は心筋梗塞を、「脳血管疾患」は脳卒中を含む。

(注)

記事中に記載の法令や制度等は取材当時のもので、将来変更されることがあります。詳細につきましては、各専門家にご相談いただきますようお願いいたします。

Copyright © 2018 JAPAN POST INSURANCE Co.,Ltd All Rights Reserved.

(2018.12.1)