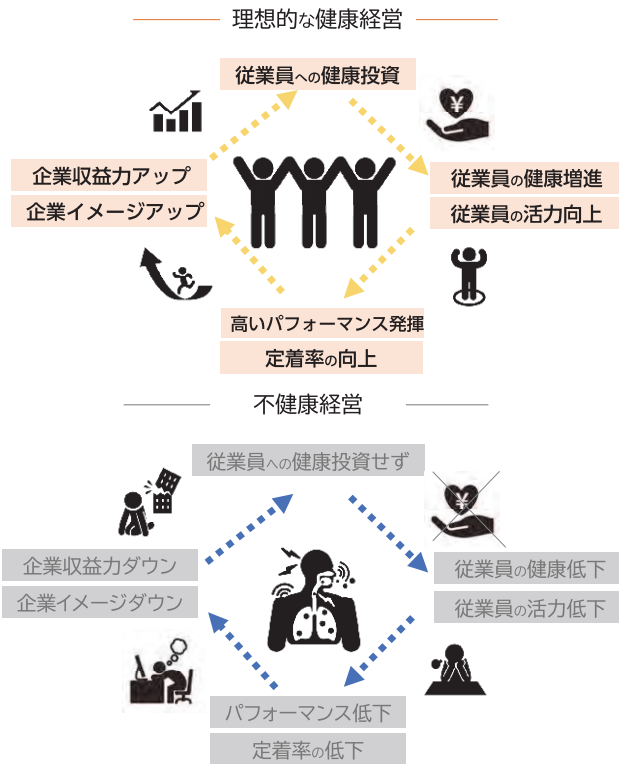


健康のことを意識していますか？

人生100年と言われるこの時代。健康であることは、人生において大きなテーマです。WHO憲章の前文において「健康」は次のように定義されています。**「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます（日本WHO協会訳）」**。

今回は10月から始まる健康強調月間の準備期間として、「健康経営のおさらい」、「西垣社長の健康習慣」、「ドクターの健康アドバイス」、「生活習慣見直しアドバイス」を掲載していますので、ぜひ参考にしてみてください



健康経営とは（おさらい）

健康経営とは、従業員等の健康管理や健康増進の取り組みを「投資」と捉え、経営的な視点で戦略的に実行することです。企業理念に基づき、健康投資を行うことで、従業員の皆さんの活力向上や生産性の向上など組織の活性化をもたらし、結果的に会社の業績向上につながるかとされています。

国も、成長戦略である「日本再興戦略」の中で、国民の健康増進を図る国策の一つとして「健康経営」の普及・推進を掲げています。

- 健康経営の主なメリット**
- ① 従業員の健康活力増進
 - ② 生産性、業績向上
 - ③ 組織の活性化
 - ④ 企業価値向上

長年の課題である、被保険者の「生活習慣の改善」を促進するために、「禁煙」「睡眠」などの健康リテラシーを向上させる取り組みや、「メンタルヘルス不調の早期発見・改善」に注力して取り組みます。

取り組むべき課題

「倉紡健保ポータルトップページ」で閲覧が可能です。

人事部が中心となり、倉紡健康保険組合と協働で、生活習慣病健診・がん検診等による予防対策、メンタルヘルス対策、保健指導・健康増進対策を中心に、さまざまな健康保持増進の施策に取り組んでおり、2020年度から5年連続で「健康経営優良法人（大規模法人部門）」に認定されています。各年度の取り組み状況や偏差値などが記載されているフィードバックシートは倉紡健保ポータルトップページで閲覧が可能です。

人事部が中心となり、倉紡健康保険組合と協働で、生活習慣病健診・がん検診等による予防対策、メンタルヘルス対策、保健指導・健康増進対策を中心に、さまざまな健康保持増進の施策に取り組んでおり、2020年度から5年連続で「健康経営優良法人（大規模法人部門）」に認定されています。各年度の取り組み状況や偏差値などが記載されているフィードバックシートは倉紡健保ポータルトップページで閲覧が可能です。

クラブハウスの健康経営

クラブハウスの健康経営の基本方針は、「社員が個々の能力を最大限に発揮し、健康で活き活きと働ける職場づくりを推進する」です。

＼、教えてください！／、 西垣社長の健康習慣

運動、食事、睡眠、リフレッシュ方法や
オススメの健康法についてインタビューしました！



聞き手：守屋編集委員

① 日々の健康習慣について、 ルーティンはありますか？

大学生の頃から30年以上続けているモーニングルーティーンとして、30分から1時間かけてしっかり汗がでるまでお風呂に入り、適度な糖分と水分を摂るようにしています。完全ストレスフリーになって、「さあ、今日も1日ベストを尽くそう！」と仕事モードのスイッチが入ります。

糖分摂取ははちみつをスプーン1杯。
神戸市にあるフルーツ・フラワーパーク
のはちみつをリピート購入。



② ストレス管理の方法やリラックスは どのようにされていますか？

ポジティブ思考で気丈に振る舞うように心がけることで自分を鼓舞することにつながっています。自分の中で消化、解決できるまで徹底的にストレスの原因に向き合い、長引かせない、次の日に持ち越さないようにしています。幸運にも、家族や友人など相談できる人がいるので、溜め込まず話すことがリラックスにもつながっています。

③ 健康のために 何か運動はされていますか？

最近までほとんど運動をしていなかったのですが、最近夕食後に妻との散歩を始めました。他はゴルフが好き。定期的な運動になっており、ストレス解消にもつながっています。



④ 睡眠の質を保つために何か工夫をされていますか？

枕やマットレスをいろいろ試したが、体に馴染まず・・・効果があったのは、規則正しい生活を心掛け、就寝の2時間前までに食事、散歩、お風呂を済ませるようにしていることと、就寝するまでに、考えごとや悩みごととはできるだけ解決、整理することです。

⑤ 仕事とプライベートの切り替えは どうされていますか？

休日の朝はお風呂には入らず、お昼以降に入るようにして、仕事のスイッチをOFFにし、家族との団らんに時間を費やしています。平日は通勤途中で切り替えられているように思います。若い頃は仕事終わりの自分時間（趣味）を確保し、切り替えていました。

⑥ 健康診断結果で 注意している点はありますか？

毎日、血圧と体重はチェックし、日々の変化を見えています。健康診断結果についても前回との数値を比較し注視しています。

運動も大事だが、食事制限も大事なので、
最近は意識してサラダを食べています。



■健康経営に対する考え方について教えてください

当社は創業時より「労働理想主義」を掲げ、「従業員の幸福なくして事業の繁栄なし」の考えのもと労働環境改善に注力してきました。今後もサステナビリティ経営を目指す当社にとって、「健康経営」はその前提であり、社長として、当社グループで働く全ての人の心身の健康、安心安全な職場環境の整備は使命であり、“Safety First”、“Well-being First”を重要な経営課題として、取り組んでいきます。