
★☆☆こはま企業健康マガジン☆☆★

2018・4・4 第39号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。

日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

新年度がスタートし、仕事やメンバーが変わるなど、

春の訪れとともに職場でも新たな風が吹いているのではないのでしょうか。

今年度も皆さまが健康で元気に過ごせるような情報を発信していきたいと思っております！

◆目次◆

- メンタルヘルスと健康経営
- アプリ配信スタート！ よこはまウォーキングポイント
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ メンタルヘルスと健康経営 ▼▼

これまでのメルマガでもお伝えしたように、健康経営とは、重要な経営資源である社員の健康に投資をすることで、社員と企業が共に成長することを目指す経営戦略です。

このような新しい経営戦略が注目される背景には、超少子高齢社会・日本では人口の減少に伴って働き手が不足すること、高齢でも生き生きと働くことの重要性が増したことが挙げられます。また、日欧米の先行研究により、社員の健康状況と企業の労働生産性とは強く関係していることがわかってきました。

特に、メンタルヘルスは、腰痛・肩こり、生活習慣病と並んで労働生産性を左右する最大の健康課題のひとつであることも示されています。

企業は労働安全衛生法に基づいて、健康管理の一環として従来よりメンタルヘルスにも取り組んでいます。

それでは、健康経営とメンタルヘルスの関係はどのようなものでしょうか。

健康経営は「健康であること」が最終目標ではありません。

社員に「生き生きと良い仕事をしてもらうこと」を目指しています。

したがって、ストレス・チェックやストレスの高い社員に面談をするといった“守り”の対策にとどまらず、

たとえば入社時の社員相互の挨拶を励行する、業務ミスが発生した時には社員相互の声かけを見直す、といった日々の職場で出来るようなことで、

互いの体調不良に早期に気づけるようになったり、コミュニケーションが円滑になり、

心身の健康だけでなく、結果として職場の雰囲気や仕事のモチベーションを高めていく、

“攻め”の取組が大切です。

全国では、このような“攻め”の取組を進める健康経営・企業に学生が殺到する、といった現象も見られ、

経営者だけでなく、若者もその重要性に気づいていることがうかがえます。

忙しい働き盛り世代に皆さんでも出来る“small change”を是非！

▽▼ 歩数計アプリ配信スタート！ ▼▼

よこはまウォーキングポイント

30万人を超える方々にご参加いただいている「よこはまウォーキングポイント」

このたび、スマートフォン専用の歩数計アプリを明日4月5日から配信いたします。

スマホから歩数を送信することで、ポイントやコインが貯まるほか、

色々なコンテンツを楽しむことができます。

今回はアプリでどのようなコンテンツを楽しむことができるのか、見てみましょう。

<楽しみ① ランキング>

性別、年代、所属、歩数に応じたランキングを楽しむことができます。

<楽しみ② ウォーキングコース>

歩きたくなるウォーキングコースが100コース以上登録されており、チェックポイントを順番に達成すると、達成証明書をゲットできます。

<楽しみ③ 写真投稿・バッジ>

写真の投稿や閲覧ができます。

歩数に応じて貯まるコインと引き換えにもらえる「画像バッジ」は、撮った写真にデコレーションでき、各種SNSへの連携も可能です。

<楽しみ④ インセンティブ>

歩数に応じて抽選で当たる商品券や景品、協賛企業提供のクーポンもゲットできます。
※協賛企業も募集中！

歩数計アプリの配信は、4月5日（木）9時30分開始！

現在歩数計をお持ちの方も参加いただけます。

費用はもちろん無料です。（アプリ利用にかかる通信料は参加者様のご負担となります）

アプリになり、働き世代の皆さまもさらに参加しやすくなった、

「よこはまウォーキングポイント」を、普段の健康づくりに是非ご活用ください！

歩数計アプリの詳細はコチラ

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/application/index.html>

※従来の歩数計での参加申込は5月1日から再開予定です。

・歩数計のプレゼントはお一人様一回限りです。送料を別途ご負担ください。

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

<次回の配信について>

次回5月号の配信は、5月9日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
