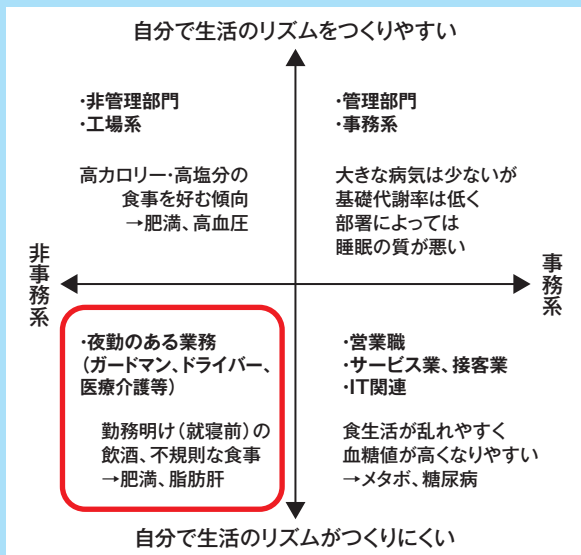


はじめませんか！ 健康経営

職場のみなさまの健康について気になることはありませんか？

仕事内容と健康状態の4つのパターン

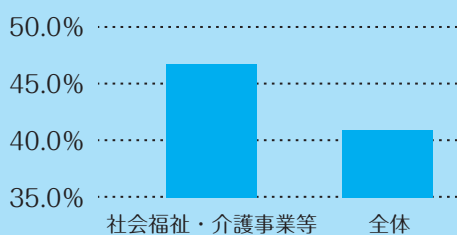


「会社の業績は社員の健康状態で9割決まる」古井祐司著(幻冬舎)より

夜勤のある業種によく見られる事例

- ・食事はできるだけ短時間
- ・夜食はカップラーメンや菓子パン、缶コーヒー
- ・エナジードリンクでエネルギー補給
- ・仕事で身体を動かすので運動はしない

例えば 食べる速度が速い人の割合 (男性：40歳代)



食べる速度が早い人は肥満者が多いことがわかっています。また、糖尿病になるリスクが2倍高くなります。

平成27年度 協会けんぽ神奈川支部加入者(横浜市在住)の健診データ分析結果

このまま放置した企業では



健康に気をつけた企業では



「健康」はその人の人生においても、企業の運営においてもかけがえのない財産です。

今、従業員の健康づくり＝「健康経営」に取り組む企業が増えています。

少しでも気になることがあったあなたが今できること

①まずはこのチラシを職場で共有しましょう

企業として従業員の健康づくりをすすめるためには、経営者や上司の理解を得ることが大切です。

②今の状況の中で、無理なくできそうなことを考えてみる

「エレベーターではなく階段を使う」「昼休みの後に5分間の体操をする」これも立派な健康経営です。



従業員の健康が企業の業績を決める!

経営者様へ

病気になるのは「個人」の責任?

・・・一日のうち大半を占める職場での過ごし方が健康に影響します。

健康経営に取り組むメリット

従業員が元気に働き続ける

従業員が健康になるだけでなく、「大切にされている」と感じることでモチベーションもアップ!

企業のイメージアップ

将来を見据え、安定した仕事を実施している。

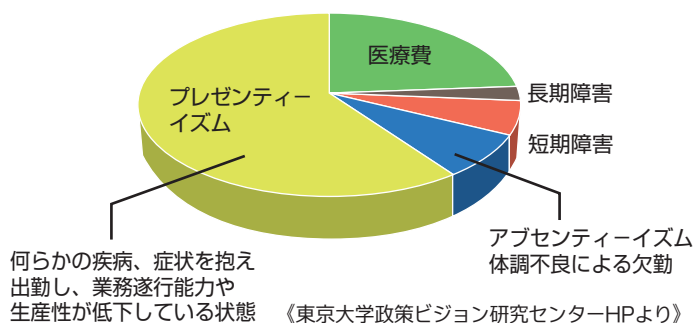
就職活動のPR

従業員を大切にしてくれる会社なら、長く働くことができそう。

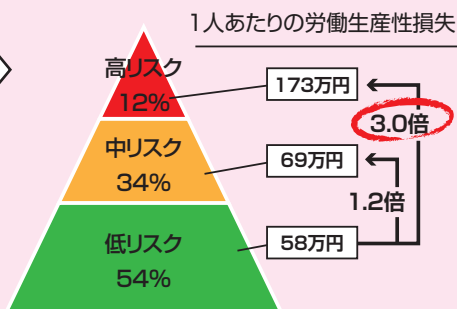
生産性の向上

健康状態が良くなることで効率や生産性がアップ!

従業員の健康関連総コスト



従業員の健康リスクと労働生産性損失の関係



市内中小企業等6社に調査した結果、従業員の健康リスクの上昇に伴い、労働生産性損失が高まる傾向が示されました。

(調査: 横浜市、東京大学政策ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 平成29年度)

健康経営ってどのように始めるの?

- ①健康経営宣言: 健康経営に取り組むことを内外に発信しましょう。
- ②推進体制の整備: 従業員の健康について話し合う機会を持ちましょう。また、健康経営の担当者を決めましょう。

もっと健康経営を進めたい場合は・・・健康経営ハンドブックをご活用ください。

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



横浜市は健康経営に取り組む企業を応援しています!!

横浜健康経営認証

健康経営に取り組む企業を認証&サポート!

よこはま企業健康マガジン

健康に関するメルマガを月1回配信!

よこはま企業健康推進員

健康に関するポスター等をお届け!

よこはまウォーキングポイント

歩数に応じて抽選で景品をプレゼント!

詳しくは で検索!

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
※健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。