

Dr. 中路の健やか通信 (其の26)

健やか協力隊長 中路



第26回 企業における健康づくり（山内土木、青森総合卸センター）

山内土木はむつ市にある1925年創業の建設会社です。従業員は104名（2021年2月現在）で、「青森県健康経営認定企業」及び「むつ市すこやかサポート事業所」に認定されています。もう一つは、協同組合青森総合卸センターです。本センターは、青森商工会議所が母体となって、現在133社（2021年7月現在）が加盟する青森市最大の流通拠点です。今回は、この二つの企業で行われている健康づくり活動を紹介します。

山内土木では、従業員の健康に対する意識を高めることに力を入れています。以下のような取り組みが積極的に行われています。

- ① 健康アドバイス：月1回の集会で担当者が健康アドバイスをし、その内容をポスターで事業所内に掲示。
- ② 健康講話：衛生大会での医師、保健師等による。
- ③ 運動の習慣化：毎朝ラジオ体操を実施。会社でスポーツ施設の法人会員に入会し、社員に無償で利用できるようにしている。健康、スポーツイベントへの参加助成。
- ④ 健康診断の充実：社員全員に定期健康診断を実施。検診バスで社内で行っている。また、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するよう強く勧める。

次は、協同組合青森総合卸センターです。活動内容は以下のようです。

- ① 健康診断受診やインフルエンザ予防接種の推奨。
- ② 青森県、青森市との連携：青森市の「青森健康づくり実践企業」、青森県の「青森県健康経営認定企業」の認定。
- ③ とんやまち健康づくり実践塾：組合員企業を支援機関と連携してサポート。課題や取り組みの共有化、認定支援。
- ④ 問屋町健やかLetter：テレビ等の健康情報を独自にまとめて毎月発行し、組合員企業へ配付
- ⑤ 問屋町100日ウォーキング：企業ごとに1チーム3名で100日間の歩数を競うコンテスト。38チーム108名が参加。
- ⑥ 若手経営者の会でダイエット企画：交流会の都度、ステージ上で体重測定。目標体重を達成するとボーナス。2019年は3名達成。

このような取り組みの結果、組合員の健診受診率は100%、インフルエンザ予防接種受診者は4年で10倍になりました。

卸センターは他の会社と比べ特殊な形態ですが、健康経営の基本は同じです。核となる人がいてとにかく何かに取り組むという姿勢こそが大切です。

どうでしょうか？自分の会社でもできると思いませんか？健康づくりは意外に簡単で、お金がかからず、思った以上の効果が得られます。

経営者の方には、現状の健康経営の嵐を疎(うと)ましく感じ、どうせ一時的なブームだろうと高を括(くく)るむきもあるでしょう。でも今の健康経営の流れは本物です。優秀な経営者はいち早くそこに目をつけて対策をとるはずです。

【写真説明】 青森総合卸センター内で行ったインフルエンザ予防接種

