



32 健康経営アドバイザー

20名の専門家がお手伝い 健診を元に支援メニューを提案

2019年4月に「働き方改革関連法」が施行され、さらに広まった「健康経営」。

健康経営とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する手法です。

近年、健康支援に力を入れていることを様々な形で社内外にアピールし、イメージアップと人材の獲得を目指す。

健康経営アドバイザーは19名が「健康経営アドバイザー」を、1名が「健康経営エキスパートアドバイザー」の認定を受けており、健康経営をお手伝いする体制を作っています。

現在は、健康診断を切り口に、独自の「企業健康レポート」による健診結果の集団分析と課題からの提案、企業

している企業が増えていきます。

しかし、企業の担当者からは、いざ健康経営を始めようとしても、「何をすればよいのかわからない」「難しい」という悩みが聞かれます。

そこで、そのような企業をサポートするため、東京商工会議所が認定する「健康経営アドバイザー制度」があります。

「健康経営アドバイザー」は、健康経営の基本理念、社会的背景、実施することのメリット、取り組み事例、公的施策などを企業（経営者）に説明できることが求められます。

さらにその上位資格である「健康経営エキスパートアドバイザー」は、実際にヒアリングシートを用いて「健康経営診断」を行い、現状の確認と課題を抽出・整理した上で、必要な取り組みを提案し、実践に向けた具体的なサポートを行います。

の要望・悩み・課題に感じている点、その他ヒアリング内容を整理して、オリジナルの支援例を行っています。

支援例を挙げると、保健師を派遣して禁煙セミナーの開催、禁煙外来の紹介、生活習慣病予防や生活習慣の改善を促す掲示物設置など、お客様の要望にお応えしています。

健康クリニックご利用の際のお願い

新型コロナウイルス感染症への対策として、安全・安心な健診を行うため、次のことをお願いしております。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- 入館時の体温測定
 - 入館時・健診中（適宜）及び退館時の手指消毒またはハンドソープによる手洗い
 - マスクの持参と着用（マスクを着用していない場合は健診を受診できません）
 - 受付時間の順守
- HPにご案内を掲載しておりますのでご確認ください。



特に少数精鋭で事業を運営している中小企業にとっては、健康経営こそ必要な取り組みです。職場は人生の中でも多くの時間を過ごす

私たちの認知機能は、生活習慣病などの影響で低下し、微細な低下があるまま長期に放置すると認知症の発症リスクが高くなる。これが最新の研究で分かっています。

微細な認知機能低下がみられる状態を軽度認知障害(MCI)と呼び、MCIの状態であっても、生活習慣の改善により認知機能の向上

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっています。最も効果的なのはワクチンですが、まだ完成には時間がかかりそうです。今のところ、もし新型コロナに感染しても、重症化して



るのですが、東洋医学の考え方で立ち向かえばまだ数々の手立てがあります。これは病気になりにくい体を作り、病気になった場合は体が本来持っている免疫機能を活性化させるという考え方です。

東洋医学ではこれを最大限に引き出すため、まずは日常生活習慣を重視しています。免疫力を下げる要因としては、喫煙、飲酒、暴飲暴食、体を冷やすなどがあり、できる限り控えることが大切です。

新型コロナウイルスと漢方 体の免疫機能を活性化

新型コロナウイルス感染症の治療は早い程いいのですが、現在の治療方針では早期治療は難しく、手遅れになったケースも多く見受けられます。理由としては、一般の風邪との区別が難しいという、一部の方は急変することなどがあります。また多くの方は自己の免疫力で回復するため、重大な副作用のあるアピガンを初期に安易に使用してもよいのかというジレンマもあり、早急な治療を難しくしています。

このように西洋医学で考えると初期の段階ではほぼ無防備な状態で戦ってい



あらかじめ漢方薬を処方することも可能です。ただし症状がない段階での保険診療は出来ませんので自費診療となります。

(健康科学センター 診療所長 武生 英一郎)

あたまの健康チェック

私たちが認知機能は、生活習慣病などの影響で低下し、微細な低下があるまま長期に放置すると認知症の発症リスクが高くなる。これが最新の研究で分かっています。

当クリニックでは、最新の認知機能検査「あたまの健康チェック®」を人間ドックのオプションとして、2020年4月から導入しています。この検査は、従来のいわゆる「認知症チェック」とは異なり、10分の対話式記憶検査で、認知機能を客観的数値で経時的に確認できる初めての検査です。

認知症予防を啓発する日本脳ドック学会では認知機能検査の実施を推奨しています。

検査してみたいかがでしょうか。

新型コロナウイルス対策で自宅勤務が増えている現在、ストレスやうつ傾向にある方の増加が懸念されています。「あたまの健康チェック®」では、こうした心理状態の影響による認知機能低下も検知できるため、労働衛生の観点からもおすすめの検査です。

大切な人のため、早めに認知機能の低下に気づくためにも、40代からの定期的なチェックを心がけましょう。

(健康科学センター 大岡 亜由美)

