健康診断・健康指導から『健康経営』へ

従業員の健康管理を経営的視点で、戦略的に

昨今、多くの事業所が健康経営に取り組んでいます。その背景には、経済産業省が2016年に健康経営に係る顕彰制度として創設した「健康経営優良法人認定制度」があります。この制度は、健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として、社会的な評価を受けやすい環境を整えるものです。

健康経営の第一歩は、適切な健康診断により従業員の健康状態を把握し、運動習慣や食事などに関する健康指導を行うことで、生活習慣病の予防や改善につなげることです。また、従業員のメンタルヘルス不調の予防や早めの対策をとることも可能となります。

さらには、『職場の活力向上』『生産性向上』『職員定着率アップ』『業績向上』『ブランドイメージ向上』などの効果も期待できます。

現在、コロナ禍による勤務スタイルの変化で、リモートワークが広く普及しており、その結果、企業は従業員の健康状態を把握しづらくなっています。そのような時こそ重要になってくるのが「健康経営」です。事業所の財産である従業員の健康管理を行う取り組みが、より一層求められています。

健康クリニックでは、事業所の健康診断結果の集計や分析を行う【健康れぽーと】という支援メニューをご用意しています。【健康れぽーと】では、従業員の健康状態把握や運動習慣・食事などに関する健康指導などを取りまとめ、事業所ごとに必要な対策を提案する事ができます。

また、各種健康セミナー（栄養・運動・禁煙・メンタルヘルス・VDTなど）も対応が可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

これからますます多くの事業所が「健康経営」に取り組むことが予想されます。私たち健康クリニックでは、健康診断・健康指導という側面から、「健康経営」に貢献してまいります。

（渉外課　河野 耕造）

当協会も「健康経営優良法人2021（大規模法人部門）」に認定されています

2021 健康経営優良法人 Health and productivity

名刺等にロゴを使うことができ、ブランドイメージの向上が図られる

続・一歩先行く衛生管理

広島県HACCP 食品自主衛生管理 認証マーク

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に『認証マーク』を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきます。

㉗ 三次水産株式会社

登録日:2021年7月27日
所在地:三次市畠敷町923番地
創　業:1927年
話し手:本部長　藤井 善弘 様

社員からの改善提案

併せて経費削減の効果も

■業務の内容は?

水産加工と販売を行っています。鮮魚を仕入れて、スーパーなど取引先にそのまま販売したり、切り身や三枚下ろしなどの加工・販売、学校給食や病院食の卸などをしています。

■認証を受けようと思ったきっかけは?

卸先になるお客さまからの要望と、今後の衛生管理を考え、1次加工の現場でも自社の規定ではなく、第3者による認定の衛生管理の取得と継続が必要不可欠になると考え、取得しました。

■自ら設定した衛生管理のポイントは?

社員全体で設定したプロセスを確認、履行することはもちろんですが、本当に効率的か、無駄はないかなどの視点も持ち、カスタマイズしながら衛生管理を最適化して継続していくために、意見を言い合えるよう学習会なども設け、1年しっかり準備して取得しました。

■認証取得の成果

この度の取得で、より衛生意識の共通化が図られました。社員からの改善提案が挙がり、その可否や方法について議論が盛り上がるなど、全体で取り組む姿勢が強まりました。また、作業効率の向上、掃除ですり減る道具以外の物持ちが良くなるなどの経費削減の効果も見られ始めました。

■今後のステップアップ

三次水産としては、より上位のビジネスハサップの取得を目指していきたいと考えています。また、総菜加工を行っているグループ会社の「瀬戸内との子や」では、県認証取得と取り組みの範囲を広げていく予定です。

■消費者の皆さまへ

平成30年7月豪雨では、弊社も水に浸かり大きな被害を受けました。工場の新設にあたり、衛生管理を意識した動線や機械を導入しています。スタッフも、衛生管理の学びを深め、安心・安全な商品をお客さまにお届けできるよう、日々取り組んでいます。弊社ホームページから海の幸をお買い求めいただけます。安全・安心の海の幸をお楽しみください。

（インタビュアー・中川／記事・馬場田）

話題の健康づくりアラカルト ㊵ コロナ不眠

コロナ不眠を防ぐには

日光を意識した生活を

この新型コロナウイルス感染拡大により、外出自粛やテレワークなどさまざまな生活様式の変化がおき、ストレスや不安、活動量の低下などもあいまって「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「途中で目が覚める」といった睡眠の不調に悩む方が増え、コロナ不眠とも呼ばれています。

睡眠のリズムを整えるためには、まず起床時間を固定することが大切です。そして、起床後すぐに日光を浴びること。ヒトの体内時計の周期は、大多数の人が 24 時間よりも長いため、体内時計のタイミングを地球の自転に合わせる同調機構というシステムを私たちは持っています。季節による日照時間の変化や時差地域への対応ができるのも、このシステムのおかげです。体内時計のずれをリセットしてくれるのが日光です。起床直後の光が効果的なので、起きたらカーテンを開ける習慣をつけましょう。逆に、注意したいのが就寝前の光の刺激です。夜の強い光は体内時計を遅らせる働きがあり、睡眠を司るメラトニンというホルモンの生成を阻害します。スマートフォンなどは寝る1時間前からは見ないようにし、また寝る前の照明は明るすぎず、白っぽい色味よりも温かみのある色合いの照明にするのがおすすめです。

また日々の食事も睡眠の質に大きく影響することがわかっています。朝食は、日光と同様に体内時計を覚醒させる働きがあります。朝食を食べる習慣のない人はヨーグルトや豆乳、バナナなど簡単なものからでも良いので何か口にするようにしましょう。

コロナ禍での生活はまだ続きそうですが、在宅中心の生活でも日中は太陽光を取り入れ、散歩やちょっとした外出など自然の光を浴びることを意識し、規則正しい生活で睡眠の質を保ちましょう。

＜快眠を助ける食事のポイント＞

1. 1日3食規則正しく食べる
2. 朝食はメラトニンを作るたんぱく質を豊富に
3. カフェインは就寝3～4時間前から控える
4. 寝る3時間前には食事を済ませる
5. 寝るまでの時間が短い時は消化の良いものを少量とる
6. アルコールの過剰摂取を控える（飲酒は眠りを浅くします）

（健康支援課　岡本 千恵）