

楽しくなければ続かない!?

健康情報



# 職場で行う健康づくり

健康づくりに取り組む事業所を訪問し、お聞きした内容を紹介する連載は、今回の3回目で終了です。連載の締めくくりに、職場で健康づくりを続けるためのコツをまとめます。



連載2回目の訪問先

連載1回目の訪問先

K社従業員

K社従業員

全国健康保険協会

A社代表取締役

A社従業員

A社従業員

Sさんは総務部長として、従業員の健康に気を配る立場でもありますよね？



社員食堂があるので、できるだけバランスのよい食事を出してもらうように依頼しています。環境からのアプローチです



年に1～2回、協会けんぽの保健師さんに来てもらい、健診結果をもとに相談できる機会も設けています。健診をきっかけに健康づくりをしてもらうため、従業員をその気にさせることが大切です

K社

社内にトレーニング機器もあるよね？



うん。でも、古くなったから、新しいものに変えようかと思ってる



トレーニング機器があるのはすごいですね。より多くの従業員が楽しめるもの、続けられそうなものはありますか？

卓球ですかね。みんな、ムキになって卓球をしていますよ



楽しくないと長続きしないので、卓球を楽しみながら健康のことも考えてもらい、皆さんのコミュニケーションが増えていくといいですね



トレーニング機器を新しくするのもいいけど、場所を広げて卓球台を増やすのもいいかもしれないね

この連載1回目でふれたように、当社でも、従業員の間で健康についての話題が自然と増えていったんです

A社

「これ、よさそう」とか「こんなことを試してる」とか、楽しく話すようになったよね



仕事以外の共通の話題でコミュニケーションが増えて、社内の雰囲気明るくなったよね



## まとめ

「職場で行う健康づくり」とは、従業員に健康づくりを押しつけるのではなく、従業員の意見を尊重しながらコミュニケーションを図ることで、職場の雰囲気よくなり、従業員の意欲も高まり、その結果、業績にも影響を与えます。

**「健康」をコミュニケーション・ツールにすることで、職場の雰囲気を円滑にしていく。**これが、職場全体を健康にし、活気づけていくコツなのでしょう。

スモールチェンジ健康づくりは、早稲田大学応用健康科学研究室が提唱している活動です。

【監修】竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

＜出典＞全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より