

# 健康経営 基本—1

2020.3.19

## 1. 健康経営とは

健康経営とは「企業が従業員やその家族の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の様々な効果が得られ、かつ、企業におけるリスクマネジメントとしても重要です。

## 2. 健康経営は投資

健康経営は基本的に従業員の健康維持・増進に向けた投資です。主に法定外福利厚生費として計上されますが、ヘルスリテラシー向上に向けた教育や研修、職場環境改善の設備投資などもあり、組織の規模や予算に応じて様々な考え方があります。

## 3. 健康への投資

一般的に資産といった場合、金融資産や不動産などを想像されますが、産業保健スタッフの立場から生きていくうえで重要な資産は心身の健康だと考えています。

どんなに不動産資産や金融資産があろうとも、体がぼろぼろであれば意味がありません。身を犠牲にして家族のために限界を超えるような働き方をした結果、病気になり楽しみにしていた家族との計画で旅行やレジャーなどが実現されず、働く喜びを失うことになる可能性もあります。

健康な体さえあれば、今の世の中どうやってでも生きていけます。特に健康な時にはその恩恵を忘れがちになりますが、自分自身の体を日ごろから気遣い誰もが幸せな生活をエンジョイするためには、健康への投資というのが最も理にかなった投資なのではないかと個人的には感じています。健康への投資といってもそんな大それたことではなく、きちんと体調管理した上で適度な運動を行い、しっかり食事と睡眠をとる。このようなことを当たり前にこなすことが大切ではないかと思います。不健康なお金持ちと心身ともに豊かで健康な人であれば、人生100年時代を生きる上で人生を謳歌できるのは後者ではないかと思われま



真心を込めて創造と解決を共に考えます

「人も会社も成長するためには健康で元気が一番！」



碧(あおい)M企画

代 表:渡嘉敷 忠

資 格:産業看護職(看護師)

第一種衛生管理者

ストレスチェック実施者(厚生労働大臣指定する研修受講)

健康経営エキスパート・アドバイザー(東京商工会議所認定)

Mail:[aoi.mkikaku@a.email.ne.jp](mailto:aoi.mkikaku@a.email.ne.jp)

