

Dr. 中路の健やか通信 (其の13)



健やか協力隊長

中路



第13回 企業での健康づくり

ブラック企業と言う忌まわしい言葉が騒がれ、その反対のホワイト企業がもてはやされるようになりました。国も“ホワイト500”という認定制度を作りました。社会全体が健康経営の流れにあります。

健康経営の実践で、企業イメージや生産性が向上すると言います。それだけでしょうか？

一番大切なのは、従業員の健康と幸福を願う事業主（社長）の美しい姿です。

弘前市の北星交通（タクシー）の健康づくりを紹介します。北星交通は、平成27年の7月に健康宣言をしました。以降、職員は出勤時、血圧と体重を測り、5分間の健康体操をします。必ず100%やります。

従業員の皆さんがイヤイヤやっているのではないかと気になり、北星交通のタクシーに乗るたびに聞きました。「大変ですか？」と。

びっくりしました。明るいです。やりがいがあると。「社長が我々の健康をそこまで気にかけてくれているのか」という言葉を二名からもらい、胸が熱くなりました。このような健康づくりだったら自分の会社でもできると思いませんか？

健康教養の基本は肥満（体重）であり、メタボリックシンドローム（血圧）であり、そしてロコモティブシンドローム（体の屋台骨がガタガタになった状態）です。運動（健康体操）が大切になります。北星交通の健康づくりはこの3つの要所をしっかり抑えています。

しかし、このような簡単な取り組みにもトップの決断（健康宣言）と核となるリーダーが必要です。その二つさえあれば必ずできます。

毎日血圧を測定して、それを記録用紙に記載します。毎日の記録は、いろんなことを考えさせます。測るたびに違う血圧の値、上と下の血圧の意味、そして「そもそも血圧とは何？」という疑問がわいてきます。そこにすかさず、血圧を勉強する機会があったら健康に対する理解が一挙に深まります。その時得られた健康教養はその後の人生に大きく生かされます。

このような流れを受けて、青森県は平成29年に健康経営認定制度を創設しました。この制度は、経済産業省の“ホワイト500”制度を模倣したのですが、さらに厳しい内容になっています。健康づくり担当者に対する一日研修の受講義務化などです。逆にインセンティブ（ごほうび）もあり、認定企業には、県の入札で4~5ポイント付与されます。そのせいもあり、現在認定企業は248になりました。

もし経営者の皆さんで今の健康経営ブームを疎（うと）んでいる方がおられたら、その考えを改めていただきたいです。時代の流れは社員の健康づくり、ホワイト企業にあり、この傾向は将来も続きます。そのような時代を先取りすべきです。

