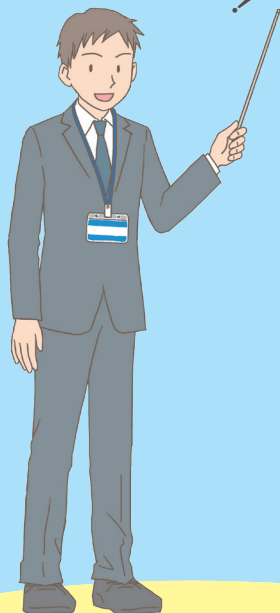


# はじめませんか！ 健康経営

## 職場のみなさまの健康について気になることはありませんか？

職場の様子を思い出して、当てはまると思ったらチェックをつけてみましょう。

まずはセルフチェック！



- 仕事中に身体を動かすことが少ない
- 長時間同じ姿勢で仕事をする
- 昼食の時間が短い・不規則になりがち
- 食事は菓子パンやファストフード、カップラーメン
- 大盛ごはん、揚げ物、ソースや醤油を好む
- エナジードリンクでエネルギー補給
- 仕事柄、お酒を飲む頻度・量が多い
- たばこを吸う人が多い
- 仕事中に眠そうな人・疲れている人が多い
- 残業が多い



一つでも☑がいたら要注意！

### このまま放置した企業では

大事な仕事を抱えているのに体調を崩してしまった



皆の仕事も増えるし、しばらく迷惑かけてしまうな・・・

そういえば、〇〇さんも同じ病気になってたよね



うちの職場は多いよね



### 健康に気をつけた企業では

13時の体操、最初は忙しい中面倒だと思ってたの



でも続けると何だか体がすっきりして、気分転換にもなるし、仕事に集中できるようになった気がする

食事にも気を付けるようになった



体重も減ったし、このままキープしたいな



「健康」はその人の人生においても、企業の運営においてもかけがえのない財産です。

今、従業員の健康づくり＝「健康経営」に取り組む企業が増えています。

### 少しでも気になることがあったあなたが今できること

#### ①まずはこのチラシを職場で共有しましょう

企業として従業員の健康づくりをすすめるためには、経営者や上司の理解を得ることが大切です。

#### ②今の状況の中で、無理なくできそうなことを考えてみる

「エレベーターではなく階段を使う」「昼休みの後に5分間の体操をする」これも立派な健康経営です。



# 従業員の健康が企業の業績を決める!

経営者様へ

病気になるのは「個人」の責任?

・・・一日のうち大半を占める職場での過ごし方が健康に影響します。

## 健康経営に取り組むメリット

### 従業員が元気に働き続ける

従業員が健康になるだけでなく、「大切にされている」と感じることでモチベーションもアップ!

### 企業のイメージアップ

将来を見据え、安定した仕事を実施している。

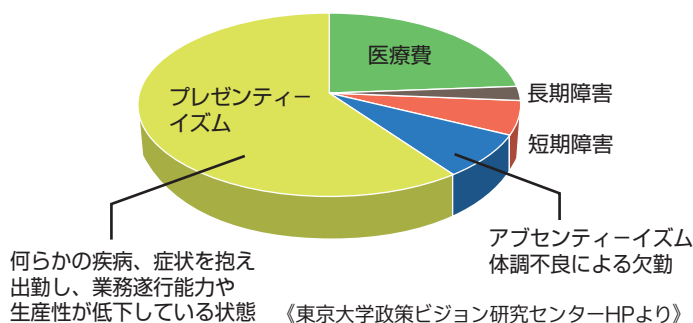
### 就職活動のPR

従業員を大切にしてくれる会社なら、長く働くことができそう。

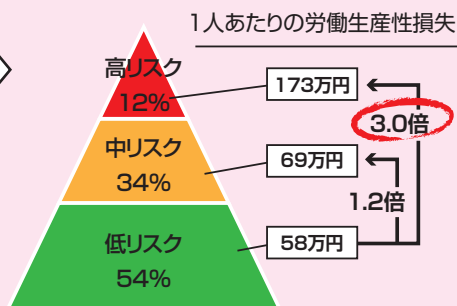
### 生産性の向上

健康状態が良くなることで効率や生産性がアップ!

#### 従業員の健康関連総コスト



### 従業員の健康リスクと労働生産性損失の関係



市内中小企業等6社に調査した結果、従業員の健康リスクの上昇に伴い、労働生産性損失が高まる傾向が示されました。

(調査: 横浜市、東京大学政策ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 平成29年度)

## 健康経営ってどのように始めるの?

- ①健康経営宣言: 健康経営に取り組むことを内外に発信しましょう。
- ②推進体制の整備: 従業員の健康について話し合う機会を持ちましょう。また、健康経営の担当者を決めましょう。

もっと健康経営を進めたい場合は・・・健康経営ハンドブックをご活用ください。



## 横浜市は健康経営に取り組む企業を応援しています!!

### 横浜健康経営認証

健康経営に取り組む企業を認証&サポート!

### よこはま企業健康マガジン

健康に関するメルマガを月1回配信!

### よこはま企業健康推進員

健康に関するポスター等をお届け!

### よこはまウォーキングポイント

歩数に応じて抽選で景品をプレゼント!

[https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/kakushu/life\\_style/](https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/kakushu/life_style/)

※健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。