



私たちは始めています

## 社員の人生を豊かなものにする 取り組みを実践中です。

これまで社員が病気で亡くなったり、大きな手術を受けたり。その度に、もっと早くに何かできなかったのかと社員を預かる立場として反省をしていました。7年ほど前から病気を防ぐためにできることは何でもしようと取り組みを考えてきました。まず事務所内の禁煙、インフルエンザの予防接種の全額負担を実施。早期発見、早期治療のために、通常健康診断に胃カメラをオプションでつけ、会社が半額を負担。婦人科系の健診ももちろんです。社員本人だけでなく、家族が病気になるのも心配ですから、家族も含め、とにかく健診をするようにサポートしています。当社は、最高齢76歳の社員がいます。年齢、家庭の状況に合わせて働き方もフレキシブルです。子育て、介護、病気と個々の心配事を聞き、気持ちよく働ける体制を取るようになっています。「西井製作所は安心して働ける会社」としてもらいたいですし、さらにいい人生が送れるようサポートして行きたいと思えます。



株式会社 西井製作所 代表取締役社長  
西井 裕昭 氏

株式会社 西井製作所 / 広島県安芸郡海田町南明神町1-17  
従業員数 / 65名

## [健康経営の実践]

### 毎日の昼食から見直しませんか。

最近はカロリーや栄養のことを考えながら、お弁当を作ったり、選んで買ったりする人が増えてきました。毎日口にするものを気をつけるだけで、健康づくりの一步になります。

#### <社内での取り組みのススメ>

- 社員食堂で健康メニューを提供する。
- 栄養バランスの取れた仕出し弁当を選択。
- 食品のカロリーや栄養成分を掲示。
- 「トクホ飲料」のある自動販売機を選ぶ。
- 管理栄養士などによる栄養指導。
- カロリーや栄養がわかるお食事手帳を配布。
- 社員ブログで健康ランチアップ。
- 体脂肪計 血圧計 体重計を置く。



## 💡 ワンポイントアドバイス

企業規模を問わず、健康経営に取り組む企業が増えています。その一方で、何から始めたらよいかわからない、始めてみたもののこれでよいか評価できない、とお困りの企業も多いようです。コツは、①自社の課題を数値で把握し目標値を決めること、②目標達成に向けた施策を実践すること、そして、③専門家の力を借りることです。この3点セットで効率的に望ましい結果を導くことができます。近年は、健康経営アドバイザーという新たな資格を持つ方が全国で活躍されています。定期的に健康経営アドバイザーのサポートを活用するのもお勧めです。

今、国を挙げて「働き方改革」が叫ばれていると同時に、生産力人口の減少など企業にとって重要な課題のひとつである優秀な人財の確保と定着が、より一層求められるようになっております。そのような時代背景の中、企業経営者と共に従業員の健康に取り組むことが、企業が求める付加価値の一つであると考え、健康経営アドバイザーとして、企業を訪問。健康経営の具体的な取り組みを行っております。企業や人の幸せと安心のお手伝いを長くさせていただいておりますが、ここに社員の健康という付加価値が加わり、ご縁を頂いたお客様の発展、その一助となればと考えております。



広島大学大学院 医歯薬保健学研究所成人看護開発学  
豊島 礼子 氏



株式会社 ロウジユウ 健康経営アドバイザー  
三宅 朗充 氏

©ひろしま健康経営応援キャンペーン...中国新聞社が広島県と協力し、健康増進への機運を高めようと昨年10月にスタートさせました。紙面で健康経営の重要性や取り組みなどを紹介しています。企画・制作 / 中国新聞社地域ビジネス局 ◆協力：広島県 ◆後援：広島商工会議所、広島県商工会議所連合会、広島県商工会連合会

## 私たちは「ひろしま健康経営応援キャンペーン」を応援します

順不同

特別協賛



アクサ生命保険株式会社

企画協賛



協賛

