

持続可能な健康経営の 4つのステップ

健康経営の進め方 キホンは土台づくり

健康経営を始めるためには「土台づくり」が大切です。実践までの手順として、大きく分けて4つのステップ*があります。ピラミッドの土台を作るイメージで順番よく取り組んでいくことで、「持続可能な健康経営」を実現する、強固な経営基盤を作ることができます。



*経済産業省が推進する「健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）認定要件」を参考に作成しています。

不安定で今にも崩れそう! 不健康経営

従業員がバラバラで健康経営が回っていない不健康な状態。順番を無視して、目の前の取り組みや成果に飛びついてしまうと、現状の課題が把握できず、根本的な問題解決に至りません。



4つのステップに合わせた実践支援

10ページで紹介した健康経営推進の4つのステップに基づき、職場の健康課題や環境に合わせて、アドバイザーが実践支援を行います。



本実践支援のポイント

- ①支援を無料で受けられる
- ②オンライン活用の支援可
- ③各分野を専門家が支援

支援の流れ

お申込み

初回面談
課題抽出

実践計画

最終審査

実践支援
①基本支援実践支援
②選択支援実践報告
提出

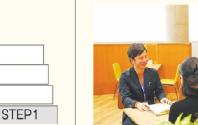
実践支援メニュー

① 基本支援



宣言することが健康経営の第一歩。関係機関からの情報提供やその他の支援を受けることができます。社内外へ発信をすることで、企業のイメージ向上にも繋がります。

初回面談／実践計画作成



効果的な健康経営実施に向けて、現状把握や課題抽出を、面談を通して行います。各社の目標に合わせて実践計画を立てています。

健康経営＆ウェルネスセミナー



健康の基本、健康経営推進の必要な要素を学び、意識を高めます。自社の健康課題を把握、職場で取り組める健康づくりの実践内容について話し合います。

② 選択支援



職場環境や働き方に合わせた環境づくりをサポート。従業員の職場内での日常的な行動をより健康に導くための仕組みを考えます。

ランチタイムセミナー



ランチタイムを利用して、食事を確認しながら調理法や健康メニューなど、プラスワンのアドバイスを提案します。普段のランチがひと工夫でヘルシーに。

味覚講座



旨味・塩分・糖分など味覚について学びます。味噌汁の飲み比べなどを通じて自身の味覚チェックを実施。適切な塩分摂取や減塩アドバイスも行います。



個別面談等により、健診結果と生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合わせた生活習慣の改善方法と一緒に考え、継続的に支援します。



肩こり・腰痛・頭痛などの悩みがある方、運動不足解消ができない方へ、座りながら実践できるフィットネスや、普段の姿勢を改善する方法のレクチャーなどを行います。

ウォーキング



効果的な歩き方をマスターすることで歩くことが楽になります。健康運動指導士によるバランスの良いウォーキング法を実践形式で学びます。



職場における受動喫煙防止対策、禁煙支援について、保健師による個別健康相談、健康講話、さらに禁煙指導用媒体の展示などを方でサポートします。



健康づくりの前に取り組むべきことに治療と仕事の両立支援があります。病気になってしまって働きやすい職場づくりについて相談や研修でサポートします。



運動や食事だけではなく、心の健康も大切です。保健師や産業カウンセラーによる職場環境改善のアドバイスや研修を通して、メンタルヘルス対策の悩みに応えます。