

健康企業宣言認定の職場を訪ねて

第2回……………橋本総業(株) 【東京金属事業健康保険組合】

社内への健康情報の発信で、健康意識の醸成を図る

健康な職場づくりを目指してスタートした「健康企業宣言」の取り組み。平成30年2月までに237社がStep 1「銀の認定証」を獲得しています。

今回はそうした認定企業のなかから、社内への健康情報の提供や健康管理のきっかけづくりで独自のアプローチを行っている橋本総業(株)をご紹介します。

事業所のアウトライン

橋本総業(株)



橋本総業株式会社

本社所在地：東京都中央区

業 種：管工機材・住宅設備機器の卸・販売のほか、情報サービスなど
(本社以下、全国に43支店・営業所等を展開)

社 員 数：831名（男性417名、女性314名）

※平成28年3月31日現在

東京配送センター



本社社屋

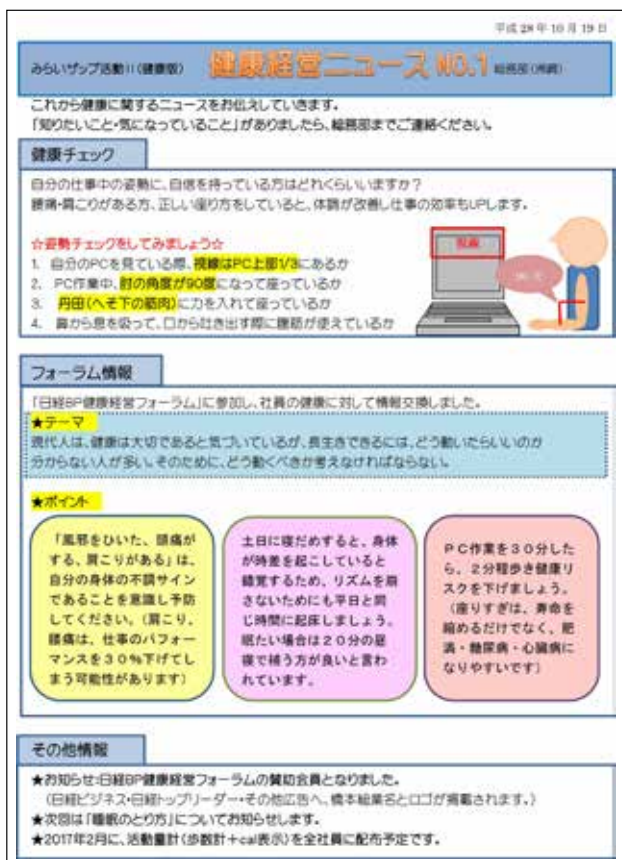
健診や保健指導、メンタルヘルス、あるいは健康的な働き方の確立など、健康企業宣言に名乗りを上げた各社では、社員の健康づくりについていずれも充実した取り組みを進めています。

今回ご紹介する橋本総業(株)では、そうしたオーソドックスな手法の健康づくりに加えてメールで社内へ配信する『健康経営ニュース』により、社員一人ひとりに対する健康

意識の向上やきっかけづくりを積極的に推進しています。

『健康経営ニュース』は、本社総務部が社内で作成しているA4判・1枚の媒体。外部の制作会社等を使うことなく、特別な資格を持っていない社員が、限られた時間やリソースの枠内で編集してきました。それが平成28年10月の配信開始から月2回ペースで発行を重ね、現在では通算40号を数えています（平成30年2月20日時点）。

この『健康経営ニュース』による健康情報の発信を中心に同社の健康づくりについて、橋本政昭社長と阪田貞一副社長、そして『健康経営ニュース』の制作を担当する総務部厚生チームの洲崎裕子さんにお話をうかがいました。



『健康経営ニュース』第1号

るか施設で行うか。寝たきりを防ぐ健康づくりをどのように進めるのか。2025年までにはそうした環境整備をしていかないと大変になってしまうと、よく話をしているんです」(橋本社長)

このように同社では、企業としての活動のなかで健康を軸としたビジョンがしっかり位置づけられており、健康企業宣言や健康経営がテーマとなる以前から企業としての健康づくりへの取り組みがスタートしていました。現在では全国の支店・営業所などを含めた健診の受診勧奨等はもちろん、全社員に体組成計・ウェアラブル端末を配付したりと、健康の意識づくりを図っています。そうした流れのなかで健康企業宣言を知り、参加されました。

「健康企業宣言をした後、半期に一度の社内の幹部会議の席で、各自のBMIの値を発表するようになりました。もちろん発表自体は和やかに行いますが、個々の意識づけにはなるようで、基準を超えた者はダイエット宣言をしたりもします。実際には全然やせませんが(笑)」(阪田副社長)



橋本政昭社長



阪田貞一副社長

社のビジョンとしての「健康・快適」の追求

橋本総業(株)は明治23年の創業以来、水道事業から管工機材、環境・住宅設備の卸などへ業容を拡大し、現在では管材商社として全国最大の物流ネットワークを有します。そうした同社が将来へのビジョンとして掲げるのが、「7つのみらい」です。

「『7つのみらい』とは、『環境・エネルギー』『中古住宅流通とリフォーム』『健康・快適』『安心・安全』『地域活性化』『グローバル化』『IT化』の7つのキーワードですが、具体像が浮かびやすい『環境・エネルギー』『中古住宅流通とリフォーム』などと比べ、『健康・快適』は何をどうしたらよいかわかりづらい。それならまず、自社の健康管理から着手したらいいんじゃないか。もともとはそうした発想で始めた健康への取り組みでした」(橋本社長)

日本の少子高齢化は今後もさらに進展し、2025年には団塊の世代の1000万人すべてが、75歳以上となる時代に突入します。

「75歳というのは健康寿命の曲がり角ともいうべき年代で、寝たきりの方も増えることになる。その介護を、自宅です

発行のきっかけは……

社内の健康意識が高まるなかで発行が始まったのが、『健康経営ニュース』です。「もともとは民間の健康経営のセミナーに参加した際、『私たちだけで止めておくにはもったいないな』と感じるような情報が多かったんです。ではどのように発信したら社員の意識が向上するのかと考え、担当の部長とも相談したうえで『健康経営に関するニュースを定期的に配信していこう』となりました」(洲崎さん)



総務部厚生チーム・洲崎裕子さん

第1号が配信されたのが平成28年10月。同社が健康企業宣言を行ったのが平成29年2月ですから、『健康経営ニュース』の制作は健康企業宣言への参加を決断する以前から行われていたことになります。

「実はニュースの創刊当時は健康企業宣言の存在をしらなくて(笑)。ニュース制作の情報収集のために健康経営の勉強会に参加しているうちに、『健保組合で健康企業宣言・銀の認定を行っている』と知って、では挑戦しようとなりました」(洲崎さん)

信していました。これはアンケートに現われた社員の健康に関する意識をフィードバックしたのですが、これも単なる結果のレポートに終わらないよう、関連したテーマの健康情報を提供(例えば「夏バテ」に関する回答があれば、「スタミナ回復のメニュー」を紹介)するなどして、改善のためのきっかけづくりを意図しています。



基本形式として、「健康チェック」から記事を展開(第23号)



健康クイズを織り交せて娯楽性や読者の参加意識を喚起する工夫も(第24号)

当初の抵抗感を徐々に解消

かくしてスタートした『健康経営ニュース』ですが、最初からすべての社員に支持されたわけではなかったそうです。「最初は『何これ?』といわれたり、『仕事と直接に関係しないメール』が入ることへの抵抗感が強かったようです。実際にクレームもいただきました。そのためにより一層、『より興味を持ってもらえるような健康情報』『読みやすい誌面』を追求することになり、内容が充実した面もありますね」(洲崎さん)

努力の結果、「読んで面白かった」という反響が徐々に増え、「嫌いだっただけど、少しずつ野菜を食べるようになった」「メタボだったと気づいて減量することにした」と健康づくりの気づきの声が寄せられるようになり、さらには「健保のWebウォークのイベントに参加した」「支店でマラソン大会に参加する」「健診の二次検査や特定保健指導に参加してみた」と具体的なアクションへとつながったのでした。

さらにレギュラーの『健康経営ニュース』とは別に、昨年秋からこの1月までは毎週金曜日に、社内で実施した健康アンケート(平成29年4~5月に実施)の結果報告を配

身近なツールを活用して制作

こうした『健康経営ニュース』等の制作は総務部の洲崎さんを中心に進められており、編集のプロや健康管理の専門職は関わっていません。

「誌面のレイアウトもワープロソフト(Word)で行っていて、使用しているイラスト等はネット等の無料で活用できるものを活用しています。制作のため、何かのツールを特別に新規で購入することはありませんでした。誌面は、最初はカッチリ真面目なイメージで作っていましたが、最近は女性などにも目を通していただきやすいよう、やわらかなデザインを意識しています。一貫しているのは、A4判・1枚ですべて収めること。これが無理なく読んでいただけるギリギリのサイズではないでしょうか。この範囲内で、さらに文字ばかりにならないよう注意しています」(洲崎さん)

とりあげるテーマに縛りはなく、「今、みんなの気になる健康問題は何か」という視点で偏りのないよう周囲の声を聞いたりしながら選んでいるといいます。

「テーマは健康経営に関する本を片端から読んで、気になる部分をピックアップしたりしました。また記事のタイトルはキャッチーにするため、時々、話題のCMにかけて作ってみたりと、細かな遊びを盛り込んだりします。そのうえで健康に興味のない人にもわかりやすいよう、平易な単語をこころがける一方で、注釈などでごちゃごちゃした誌面にならないように気をつけています」(洲崎さん)

今後の課題は……

では、今後、社内の健康づくりをさらにステップアップしていくためには、どんなことが課題となるのでしょうか。『健康経営ニュース』は健康づくりに関する全社的な意識づけに効果があると思いますが、時には本社と支店の温度差を感じてしまうこともあります。誌面での健康情報の発信に併せて具体的な活動をもっと展開できたらいいですね。そしてこれからは『未病対策』に力を入れていければと思っています」(洲崎さん)

橋本総業(株)では企業トップ(橋本社長)が健康づくりに関して独自のビジョンをお持ちだったこともあり、健康企業宣言などへの取り組みもスピード感をもって進められた。では、健康経営や健康づくりの推進に上司や社内的なコンセンサスが得られない場合はどうしたらよいのでしょうか。「上司の理解は不可欠ですから、やはりその説得から始めなくてはならないですね。『今、なぜ健康が大事なのか』『社員をどう大切にするか』、意識の統一を図るためにもじっくり議論していかなくてはならないと思います。同時に各支店のキーマンや地方に異動になる方をつかまえて、全社的に『健康に対する気持ちの強い人』を作る努力もしています」(洲崎さん)

平成29年1月22日

みらいザップ活動(健康版) **健康経営ニュース NO.38** 総務部(健康)

「知りたいこと-気になっていること」がありましたら、総務部までご連絡ください。

健康チェック

病風にご注意! ①

病風に染、いつまみ-良い食事

★ビタミンCを多く摂取しましょう。ただし、サプリメントなどを大量に飲むことは止めましょう。

【良い習慣】

① こんにゃく・田楽・冷奴・凍豆腐・おひたし・枝豆・豆腐焼の刺身・酢の物等

【良い食事】

※炭酸飲料が気になる人は、炭酸の割合を減らすため「アルカ」性の食料を積極的に摂りましょう。

① 鶏ひき・わかめ・豚骨・大豆・ホップシソウ・ごぼう・きつねいも・ばなな・しいも・キャベツ・大根・カブ・なす・じゃがいも・グレープフルーツ等

【炭酸飲料を減らす効果のある食品】

牛乳・ヨーグルト・チーズ・コーヒー

※食事を抜く・暴食をする・暴飲をする・大食い・早食いはいけませんように注意しましょう!

【調理する時のコツ】 下記5点の他にも工夫して楽しく食事ができます。ご参考までに。

① 揚げ物の油は薄くする

② フレッシングはノンオイル

③ 濃い味付けの食事をメインにしない

④ 肉は脂身をカットする

⑤ 焼肉よりしゃぶしゃぶを選ぶ

※例にわたり、「病風」をお知らせしました。気になる人は、健康診断結果を再確認してみましょう!

気持ちのポイント

❤️ こんなの、「NO」と断れますか? ❤️

あなたが「口下手なタイプ」だとします。仕事で最初はどんな仕事も引き受けていました。だんだん負担となり、仕事が辛くなってきました。

そんな時、上司から「少すくこの業務を任せて、すく、できるよね?」と高圧的な指示。あなたは、他の仕事も絡まれており、すくにはできません。

上司も自分も謙な気持ちにならないために、どう返事をしたらいいでしょう?

次は、ポイント解説も読ませてお伝えします。☆ ぜひ、ゆっくり考えてみてください!

その他情報

★次回は「アサーションって?」についてお知らせします。

平成30年1月22日

みらいザップ活動(健康版) **健康経営ニュース NO.38** 総務部(健康)

「知りたいこと-気になっていること」がありましたら、お気軽にご連絡ください。

こころの健康

「ストレスコーピング」を身につけてみませんか? ①

疲れがたまっている。仕事が出来なくていい。今までは仕事が多いのに、増える一方…
運送や荷物は、なかなか戻されません。自分の心から、まずはスッキリさせてみましょう。

① ストレスコーピングとは?

自分が抱えているストレスを受け止め、自分でストレスを解消していく方法です。様々な方法を組み合わせてストレス状況を、「自分で回復して」取り除くことがポイントです。

② ストレスを認知するって?

ストレスを回復する方法として、気になることを手帳や紙に書き出す方法がオススメです。自分がどんな程度をストレスとして感じているのか、どんな反応を起こしているのかが分かります。例えば、「イライラする」時は、いつも同じ理由だけでイライラしませんが、「どんなときに」「何でイライラしたのか」「イライラをどう解消できたか」等、自分の心の動きを自分で、再確認してみましょう。

分かっていると聞いていても、気が付かない自分の心の動きがあるはず。対人関係のストレスの場合は、「アサーション」を使って取り除いてみましょう。

③ 相手の態度・行動で、ストレスが溜まっている場合は?

対人関係のストレスの場合は、「アサーション」を使って取り除いてみましょう。

※アサーションとは「自分」と「相手」を大切にすること。自分の意見を誠実に相手に表現すること。

【3つのポイント】

① 相手に対して自分の本当の気持ちや本当に伝えたい事がどんなことか自覚する。

② 新たな思い込みがないかどうか、自分で確認する。

③ アサーティブに相手に伝わる自己表現法を考えて、伝える。

※アサーティブとは「相手の権利を尊重することなく、自分の意見を誠実に相手に表現すること」

具体的に考えてみましょう!

① Aさんに対して、いつもイライラする → イライラしている自分を再確認する。
② なぜそう思うのか、どんなときにイライラするのかを考える。
→ 私の性格がせっかちで、Aさんはいつも平常心でいるからかも。
→ 仕事が忙しくなってきた時、余裕がない時に、よくイライラしている。
③ 話し方・自分の態度を変えてみよう! → ストレスが減るかも? ?
(チャレンジ)イライラしたときに、深呼吸をしてみよう。
→ 落ち着いた状態で自分の伝えたいことが、きちんと伝わりやすくなった。
(相手への気づき)Aさんは落ち着いて仕事をしているからミスが少ないのかも。
→ 悪いところを責めしてみよう。より丁寧に仕事をするようになったと上司から褒められた。
嬉しい事柄・分からない部分がありましたら、ご連絡ください!

「こころの健康」をとりあげた第38号

女性のお悩み相談

生理前のむくみ、どうにかならない?

生理前のむくみ、体調不良で毎々女性が多いと言われています。女性ホルモン(エストロゲン)の影響により、栄養や水分が体内に蓄えられやすくなり、お腹周り・ふくらはぎなどが、むくみややすくなります。

むくみの原因は「プロゲステロン」というホルモンが影響します。身体の外に老廃物が排出されにくく、むくみの原因を解消してしまおうので、運動・塩分制限・水分補給を心がけてみましょう。

【効果的なマッサージ方法】

① 仰向けに寝て膝を立てて横になり、右のふくらはぎを曲げた左の膝の上にのせて、もみほぐすように上下に動かします。

② 足を前後に開いて立ち、アヒス足をのびすように、ふくらはぎを垂直にして30秒伸ばします。ふくらはぎは、第二の心臓とされているので、毎日マッサージをしましょう。

【むくみに効く食べ物】

① 大豆食品(納豆、豆腐、豆乳)

② 海藻

③ ほうじ茶(温かいもの)

④ ハーブティー(温かいもの)

⑤ 朝起きたときのお風呂上りの、コップ1杯の白湯

※紅茶やコーヒーは、カフェインの影響でむくみややすくなりますので注意!

※アルコール、塩分、香辛料も身体を冷やすので、摂らないようにしましょう!

男性のお悩み相談

男性も「冷え」人が多い?

男性は、女性よりも「冷え」に対して感じにくいですが、現代では「冷え症」の男性は増えています。男性の冷えの原因は、ストレス・運動不足・喫煙など生活習慣によるものです。症状に当てはまる方は、生活習慣を見直してみませんか?

【冷えで生じる症状】

① めまい ② 肩凝り
③ 足腰が重たい ④ びくびく
⑤ 発汗、汗をかかなくて等 ⑥ 寒気がする
⑦ 下痢 ⑧ 肩凝りが強い
⑨ トイレが近い

加齢や男性ホルモン減少によって生じる、男性更年期も同じ症状の場合があります。自分の体調をチェックしてみましょう!

必要に応じて2ページ構成の号も(第36号)