



“育つ”・“繋がる” ニュースレター

# SS TIMES

2022年12月



## 第5回：企業が取り組む健康経営の具体例

情報提供：株式会社リーチ



### 健康経営は肩の力を抜いた感じで

「健康経営への誘い」と題してスタートしましたレポートですが、今回が5回目。最終回となります。健康経営は、企業の「在り方」「存在意義」や「社会的責任」等という話をしてきたのですが、では具体的にどのような取り組みがあるのか？ということを紹介して終わりたいと思います。

より具体的な情報をお伝えしたいので弊社（株）リーチで行っている健康チェックや体力測定についてお話をさせていただきます。

健康経営に取り組むためには「**健康経営宣言**」をして「**組織体制の構築**」をして「**実行**」そして「**評価**」という流れになるのですが、気軽に健康づくりを始めるという肩の力を抜いた感じで始めるのもいいでしょう。形だけ整えるより、社員一人一人が自分の健康状態を知り、健康づくりの意識が少しでも高まれば、健康経営の推進もスムーズになると思います。

そのために取り組みやすいのは「**体力測定**」と「**健康チェック**」です。



体力測定は皆さん高校生までは毎年4月に行っていたと思います。  
同じ種目で取り組むこともあります、各社オリジナルのものや大人が取り組みやすそうな  
種目に変更して取り組んでいることが多いです。

健康チェックは、どちらかといえば現在のカラダの状態を認識してもらうために行うものです。

「カラダの歪み測定」「血管年齢」「体組成測定」等が人気の種目ですが、

**体力測定も健康チェックも重要なのは現状を知り、  
何に取り組めばいいのか？  
そして、毎年実施することによって衰えを防ぐということです。**

我々が取り組んでいるシステムでは、測定値を12通りのパターンに分け、  
トレーニングプログラムを作成しています。

健康診断で身体の内面を知り、健康チェックで身体の外側を知れば、いつまでも元気に仕事を続けて  
いける状態をつくれるのではないのでしょうか。

体力測定の種目に自社の想いを感じられるようなものを入れたり、オリジナルの種目を付け足して、  
全社員が身体の指標として取り組んでみるようなことをしてみてもおもしろいかもしれません。

そういった想いを乗せた創意工夫こそが、まさに「健康経営」の源のような気がします。



今後ますます労働力が不足していきます。  
離職率の低い企業、そして元気でイキイキと働く人が溢れるほどいる企業が勝ち残っていくのでは  
ないのでしょうか。「健全な精神は健全な身体に宿る」個人も会社も同じなのでしょうね。  
このシリーズを通して少しでも「健康経営」に興味を持ってもらえたとしたら幸いです。

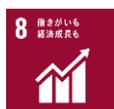
今なら1ヶ月無料でレッスン動画見放題！⇒

**Online-Reach conditioning Lab**

いつでも、どこでも、お好きな時間にエクササイズ



過去投稿はこちらでCHECK



5回シリーズに分けてレクチャーいただきました。  
過去分はWEBサイトに掲載しておりますので、  
シリーズを通じて、御自身の健康経営を考えてみてください。  
100のパフォーマンスを発揮する為に、自身・スタッフの  
コンディション管理にも気を配りましょう。