

# なぜスタッフの健康が必要なのか？

## モチベーションの向上のため

- 体調を崩すと前向きな取り組みができなくなります
- 欠勤等のリスクが高まります

## 魅力ある会社として

- 魅力があれば離職率の低下につながります
- 組織への帰属意識高揚

## 健康保険料等の削減のため



コンプライアンス(法令遵守)の観点から  
リスクマネジメントの観点から  
会社の社会的責任(CSR)の観点から  
経営戦略の観点から

**組織運営上、不可欠な事項です**

# 突然ですが...

- 職場でこのような問題を抱えておられませんか？



無気力



運動不足



コミュニケーション不足

また、このようなスタッフもいませんか？



ダイエットしたい！



ストレスを発散したい！



自分磨きしたい！

さらに！2008年より特定健診・特定保健指導  
いわゆる“メタボ検診”が実施されました

- これまでの健康診断と行っている検査項目自体は大きく変わりませんが、保健指導の対象者と手法に違いがあります。



## これまでの健診は・・・

- 心疾患・脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病発症者やメタボリックシンドローム該当者。つまり・・・

すでに治療や投薬といった医療行為を始めなければならない方々が対象。



この時期では「〇〇しなさい。」や、「〇〇やめなさい。」このような指導になってしまいます。



## “メタボ検診”では

- 生活習慣病の発症リスクが高い方（メタボ予備軍）に対して、医師や保健師、管理栄養士などが生活習慣を見直すためのサポートを行います。

※事業所（主）は“生活習慣病を発症または、その予備軍”である従業員に対して、生活習慣を見直すための保健指導をしなければなりません。



# スタッフの健康被害がこんなリスクを・・・

- 休職（入院・治療）中の業務を別の担当者が兼務  
※業務量の増加
- ↓
- 業務量が増えた事で時間内に業務が終わらない  
※時間外手当の増加
- ↓
- 慢性的な残業が続き業務が停滞  
※臨時に事務員を雇用＝人件費の増加



スタッフの健康管理は事業主にとって重要な課題！

# なぜ運動療法なのか

- 検診の数値に異常が認められると、例外なく医師の口から出るのは「運動しましょう。」という言葉。

なぜなら、運動(有酸素運動)が身体に与える効果は、即効性は無いものの、医師が処方する薬よりもはるかに効果があるからです。





# スポーツ（運動）なら一気に解決！



- 体脂肪を燃焼させてダイエット!
- 血糖値や血中脂肪を減らして生活習慣病予防!
- 血行を良くして美肌効果!
- ストレスを解消してモチベーションアップ!
- 仲間と一緒にコミュニケーションアップ!



# 有酸素運動の効果

- 体脂肪(内臓脂肪)の燃焼
- 血糖値を下げる
- 血中の脂肪を減らす
- 血行が良くなる
- 筋力アップ
- ストレス解消・快眠



※効果が限定的な薬に対し、運動は万能薬！

# ぜひご相談ください

枚方体育協会が、あなたのニーズに合ったオーダーメイドなプログラムをご提案いたします。

まずは、お気軽にご相談ください。

公益財団法人 枚方体育協会

〒573-1178

枚方市渚西3-26-10（枚方市立渚市民体育館内）

Tel. (072) 898-8181 Fax. (072) 898-8585

[webmaster@hirakata-taikyo.org](mailto:webmaster@hirakata-taikyo.org) 企業・団体パッケージプログラム担当まで