

# 健康経営<sup>®</sup>

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

茨城県内 16社  
健康経営実践企業

## 企業の健康づくり取り組み事例集

健康経営で  
事業所の **Happy**  
従業員の **Smile**  
はじめよう





## 社内活動のひとつとして 健康への取り組みを強化

おしぼりのレンタル事業を主軸とし、就労継続支援施設の運営も手がける株式会社ヴィオーラ。3S活動や女性支援、クレドの作成など、従業員のHappyをつくるためのグループ活動を積極的に展開するなかで、昨年11月、新たに『健康1番』プロジェクトが発足しました。家族や社員が病になった経験から「健康は何事にも代えがたい」と経営陣が実感したことが、その背景にあります。

## 健康増進活動も業務の一環 自主的に取り組める環境を

プロジェクトは、各部署からメンバーを集めた横割りグループ7名で始動。活動を業務の一環としながらも、その内容はあくまでメンバーの主体性に任せるのが同社のグループ活動の特徴です。ミーティングでは活発な意見が交わされ、健康新聞の発行が決まりました。



## 主体的な姿勢が力になる

週の初め、月曜日に「仕事に行くのが楽しみ」と感じられるような会社づくりが理想。体が健康であれば、精神的にも元気で健やかに過ごせます。自主的に取り組む姿勢に、頼もしさを感じています。

(代表取締役 藤本 昌宏)

## 健康新聞の発行を通じ 社内全体の意識が向上

『毎日いきいき通信』と名付けた壁新聞は、季節に合わせた健康づくりのアドバイスやレシピなどで構成。記事の参考に協会けんぽの冊子を活用し、毎月の発行を続けています。『おもしろかったよ』『読みやすいようふりがなをつけて』などの反応があり、皆さんが楽しく読んでくれていることが分かって励みになります。サイズをA3からA2に変更して見やすく、内容もより充実させていきたいです」とメンバーの大林さん。ウォーキングアプリを活用した運動促進やマラソン大会への参加など、新たな活動も計画中です。



## 予防を第一に考えて 「気付き」のきっかけづくり

健診受診の徹底による不調の早期発見はもちろんのこと、予防にも積極的に取り組むため、社内に体重計と血圧計を設置。毎月の計測を呼びかけ、各自の健康管理への意識が自然と高まるよう工夫しています。体重計はあえてアナログ式とし、データが残って他の人に知られるのが不安という女性心理に配慮した点にも細やかな気遣いが見られます。

活動の発起人である吉野部長は「上からの命令ではなく、自分たちでやりたいと感じる活動であることが大切。いきいきとした雰囲気が高まっている実感が嬉しいですね」と笑顔で話します。

## 株式会社 ヴィオーラ

代表取締役社長 藤本 昌宏

- 設立 1977年1月
- 所在地 茨城県水戸市見川町2131-404  
TEL.029-241-8251
- 事業内容 レンタルおしぼり  
リネンサプライ業
- 従業員数 180名(グループ会社)

