



# 社員の健診結果に個別でアドバイス。 「健康経営に貢献し社員の笑顔を増やしたい」

今回ご紹介するのは、職場で社員一人一人の健康管理をサポートしていらっしゃる浅井広行さんです。

**Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。**

健康診断の結果を見ても、自分の身体の中で何が起きているのかが分からない…。結果の見方が分からないから、そのまま放置してしまう…。こんなことが、私だけでなく会社全体に起きていました。これでは、せつかくの健康診断の意味が無く、自分の身体を知るなんてことも出来る訳も無い…。

何とか解決しなければと、様々な解決方法を探していた時に、健康管理士の資格に出会いました。健康管理士の内容を把握すればするほど、もうこれは取得するしかない!と決断し、資格取得に向けて一気に突っ走りました。

**Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?**

私は、社内の総務・管理部門に所属し、社員の健康管理を担当しています。そこで、健康管理士として、産業医の先生と共に、社員の健康診断の結果を一人ひとり分析し、今の数値よりも少しでも良くなる方法や、日常生活の過ごし方のアドバイス等を個別に伝えています。実は、私のこうした役割は、会社側にも社員側にもきちんと認めていただいているので、就業規則の中にも明文化されているのです。

健康管理士の学習で得た知識を使って、自信をもってアドバイスができるので、社員一人ひとりが自分の身体に興味を持ち、今の自分に気づくことができるようになりました。また、この活動を通じて、社員全員の現在の健康状態を把握することができるので、会社にもフィードバックし、「健康経営」へと繋げるようにしています。



〈個別面談の様子〉

健診結果の面談を行った社員から、「浅井さん、病院行ってきました!調べたら何とも

なかったです!」と明るい声で伝えてくれた時は、私自身もホッとしますし、ちゃんと病院に行ってくれたことに嬉しくも感じます。

社員に対する個別のアドバイスを始めて5年になりますが、やっと「健康に対する雰囲気」が社内に定着し、会社全体で健康経営に向き合っているんだと実感できるようになりました。

また、毎月開催している衛生委員会では、季節ごとの疾病や生活習慣病等を扱っているのですが、その教材のヒントを「ほすび」からも頂いています。また、テキストは常にデスクの上であり、健康診断の結果分析の際の大切な資料として利用しています。



〈テキストとほすび活用しています〉

**Q. 健康管理指導やアドバイスを行う上で、気を付けていることや必要だと思われる心構えなどを教えてください。**

女性社員であるからとか、年配の方だから…といった概念は捨てて、相手の立場、相手の目線で接することが大切だと思います。また、どうしても「診断結果の数値のイメージ」だけが先行してしまうので、そのイメージを、「正しくわかりやすいアドバイス」に変えてあげることが大切だと思います。

**Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。**

ライフスタイルにスポーツを組入れ、仕事とプライベートを切替える環境を作ることが大切だと思います。

私は昨年から地元の特選テニススクールに入りました。中学高校とテニス部でしたが、30年ぶりだったので不安でしたが、身体は覚えているものですね。あつという間に楽しくなり、今では毎週日曜日が楽しみになってきています。何歳になってもスポーツが楽しいと感じられることこそ、健康への架け橋なのだと思います。

**Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。**

今後は今以上に、こころの病で悩む方が増えてくると思います。会社においては、既に「心の健康づくり計画」を策定し動き出しております。心の健康は、社員とその家族の幸福な生活や会社においても重要な課題であり、円滑なコミュニケーションこそが心の健康づくりに大切だと思います。

私は心理相談員の登録も保持しておりますので、健康管理士と組み合わせ、身体の健康と心の健康の両方の側面から、社員一人一人の健康管理をサポートしていきたいと思っています。そのためにも、「ほすび」やテキストを活用して、さらに健康の知識を積み重ねていきたいと思っています。

企業の成長に必要なのは、身体も心も健康な社員の笑顔だと思います。



〈新人研修時の健康指導の様子〉