

# 渥美商工会

## ～健康は心身一体！雰囲気作りを大切に～

#定期健康診断職免・出張扱い #かいくん3兄弟のラジオ体操



【社名】渥美商工会

【所在地】田原市古田町宮ノ前32-6

【従業員数】9名(うち女性5名)

【業種】地域経済団体

【事業内容】地域や地域事業所の発展のための総合的な活動

【企業理念】事業所の立場になって考える指導



「身体の健康には心の健康が不可欠。雰囲気づくりが大事だと思っています。」そう語ってくれたのは田原市にある、渥美商工会事務局長の森下さん。社員の健康づくりの取り組みについて森下さんにお話を伺いました。

### 保険会社からの提案をきっかけに

#### 健康経営を始めたきっかけを教えてください

保険会社から健康宣言チャレンジ事業所になることを提案されたことがきっかけです。最初に提案されたときは、特別に何か取り組んでいるわけではないの？と感じましたが、ラジオ体操に取り組んでいたことや、定期健康診断をきちんと実施していることを評価してもらえたのだと思います。

令和4年7月に宣言し、10月には健康経営優良法人の申請も行いました。

### 健康づくりに取り組みやすい環境・雰囲気づくり

#### 具体的にどのような取組をされているのですか？

##### ①定期健康診断受診勧奨

年1回の定期健康診断を確実に実施できるように、平日に職免・出張扱いにすることで、受診しやすい環境づくりをしています。

##### ②コミュニケーションの促進

楽しい職場、お互いに言いたいことが言える職場であることが何より大切で、健康づくりの根底であると考えています。体が健康でも心が健康でないといけなと感じているため、仕事以外の話をするなど、コミュニケーションを大切に、ストレスを減らすことを考えています。

##### ③運動機会の促進

もともと昼休みに田原弁版ラジオ体操を行っていましたが、午後の始業時間である13時から行うことで、全職員が参加できるように工夫しました。

渥美商工会キャラクターのかいくん3兄弟のラジオ体操動画を見ながら行っていますが、ちょうどその時間に訪れていた来客者が参加してくれることもあります。また、昼休みにはウォーキングに行く職員がいますが、そういったことがしやすい環境をつくるのも大切なことだと思っています。



### 健康は心身一体！

#### 健康経営に取り組む中で、感じたことを教えてください

健康宣言をしたことで、今まで意識せず、当たり前に行っていたことが健康づくりにつながっていたのだ気づくことができました。

#### 最後に他事業所へメッセージを！

健康は心身一体です。身体は大事ですが、見えない心の健康についても意識するとよいと思います。誰か1人でも職場の雰囲気、ストレスのない環境についての意識をもてば、職場の雰囲気が変わっていくと思います。ただし、ストレスのない環境づくりのために、誰かが犠牲になってしまうのではなく、その人自身がストレスを貯めない方法が波及していけばよいと思っています。

#### インタビュアーから一言

「健康は心身一体なので、職場の雰囲気が大切」という森下さんの熱い思いを感じました。お互いが何でも話せる雰囲気は、森下さんの声掛けなど、ひとつひとつの意識から生まれているのだと思います。ラジオ体操実施の時間の工夫については、他の事業所でも取り組みやすいと思うので、ぜひ参考にしてください！

インタビュー日: 令和4年12月27日

