

社員が一つになって取り組む

「健幸づくり経営の3つの原則」基礎講座

WORKSHEET 第六章



第六章 健幸づくり経営の取り組みを続けるための方法

「第六章 健幸づくり経営の取り組みを続けるための方法」のポイント

通常健康経営は、経営者や経営者層、担当者が中心になって、会社の目的、目標を決めます。そして、目標の達成に向けて取り組みを考え実行します。

健幸づくり経営は、

個人の「健幸づくり」を中心に考え、会社とし健幸づくり経営に取り組むことで、個人が自立して取り組む仕組みができます。

その結果、

健幸づくり経営にかかわる経営者も担当者も健康への意識差に悩むことなく、また、取り組みは何をすればいいか悩むことなく進めていくことができます。

健幸づくり経営の取り組みを続けるための方法

取り組みの参考例です

	目的・理解・共有 (誰が、誰に対して)	自立 (何をする・戦略)	信頼関係
毎日	社員全員が合言葉を言う 例) 朝礼など	社員一人一人が 健幸づくりに取り組む	「感じる」一言ノート 日々の健幸づくりの気づきを 書き出す
月1回	健幸づくりの 取り組みをまとめて、 社員同士で話す	他の社員の取り組みを認める	他の社員の取り組みを助ける
半年に 一回	会社としての 健幸づくりの取り組みを まとめて、経営者から 社員に向けて話す (評価)	社員が会社の 取り組みについて考える (改善・計画)	会社の取り組みの中で、 社員ができることをする できない社員を助け支える (実行)
1年に一回	社員・会社の 健幸づくりの目的・目標を 再確認する (評価)	他の社員の取り組みを認める。 社員が会社の 取り組みについて考える (改善・計画)	他の社員の取り組みを助けて、 会社の取り組みの中で、 社員ができることをする できない社員を助け支える (実行)

社員が一つになって取り組む 「健幸づくり経営の3つの原則」 基礎講座

健幸づくりの取り組み

まずは、社員一人一人の健幸について考え、どんな生き方、暮らし方をするのかを考えて書き出しましょう。

そして、あなたの健幸づくりに必要な取り組みを行っていきましょう。

あなたが描いた健幸づくりは、どんな取り組みですか？下記の空欄に書き出しましょう。

例) 私は、今、35歳です。子供も生まれたので元気で仕事ができるように、運動はウォーキングを始めます。

食事食べ過ぎないようにして、しっかり睡眠を確保します。休日は家族との時間を大切にします。

子供が大きくなるにつれて一緒に体を動かしていきたいです。