

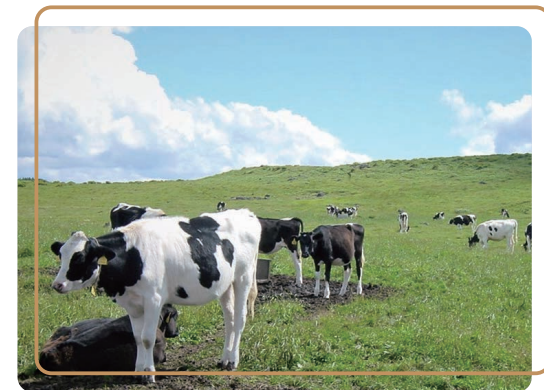
ミニマムスタートが成功の秘訣!

明治が提案する

健康

経営

はじめ方



meiji

White Paper

みんなどうしてる？ 健康経営の実態

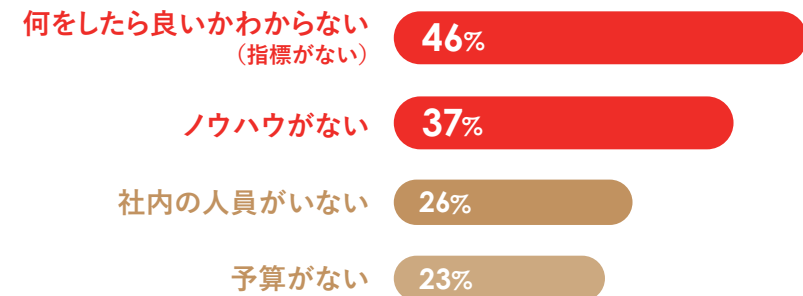
健康経営を実践したいが、 できていない企業が68.5%



社員の生産性向上と組織活性化をもたらす、業績向上にもつながるとして注目を集める健康経営。経産省が2015年に提唱して以来、健康経営が各メディアで取り上げられることが増え、実践している企業も増えてきたように感じられます。

一方、東京商工会議所の調査*では、健康経営を「現在実践している」と回答した企業は20.8%にとどまり、「いずれ実践したい」「必要だと思うが、実践できない」と答えた企業が68.5%と、実践の意思はあるもののまだ導入に至らない企業が半数以上となりました。

健康経営開始前の悩み “何をしたらいいのか分からない”



健康経営を実践する上で課題になる(なっている)ものは？ (複数回答有)

多くの企業が必要だと感じていながらなぜ実践できないのでしょうか？ 同調査*では、健康経営を実践する上で課題になる(なっている)のは「何をしたら良いかわからない」「ノウハウがない」といった回答が上位に。

健康経営のやり方、進め方の具体的なイメージが持てず悩んでいる企業の担当者が多いようです。

*2019年1月発表 東京商工会議所「健康経営に関する実態調査 調査結果」 調査対象:東京商工会議所会員企業のうち、従業員300人以下の企業より無作為抽出(回答数:292件) ※複数回答の設問は、構成比の合計が100%を超える場合があります

健康経営のはじめ方

まずは計画を立てることから

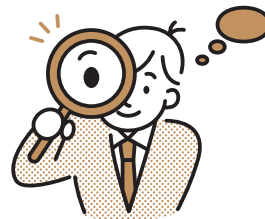


健康課題を 洗い出す



健康診断やストレスチェックの結果、各部署へのヒアリングなどから、健康課題を抽出します。

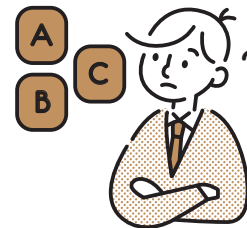
課題の 起因を探る



その健康課題の起因となっているものを考えます。

- 睡眠時間が少ない・寝不足
 - ▶▶ 残業過多
- メタボ気味
 - ▶▶ 運動不足・食生活の乱れ
- 肩こり・腰痛
 - ▶▶ 運動不足・同じ体勢での作業

課題解決のための 施策を検討



原因を探り出したら解決施策の検討を。まずは実施しやすく簡単な施策から考えましょう。

- ノー残業デーを週に1日設ける
- ラジオ体操・ストレッチの時間をつくる
- 飲食系オフィス宅配を利用する

スケジュールに 落とし込む



施策が決まったら、スケジュールに落とし込みます。実施後の効果測定まで含めて計画することが重要です。

健康経営を成功させる“4つの極意”

1. まずは **ミニマムスタート**

健康経営は継続性が大事。
コストがかかるものよりも、まずはお金をかけずにできる
小さな取り組みから始めてみましょう。

2. **従業員の声** を聞き、満足度UP

従業員の感想を施策に取り入れることで、
満足度向上につながります。
従業員の声を無視した施策は長続きしません。

3. **楽しく** **取り組みやすい** 施策

実施が難しかったり、やっていて辛い施策は、
従業員がついてきません。
簡単かつ楽しんでできる施策を考えましょう。

4. 無理なく **習慣化** できる

1日10分の運動やランチに健康を意識した一品を取り入れ
るなど、日々の生活に取り入れやすい施策が継続のポイント
です。健康を長期的に改善することにもつながります。

4つの極意をおさえた、
健康経営のスタートアップにピッタリなサービスがあります。



明治商品を
オフィスに
お届け！



明治が提供する『明治のオフィス宅配』

『明治のオフィス宅配』は時間の有効活用・食生活の改善で従業員の方々がいきいきと働ける

オフィスづくりをサポート！

明治の牛乳や乳製品を定期的にお届けする健康習慣応援サービスです。

健康経営に初めて取り組む企業さまはもちろん、

健康経営をさらに進めたい企業さまにもおすすめです。

健康経営こんなお悩みはありませんか？

健康経営を推進したいが、
何から始めたら良いか分からない

従業員の食生活を
改善したい

オフィスの近くに
コンビニや飲食店がない



『明治のオフィス宅配』で解決！



健康経営が初めてでも
導入しやすい

朝食の習慣化サポートで
食生活を見直し！

外出不要！牛乳や乳製品が
オフィスに定期的に届く



導入のハードルになりがちなコスト。『明治のオフィス宅配』は、ショーケースを設置するスペースさえ用意すれば、初期費用は無料。手軽に導入することが可能です。



オフィスに届けられる牛乳・乳製品を朝ごはんの代わりに、もしくはプラス1品する事で、「朝食を食べて仕事スイッチON」を習慣化。メリハリをつけて仕事に取り掛かれるようになります。



『明治のオフィス宅配』なら、いちいち外出しなくても牛乳・乳製品を手に入れることが可能。時間を有効活用したい従業員さまの声にお応えします。

オフィスの
こんな
あるあるに

明治の健康経営サポートが効く！

小腹が
空いたときに



夕方や残業時など、ちょっと小腹を満たしたいときにはヨーグルトがおすすめ。ドリンクタイプなら工作中でも手軽にお召し上がりいただけます。

明治
プロビオヨーグルト
R-1/LG21



食生活が
乱れがち...

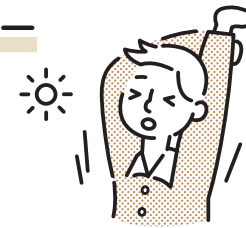


忙しくてついつい簡単な食事で済ませてしまう社員さんはいませんか？ ランチにドリンクを1本追加するだけで、不足しがちな栄養を補給することができます。

明治 ミルクで元気
明治TANPACT
ロコケア



朝のエネルギー
チャージに



朝が苦手な時間ギリギリまで寝てしまい、朝食を抜きがちな社員さんにもおすすめ。サッとエネルギーチャージできるゼリー飲料も取り扱っています。

明治 即攻元気®ゼリー
アミノ酸&ローヤルゼリー



..... こんなアイテムも人気です！

オフィスの一番人気は
R-1シリーズ



スポーツ系オフィスワーカー
から熱い支持



よくあるお問い合わせ

Q.1 導入するとどんな
メリット がありますか？

A.1 従業員様の健康増進意識を向上させ、健康的で活発な職場環境づくりのサポートを行います。貴社の健康経営のきっかけづくりに貢献いたします。

Q.2 **導入コスト** は
いくらかかりますか？

A.2 初期費用はいただきません。月額費用については、貴社のご予算に応じて最適なプランをご提案させていただきます。途中でプランを変更することも可能ですので、その場合にはご相談ください。

Q.3 **商品の補充** は
どのように行われますか？

A.3 担当者様とご相談の上、(株)明治 特約店より納品いたします。発注方法、補充方法やタイミングなど、ご要望をお聞きし、臨機応変に対応いたします。

Q.4 **ショーケースが故障** したら
どうすればいいですか？

A.4 必要に応じてメンテナンス会社にて修理対応いたします。そのほかの不具合等についても、(株)明治 特約店が適宜対応させていただきます。

Q.5 **商品の管理** は
どのように行いますか？

A.5 貴社の備え付け冷蔵庫か、当社にて自販機、ショーケースをご用意させていただきます。設置にかかる費用はいただきません。電気代は貴社にてご負担願います。

Q.6 **どこで販売** すれば
いいでしょうか？

A.6 休憩スペース、オフィスフロアの従業員様の目に付きやすい所で販売される企業様が多いです。販売箇所については、貴社の状況をヒアリングの上、ご提案することも可能です。