

Dialogue 03

常勤産業医から見る「健康」の新たな意味

「健康」のオフェンスとディフェンスとは

丸井グループの健康経営では、共創経営の重要なパートナーである従業員が、健康を切り口に意識や行動を変えることで、活力を高め労働生産性を上げて、企業価値の向上と社会貢献につなげていくことをめざしています。

石井：丸井グループは「人の成長＝企業の成長」という経営理念を掲げていますが、人が成長していくための基盤は何かというと、やはり健康であると思っています。健康診断など数値面の改善はもとより、従業員がイキイキと働くことができるかが、お客さまの「しあわせ」を創る共創経営をすすめていくうえで、重要なエンジンの1つになると考えています。

小島：人は機械ではありませんから、健康状態は日々のパフォーマンスに必ず影響します。例えば、アスリートは健康そのもののためではなく、より高いパフォーマンスを発揮するために、日々の食事や睡眠に配慮していますよね。私たちも同様です。日々の仕事で成長し続けようと考えた際、健康を切り離すことはできません。

石井：丸井グループでは、4年前から「職種変更」というグループ会社間や部門間の人事異動を積極的にすすめ、「個人の中の多様性」を高めています。異動によって従業員は一時的にパフォーマンスは下がり、ストレスが高まるものの、環境に適応させて自分を変え、さらに成長曲線が上がるという考え方が浸透し、今では「職種変更」が丸井グループにとって当たり前の文化になっています。その取り組みを後押ししたのが、小島先生の「成長にはストレス(負荷)と休息の両方が必要」という視点でした。

小島：ストレスがまったくなく休息ばかりでは、メンタルヘルス不調にはならないかもしれませんが、人としての能力の成長もありません。例えば、筋トレという負荷をかけること

によって体の能力が伸びるのと同じことです。企業の一般的な健康対策は、生活習慣病やメンタルヘルス不調などの病気にならないことをめざす、ディフェンス(守り)的な活動が中心です。しかし成長し続けるためには、変化に適応して自ら考え行動し、活力の高い状態をめざすオフェンス(攻め)の健康対策も必要です。丸井グループでは、丸井健康保険組合のディフェンス活動と連携しながら、健康推進部のオフェンス活動も加速していきたいですね。

石井：2016年2月から開始した「レジリエンス^{*1}プログラム」では、まず部長・店長クラスを対象に、身体(食事・運動・睡眠)、感情、思考、精神、4つの活力を高める習慣形成をめざしています。また、全従業員の健康診断時のアンケートには小島先生のご意見を受け、「仕事のミッションを理解している」「強みを活かしてチャレンジしている」などポジティブな質問を追加しています。仕事に取組む活力の度合いと、食事や睡眠などの生活習慣とをクロス分析できるようにし、積極的に攻めの健康対策につなげていきます。**小島**：丸井グループは首都圏をはじめ全国に事業所が分散しているため、「セルフケア教育^{*2}」を年間260回実施し、

「健康管理も仕事のうち」「元気で働く」という意識を高める文化づくりをすすめています。健康で活力の高い従業員が集まることで、会社や社会は確実に元気になります。健康はすべての活力の基盤なので、その対策はコストではなく、人という資産への投資だと思います。

石井：従業員一人ひとりの健康が企業価値につながるということを、丸井グループの従業員全員で考え、そういった組織風土を共に創っていくために、関連部門との「健康経営プロジェクト」を立ち上げました。まずは従業員の健康に対する意識向上を促進するための「健康イキイキ月間^{*3}」を開催したり、女性の健康推進リーダーを全国に設置したり、「KENKO企業会^{*4}」にも参加しました。「人の成長＝企業の成長」という経営理念にあるとおり、「共創」の根幹となる健康経営のレベルアップを共にめざしていきましょう。

^{*1}ここでは変化や困難にしなやかに対応する力をいう。
^{*2}自分の健康状態を認識し、向上を促すための工夫を教える当社グループ独自の研修。
^{*3}従業員の「健康増進・健康に対する意識の向上」をはかるため、2016年6月よりスタートした取組みで、「ストレスチェック」「健康とたばこに関するアンケート」などを実施。
^{*4}健康プログラムやノウハウなどを共有し、健康推進のレベルアップをはかることを目的とした全36社の集まり。

人が成長していくための
基盤は何かというと、
やはり健康であると思っています。

石井 友夫

取締役 常務執行役員
健康経営推進最高責任者
総務・人事・健康推進担当



健康で活力の高い
従業員が集まることで、
会社や社会は確実に元気になります。

小島 玲子

健康推進部長
丸井グループ専属産業医
医師、医学博士