



健康経営を「オーダーメイド」で働く人の声に耳を傾けながら無理なく続く健康づくりを

D-jasmine 合同会社



D-jasmine 合同会社
代表／管理栄養士 秋山 莉乃さん

「健康経営」とは、従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、戦略的に実践すること。ここ数年で多くの企業が注目するようになりました。一方で健康経営を始めたものの、「健康アプリを導入しても、うまくいかない」「どう経営に生かせばよいか分からない」と悩む企業も少なくありません。そこで今回は、プロアスリートの栄養サポートのほか、企業向けに従業員の健康管理サービスを提供している D-jasmine 合同会社代表／管理栄養士の秋山 莉乃（あきやま・りの）さんにインタビュー。健康経営の本質や、企業が取り組む際のポイントなどについてお話を伺いました。

「健康のために」が負担になることも？

—ここ最近「従業員の健康管理に課題がある」と感じ、健康経営を始めた企業が増えた印象です。同時に「健康経営という言葉が独り歩きし、実態が伴わない」といった声を聞くことも！どこに課題があるのでしょうか？

【秋山】従業員の皆さんが、「健康経営を押し付けられている」と感じる要素がありそうです。実際に私が担当した企業でも、健康経営の一環として「置き型野菜」を導入したけれど、補充が間に合わないなど管理が難しくなる現状がありました。その結果、「時間を割いてまでやりたくない」と不満につながるケースは少なくありません。

—確かに、ラジオ体操の強制参加がストレスになるなど、「むしろ健康とかけ離れてしまった」という話を聞いたこともあります。成功のカギは、「自社が無理なくできるもの」を見つけることなんですね。

【秋山】まず、「どういうことなら受け入れてもらえるか」を考えることから始めます。弊社では事前に担当の方にヒアリングを実施し、健康経営をオーダーメイド型でご提案しています。従業員の方にもアンケートを行い、「どんな取り組みならできそうか」の声も聞く。健康経営をやるうえで大事なものは、「これなら楽しくできそう」「続けられてうれしい」などのポジティブな感情なんです。

毎日のランチから、健康を変えてゆく

—オーダーメイド型はいいですね。会社の規模や業種、社風によって求めるものにも違いがありそうです。実際に、秋山さんが手がけたサービスを教えていただけますか？

【秋山】「健康経営はやりたいが時間は取れない」という A 社では、「ランチ対策」で行う形になりました。栄養バランスを考えたお弁当や補食を選定し、ご提供しています。また、これら食事や栄養面に関する POP を作成して、皆さんの目に留まる導線に設置。日常的に見ることで、従業員の方の健康への意識も少しずつ高まってきたようです。

—ランチなら特別な時間を奪うこともないので、健康経営へのハードルは低そうですね。

【秋山】A 社ではもともとのお弁当の提供があったので、違和感も少なかったと思います。同時に発注を担当していた方からは、「業務が軽減されて助かりました。POP もすごくいいですね！」という声も頂けて。

—何よりも、毎日バランスの良い食事が摂れることは、皆さんにとってもありがたいでしょうね。忙しい日々が続くと、「菓子パン片手に仕事」「お弁当を早食い」などになりそうです。実は私も身に覚えが……。でも午後になると眠気に襲われ、むしろ効率が下がってしまうんです。

【秋山】「血糖値スパイク」という言葉を耳にしたことがあるかもしれませんが、これこそが昼食後に襲ってくる睡魔の原因。ごはんやパン、麺、甘いものなど糖質が多い食事を摂ると、【血糖値が上がる→下げようとして大量のインスリンが出る→血糖値が必要以上に下がる→脳のエネルギー（ブドウ糖）が不足し、眠気が起こる】という流れが生まれてしまいます。血糖値が乱れると判断力や集中力、感情コントロールも低下するため、仕事のパフォーマンスに大きく影響することになるんです。