

私の健康習慣・ウォーキングから健康経営を考える

10月に宇部事業所内ではウォーキングラリーを実施しました。137人の参加があり私も参加しました。私は趣味としてウォーキングしており、会社行事のラリーに参加することはウォーキング中に「皆も頑張っているな」と気分も高まり良いことだと思います。

さて、私のウォーキング習慣がついたのには「コロナ」が関わっています。

2017年4月から東京本社勤務となり、コロナが流行し始めた2020年1月は化学カンパニーの品質保証部にいました。当時は毎日千葉の自宅最寄り駅から電車通勤していました。途中千葉駅で総武快速線の始発に並んで待って乗り座って東京駅や新橋駅まで行って、山手線に乗り換えてぎゅうぎゅうの混雑の中で吊り革つかまって浜松町へという行程でした。コロナが出始めて山手線に乗るのが怖くなり、2月頃から先ず新橋駅から本社まで約30分かけて歩くようにしました。慣れてきてから帰りは東京駅まで約50分歩いて総武快速線の始発に並んで座って帰るようになりました。

歩くときにはイヤホンつけてスマホでradikoから「らくらじ2」というアプリにダウンロード録音したお気に入りのラジオ番組を聞くので、歩くのは全く苦になりませんでした。歩くのが面白くなり、週末は家のまわりをいつ頃からか2時間歩くのが習慣となりました。そのうち「ウォーキング」にはまっている自分に気づきました。夏になり汗をかくようになって、同じ道を走ったり歩いたりしている方が軽快なウェアを着ておられますので、私もスポーツ店に通って有名ブランドのウェアやシューズをいつしか着用するようになりました。良いウェアは汗をかいても嫌な感じがなく、厚底のシューズは疲れにくく歩きや走りのスピードも速くなる効果があることを知りました。イヤホンもワイヤレスにしてお気に入りの格好でお気に入りのラジオを聴くウォーキングの時間が毎週末の楽しみになりました。頑張った日の食事はおいしいものを食べたり、季節毎には新しいウェアを買ったりして気分を上げ、歩く習慣の継続につながり、結果的に健康維持にも役立っています。

さて話は変わって、当社は「健康経営」を会社方針にあげていますが、「結局会社は何がしたいの?」と思っている方は多いでしょう。

結論から言うと「会社が従業員の皆さんに、心もからだも健康で働きやすさを感じてもらいながら安定した所得を得て頂いて人生を豊かに過ごしてもらおうとともに、会社(UBR)も発展し続ける。そのために『従業員の皆さんの健康』に対して戦略的に投資をしたいのです。

いきなりウォーキングから健康経営の話をしたのですが、私のウォーキングも、ラジオを聴きながらの「楽しさ」を付け、良いウェアで気持ちよくなる戦略的な投資、ご褒美も出して「継続させている」ことに気づきませんか? サステナブル・持続的・SDGsなどわかりにくい言葉が多くありますが、「続ける」ために皆が取り組める戦略を立て、それにはお金が必要で「投資」をするのが「会社の経営」で、「健康経営」もその一つです。「皆さんの心とからだの健康」のために会社はお金をもっとかけてよいと思っています。これから当社の健康活動に皆さんももっともっと関心を寄せ、参加・利用していただけることを期待しています。

以上

千葉自宅付近の秋の風景

