

## 予防医学と健康経営

現在コンビニよりも多いとされる病院数。私たちの生活は、身近に医療があるゆえに、自分自身でどのように健康的になるか、健康を維持していくかという考え方がこれからより大切になってきます。人生100年時代、100年健康で100年自分らしく生きるためには何が必要か確認していきましょう！

○健康寿命を真の寿命に！自然のまま人生を全うする老衰死を死因の1位にしよう

・老衰死とは？

→高齢でほかに記載すべき死因がない自然死のみが該当する

⇒つまり老衰死は、健康寿命と平均寿命が一致することを表します。

・令和5年度の死因は1位が悪性新生物(がん)、2位が心疾患、そして3位が老衰

→老衰死は全体の10%ほどですが、その割合は年々高くなってきています。

○予防医学の重要性

・健康的に人生を過ごすためには、どうしたら病気にならないかを考えることが大切！

→なんとなく調子が悪い時、なんとなく病院に行っていないませんか？

→もしくはそれでも休むほどではないと会社に行っていないませんか？

・なんとなく体調が悪い、漠然とした不調を不定愁訴(ふていしゅうそ)といいます。

→これは体の**SOS**であり、放置すると大きな病気につながることもあります。

⇒そこで、不定愁訴の原因を知り、改善を図ることで根本解決をしましょう！

つまり、予防医学が大切！！

○予防医学を経営に取り入れよう

・予防医学の観点を経営に取り入れ、企業が従業員の健康管理に投資することを健康経営といいます。

・健康経営では、従業員が病気になった際に医療費を支払う考え方ではなく、医療費を従業員の健康管理に投資し、病気を予防するために使用します。

→そのため、生活習慣や不定愁訴の改善、従業員の生産性向上や業績向上、活力の向上、それらの効果による組織の活性化が見込めます。

【新居の視点】

病気になったら病院へ行くのではなく、日ごろから病気にならないためにはどうしたらよいかを考える習慣が大切だと感じました。そして、従業員の健康に投資する健康経営や予防医学は、自分らしく、人らしく生きるために人生において必要なことだと考えます。

株式会社FREE PEACE

〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-24-1 西新宿三井ビルディング15階

TEL:03-6258-1131 FAX:03-6258-1132 URL:<http://free-peace.co.jp>

2011年4月より活動を開始し、皆様のお陰で現在では年間 組を超える住宅購入相談実績をもつ企業に成長致しました。今後もお客様をサポートする最良のパートナーである事を約束します！！