

関西宇部グループ 社長・役員メッセージ

今週から、社長以外の役員からもメッセージを発信します。私が最初ということですが、この様になった経緯の一つの目的としては、健康経営のためです。

振り返ると、2023年3月に協会けんぽに対して、健康宣言をし、健康推進チームを立ち上げ、「健康経営優良法人2024」を取得したことが健康経営の始まりです。今では、健康経営優良法人のネクストブライト1000の認定を受けています。これは、約2万社の健康経営優良法人の中で、上位501～1500社の中に入っているということです。更なる目標としては、健康経営優良法人ブライト500（上位1～500）を目指しています。課題の一つとして、経営者・役員の関与という項目があり、その関与度合いを示すため、この役員会で社長以外の役員からも健康等について発信していくことになりました。健康以外でも、伝えたいことがあれば、発信していただいて構いません。

健康について、特別なことを話すつもりはありませんが、最近、体力低下や肥満が気になる方は、日々の生活習慣を見直してほしいと思います。健康維持に必要なことは、食事・運動・睡眠、と健康診断が大切です。例えば、食事：ベジファーストで食生活を改善、運動：毎日10分余分に運動する、睡眠：質を上げるために毎日の習慣を見直す（朝日を浴びる・朝食をしっかりとる・日中適度な運動を行う・寝酒は控える等）、健康診断：定期的に受診、早期発見。

健康を維持するために、現状のまま（悪い習慣のまま）ではなく、何かに取り組んでいくという意識を持つことが大切だと私は思います。自身にも言えるが、少しずつでも実践していきたいと思います。

2026.9.9

取締役顧問 北岸一宏