ニコニコBOX　創立第2725回例会　13件　計　29,000円　累計　307,000円

三好さんにお世話になりました。(西村君)
田村さんにお世話になりました。(西村君)
巨人戦3連勝ごっつぁんです。(松村君)
9月17日、甲子園チケットゲット。優勝にはちょっと早いかな。(平尾君)
坂井さん写真ありがとうございました。(槙塚君、小山君、石濱君)
誕生祝い。(西村君、国領君、石濱君)
早退お詫び。(山村君、浜君、石濱君)

例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
09/17	木	高松RC	リーガホテルゼスト高松	→	09/17	木	レストラン香松	18:30
09/18	金	高松西RC	JRホテルクレメント高松	→	09/18	金	定款第7条により休会	
10/02	金	高松西RC	JRホテルクレメント高松	→	10/03	土	あなぶきアリーナ香川	13:00
10/09	金	高松西RC	JRホテルクレメント高松	→	10/09	金	定款第7条により休会	
10/23	金	高松西RC	JRホテルクレメント高松	→	10/23	金	定款第7条により休会	

卓話「健康経営について～私の変化～」



■健康経営の概念とメリット
- 経産省推進の手法。従業員の健康管理を経営視点で戦略的に実践
- SDGsに近い認識。多くの企業が既に関連施策を実施
- メリット：生産性向上、定着率アップ、企業イメージ向上
- 若手は収入より働きやすさを重視。ウェルビーイングを高める会社づくりが重要
- 満足度（働きやすさ・給与・福利厚生）と幸福度（働きがい・自己実現）の違い

■具体的取り組み例
- 健康管理推進（健康診断）
- 労働環境改善（長時間労働の是正）
- 健康づくり支援（禁煙、運動機会の提供）

■法人会での動向
- 法人会（約70万社）で健康経営の取り組み強化（昨年から）
- 税収増、医療費抑制（ジェネリック推進、生活習慣病予防）、次世代への責任を含む枠組み
- 健康経営宣言を行い、発信と意見交換で自社の取り組みを促進

■会社代表の実践例
- 自身が半年以上、1日12,000歩以上を継続
- 社員2名が週1～2回、30分以上のウォーキングを開始。社風変化に期待

■個人の健康履歴と気づき
- 学生時代はインドア傾向。社会人期に体重増減を繰り返す
- 最大体重88kg、40代で痛風を経験し危機感。ウォーキング開始
- 体重管理の重要性を共有。必要なら減量方法の相談に応じる意向

会報・雑誌・IT委員会
委員長　坂井 亮介 君

高松東ロータリークラブ
例会場のご案内

会　場　リーガホテルゼスト高松３階　TEL：087-822-3555
例会日　毎週火曜日 12：30～13：30