

健康経営実践プログラム

# Dr.セルフチェック

---

# 健康経営の必要性とメリット

国策となる健康経営。

超高齢社会、少子化により労働人口の減少が予測され、現在の社員の重要度が高くなり、社員の心身わたる病気、健康管理が非常に重要な課題となっております。社員が元気であることで、業務効率が上がり、病欠、離職率の低下につながり、結果、企業収益の向上、企業のブランディング向上につながります。

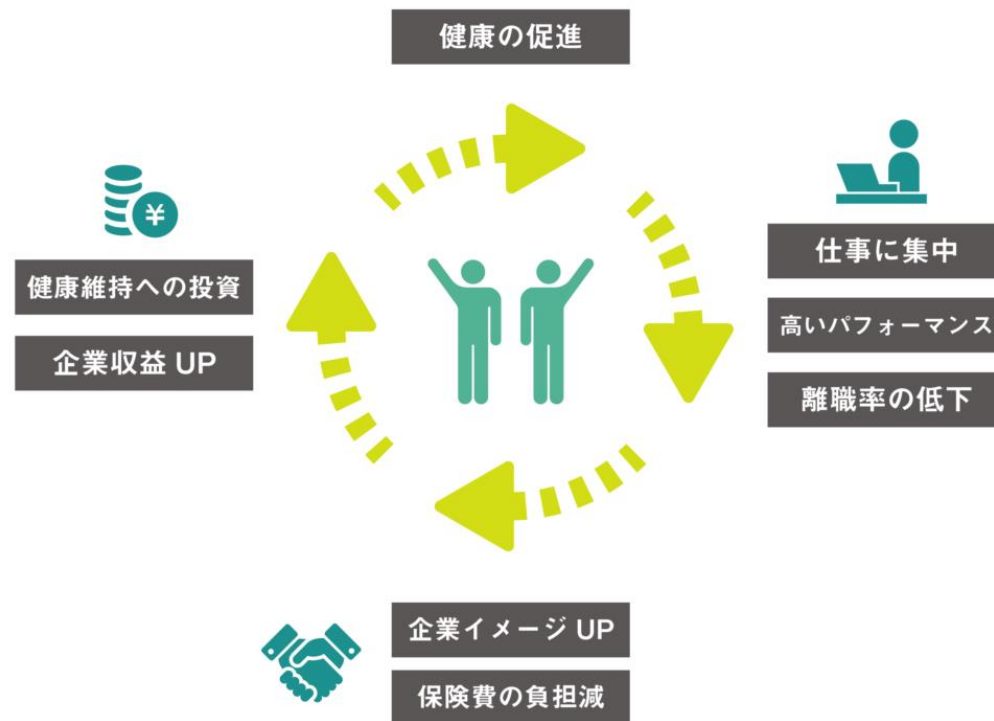
会社にとっても、社員にとってもメリットになる。

これが健康経営の大きなポイントです。

## 【健康経営 導入メリット例】

- 社員の健康増進→集中力向上、欠勤減少→収益向上、保険費の負担減少
- 労働人口減少→従業員の健康寿命延長→定年後戦力として再雇用も可能に
- 企業のブランディング向上→優秀な人材を採用することが可能に

## 理想的な健康経営



# 健康経営導入の課題

企業で健康経営を実践、導入したくても

「何をしたらよいかわからない」

「ノウハウがない」

といった課題が多いのが現状です。

※右図「健康経営導入への課題」より

健康経営を実践、導入する為には、

「具体的な実践方法」と

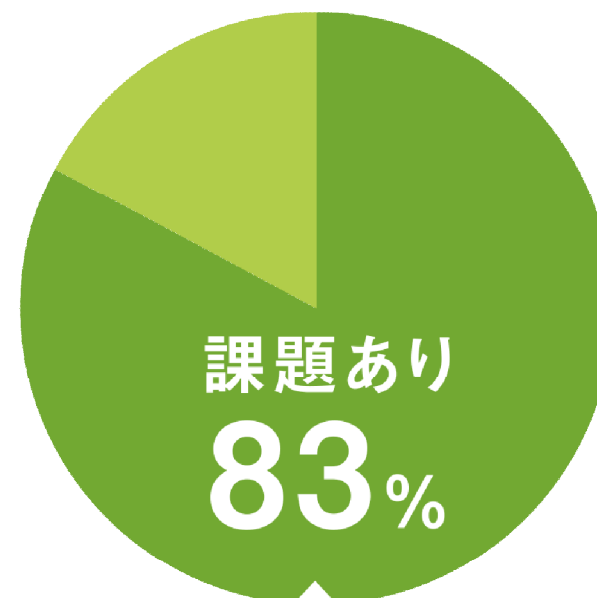
「実践するための根拠のあるノウハウ」

が必要となり、

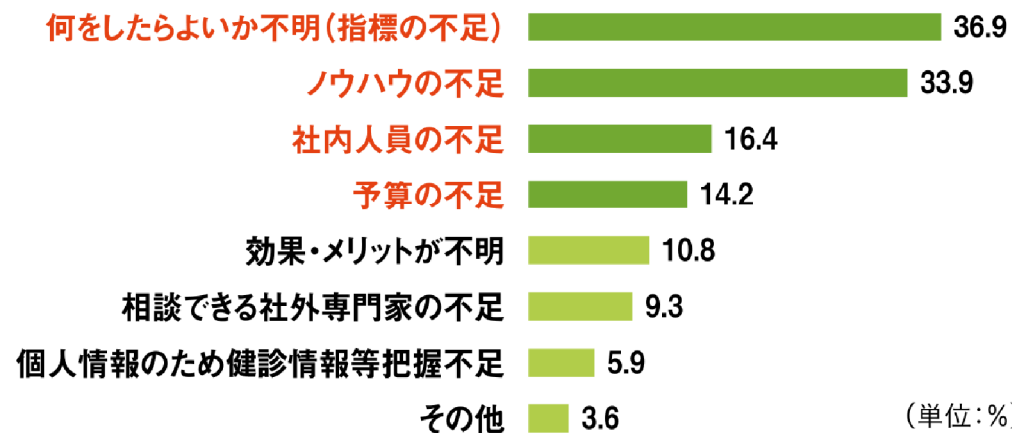
社員の健康維持、増進→会社の収益、企業のブランディ

ング向上の為にも、結果の出せる具体的な「行動計画」

が必要になります。



## 課題の具体的な内容



# 日本初 健康経営実践プログラム「Dr.セルフチェック」

日本初、医学博士 金城実が予防医療・健康経営実践の為、20年間の予防医学の集大成として作り上げた10分健康チェックプログラム「Dr.セルフチェック」。

測定器による体内測定データと生活習慣の問診から、現在の健康状態、3年後の姿を数値で判定。そして問題点に対して医学博士が具体的な改善方法をアドバイス。

医学博士から具体的な改善方法のアドバイスがあるから、

正しく行動に移すことが出来、行動の結果「健康維持」

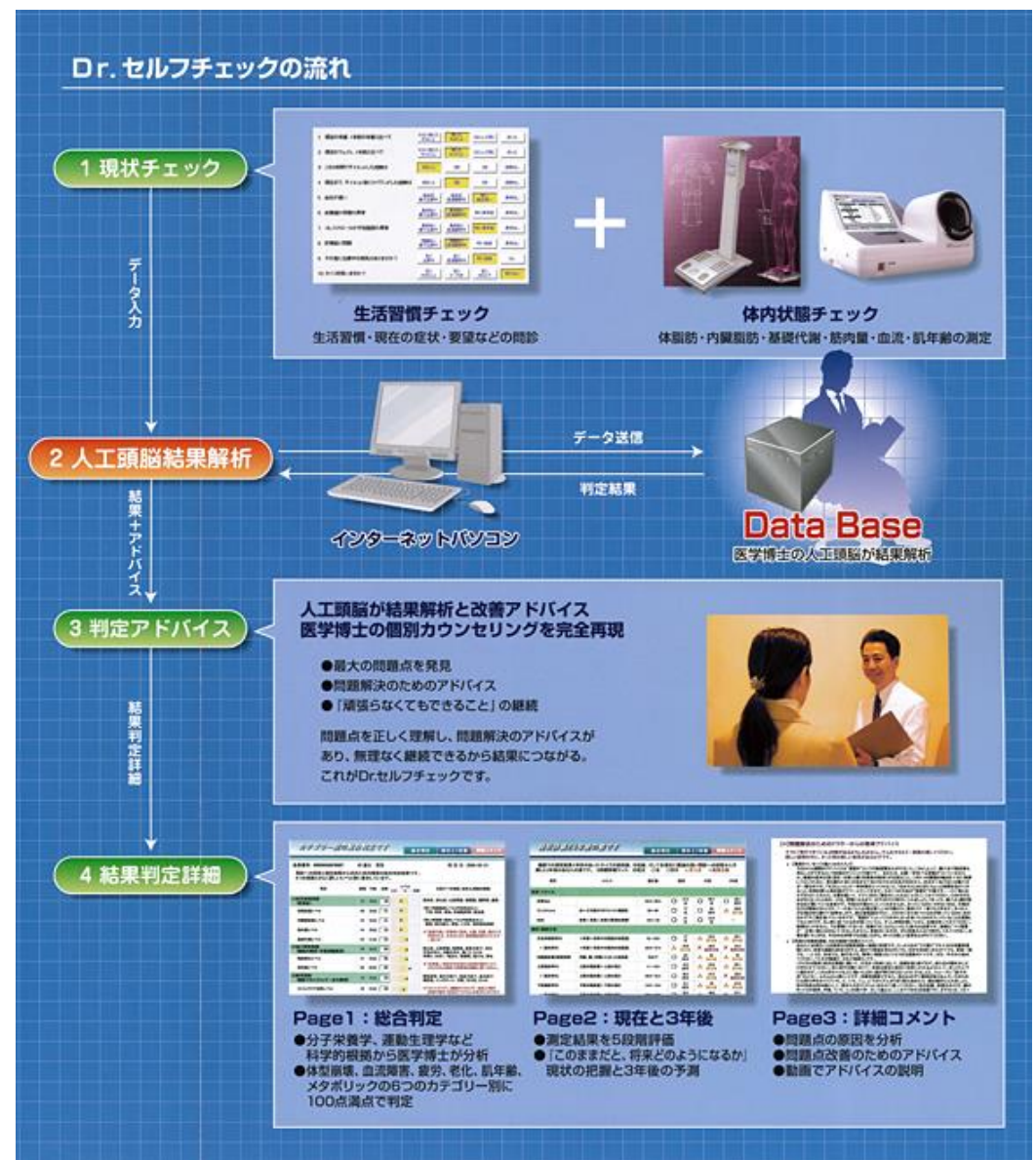
「健康増進」につながります。

企業の健康経営の導入、実践の課題となる

「何をしたらよいかわからない」

「ノウハウがない」

をDr.セルフチェックがすべて解決します。



# 医学博士 金城実 プロフィール

東京生れ、東京都立小石川高校卒業。

1981年

岡山大学医学部卒業、麻酔科に入局。1985年より2年間、ニューヨークのアルバート・アインシュタイン医科大学に運動生理学・筋弛緩薬の研究のため留学。ここでの研究で医学博士号取得。

1996年

岡山大学医学部付属病院、麻酔科病棟医長。麻酔指導医、集中治療認定医として現代医学の最先端のテクノロジーを駆使した治療に携わる。

1997年

欧米の分子栄養学を基礎とした予防医療（＝老化予防）の将来性に触発され、大学病院を辞職して独立。

2004年

予防医学・健康セルフチェックプログラム（＝DR.セルフチェック）の研究開発がITベンチャー創出促進事業、オンリーワン事業として認定され、岡山県より3年間研究補助金を受ける。

日本初、医学博士考案の予防医学システムが完成。現在まで、全国の医療施設、薬局、フィットネスクラブ、保険代理店、企業（健康経営）などに導入。

2014年

企業でのデータヘルス計画への参画をはじめ、日本全国へ予防医療の正しい情報発信と「元気な細胞づくりの重要性」の講演活動を通して予防医療の普及に取り組んでいる。4月一般社団法人 日本予防医療協会を設立し、予防医療診断士養成講座を開講。

2018年

プレジデント社から「日本一分かりやすい健康経営」出版



# Dr.セルフチェック導入事例

## 株式会社前田組（建設業） 大阪府寝屋川市

### ● ドクターセルフチェック導入を検討したキッカケは？

在職中に病気（生活習慣病）で亡くなる社員が、複数あり、また、健康診断の有所見者の社員に占める割合が、大阪府の平均と比べ高かった。そして社員の健康管理は会社の業績アップには欠かせないということに気がつき、会社トップの判断で、以前社内のイベントで「健康管理と予防医療」の講演をしていただき、Drセルフチェックのご紹介いただいた金城先生のことを思い出し、導入の相談をしました。

### ● 導入の決め手は？

10分程度で、手軽に自分の健康状態が把握でき、パソコンにデータ入力するだけで、生活習慣や食事、簡単でがんばらない歩き方、階段の上り方、食事の選び方（特に社員は「頑張らない」という言葉に共感しています。）など具体的なアドバイスがもらえる点。

### ● 現在、DSCのメリットはどんな点ですか？

年に1回の健康診断だけでなく、定期的に（当社は1月 4月 7月 10月をDrセルフチェックの月と定めています。）自分の体のデータを把握でき、必然的に健康に対する意識が高まります。また、社内で気軽に受けることができるので、社員間でも話題になりやすく、健康についての会話が生まれています。

### ● 導入を検討している施設へのアドバイスをお願いします

総務や健康管理の部署の人はエネルギーが必要です。企業の場合、社員の健康管理にどのようにコミットしていくか、トップや役員、幹部のリーダーシップが必要となりますので、事前に導入研修の受講を通して、その方々の意識を高めていくことが大切だと思います。

## 会社概要・問い合わせ

【会社名】 株式会社MDジャパン

【設立】 2003年7月7日

【資本金】 1000万円

【代表取締役】 金城 実（医学博士）

【発起人】 金城 実 医学博士（日本予防医療協会代表理事）

諸国眞太郎 医学博士（岡山第一病院理事長）

【所在地】 700-0023 岡山市北区駅前町 2-3-12-302

【事業内容】 医学博士考案ダイエットプログラム ドクターダイエット

健康チェックプログラム ドクターセルフチェック

【問い合わせ先】

TEL：086-235-2633

Mail：info@doctorcheck.jp

担当：石井（イシイ）