



仕事も陸上も、どちらも本気

3 ココがすごい

若手職員へのアドバイスは、「自ら健康であること」「挑戦を恐れないうこと」

健康をご提案する立場として自らが健康でなくてはいけません。健康であるために肥満リスクを避けるべく、摂食カロリーと消費カロリーのバランスを考え日々行動を心掛けるようにしています。また、何事にもNOから入るのではなく、チャレンジする気持ちを忘れずに自分を磨いてほしいと思います。

健康診断をご提案する立場として、やはり知識を増やす努力も必要です。事務職でも衛生管理者や健康経営に関する資格は積極的に取得してほしいです。そして、その勉強したプロセスを含めて、資格知識や経験をお客さまへ提供し、よりよい健診の提案をしてほしいと思っています。

愛媛のみんなをもっと元気に、ずっと健康にしたいけん!



ひめけん 健康づくり調査隊

第13回 健康経営 エキスパートアドバイザー

当協会には、部長職だけでなく当協会全体の経営戦略を練り、各部門の進捗管理や新規事業開発を担い、資格取得にも主体的に取り組む中で、2019年取得の健康経営エキスパートアドバイザーの知識を企業支援に活かした職員がいます。

休日はアスリートとして、なんと全日本マスターズ陸上で好成績を記録!仕事と競技を両立し、常に挑戦する姿勢を貫いている職員をご紹介します。

健康経営エキスパートアドバイザーとは?

中小企業へ健康経営の取組み・支援を行える人材を育成するために、2018年より開始されました。企業が抱える健康課題の解決や健康経営優良法人認定支援など、多様なニーズに幅広く支援ができ、健康経営に関する応用的な知識を習得し、企業ごとの課題の抽出や整理、具体的な取組みの提案と支援ができる人材です。



元木 伸也

- ・事業局 副事業局長 兼 経営企画部 部長
- ・経営戦略本部 副本部長
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・第1種衛生管理者
- ・MCI専門士



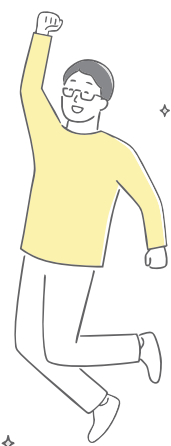
▼株式会社愛亀さまにて(2021年)



2 ココがすごい

企業への講演と反響

資格を活かして、実際に企業で講演をさせていただいたことがあります。講演してもらってよかったというお声をいただきましたが、講演後に私のお話した内容を早速行動した方がいたというのを聞けたことが凄く嬉しかったです。

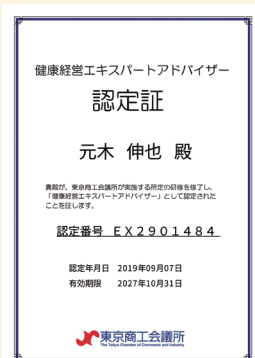


1 ココがすごい

資格取得に込めた思い

健康診断を実施して終わりではなく、しっかりと受診後もフォローすることで、お客様へ継続して当協会の健康診断を受診いただき、皆様の健康を長く守りたいという思いがあります。

そのためには、企業において健康経営が今後の鍵になると思います。健診機関なので健診のみを提供するのではなく、健診を受診いただいた企業の特徴をお伝えし、改善に向けたアドバイスや職場の健康に関するお困りごとに対応したいと思いい資格取得を決意しました。



4 ココがすごい

もラニツの顔 「アスリートとマラソンの挑戦」



土日祝は、ボランティアで中学陸上部の指導を行っています。指導の傍ら、生徒と一緒に走ったり、指導後にも自身の練習時間を設けたりと、持続的なトレーニングに励んでいます。



- 第41回 四国マスターズ陸上競技選手権大会**
2025年6月22日 鳴門総合運動公園
区分・種目 ・M45-400mハードル…1位
・M45-100m…2位
- 第46回 全日本マスターズ陸上競技選手権大会**
2025福岡大会
2025年10月4日~2025年10月5日
区分・種目 ・M45-400mハードル…2位
・M45-4×400mリレー…2位(チーム:愛媛)



職場の健康経営等で二度話してほしい「聞いてみたい」というご要望がありましたら、お話しさせていただきます。

当協会、渉外担当までお問合せください。



健康経営に関する「講演依頼」お待ちしております!



日本マスターズ陸上選手権、M45クラス400mハードルにて第2位という成績を収めることができました。マラソンに注力していた時期(2012~2020)から、再び短距離仕様の体へと作り替えるため、ウエイトトレーニングや走り込みを徹底し、怪我と向き合いながら調整を続けてきました。一時は肉離れの再発により挫折しかけたましたが、入念なポディケアを取り入れ、走力とハードル技術の向上に励んできました。

仕事との両立においては「考える・即実行・即決断」を意識し、限られた時間を最大限に活用。何事も中途半端を許さず、仕事も陸上競技も全力で取り組むストイックな姿勢が、私の原動力となっています。

ひめけん健康づくり調査隊では、掲載いただける団体さまを募集しています。

02006-0871-0203