

04

# 地域と連携した健康経営を実践 3期連続で横浜健康経営認証の最高ランクAAAに認定

## 学校法人神奈川大学



所在地	神奈川県
URL	<a href="https://www.kanagawa-u.ac.jp/">https://www.kanagawa-u.ac.jp/</a>
学種	大学 他
従業員数	2,000人程度

【2025年9月取材】

横浜健康経営認証 AAA認定校

### ！健康経営に取り組むきっかけ

#### ▶ 地域の企業を通じて健康経営に注目

地域の企業を通じて「横浜市健康経営認証」の存在を知ったことが、健康経営に着目するきっかけとなりました。認証項目を確認したところ、本学が既に行っている取り組みに「健康経営宣言」を行うことで「AA」ランク、さらに「健康経営推進会議」を定期的に開催することによって、最高ランクである「AAA」の取得が可能となることが分かりました。

これを機に、大学の教職員と学生、附属中・高等学校の教職員と生徒を含む全構成員の健康意識の向上と、心身の健康維持・増進を目指し、2018年7月31日付で「健康経営宣言」を行い、同年秋に応募しました。2019年1月には「AA」認定を受け、健康経営がスタートしました。

### ▲健康経営に取り組む姿勢

#### ▶ 教職員や学生・生徒の健康こそが学校経営を支える

「健全な精神は健全な肉体に宿る」という理事長の考え方のもと、健康経営が推進されています。教職員の心と体のバランスを保つことで、質の高い教育や研究が実践できると考えています。学生に対しては、卒業後も生涯にわたって自らの健康を維持できるように、健康リテラシーの育成を意識しています。

健康経営は単なる福利厚生ではなく、まさに学校経営そのものです。組織全体の活力と生産性を高め、本学の持続的な発展を促す原動力となるよう努めています。



### ●健康経営の推進体制

#### ▶ 経営層から現場まで一貫した推進体制

年に1回「健康経営推進会議」を開催しています。この会議は大学にとどまらず、附属中・高等学校を含む学校法人全体の健康状況を報告し、次年度の計画を承認する重要な意思決定の場となっています。経営層や各キャンパスの安全衛生管理者、産業医、衛生管理者が一堂に会し、保健管理事務室が事務局として会議の運営を支えています。

また、保健管理センターには医療スタッフに加え、事務職員が配置されています。事務職員が持つ学内のネットワークを活かし、部署の垣根を越えた連携を進めています。

#### ▶ 多様なパートナーシップで施策を推進

保健管理事務室は、関係機関と連携し、健康課題のテーマに応じて、食堂の運営会社や学内の関係部署などと連携することによって、より専門的で実効性の高い施策を展開しています。

## 健康経営で実践したこと

### ➤ 「食」「運動」「睡眠」「卒煙」の4つの健康課題に注力

健康課題となっている「食」「運動」「睡眠」「卒煙」の4つのテーマを軸に、改善に向けて様々な施策を展開しています。「食」では栄養バランスの良い「パワーサラダ」や「バランスの良いお弁当」により、食意識の向上につなげています。「運動」では、国が推奨している「プラス10(分)」\*1を伝えようと、昼休み中、学内のスポーツセンターを教職員向けに無料開放しました。コロナ禍では「KU☆トレ」と呼ばれるストレッチ動画をYouTubeで配信しており、22万回再生された動画もあります。「睡眠」も動画で情報提供を行っており、手軽で分かりやすいと好評です。「卒煙」の支援は学生課と連携し、学生にとって身近なゼミや研究室の教員を通じた働きかけも行っています。

### ➤ 「竹山団地プロジェクト」を通じて地域住民の健康増進に貢献

神奈川県住宅供給公社と連携し、高齢化が進む竹山団地で、地域課題の緩和と学生の人間力育成を目指す「竹山団地プロジェクト」を推進しています。サッカーチームが団地に居住して高齢者支援などに取り組み、今では地域に活気をもたらす存在となっています。学生が主体となって運営する介護予防体操教室も評判が良く、学生自身の成長にもつながっています。2024年には、地域住民の健康増進と交流を目的とした「未来研究所 竹山セントラル」と、住民も利用できる低酸素トレーニング施設「竹山エアラボ」を開設しました。サッカーチームの「F+1」\*2の精神に基づき、世代間交流と地域活性化の新たなモデルを築いています。



## 取り組みのポイント

### ➤ 「できない」ではなく「どうやるか」を考える

華やかなモデルケースを見て、「自分たちにはできない」とストレスを感じるのではなく、「本学での目的を達成するためにはどうすれば良いか」と考える習慣が根付いています。それは、理事長が提唱する「面白がってやること」という精神が根幹となっています。このポジティブな考え方や物の見方が、楽しみながら活動を継続させる原動力となっています。

### ➤ 今ある資源を最大限に活かす工夫

スポーツセンターについて、教職員から「運動部員や学生たちが利用しているため敷居が高い」という声がありました。そこで、専門家の指導がなくても安全に使えるマシン2種の利用に限定し、昼休みに無料開放を実施しました。また、レスリング部の協力のもと開催しているストレッチ教室は、重点強化部として大学に貢献したいという部の意欲と、横浜市のイベントで好評だった実績を結びつけ、お互いにとってメリットのある関係を築きながら実現しました。現場の熱意だけでは動かない課題も、戦略的に考えることで解決しています。

## 今後の展望

### ➤ 健康経営を根付かせ、社会で活躍する人材を育む

今後も「自分の健康は自ら守る」という意識を教職員と学生・生徒に浸透させ、心身ともに健康なキャンパスづくりを目指します。その活動は学内にとどまらず、将来的には近隣住民にも広げていくなど、地域社会全体のウェルビーイング向上にも貢献していくと考えています。

理事長は、健康経営は私立学校の生き残り戦略そのものと考えています。本学としてできる取り組みを通じて、地域に愛される大学を目指すとともに、健康経営を根付かせ、卒業生が社会で活躍できるための土台を育んでいきます。



\*1プラス10(分) … 厚生労働省が推奨している「健康づくりのための身体活動指針」において、「今より10分多く、毎日からだを動かそう」というメインメッセージを掲げ、健康づくりを推奨しています

\*2 F+1 … 『Football+何か1つ』という意味で、フットボーラーとしてサッカーチームに参加することはもちろん、別な形で社会に対してもうひとつ参加することを目指しています