

経営者こそ知っておきたい 無理なく、健康的に取り組むダイエット

Index

- 1 目標は健康的で格好いい経営者
 - 2 継続性のあるダイエットプランの検討
 - 3 日々の生活習慣を見直して、
ダイエットに取り組もう
 - 4 ダイエットを趣味にしよう
-
-

1 目標は健康的で格好いい経営者

「久しぶりに会った友人から『太ったんじゃない?』と言われた」「階段を上ると、息切れする」など、自分の体形の変化や体力の低下が気になる出来事はないでしょうか。

また、ここ数年は健康経営（従業員の健康管理を経営的視点から戦略的に実践することにより、企業価値を高めていく取り組み。注1）も注目されていて、従業員に対して健康管理の重要性を説いている経営者も多いでしょう。

今や肥満（注2）と生活習慣病（高血圧、糖尿病など）の関連性は広く認知されています。会社のトップに立つ経営者だからこそ、ダイエットに励み、心身ともに健康を維持したいものです。

適度に絞り込まれた肉体は経営者の激務に耐えることができ、しなやかに活動する自分に対して自信がみなぎり、経営に対してより積極的に携われるようになります。

（注1）健康経営は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

（注2）BMI（Body Mass Index）は、体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））で算出します。日本肥満学会によると、統計的に病気にかかりにくいとされるのはBMI = 22です。また、BMI = 25以上が肥満とされています。

2 継続性のあるダイエットプランの検討

1) 経営者がダイエットに失敗する理由

ダイエットは簡単ではありません。特に経営者は「外食が多く、食事制限がしにくい」「多忙で、運動する時間がとりにくい」といった点で、ダイエットが難しいといわれます。

確かにそうした面もありますが、より根本的な問題は、経営者が自身の業務時間やダイエットに対するスタンス（以下「スタンス」）に合ったプランでダイエットを行っていないために、三日坊主で終わっていることはないでしょうか。

ダイエットの「継続性」を高めるためには、「業務時間」「スタンス」「モチベーション」といった3つの要素を意識する必要があります。

1. 自分の業務時間に合わせて、時間を確保する

経営者の業務スタイルは朝型もあれば、夜型もあります。これは経営者当人の生活習慣だけでなく、業種によって決まるところもあるので、簡単には変更できません。

ダイエット本には、朝早く起きて運動することを勧めるものもありますが、午前中に業務が集中する朝型の経営者が、もっと早く起きて運動するのは難しいので、就業時間の合間や夜に運動しましょう。

2. 自分の性格に合わせて、スタンスを決める

経営者の性格はさまざまで、細かい管理は部下に任せている経営者が、摂取カロリーや消費カロリーを食事ごとに計算して調整するのは、性に合わないかもしれません。この場合、カロリー計算は家族に任せるなど、業務でいう役割分担が必要です。

サンプルレポート

本レポートは、サクセスネットで公開している
ビジネスレポートの一部を公開したサンプルです。
サクセスネットサイトにログインした後、全文を
閲覧することができます。