

事業所名 株式会社三共製作所宮城事業所

運動量アップ

コース

事業所の概要

- 所在地(市町村名)
宮城県栗原市志波姫
- 事業所の特徴(業種, 創立, 社会的特徴等)
業種: 精密機械器具製造・販売
工作機械・電子部品生産機械・医薬品生産機械用等の
主要駆動システムの開発・製造・販売
創 立 : 昭和26年5月
事業所設立: 平成6年12月
- 従業員の特徴(従業員数, 性別, 年齢, 健康課題, 生活習慣等)
事業所社員数: 119名(男性97名・女性22名)
平均年齢 : 29.8歳
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど
産業医にアドバイス・ご協力をいただきながら、衛生管理者と安全衛生委員会が連携し
活動を行っている。

事業所の健康づくりに関する意識や取組みの変化

(健康づくりへの関心、情報の提供、健康機器、受動喫煙対策、ヘルシーランチ等)

保健所支援 前

メタボリック対策として政策がうち出され、当社では、定期健康診断に、全社員血液検査を含んだ健康診断を実施した。その後、結果が提出され、1/3の社員に何らかの所見があることが分かった。平均年齢が若いにもかかわらず、この結果に愕然とした。産業医に相談すると、運動不足による所見が多いことが分かった。

保健所支援 後

運動量チェックで自分の運動不足を認識し、体力測定により、体力の低下を実感し、70%の社員が運動実技に参加をした。アンケート結果を見ると、運動実技はとても好評で、運動をする心地よさを実感できたようだ。
また、昼食のお弁当も量的に2種選択できるのだが、支援後は全員本人希望によりヘルシーランチに切替えをしている。

取組の成果

アンケート結果より、現在も意識的に体を動かしている社員が13.7%増加している。また、福利厚生で法人会員契約をおこなっているトレーニングジムやプールの利用も前年と比較すると35%アップとなっており、運動による健康維持管理の意識づけができた。

今後の抱負等

引続き運動に関する「場の提供」を行いながら、社員の健康維持管理に努めていきたい。

※ この紹介シートは、事業所の代表の方に、御記入いただいたものです。

従業員の健康づくり取組み支援事例

目的・ねらい

- 1 事業所が、従業員の健康管理に意欲をもち寄与する取組みを実施するようになる。
- 2 従業員が、運動量を増やすための生活における工夫を知り、実践する人が増える。

プログラム アプローチ方法

時 期	内 容	参加者数
事前打合せ	出席者 事業所長, 健康管理担当者, 保健所担当者(管理栄養士) 内 容 運動量アップの取組について	
介入前	事前アンケートの実施 従業員約100人を対象に調査し, 84人から回収(回収率84%)	
1ヶ月目	(1) 講話及び運動量チェック ・エクササイズガイド2006について ・エクササイズガイドを使って自分の運動量をチェックする。 (2) 体力測定 ・自分の体力を評価する(3分間歩行テスト, 握力測定, 棒反応テスト) (3) パンフレット配布「ウォーキングでエクササイズ」	103人
2ヶ月目	運動実技 ※1クール40分 (1) メタボ予防コース(2クール) メタボリックシンドロームを予防するための運動の体験 (有酸素運動) (2) 腰痛予防コース(2クール) 腰痛を予防するための運動の体験 (ストレッチング, 筋カトレーニング)	82人
	ポスター掲示「おなかを凹ますエクササイズ」	
	リーフレット配布「ストレッチで肩こり・腰痛予防対策を」	全従業員
3ヶ月目	リーフレット配布「運動するとどんないいことがあるの」 「筋力を低下させないために」	全従業員
	運動実技 ※1クール40分 (1) メタボ予防コース(2クール)※1クール40分 (2) 腰痛予防コース(2クール)	57人
介入後	事後アンケートの実施 回答者 69人	

活動紹介(媒体・写真等)



工夫点

- 事業所の敷地が広いことを利用して、事業所の建物を1周するかたちで3分間歩行テストを実施した。3分間歩行テストで自分の持久力を評価をすることで、運動不足を認識することができ、運動をしなければという動機づけにつながった。一度に約15人ずつ実施したため、他者との比較もでき、より強い動機づけになったと思われる。また、敷地内でもウォーキングができることを体験できた。
- 運動実技は、当初メタボリックシンドロームを予防するための有酸素運動を考えていたが、事業所と打合せをした結果、普段運動をしていない人は参加しづらいということと、腰痛がある人が多いとのことから、「メタボ予防コース」と「腰痛予防コース」を各2クール実施することになった。計4クール開催することで、各部署から少しずつ参加するかたちで大勢の参加を得ることができた。また、「腰痛予防コース」を設けることで、よりニーズに合った内容で無理なく参加することができ、好評であった。
- 運動に対する意識が低下しないよう、運動に関するリーフレットを何回かに分けて配布した。お正月に運動不足や過食による体重増加が予想されたため、お正月明けすぐに運動の効果についてのリーフレットや冬季であることを考慮し家の中でできる筋トレのリーフレットを配布した。