

事業所名 東京エレクトロンAT(株)

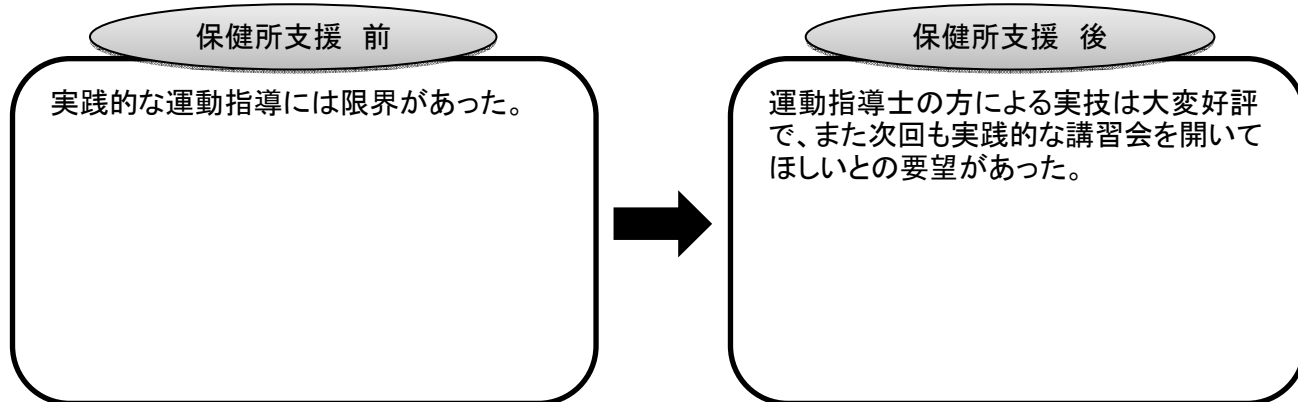
運動量アップコース

事業所の概要

- 所在地(市町村名)
宮城郡松島町
- 事業所の特徴(業種, 創立, 社会的特徴等)
 - ・半導体製造装置の製造
 - ・1983年
 - ・半導体製造装置や東京エレクトロングループで開発・製造している各装置は、常に世界のトップクラスを維持。数年後には規模を大きくして黒川郡大和町へ移転し、新工場を稼働させる予定。
- 従業員の特徴(従業員数, 性別, 年齢, 健康課題, 生活習慣等)
 - ・社員 160名(男性 127名 女性 33名)
 - ・平均年齢 38歳
 - ・ほとんどが車通勤のため運動不足になりやすく、残業も多いため食生活も不規則になりやすい。
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど
 - ・産業医1名(月1回来社)、保健師1名(常勤)、産業カウンセラー1名(年数回来社)

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)



取組の成果

現在は社会不況によって残業時間が減っていることもあり、会社帰りに松島町のプールやトレーニングジムを利用する社員が増えた。

今後の抱負等

知識だけでなく行動変容につなげられるよう、今年度も塩釜保健所の方からご支援をいただいて社員への継続的な支援をしていきたいと思っております。

※ 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 モデル事業所が、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。
- ② モデル事業所の従業員が、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

1 アプローチ方法
当所で行っている地域・職域連携推進部会の委員をお引き受け頂いたことから、今回の事業の趣旨やメニューを説明したところ、事業所担当者が「運動不足が気になっている」とのことから、快く承諾していただきました。

2 実施時期・内容

時 期	内 容
事 前	・事業所健康づくり担当者との打合せ
	・運動習慣等に関するアンケートの実施(事業所担当者・個人)
1ヶ月目	・健康チェック(体重, 体脂肪率, 腹囲, 血圧, 体調)
	・講話「メタボリックシンドロームを予防・解消の運動について」
	・運動実技「内臓脂肪を燃やす運動とは? -基礎編-」
	(ストレッチ, スクワット, ウォーキング等)
2ヶ月目	・健康チェック
	・講話と運動実技「内臓脂肪を燃やす運動とは? -応用編-」
	(ストレッチ, エアロビクス, チューブ等)
	・運動量チェック「エクササイズガイドを使って自分の運動量をチェック, 歩数の記録
随 時	・健康情報の提供(パンフレット等の配布)
事 後	・運動習慣等に関するアンケートの実施(事業所担当者・個人)

3 実施時間 午後1時～午後2時30分

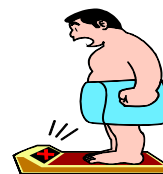
- 4 評価項目
- (1)事業所の評価(事業所担当者への事前・事後アンケート)
 - ①環境整備(階段使用の推進, 健康情報の提供等)
 - ②感想や満足度, 継続への意欲, 健康づくりに取り組むために必要な事等
 - (2)個人の評価(参加者への事前・事後アンケート)
 - メタボリックシンドロームの知識, 運動量を増やす意義・手段の知識, 運動の行動変容ステージ, 運動量を増やす取組の実施状況, 実践状況, 満足度, 感想

活動紹介（媒体・写真等）

・健康チェック



☆運動前後に体重、体脂肪率、腹囲、血圧、体調のチェックを行いました。体重計に、体年齢が表示され驚きました。



運動実技「内臓脂肪を燃やす運動とは？－応用編－」



☆ボクササイズでストレス解消！



☆チューブを使った筋トレは人気がありました。

工夫点

- 1 比較的若い年代の方が勤務している職場でしたが、事業所担当者の熱心なPRもあって、20代や30代の方を中心に参加していただきました。男性の参加も多く、運動不足解消への関心の高さが伺えました。
- 2 参加者に学生時代や最近の運動の実施状況をヒヤリングしたところ、学生時代は、運動部で毎日のように体を活発に動かしていましたが、就職後は平日は運動する時間がなかなかとれず、車通勤のため、運動不足を感じていながらも運動できないとお話してしたので、簡単なストレッチや筋トレなど場所や時間がそれほどなくても、その場でできる運動を紹介しました。
- 3 参加者は運動経験者も多かったので、初回は日常の中でできる基礎的な運動を中心に、2回目は、ボクササイズや道具を使った筋トレを行うことで運動強度をあげて、運動の心地よさや楽しさを実感してもらい、またやってみたいとの気持ちを引き出すようにしました。
- 4 エクササイズガイド2006について紹介した後、記録用紙に1～2週間程度の身体活動量の記録をしていただいた。また、併せて歩数の記録もしていただき、日常の身体活動量がどうなっているのか確認をしていただきました。