

事業所名 宮石運輸株式会社

## 運動量アップ

コース

### 事業所の概要

- 所在地(市町村名)  
宮城県登米市中田町上沼字新内ノ目213-1
- 事業所の特徴(業種, 創立, 社会的特徴等)  
一般貨物自動車運送事業 創立昭和61年  
宮城石灰工業グループの輸送部門として石灰製品の輸送業務を主として発展してまいりました。  
今では一般貨物、雑貨、材木、鋼材、重機、その他あらゆる輸送業務に従事すると共に、倉庫業  
自動車整備業と事業を拡充しております。
- 従業員の特徴(従業員数, 性別, 年齢, 健康課題, 生活習慣等)  
総従業員数 79名 男性、74名 女性、5名 平均年齢 45歳  
運転業務という内容から運動不足の従業員が比較的多いです。勤務時間も不規則なので食生活  
のバラン  
スを摂るのが難しいです。
- 事業所の健康管理体制・産業保健スタッフなど  
年2回の定期健康診断  
産業保険医の健康指導など。

### 事業所の健康づくりに関する意識や取組みの変化

#### 事業実施 前

健康管理への関心が薄くあまり自己管理  
ができていない。

飲酒、喫煙による健康被害への無関心

運動不足によるメタボリックシンドローム  
予備軍の増加傾向

#### 事業実施 後

従業員同士での体調管理に関するコミュ  
ニケーションが多少増加しました。

深酒を控える、禁煙を始めたといった、  
従業員が見られるようになってきました。

毎朝ラジオ体操の実施、組合活動の一  
環としてスポーツ大会の実施。

#### 取組の成果

これまでは「運動しないと」、「お腹周りがちょっと」、「煙草止めないと」、といった頭では考えるけど  
実際なかなか行動できない・・・が多かったのですが、毎朝ラジオ体操をするようになってからは、  
とても気持ち良く仕事が始められるようになりました。

#### 今後の抱負等

今回の研修で従業員一人一人が健康に対する意識改革が得られました。今後も定期的に健康  
づくりに関する指導・研修活動を推進すると共に、明るく、活気のある職場づくりをしていきたいと  
思います。

※ 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ようになる。
- 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

(プログラム)

	日時	参加者数	内容
第1回	平成20年12月16日 17:30~18:30	20人	・学習会「メタボリックシンドロームって何？」
第2回	平成21年1月16日 17:30~18:30	12人	・「エクササイズガイドについて」 ・運動体験「簡単にできる室内運動」 講師 運動指導者 高橋 充氏
第3回	平成21年2月16日 17:30~18:30	10人	・運動体験「簡単にできる室内運動」 講師 運動指導者 高橋 充氏 ・体カテスト(いすの座り立ち)
第4回	平成21年3月5日 17:30~18:30	18人	・学習会「健診結果の見方と活用について」

### 活動紹介（媒体・写真 等）

第1回学習会  
「メタボリックシンドロームって  
何？」

腹囲を計ってみました。

メタボの人って...

太っている人...



※腹囲(へそまわり)  
男性85cm以上・女性90cm以上



## 活動紹介（媒体・写真等）

### 第2回・第3回学習会 「室内でできる運動体験」

病気の予防と若さを保つために  
1に運動、2に食事、しっかり禁煙

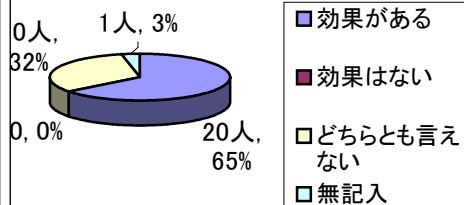
- ～エクササイズガイド(運動指針)～  
生活習慣病の予防・改善のために必要な運動量を示したもの。
- 1 週間で23エクササイズを目指そう。
  - ① 1日 8000歩～10000歩を目標に
  - ② やや汗ばむような運動を1週間に60分



第3回学習会翌日から毎日、  
職場で「朝のラジオ体操」を  
実践しています。

2009.3.5 最終学習会アンケート結果

Q 事業所で実施しているラジオ体操は、あなたの運動不足解消に効果があると思いますか？



## 工夫点

○期間が冬期であったため、室内で簡単にできる運動習慣が継続できるように、運動体験を主にプログラムを実施した。

○運動については、誰でもすぐできるという点から、「ラジオ体操」を取り入れてもらうことにした。

○職場内において、休憩時間等に運動の時間を取り入れるよう学習会で提案し、さらに、実践につながるように、ラジオ体操の音楽テープを提供した。その結果、翌日から、就業前に事業所内でラジオ体操が実施されている。