

サンデンの運動推進への取り組み

なかむらけんご
中村研吾（サンデン株式会社 総務本部 国内総務部）

【はじめに】当社は企業理念の中で「安全衛生」の項目を設け、また「安全衛生憲章」として安全衛生理念や行動指針を定め、それらを実践するために様々な施策を実行している。2010年からは、13年までに「『Healthy Company』の実現を目指す」という中期方針を掲げており、社員の健康増進についても重点的に取り組んでいる。

【事業所概要および活動の経過】東京本社管理・営業部門に所属する従業員約360人により構成されている。健康診断結果から見ると東京本社の肥満率、高脂血症有所見率は生産事業所に比べ約10ポイント高く、3人に1人が肥満となっている。運動習慣のある人についても3人に1人程度にとどまり、肥満対策、運動習慣増進が課題となっていた。08年には対策としてセミナーなどを実施したが、当時は保健師が1人で活動していたため、組織的な運営ができなかった。その対策として10年度より健康づくり対策に関する企画・実施・活動評価を役割とした「健康づくり推進委員会」を設置。初年度は保健師を中心とした4名で活動をスタートし、健康づくりのアドバイスを掲載した「健康づくりカード」の配布や健康的な活動や運動に対してポイントを付与する「ウサギとカメのポイントラリー」などを実施。しかし、カードは配っただけの活動にとどまり、全員参加で実施したポイントラリーも「やらされ感」が強く、2カ月のポイント集計期間も中だるみし、挫折者も多かった。職場のニーズが4人では把握できず、社員ではなく委員主体の活動となってしまったのである。そこで11年度は体制を一新、メンバーについては各職場から健康意識の高い社員を選抜し9名に増員、保健師主導ではなく社員主導の活動を開始、あわせて社員にアンケート調査を実施し、社員・職場のニーズに合致し

た活動を展開した。具体的活動としては、体組成診断会の開催（図1）、健康情報提供ポスターの作成、改訂版ウサギとカメのポイントラリー開催、目・肩・腰に効果のあるストレッチ教室などを実施。特にポイントラリーについては、個人戦からチーム戦への変更、ポイント項目のシンプル化や自由度の向上、開催期間の短縮、強制参加から任意参加とルールや期間を大幅に改定した。この改定においては、前回参加者の意見フィードバックだけでなく、産業保健研究会 運動班による第三者意見も取り入れた。ストレッチ教室についても、運動班監修のオフィスでできるストレッチメニューを指導した。

【結果および考察】施策の評価として、6月と12月に実施した体組成診断では参加者が115人→170人と約50%向上、ポイントラリーについても119名の社員が参加し、ラリーの事前・事後に実施したアンケートでは、積極的な運動をするようになった人・継続している人が54.8%、身体活動量が増加した人が31.3%となり、1時間以上歩行する人の割合も8ポイント向上。職場内での健康・運動意識が高まっているのを実感することができた。今後も職場のニーズに合った施策を展開し、「Healthy Company」実現に向けさらなる健康・運動意識の向上を目指していきたい。

図1



E-mail : nakamura_kengo@sanden.co.jp