

<事例>

トレーナーに運動指導を依頼

問題箇所見つけ改善の動き学ぶ



写真はオンラインでのフィジカルチェックの様子。運動指導を手掛けた㈱ユーフォリアの産業トレーナーが社員1人ずつ身体の動かし方を確認し、運動メニューを考案した

身体を動かす仕事だからこそ

学校などの公共建築物や橋梁・函渠などのコンクリート構造物の耐震補強工事を専門に行っている三友ファスニング（横浜市港南区）では、今年度から対象が拡大した厚労省のエイジフレンドリー補助金を利用し、社員の転倒防止・腰痛予防のための専門家による指導を導入した。

身体が資本である建設現場の仕事は、社員のケガや健康面の問題が経営リスクに直

結する。赤坂忠義代表取締役は、「社員の平均年齢は40歳ほどだが、アンケートをとると70%ほどが腰痛などの悩みを感じていた。重い物の持ち上げやかがんだ姿勢での作業など、現場の環境によって作業の方法が変わり、身体へ負担がかかる。その負担軽減や改善のために運動指導の採用を決めた」と取り組みの目的を説明する。

プログラムは、運動指導の専門家である産業トレーナーによる2カ月間の集中的なレッスンを行うもの。はじめにフィジカルチェック（上掲写真）をし、肩や足の可動



耐震補強工事を手掛ける同社。力仕事もあるなかで、社員の健康面のケアを手厚く支援している真

範囲、筋力やバランス性などを確認した。腰が痛い、肩や膝が動かしづらくなっていて、屈伸や腕立ての動きがうまくできないなどの悩みをアセスメントして不調の要因を見つけ、改善のための個別のエクササイズメニューについてレクチャーを受ける。

その後は、プログラムに取り組みながら、週1回のフィードバックのほか、トレーナーによる個別セッションで悩みの相談や解決策の指南を受けながら改善状況をフォローしていった。

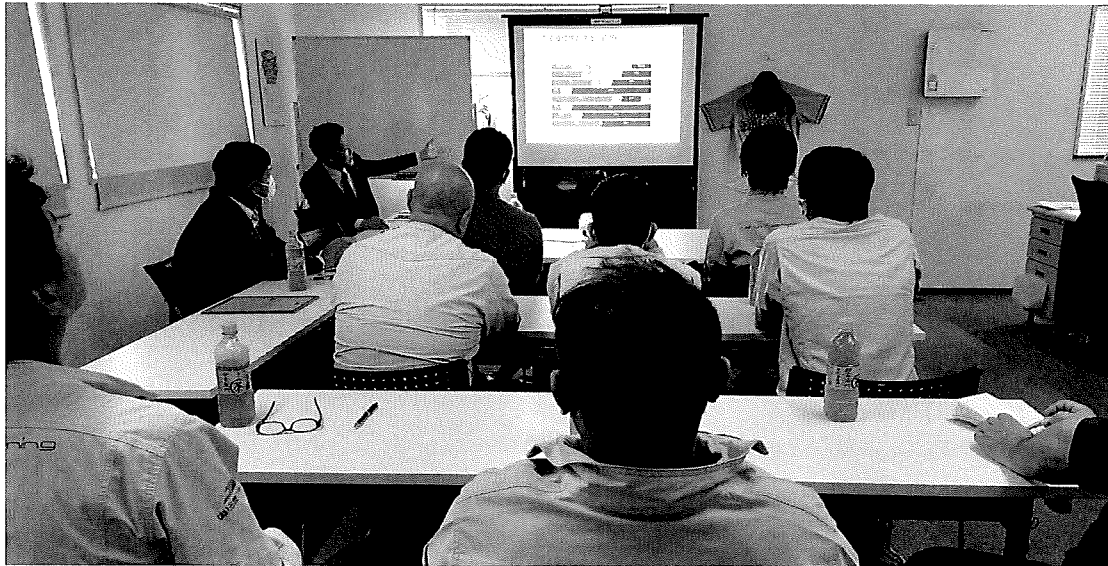
「社内では、これまでもさまざまな取組みをしてきたが、どうしても『やらされ感』が出てしまっていた。最近は40代、50代の社員が増えてきて、若いころよりも動けない、つまずきやすいなど自覚する部分も出てきたため、自身の問題として関心も高まっていた」と赤坂代表取締役。エクササイズメニューに取り組んだあとには、肩が上がるようになった、腰痛が改善した、少し体が柔らかくなった、ストレスが発散で



赤坂代表取締役

きたなど、効果を実感した社員も多かったそうだ。「自分も含めて、普段はなかなか専門家の指導を受ける機会はない。会社として、社員が身体を気遣うきっかけをつくれた」とした。

プログラムには社員10人が参加。約40万円の費用のうち4分の3にあたる約30万円の補助を受けることができたため、予算面でも大きな負担にはならなかったという。今回は従業員の腰痛改善を目的に実施したが、運動指導によって体の動かし方が



社内では定期的に健康セミナーを開催

変わることで、転倒予防効果も期待しているという。

安心して働ける職場をアピール

同社が社員の健康増進施策を強く進めるきっかけとなったのは、今から約8年前。創業メンバーである同社の専務が突如脳梗塞で倒れ、半身不随の障害を負ってしまった出来事があった。「日々、忙しく働かなかで、当時は健康面に十分に意識できていない部分があった」と赤坂代表取締役。以来、健康経営を会社方針に掲げ、健康診断の追加メニューの補助や40歳代以上へMRI検診の受診勧奨、生活習慣病予防などの健康アドバイス、SNSアプリを使った日々の体調管理の注意などを発信してきた。さらに、外部講師を招いて半年に一度、健康に関するセミナーも実施している。

ここ数年は、建設業の働き方改革の流れを受け、週休2日を通例として、残業時間の削減にも取り組んでいる。無駄な移動時間をなくすために、ペーパーレス化やリモートの仕組みによって柔軟な働き方ができるようにしているという。



健康経営でトップクラスの認証を取得

こうした取り組みが評価され、健康経営を推進する中小規模のトップ500社であるブライト500に選ばれるとともに、今年地元横浜市が行う健康経営認証のトリプルAも取得した。取り組みの評価は会社のイメージアップにつながり、苦戦を強いられていた高卒求人の問い合わせが増えるなど、経営面での良い効果として現れている。

「人手不足の今の時代は、求人に応募する会社が安心して働ける場所であるという信頼感が大切。健康経営やSDGs、コンプライアンス順守の取り組みが評価されている」とした。