

# 運動習慣の定着

## 【運動施設の整備】

### 3 ウエスト神姫 赤穂営業所／西播磨〔H26〕

#### <整備の目的>

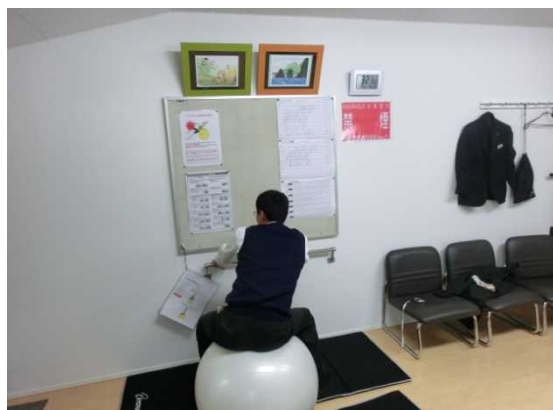
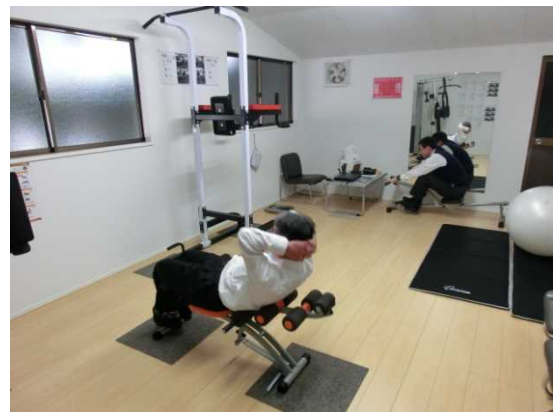
従業員やその家族の健やかな生活習慣の普及を目的に、運動を通した健康づくりの場を整備しました。

#### <施設の内容>

会社の空きスペースを改装し、運動機器（筋トレマシーン等）や運動用具（バランスボール等）を設置しており、年間を通して、毎日利用ができます。施設の名称は「昼行燈の間」としました。これは、大石内蔵助ひるあんどんの人柄を表す言葉で有名な「昼行燈」から命名しました。普段はあまり目立たないという意味です。

健康づくりも同じで、日々の取組みはあまり目立たず、すぐには効果が表われません。しかし、この部屋で、興味本位で始めた運動が、徐々に習慣となり、健康が増進され、生活習慣の改善に繋がり、結果、笑顔で毎日をおくれる日々がくるようにできればと思っています。

#### ▼ 運動施設 “ひるあんどん 昼行燈の間”



## 【運動教室の実施】

### 4 株式会社クボタ 本社 阪神事務所／阪神南〔H26〕

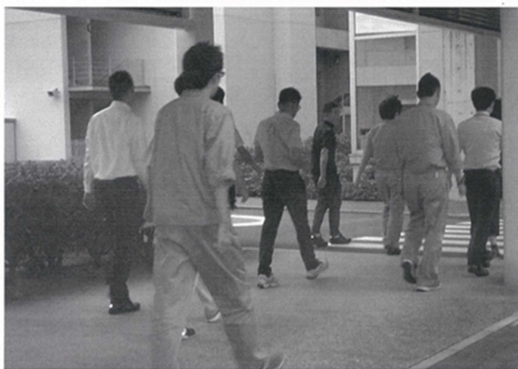
健康診断結果を参考に、生活改善の動機づけを、生活改善に取り組んでいる者には継続する意識付けをすることを目指し、シリーズ化したセミナーを開催することにより、生活改善法を多岐に紹介し、頻回な動機付け機会を設定した。

これにより、健康管理と生活改善の知識を増やし、自己健康管理能力を身につけること・向上させることができるとともに、生活改善の実行・定着による健康診断結果の有所見率の減少が期待できる。

#### < (からだ改善 シリーズ・セミナー) からだに目を向け、耳を傾けよう！ >

- ウォーキングセミナー : 正しい歩き方を中心に講義と実技  
(1) 足形計測 平成26年9月3日(水) 11:30~14:30 ビオトリウム 参加人数47人  
(2) セミナー 17:20~18:20 会議室D 参加人数10人
- ジョギングセミナー : 正しいジョギング法を中心に講義と実技  
(1) 足形計測 平成26年9月24日(水) 11:30~13:30 ビオトリウム 参加人数35人  
(2) セミナー 17:20~18:20 会議室D 参加人数21人
- VDT疲労改善 : 眼精疲労や肩こりなどについての講義と改善法の実技  
平成26年10月30日(木) 17:20~18:20 会議室C 参加人数29人
- 正しいラジオ体操法 : 運動効果の高い、正しいラジオ体操の方法  
平成26年11月26日(水) 17:20~18:20 集会室 参加人数16人
- 骨密度測定 : 骨密度測定結果に基づく生活改善アドバイス付  
平成26年12月10日(水) 9:00~14:00 会議室C 参加人数67人

▼ ウォーキングセミナー



▼ ジョギングセミナー



▼ VDT疲労改善



▼ 正しいラジオ体操法



## 5 社会福祉法人ジェイエイ兵庫六甲福社会／阪神北〔H26〕

介護業務を行う中で、慢性的になっている腰痛が原因で仕事を休む事になったり、退職になっている方もいるため、介護の方法改善に取組みつつ、腰痛体操の外部講師を招いて、腰痛体操教室を開催し、職員の腰痛予防および健康状態の維持・向上に繋げる。

### <健康作り腰痛体操教室>

1. 日 時 平成26年10月15日(水) 18:00～19:30
2. 場 所 六甲福社会 オアシス千歳 地域交流スペース
3. 参加者 47名
4. 内 容

腰痛の原因となっている動きなどについての講義を実施した。椅子に座ったままでの体操、ボールや身近にある小道具類をつかった体操、立った姿勢での体操など、腰痛対策に効果的な体操を、皆で実技を行いつつ学んだ。

これにより、腰痛の原因や気軽にできる体操を知り、腰痛予防への意識と意欲が高まった。また、日常生活ですぐに行える体操ばかりであったため、今後の活用がしやすいと期待できる。なお、今回参加できなかった職員へ講義ビデオの公開という形で伝達する。

今後は、今回知った体操や各事業所に掲示してある腰痛体操の絵を活用し、身体の筋力低下を防ぎ、介護業務の中で慢性化している腰痛が予防できるよう取組みを継続していく。

#### ▼ 講義風景



## 6 株式会社クボタ 阪神工場武庫川事業所／阪神南〔H26〕

ストレッチ等日常生活で簡単にできる運動で筋力アップし、腰痛・メタボを予防することを目的に、外部講師を招聘し、健康教室を実施した。

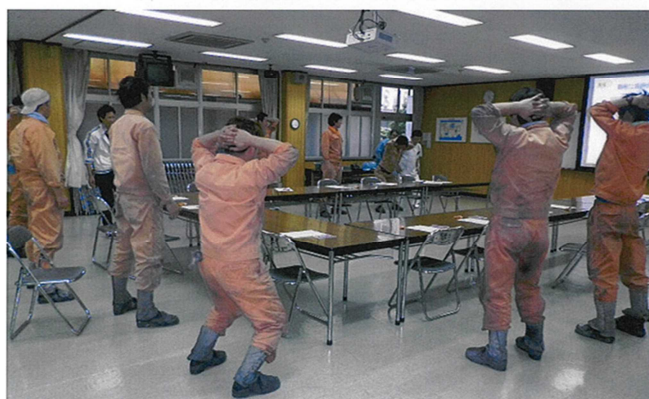
### <腰痛予防、筋力アップのためのストレッチ>

1. 日 時 平成26年9月22日（月） 16:45～17:45
2. 場 所 株式会社クボタ 阪神工場 武庫川事業所 第1・第2教室
3. 参加者 31名
4. 内 容

外部講師として理学療法士（関西労災病院治療就労両立支援センター）を招聘し、事前に筋力や体組成チェックを行い、作業姿勢などの改善方法や個人にあったストレッチを指導した。また、その後3か月後に同様の計測を実施するとともに改善状況の報告と快適に働くための身体機能アップ及び腰痛予防対策のストレッチ（腰痛予防教室）を実施した。

これらにより、①腰痛予防の自己管理（予防のための知識の普及とストレッチ等の自己啓発）、②腰痛を訴える人の減少、肥満の減少、③運動習慣の拡大などの効果が期待できる。

#### ▼ ストレッチの実施風景



## 7 川崎重工業株式会社 西神戸工場／神戸 [H26]

生活習慣病に陥りやすい年齢において、専門家による運動指導を中心に、自分の体力も理解しながら、健康意識を高め、運動を楽しく、実践した。

### <35および45才運動健康教育>

1. 日 時 平成26年 9月25日(木) 14:00～16:30  
10月16日(木) 14:00～16:30

2. 場 所 (株)コナミスポーツ&ライフ 明石支店

3. 参加者 60名

#### 4. 内 容

生活習慣病に陥りやすい年齢において、自分の体力も理解しながら、健康意識を高め、運動を楽しく、実践していくため、スポーツジムにおいて、健康についての講話を受講した後、専門家に指導による準備体操を実施した上で、川崎重工業(株)健康管理センタースタッフが考案した4種類(閉眼片足直立、長座体前屈、握力、垂直跳び)の体力測定を行った。

その結果を踏まえ、専門家によるジムマシン等を使用した運動指導とエクササイズ(ボディコンバットプログラム)を実施するとともに、日常生活での留意点や運動による効果、また生活習慣病予防・改善のための運動実践の方法についてアドバイスをを行い、特定健診・指導の受診を促した。

その結果、スポーツの楽しさを実感するとともに、健康意識の向上につながり、メタボリックシンドローム防止策としても有効に機能することになった。

#### ▼ 準備運動



#### ▼ 体力測定



#### ▼ ジムマシン等を使用した運動指導



#### ▼エクササイズ(ボディコンバットプログラム)



## 8 アスビオファーマ株式会社／神戸〔H26〕

従業員が心身ともに元気で生き生きとした生活を送ることを目的に、従業員の生活習慣等による身体の歪みを測定し、個々に改善の為のアドバイスを実施。

### <カラダの歪み測定に基づく生活習慣改善・運動指導>

1. 日 時 平成26年10月14日(火) 16:00~18:30  
10月15日(水) 9:30~12:00
2. 場 所 アスビオファーマ株式会社 5階 会議室
3. 参加者 62名
4. 内 容

希望する従業員に対し、カラダの歪み測定器：ボディコンディショナーを使用して、個々の従業員の生活習慣等による身体の歪みを測定・評価し、測定結果に基づいたアドバイスシートを出力する。

また、メディカルコンディショニングトレーナーから、結果に対する評価、生活習慣改善の為のアドバイスや、歪みを補正するための運動方法を指導し、美姿勢へ、また、継続的な運動実践へのきっかけづくりへ誘導した。

個々の身体の歪みから生じる不具合（肩こりや腰痛等）に対するアドバイスを受け、運動を実践することで、改善・予防効果を果たすだけでなく、従業員がその対処法を知り、実践し、改善することで、いきいきと仕事ができるようになったと考えられる。

#### ▼ カラダの歪み測定器による測定と測定結果に基づいたアドバイス



#### ▼ 歪みを補正するための運動方法の指導



## 9 バンドー化学株式会社／神戸 [H26]

従業員が心身ともに元気で健康な生活を送ることを目的として、従業員の生活習慣等による身体の歪みを測定し、個々に改善の為のアドバイスを実施する。アドバイスを受けることにより、姿勢の改善、ひいては、継続的な運動習慣へのきっかけづくりへと意識付け、メタリックシフトロームの予防や改善へと結びつくと期待できる。

### <カラダの歪み測定しましょう ～生活習慣改善健康講座～>

1. 日 時 平成26年12月16日(火)・17(水) 9:15～16:00
2. 場 所 バンドー化学株式会社 本社事業所 1F Meeting B
3. 参加者 198人
4. 内 容

希望する従業員に対し、カラダの歪み測定器(ボディコンディショナー)を使用して、個々の身体の歪みを測定・評価し、測定結果に基づいたアドバイスシートを出力した。また、メタリックシフトロームのトレーナーから、結果に対する評価、改善の為の運動アドバイスを実施した。

個々の身体の歪みを実際に把握し、その歪みから生じる不具合(肩こりや腰痛等)に対してアドバイスを受け、運動を実践することで、改善・予防効果を果たす。また、従業員が正しい対処法を知り、実践し、改善することで、生活のクオリティを維持向上させることができた。

測定会後も、従業員が積極的に歪み改善に取り組めるように、整形外科医による歪みを改善する講演会やメタリックフィットネスのトレーナーによる歪み改善体操教室を実施している。

#### ▼ カラダの歪み測定の実施風景



## 10 有限会社新東文具店／淡路〔H25〕

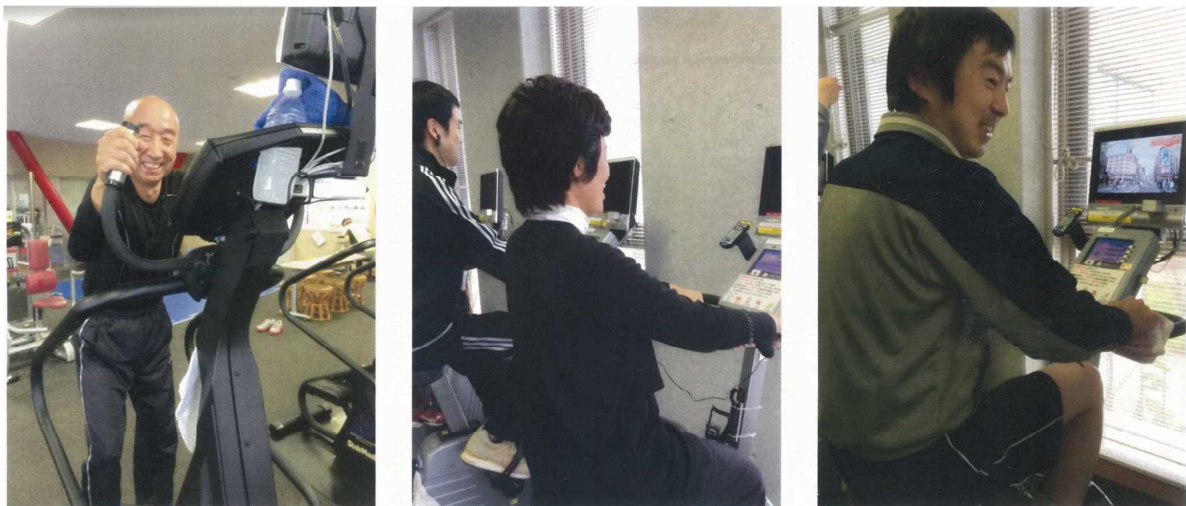
外部講師によるストレッチ教室やトレーニングマシンの利用指導を実施。

### <健康生活！！家族ぐるみの健康体操>

1. 日 時 平成26年1月20日（月）～3月30日（日） 6回にわたり実施
2. 場 所 洲本市体育館トレーニングルーム
3. 参加者 延べ35人
4. 内 容

日頃、自身の健康に関心や不安を持ちながらも、業務に追われ、なかなか健康づくりへの取り組みを行えないという現状を踏まえ、生活習慣改善のための取り組みの契機にすることを旨として健康教室を実施。トレーニングルームにおいて、外部講師によるストレッチ教室やトレーニングマシンの利用指導を受けることにより、日頃は健康づくりに取り組みできない従業員が家族と一緒に取り組むことで、健康への関心を深め、継続的な健康づくりに取り組みことができた

#### ▼ トレーニングマシンの利用指導の実施風景（3/30）





## 1.1 P & G株式会社 明石工場／東播磨〔H25〕

Personal wellbeingのため、生活の“ちょっとした見直し”を始めるきっかけ作りとして、社内既存トレーニングジム設備を利用し、①専門家と一緒に、ジム設備を利用した肩こり・腰痛予防運動の実践、②「ひょうご元気アップテスト」を実施し、その人に合った運動プログラムの提案を行った。

### <トレーニングジムで気軽にボディメイク

#### ープロから教わる簡単! 肩こり・腰痛予防運動ー>

1. 日 時 平成26年2月 7日(金) 14:00~17:00  
2月14日(金) 14:00~17:00 } 1クラス1時間制  
(計4クラス開講)
2. 場 所 P & G株式会社 トレーニングセンター
3. 参加者 延べ48人
4. 内 容

健康増進プログラム普及啓発版参加者で体力測定希望者と一般希望者を対象に、午後2:00-5:00の時間帯で2回実施(シフト勤務者全ての従業員に均等な機会を提供するため、1クラス1時間制で計4クラス開講)

当日、兵庫県健康財団所属の健康運動指導士から実践指導(教育)を受けた。

- ・健康増進プログラム普及版 生活体力測定 30分
- ・トレーニングジムを利用した簡単な運動の実践指導(教育)に加え、参加者から姿勢や肩こり・腰痛予防についてのフリーの質問タイムを実施。

また、運動指導士の監修のもと、当日の参加者をモデルにしたマテリアル(参加していない従業員向けのトレーニングジム活用方法)を作成した。

#### ▼健康運動指導士による実践指導(教育)



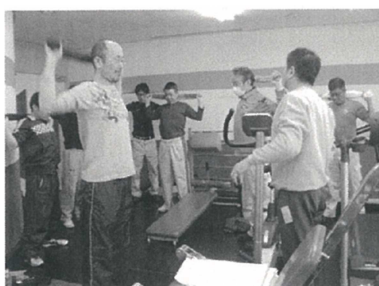
#### ▼作成したマテリアル

目盛の意味を知って、効果的に使おう!!

運動の強さを決めるもの  
数字が大きくなれば、運動も強くなる

出力の強さがわかるもの  
黒目盛: 出力の上昇  
赤目盛: 自分の出力の状態

**P&G Vibrant Living**  
Make every day a healthy day.



レッグエクステンション(レッグカール)  
太ももの裏側を鍛える器具

まずは、膝の位置と器械のシヤフトの位置が一致するように座って下さい。

✓ グリップを握る  
✓ 背もたれにもたれる  
✓ ももの前を意識して、パッドを握ります

✓ 伸びきり足を引き戻す  
✓ ももの後ろを意識して動作すること、ももの裏側を鍛える

**P&G Vibrant Living**  
Make every day a healthy day.

## 1 2 株式会社大阪チタニウムテクノロジーズ／阪神南〔H25〕

年齢幅もあり、事務職から重筋作業に従事する現場作業もいる多様な社内環境の中、脱メタボ・節酒・禁煙も含め、肉体的健康・精神的健康の必要性を実感させるとともに、全社員が楽しく活動を行なうことにより、結果として健康企業の実現することを目指し、社外講師による講演会を実施した。

### <まるごと健康チャレンジ！今すぐ実感！現場で使える！有意義セミナー>

1. 日 時 平成26年2月27日（木）、3月27日（木）15:00～16:30
2. 場 所 株式会社大阪チタニウムテクノロジーズ 体育館ホール
3. 参加者 121人（2/27：62人、3/27：59人）
4. 内 容

現在もスポーツに取り組む個人が35%を占める、比較的スポーツマンの多い会社であるが、社員の意識改革により、さらにスポーツに取り組む社員割合を40%まで引き上げることを目標として、プロアスリートのトレーナー等、国内で有名な講師による健康セミナーを実施した。

2月の講師には、「現場で使える！怪我レスな身体作り！」と題して、骨盤底筋群を鍛えるトレーニングとして体幹の重要性についての指導を受けた。

3月の講師には、「現場で使える！鍛えるだけでは大問題！痛めた部位はこう治す」と題して、プロアスリート絶賛の効率的なトレーニングで必要な部位の効率的な鍛え方や、有効なストレッチの指導を受けた。

当初は「つまらない講演会」というイメージも否めなかったが、参加者から「とても有意義な講演だった」と高評価のクチコミが広がり、予定数よりも多い参加申込みがあるようになった

#### ▼ セミナーの実施風景

