

「スポーツエールカンパニー2021」認定企業の取組事例

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
豊田安全衛生マネジメント株式会社	継続（一部変更）	愛知県豊田市	サービス業	労働安全衛生に関する診断・評価および指導 労働安全衛生に関する教育および研修	27

取組概要

毎日の職場体操、年1回の全体力測定、平均歩数6,000歩を目指す社内ウォーキングイベント、定時にアラームを共鳴させて注意喚起する「STOP！座りすぎ活動」等を実施

【主な取組内容】

● 毎日の職場体操

- ✓ 昼休憩終了前の10分間程度を活用
- ✓ 健康推進部在籍の保健師が中心になって働きかけや情報発信を実施
- ✓ 保健師不在時でも継続実施できるようその日の昼礼当番や気付いた人が自主的に職場体操のDVDを流すようにしている

● 体力測定で体力を数値化

- ✓ JFE安全体力テストを取り入れ、体力を数値化することで、安全で健康的に働き、運動するためにどこを鍛えればよいか気づききっかけづくり

● 秋のウォーキングキャンペーン

- ✓ 9月～11月末の3ヶ月間、1ヶ月あたりの日平均歩数6000歩以上を目標に、楽しみながら歩くことを習慣化する取り組みを実施

● STOP座りすぎ

- ✓ 10時と15時の就業時間内に2回、アラームを鳴動させて座りすぎに注意喚起。各自いったん作業を止めて立ち上がり、3分程度ストレッチや簡単な筋トレなどを実施



● 体力測定で体力を数値化

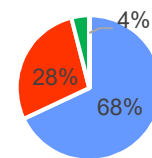
- <対象者> 全従業員(平均年齢:63歳)
- <社員の声>
 - ・数値評価で過信に気づき、転倒・腰痛等の労働災害防止に繋がる
 - ・結果診断書で弱点がわかり、今後の体力づくりのヒントになった
 - ・実施後、低評価の機能は運動アドバイスが参考になる



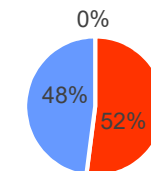
● 「STOP座りすぎ」実施結果

- <対象者> 事務所勤務者
- <社員の声>
 - ・肩・首の凝り、腰痛、目の疲れが軽減した
 - ・仕事の効率が良くなった

Q1.企画満足度



Q2.体調への影響(変化の有無)



■とても満足 ■やや満足 ■普通 ■特に影響はない ■良い影響あり