

トピックス

『会社ぐるみで体力づくり』

～ (株)エス・エヌ・ビー ～

知立市で工場を構え操業している私たち(株)エス・エヌ・ビーの全従業員は、年に1回の健康診断の結果をもとに、笑うもの・泣く者・ほっと胸をなでおろすもの等様々な表情を見せます。

昨年“トヨタ関連部品健康保険組合”の健康診断結果において、より数多くの指導をいただきました。これを機会に従業員全員が笑って健康診断結果を見れるように、「毎日がんばろう運動」として毎日昼食後に、事前に調査配布したウオーキングMAPを片手に運動にいそしむ！という取り組みを始めました。

ウオーキングMAPには距離別にいくつかの種類があり、「短時間にとりあえず少しでも歩ける安全なコース」「少し時間は掛るけど、景色の良いコース」「昼休みには丁度良い距離コース」「減量するならこれ！ダイエットコース」「のんびり歩いてコース」「地獄コース」など数種類のコースがあり、各人の気分や体調・時間などを考慮して自由にチョイスしています。

筆者の私は「地獄コース」で日々頑張っていますが、たまに午後からの仕事に影響しそうになってしましますが、毎日毎日、一人で黙々と早歩きする従業員・仲間同士や楽しくおしゃべりしながら歩く従業員・景色を見ながらのんびりと散歩する従業員・歩くだけでは物足りずジョギングをする従業員など、それぞれが各々に自分にあった運動を行いスタイル維持や減量・ストレス発散などに取り組み成果を上げ、中には10Kg程の減量に成功した従業員もおります。この運動をもっともっと社内に広げ、参加率を上げ、ストレスも少ない健康な職場を目指していきたいと考えております。

また我々事務局としても、今のコース以外のコース探索や皆が気軽に参加できる企画など様々な手法やイベントに取り組み、より楽しく取り組めるような体力つくりの場をつくるべくチャレンジしていく所存です。

