

創立20周年節目に『健康体操、制作



堀社長

約3分の体操のメには、「ご安全に！」の笑顔

「NETオリジナル体操」を企画し実践することを決めたのは、同社労務部労務課。中心となったのは、同課の専門役で看護師でもある稲木朋子さん。2015年に入社して以来、心と身体の間から従業員の健康を支えている健康経営エキスパートアドバイザーだ。

「長年、社員の運動習慣の低さと肥満率の高さが課題だった」という同社。加盟する全国土木建築国民健康保険組合(通称「土木健保・どけんぽ」)が定めた21年ランキングでは、運動習慣率18・8%、肥満率39・0%と、99社の最下位に。「さすがにマズイ」と必死の挽回作戦が始まった。

土健保主催のウォーキングイベントを皮切り

発端は創立20周年

「NETオリジナル体操」を企画し実践することを決めたのは、同社労務部労務課。中心となったのは、同課の専門役で看護師でもある稲木朋子さん。2015年に入社して以来、心と身体の間から従業員の健康を支えている健康経営エキスパートアドバイザーだ。

「長年、社員の運動習慣の低さと肥満率の高さが課題だった」という同社。加盟する全国土木建築国民健康保険組合(通称「土木健保・どけんぽ」)が定めた21年ランキングでは、運動習慣率18・8%、肥満率39・0%と、99社の最下位に。「さすがにマズイ」と必死の挽回作戦が始まった。



NETオリジナル体操を制作した労務部の(写真右から) 鮫島部長、稲木さん、大沼さん

場面を事務所に戻そう。「この部分はなかなか難しいよ」と堀社長が笑うと、フロアには和んだ空気が漂う。モニター付近で毎日体操している村山雅之常務も「ラジオ体操より、効いている気がする」と頷いた。

お披露目から約2カ月、実践している社員からは「気持ちいい」、「肩回りが楽になった」、「汗をかき」、「もう1周2周繰り返したい」と好意的な感想が届く。9月からは月に3拠点ずつ、体操ひとつひとつの

次の目標は愛称募集

動きと効果を説明する事業所巡回をスタートさせた。説明を重ねること

「その効果が劇的に変わる」という。5年前には、土健保の健康ランキングで最下位だった同社だが、地道な

健康はお客様のために

法人認定制度「ブライト500」の3年連続認定にもつながっている。取り組みがもたらすもうひとつの効果は、健康白書と同社ホームページにも掲げられている「健康経営宣言」に詳しい。

「お客様がいつでも安心して高速道路を使うことができるよう、常に自分たちを最高の状態にしておくことが私たちの使命」。毎日46万台が通行する東北の高速道路を守るエンジニア。道も、守る人たちも、「ご安全に！」の精神だ。

ネクスコ・エンジニアリング東北

労務部労務課中心に

安全・安心の強化へ健康づくり

真剣な表情でパソコンに向かう人、打ち合わせをしていた人たちがその手を休め、おもむろに立ち上がる。午後3時、体操の時間がやって来たのだ。「ラジオ体操？」と思いつながらモニターに映し出された動画を見ると、「ヨシ・ヨシ・点検ヨシ！」の掛け声が入る。ここは、宮城県仙台市にあるネクスコ・エンジニアリング東北本社。従業員と共に身体を動かしていた堀圭一社長によると、今年6月に迎えた創立20周年を記念し制作した「NETオリジナル体操」とのこと。社長自ら「健康経営」を宣言し、全社一丸で高速道路の安全・安心を守る同社。ユニークな取り組みの背景を聞いた。

ズームアップ

独自の体操を創る！

そうして昨春、稲木さんは同僚の元健康運動実践指導者・安友史さんとともに、「ラジオ体操」に替わる独自の体操づくりに着手した。肩こりや腰痛に悩む社員が多いことから、ストレッチ要素を多く取り入れた。狭い事業所でも楽しめるよう、



堀 圭一社長

さらに強化。25年には、日常的な運動習慣の定着を目指し、翌26年の創立20周年を節目とした「NETオリジナル体操」の着想に至ったという。



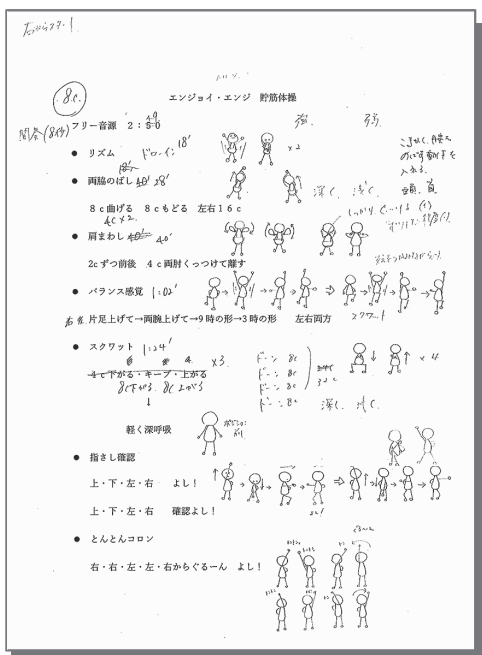
事業所で体操の動きを丁寧に説明する稲木さん

5年前には、土健保の

健康ランキングで最下位だった同社だが、地道な

取り組みによりその順位は年々上昇。25年度時点での運動習慣率は30・2%、肥満率は34・9%へと改善している。

堀社長によると目下の目標は、今年度内を目指す「愛称募集」。来年度には、社員が登場する「完成動画」の制作も予定されている。「NETオリジナル体操」にさらに愛着を持ってもらうことで、運動の習慣化、肩こり腰痛の予防、改善による生産性の向上、筋力の強化、高齢労働者の転倒災害防止、職場内コミュニケーション・チーム力の向上へと発展させてゆきたい考えだ。



元健康運動実践指導者・安友史さんが書いた体操の草案



健康宣言のWEBサイト