

# 健康経営

実践企業に学ぶ

4

主に関東―関西圏で10社の大型トラックによる幹線輸送業務を2020年にスタートさせた。交通事故防止の取り組みの中で、運転技術や安全意識と同様にドライバーの健康の重要性に気づき、健康経営の取り組みを始めた。

22年には健康経営優良法人に認定され、23、24年は上位500社が認定される「プライト500」の認定を3年連続で受けた。下村社長は「変化していく物



下村唯樹社長

## GLOW

出勤前にトレーナーとストレッチをする社員



重要視し、その中で、体調や健康管理について話せる環境が整ったという。

腰痛や体の張りを感じても通院する時間を取り

にくいとの声を聞き、鍼灸(しんきゅう)師有資格者のトレーナーによるストレッチやメンテナンスを勤務前後に社内でする。同トレーナー監修による腰痛などの予防対策プロジェクトも進めており、「オン・オフを切り替える。全力で良い仕事をし、全力でプライベートを楽しんでほしい」と下村社長。

そうした社内コミュニケーションの高まりに入社希望者は40%増え、20代や女性ドライバーが多数入社、事故発生数は80%減少している。

### 会社概要

- 所在地／奈良市北永井町372
- 電話／0742 (63) 8789
- 創業／2012年5月
- 事業内容／一般貨物自動車運送事業

## 社員に心身の健康を

健康経営の取り組みは、さまざまな年齢層の社員が「健康」というキーワードで一つとなり共に歩める。「人的資本ともいえるその力を、これからも大きく膨らませ、未来に向かって成長していきたい」と下村社長は意気込む。

(毎月第4金曜日掲載)