

02 体操や歩く仕掛けなどで習慣化、健康づくりを継続する職場へ

青梅市

青梅商工会議所

政治・経済・文化団体



POINT

- 01 多方面からの取組で職員の運動習慣づくりをサポート
- 02 目につきやすい場所へのポスター掲示で健康への意識を促進
- 03 リフレッシュルームに健康器具などを設置



健康経営の取組概要

毎週月曜の朝礼後に体操を実施し、ラジオ体操や建設業界の体操を半年ごとに切り替えながら継続。年1回のロゲイニングには参加費を全額負担し、家族の参加も後押しすることで多くの職員が参加しています。トイレには月ごとにテーマを変えた健康ポスターを掲示し、休憩室には体重計・血圧計や健康器具を設置するほか、飲料の砂糖量の可視化など、日常的に健康意識を高める工夫も行っています。

現場主導で進める健康経営

中小企業の経営支援などを担う青梅商工会議所は、「組織が活力を発揮するためには、職員が元気でなければならない。まずはそこが基本」と語る中村洋介会頭の考えをもとに、健康経営を推進してきました。加えて、加盟企業へ経営支援・指導を担う立場として、自らが率先して健康経営に取り組み、加盟企業へその姿を示すことへの責任感も、推進の大きな原動力となっています。

同商工会議所は、健康企業宣言を2019年に行い、以後、さまざまな取組を実施してきました。推進の要は安全衛生委員会です。20年ほど前から運営している同委員会では、各部署からメンバーを集めて議論を重ね、法令で定められた事項に関する審議のみならず、健康経営に関する施策の決定やPDCAの管理、部門ごとの健康診断再受診状況の管理なども担っています。現場の意見を尊重し、安全衛生管理者の資格を持つ担当者が座長となって実行へつなげる仕組みを取って

ます。

継続して健康経営に取り組んだ結果、睡眠など健康面の数値は改善しています。また、不調を訴える職員の数も当初に比べて減っており、健康への意識も向上してきました。

様々な仕掛けで健康づくりを習慣化

健康経営の取組の一つとして、毎週月曜日の朝礼後に体操を実施しています。ラジオ体操第一・第二や建設業界で行われる体操を取り入れることで、ワンパターンにならないよう工夫を重ね、今日まで続けてきました。

さらに、職員の歩く機会を増やすため、1年に1回ロゲイニング（指定の地図上にある各ポイントを巡り、写真撮影などの課題をこなしながら得点を競う野外スポーツのようなイベント）を導入し、参加費を全額負担しています。より積極的な参加を促すために家族分の参加費も負担し、職員のみならず家族を含めた運動

健康な職場づくりへの取組

リフレッシュルーム



健康器具や飲み物などが置かれており、職員が気軽に団らんでできるスペースとなっている。

砂糖の量を見える化



さまざまな飲料に含まれている砂糖の量を物理的に可視化し、糖分の過剰摂取を啓発している。

健康意識啓発ポスターの掲示



トイレに掲示しているポスター。目線の高さに掲示することで自然と目に入るよう工夫している。

血圧計を活用する職員

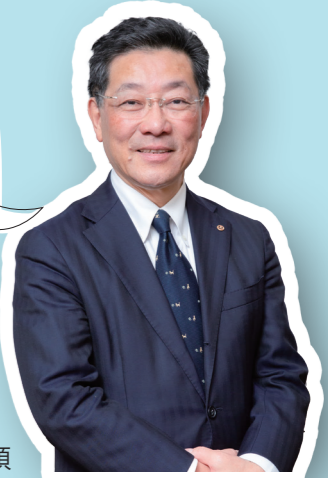


リフレッシュルームには職員が任意で使える血圧計が設置されており、いつでも血圧を測定することができる。

健康器具



健康経営の見本にしてもらえるよう、これからも積極的に取組を進めていきます。



中村 洋介 会頭

機会の促進を図りました。

職員の健康意識の向上に向けた取組として、トイレの壁面に健康関係のポスター・チラシを掲示しています。男性は目線の高さ、女性は扉の正面に貼ることで、自然と目に入る工夫をしています。「トイレでやることがないから、つつい読んでしまう」と職員からも好評で、目に触れやすい取組として定着しています。現在は禁煙に関するチラシをはじめとして、月ごとにテーマや内容を変えながら掲示しています。

加えて、休憩室の「リフレッシュルーム」には、体重計や血圧計といった健康測定機器や手軽に使える健康器具などを設置し、職員が気になった時にいつでも使用できる体制としています。

さらに、「リフレッシュルーム」内の飲料や軽食を販売しているブースには、各種飲料に含まれる砂糖の量を可視化した模型を設置し、糖分の過剰摂取にも注意を呼びかけるなど、日常的に職員が健康を意識するよう工夫をしています。

加盟企業への波及を目指す

同商工会議所では毎年、職員を対象とした健康習慣アンケートを実施しています。取組を始めた当初は「運動していない」と回答する割合が高い状況でしたが、継続的な施策を積み重ねた結果、運動している職員の割合は徐々に上昇しており、取組の効果が少しずつ数字に表れ始めています。

今後は、運動習慣への意識づけを続けながら、ストレスチェック結果の有効活用をするなど、メンタル面の健康維持にもさらに取組を広げていく方針です。



青梅商工会議所

https://www.omecci.jp/
 本社：〒198-8585
 青梅市上町 373-1
 代表者名：会頭 中村 洋介
 職員数：126名（2026年1月時点）
 事業内容：中小企業の経営相談や各種支援、地域振興に向けた事業提案・運営など
 会社設立：1952年11月