

<オンラインフィットネステスト>実践による『気づき』について

キッコーマン食品株式会社 野田地区安全衛生事務局

オンラインフィットネステストの活用の概要

弊社は野田地区において、様々な職種（製造、研究、事務等）の方が働いています。そして「一人ひとりが健康で活気のある環境づくり」をテーマに健康づくりの取り組みを進めています。

そうした中、野田健康づくり協議会より、東京理科大学の柳田信也先生のプロジェクをご紹介頂き、働く人が自ら自分の身体の『現状を知る』オンラインフィットネステストに参画し、身体活動の重要性について気づくとともに、PDCAサイクルを回して運動による健康づくりをすすめる取り組みを展開いたしました。

健康づくり取組み



理念

一人ひとりが健康で活気ある環境づくり

基本目標

1. 健康的な生活習慣を確立し、年間を通じた健康づくりを目指す。
2. 健康づくりを野田地区のみならずで進めるための環境づくりに取り組む。

まずは体調を崩さない病院にかからない健康な体作りについて取組

施策の展開

健康増進計画委員会の設立

- 事務局と職場代表者による委員会発足

(1) バランスの取れた食事と食生活の推進

- ①正しい食生活の推進
- ②生活習慣病予防食生活の推進

(2) 運動による健康づくりの推進

- ①運動習慣化について
- ②運動の推進体制づくり

(3) 生活習慣病予防の推進

- ①疾病予防の推進
- ②健診再検精検受診率向上の取組み

オンラインフィットネステストの活用時に工夫した点

フィットネステストの実施に当っては、内容（やり方）について安全衛生委員会にて共有し、在宅勤務ができる職場については、各自が自宅でオンラインで実施できる体制をつくるとともに、工場勤務者などについては、食堂や休憩所等を利用し少人数で分割しながらおこなうという、ハイブリッド形式にて実施しました。また、高齢者にとって少々きついテスト内容については、可能な範囲でおこなうとするなど、対象者の身体状況に合わせ柔軟実施してきました。

オンラインフィットネステストを活用してみてどうだったか？

事業所によって年齢構成のばらつきがある中でのテスト実施でしたが、テスト結果にて自分の身体活動状況に気づき、弱かった点はトレーニングによって各自で強化する取り組みを行ってきました。その結果、全国的に多く発生している労働災害である「転倒災害」の防止に対して、この取り組みにより柔軟性と体幹の強化が少なからず功を奏しているのか、弊社における転倒災害の発生が減少しています。

今後どうしたいか？（テスト2回目実施の活用）

コロナ禍の状況が続く中、様々な就業スタイルでも「自宅でできるフィットネステスト」として展開し、身体能力の強化に繋げ<みんな健康づくりを進めていく>礎として、幅広い年齢層に取り組んで頂けるよう、発信していきたいと思えます。

【キッコーマン食品株式会社プロフィール】

キッコーマンは1917年に野田の醤油製造業8家が合同し野田醤油株式会社として設立された会社です。いまは世界中でご愛用いただいているキッコーマン製品ですが、その研究開発と製造の中心は野田で担っており、キッコーマングループでは約2500名が野田地区で働いています。

