

# コロナ禍における体と心の健康維持への取組 ～オンラインフィットネステストの実践～

雪印メグミルク株式会社野田工場 総務課長太田 昭彦

## オンラインフィットネステストの活用概要

牧場でのんびり草を食んでいるおなじみのホルスタイン牛は搾乳（＝乳しぼり）を怠ると、乳房炎等の病気を発症し、死に至ることもあるデリケートな動物です。



令和2年4月、新型コロナウイルス感染拡大に伴い千葉県を含む7都府県に初の緊急事態宣言が発出され、学校休校・出社制限・商業施設休業など一斉に社会活動が制限されましたが、牛たちに休みはありません。日々搾乳・集乳される生乳を受け入れる為、当工場の従業員もエッセンシャルワーカーとして、サプライチェーンの一端を担っておりました。



当時はまだわかっていない事も多く、感染リスクに対する不安に加え、外出制限による運動不足やストレスから従業員の体と心の健康をどう守っていけばよいのか工場の衛生管理者として、頭を悩ませておりました。

当時は柏労働基準協会野田支部長会社という立場から、野田健康づくり協議会様と共同で健康増進に取り組んでいた背景もあり、ご紹介のあった東京理科大学オンラインフィットネスプログラムに取り組むこととしました。

## オンラインフィットネステストの活用時に工夫した点

工場従業員は在宅勤務が出来ないことから実施にあたっては、フィットネステストの動画を使って三密の回避に配慮し、集合形式（スタジオ形式）で取り組むこととしました。



工場で最も広い会議室で2箇所の出入口を常時開放して充分喚起し、一名あたりの床スペースが縦3×横3メートル四方となる様人数制限を行い、マスクを着装して実施しました。（運動負荷はマスク着装でも息苦しさを感しないレベルのものでした）

10日程度の期間に200名規模の実施となることから、進行や人の入替が円滑に進む様、慣れないインストラクターながらあれこれ工夫しながら進めました。

## 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？

幅広い年齢層が集まり、事前アンケートでは日頃は運動習慣が無いと回答していた方々が、テスト終了後の自分の結果を見て「どのトレーニングが効果があるかなあ」と話している様子などから、運動に対する意識が高まったと感じています。

また、始めるまでは消極的だったメンバーも多様なメンバーが一度に集まり真剣に取り組んでいる姿を見て目の色が変わり、「学生時代の体育の時間以来で楽しかった」、「〇〇には負けたくなかった」といった、普段の職場とは異なる一面を見ることもでき、いいきっかけづくりになったのではないかと感じています。



## 今後どうしたいか（2回目の活用を含む）

当工場ではテスト結果を踏まえたフォローアップを、同様に動画を活用して機会提供できないかと考えています。

新型コロナもなかなか収束する気配が見えない中、在宅や隙間時間で実践できるオンラインフィットネスはニューノーマルな生活様式にマッチしており、習慣化もし易いと思います。

### 【雪印メグミルク株式会社野田工場プロフィール】



野田市上三ヶ尾平井256-1の地で1989年5月から操業する市乳工場。赤い紙パックでおなじみの雪印メグミルク牛乳や今年発売60周年を迎える雪印コーヒー、果汁飲料のドールジュースなどを生産。関東各地から集乳される生乳は一日平均149トン（1L牛乳に換算し約14.5万本分）。製品は首都圏のみならず全国各地へ出荷されている。