

予防局健康増進部 従業員向け健康講座（介護予防部：鳥居勇樹）

事業名称	従業員向け健康講座・身体機能チェック	開催日	令和8年2月10日（火曜日）
開催場所	遠鉄ストア 笠井店	開催時間	10:00～14:30
参加者	遠鉄ストア様 従業員8名		

【活動内容】

2026年2月より遠鉄グループ従業員様を対象とした健康増進プロジェクトを開始しました。本事業は、2月10日の笠井店を皮切りに、2月25日の雄踏トレーニングセンター、3月12日の浅羽店と、各会場で順次展開を予定しています。

運営体制については、バスやタクシーの運転業務、店舗運営など、多忙を極める現場の従業員様が参加しやすいよう、「予約不要・所要時間5分」の体験ブース形式を採用しました。健康診断会場の隣にブースを設けることで、受診前後の隙間時間を活用した効率的な運営体制としております。ブースでは、2歩の歩幅から歩行能力を数値化する「2ステップテスト」を中心に、転倒や腰痛のリスクを可視化しました。理学療法士がその場で「バランス」や「筋力」の現状を解説し、個々の職種や生活スタイルに合わせた、セルフエクササイズを提案いたしました。参加した従業員様からは、「短時間で自分の身体の現状がわかった」といったお声をいただき、自身の身体機能を前向きに捉え直す貴重な機会となりました。

当会では、働く皆様が長く元気に活躍できるよう、現場に深く入り込んだサポートを実践してまいります。今後も、産業保健分野における理学療法の専門性を活かし、地域社会の健康経営に貢献してまいります。

【活動風景】

