

予防局健康増進部 従業員向け健康講座 (健康増進部：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3月12日（木曜日）
開催場所	遠鉄ストア 浅羽店	開催時間	9:00～14:30
参加者	遠鉄ストア様 従業員3名		

【活動内容】

2026年2月より遠鉄グループの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、各会場で順次実施して参りました。

今回も事前のアンケート調査で講義を希望された従業員様を対象に「腰痛予防」「転倒予防」をテーマとした講義・体操指導、身体機能チェックを実施しました。多忙な現場の従業員様でも参加しやすいよう、グループの総務担当者様と検討を重ね、「予約不要・所要時間5分」の身体機能チェックブースを設置して、転倒・腰痛リスクを見える化しました。

。身体機能チェックを行うことで、個々の身体状況に応じたセルフエクササイズを提供することができ、参加された方からは「この体操なら仕事中でも続けられそう」、「最近身体を動かしてなかったからもっと運動しないといけない」など自分の行動を前向き捉える声も聞かれました。

今後も、働く人々が長く健康に活動できる会社の実現に向け、現場に寄り添った支援を継続してまいります。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、地域社会に貢献してまいります。

【活動風景】

