

予防局健康増進部 従業員向け健康講座（介護予防部：木下拓也）

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25日（水曜日）
開催場所	遠鉄ストア 雄踏トレーニングセンター	開催時間	9:30～15:00
参加者	遠鉄ストア様 従業員13名		

【活動内容】

2026年2月より遠鉄ストア様で開始した全3回の健康増進プロジェクトの第2回目を雄踏トレーニングセンターで実施しました。

第2回となる今回は店舗ではなくトレーニングセンターという環境を活かし、健康診断に来られた従業員様が参加しやすいように事前広報や健康診断の導線に合わせたポスター掲示を行い、「予約不要・所要時間5分、無料健康相談」の体験ブース形式で開催しました。

また事前に予約があった方に対しては、「30分腰痛予防セミナー」を開催しました。ブースでは、中央労働災害防止協会が推奨する転倒等リスク評価セルフチェック票に基づき、「2ステップテスト」や「座位ステップングテスト」等を行い、転倒や腰痛のリスクを可視化しました。セミナーでは、小売業という業種に合わせた特有の腰痛発生リスクを説明し、理学療法士がその場で「柔軟性」や「動作方法」の評価を行い、職場や自宅で行えるセルフエクササイズを提案致しました。セミナーに参加するために他県から来られた従業員様もいらっしや、「自分の体の硬い場所や使えていない場所が分かった」といったお声を頂きました。環境に合わせて臨機応変に対応する力やお仕事での忙しい中でも行えるエクササイズを提案する指導力を学ぶことが出来ました。

産業理学療法部門では、企業様の悩みや従業員様からの声に合わせて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】

