

意識を変えて、はじまる健康

INVEST IN WELLNESS

日曜日に考える ウェルネスライフ

働くほど元気になる? “健康になれる職場”のつくり方

vol.
05
2025.3



INVEST IN WELLNESS ウェルネスボイス vol.5 2025.3 発行所 福井県済生会病院 健診センター 〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1 2025年3月28日発行 非売品 TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520 https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/

WELLNESS Voices

“Why”を紐解いて見つける
あなたらしい幸せのかたち

「どう生きる?」「なにをする?」——わたしたちの
毎日は、たくさんの問いに囲まれています。日々
の選択の中で、かけがえのない自分自身の心や
体に向き合い、その「なぜ?」を紐解けば、生き生
きと過ごすヒントが見つかるかもしれません。

WELLNESS Voicesでは、予防医療の現場から、皆
様の人生を豊かにする“Why”をお届けします。

第2回

健診センター
前野センター所長

Q
なぜ、予防医療が
大切なのですか?

少子高齢化が進む日本では、予防医
療の推進が働き手を増やし、社会を支
える力になります。スポーツドクターや
循環器専門医として長く医師の仕事を
してきましたが、「社会」という言葉を意
識するようになったのは、2023年に
健診センター所長に就任してからです。
健診センターには毎日さまざまな年
齢や職業の方が訪れます。オフィスで働
く人、肉体労働に携わる人、主婦、教



師、医師、経営者などいろいろな方と
接するうちに、みなさんの健康寿命を
延ばし、年を重ねても元気に仕事が続
けられる人を増やすことが、少子化で
働き手が減っていく日本社会への貢献で
あり、当センターの使命だと考えるよう
になりました。国も医療費の抑制と労
働力確保のためにこの方針を強化して
おり、ロコモティブシンドローム対策とし
て骨密度チェックへの補助などの制度が
整いつつあります。

わたし自身は、体重の増加を機に、
野菜中心の食生活を心がけ、毎朝晩に
愛犬と散歩をして、運動を習慣づける
ようになりました。元気に走る彼女に
引かれて外を歩くと、疲れがリセットさ
れすっきりした気持ちで集中して仕事に
取り組みます。宮沢賢治さんの作品の
一節にあるように、雨にも負けず、風に
も負けず、雪にも夏の暑さにも負けず
をモットーに14年間楽しく続けてしまし
た。自分自身の健康にも留意しながら、
生活習慣病の予防、がんの早期発見に
注力して、みなさまやご家族の楽しく
豊かな暮らしに貢献してまいります。



社会福祉法人 福井県済生会支部 健診センター

〒918-8503 福井県福井市和田中町舟橋7番地1
TEL 0776-28-8513 (直通) FAX 0776-28-8520
https://www.fukui-saiseikai.com/health_check/



株式会社ナカテック
健康・福祉グループ
池田 夏美氏

社員の健康に関わる取り組みが「健康経営」として社会に注目される前から、社員の心身を大切に作る風土が強く根付くナカテックグループ。グループ全体の健康経営を担当する池田さんに、事業を続けるために心がけていることを伺いました。

健康への投資は 企業が果たすべき責任

「健康経営」という言葉が世の中に浸透する以前から、ナカテックでは社員の健康を大切に作る企業文化が根付いています。弊社は、現場作業の多いエンジニアリング会社です。社員の健康は成長の原動力であり、生産性向上にも直結します。技術職集団としてのパフォーマンスを最大化し、企業の力を高めることが、社員やその家族の安心につながる——そう考え、健康への取り組み

習慣を広げているメンバーもいました。楽しみながら手軽にできる、体重や体形など目に見える成果があることが、運動を続けるモチベーションになっているのだと思います。

スポーツジムを開設し 仕事と日常の間に 「運動」をはさみこむ

2024年7月に本社がある春江エリアに24時間営業のスポーツジムを開設しました。特別価格で利用できる福利厚生を設けたところ、春江エリアに勤務する60名程度の社員のうち、6割から7割が会員になりました。意外だったのは、会員の多くが今まで運動習慣がなかったこと。会社の目と鼻の先に施設があるので「仕事終わりに通いやすそう」「福利厚生で利用できるならやってみよう」と運動を始めるきっかけになっているようです。

また、ジムは普段仕事では顔を合わせることもない部署の社員とのコミュニケーションの場としても機能しています。役員や管理職も利用しており、肩書に関係なく汗を流すことで会話も生まれやすいのだと思います。



個別アドバイスで健康維持を
しっかりサポート

社員の健康づくりを考える企業の取り組みを紹介します



株式会社ナカテック様

働くほど元気になる？ “健康になれる職場”の作り方

器具を置くだけでは運動は続かない 「医療連携」の仕掛けの妙



身体の歪みを計測して痛みや姿勢を改善。

器具や施設が充実したとしても、継続して利用してもらわなければ意味がない、というのがわたしたちの考え。ジムには継続してもらうための仕掛けを組み込みました。それが「医療連携」です。

Atte Body Nextでは、会員になればいつでも血液検査・身体組成チェック・身体のゆがみチェックなどができる医療と連携したサービスを展開していました。インストラクターは検査の数値結果をもとに、個人個人に運動や食事のアドバイスを行っています。

痩せたい、筋肉をつけたいなど目標はさまざまですが、会社としては「健康Ⅱあるべき状態に戻ること」と考えています。本来の身体の状態を知り、数値を意識しながら運動を継続することが、健康づくりの第一歩です。フィットネスジムは、社員の福利厚生にとどまらず、地域に開かれた健康づくりの拠点として、豊かな暮らしに貢献できればと考えています。社員や地域とともに歩みながら、社会の健康を支える企業を目指していきたいです。

社内に運動器具を設置し 楽しみながら取り組みを広げる

社長自身が健康を意識して、長年運動を習慣化していたこともあり、「運動」にフォーカスした施策を展開しています。そのきっかけとなったのは、8年前に始まった小さな試み——喫煙室に運動器具を設置したことです。

休憩時間にタバコを吸いながらコミュニケーションをとる社員が多いのが目に留まり、「喫煙は身体によくないけれど、社員のゆとり話せる場を奪ってしまうのはどうか」と、喫煙所に運動器具を設置してみました。この試みがきっかけとなり、社内に運動器具を設置する取り組みが加速。社員の要望に応じて自転車やランポリン、スクワット器具などを設置しました。ある事業所では女性同士で声を掛け合って休憩時間に縄跳びをしたり、体重を測ってグラフを作ったりして運動



腹筋マシンで仕事の合間にリフレッシュ。

社員のジム活用例



ジムは他部署や地域との交流の場になっています。

Aさん

出勤の前後に毎日利用

ジム通いが習慣になって体重も落ちました。やる気が出ないときはインストラクターと会話して、モチベーションをあげてもらっています。

Bさん

仕事終わりに週1回利用

週始めの月曜日はジムの日♪と決めて仕事終わりに同僚と声を掛け合って通っています。他部署の人と交流できるのも楽しみの一つです。

Cさん

習い事の送り迎えの合間に利用

子供を送っていったあとの手持ち無沙汰になっていた時間が活用できてうれしいです。通いやすい距離にあるので助かっています。