



出張健康教室

-企業編-

テーマ

「今日から始める身体のメンテナンス
～腰痛・肩こり予防のための
セルフケアと環境設定～」



出張先

福井日野自動車株式会社



社会福祉法人 恩賜 財団 済生会支部
福井県済生会病院



出張 健康教室 企業編

テーマ 「日から始める身体のメンテナンス
～腰痛・肩こり予防のためのセルフケアと環境設定～」

講師 理学療法士 土橋 仁、作業療法士 松崎 元基

日時 2026年1月8日（木）、16日（金） 16：30～17：15

場所 福井日野自動車株式会社

参加人数 会場：50名 オンライン：10名

福井日野自動車（株）様は、2021年度から毎年、健康経営優良法人に認定され、継続的に取り組んでいる企業です。健康経営を実践していく中で、業務に伴う身体的負担、とくに腰痛・肩こりに関する課題を背景に、従業員が自ら取り組める予防行動の習得を目的として本健康教室を開催しました。

<教室の概要>

- ・中腰姿勢や長時間のデスクワークが腰椎・肩周囲へ負担を蓄積
- ・“腰痛の借金”をためないための正しい姿勢が重要
- ・セルフチェック：壁立ちによる首のカーブ確認
- ・肩甲骨まわし、股関節周囲のストレッチなど“3分でできる”実技を実施

実技中心のプログラムでは、姿勢改善のコツや、業務の合間に取り入れられるセルフケア方法を体験していただき、「明日からできる改善策」を持ち帰っていただける内容となりました。参加者からは「短時間で効果を感じた」「仕事中の姿勢を見直したい」など前向きな反応があり、有意義な時間となりました。



講師：土橋 仁氏 松崎 元基氏

見逃せない生産性への影響



腰痛による労働損失額

年間推定 約 6,500万円 (1位)



頸部痛・肩こりによる労働損失額

年間推定 約 4,600万円 (2位)

*金額は1,000人あたり

Takahiro Y. Journal of Occupational and Environmental Medicine.2025

個人の問題だけでなく、
チーム全体のパフォーマンスを低下させる大きな要因

首の状態チェック

1. 壁に、かかと・お尻・肩をつけてまっすぐに立つ。
2. その状態で、後頭部が自然に壁につくか確認する



壁に頭がつかない、または意識しないとつかない方は、
ストレートネックの可能性ががあります。

<企業概要>

名称 福井日野自動車 株式会社

業務内容 日野自動車(株)のトラック・バス 新車販売及び整備、純正部品の販売
中古車販売・各種保険

住所 福井県福井市大和田1丁目501番地

実施している健康支援（一部抜粋）

- ・健康診断受診率100% ・ストレスチェック受診率100%
- ・有給休暇の計画的な取得促進、定時退社の推進を行うことにより、
余暇時間の増加を図る。
- ・健康教室の開催