



令和6年度東京都スポーツ推進モデル企業 東京都チャレンジプラスTOPPAN株式会社



だれもが健康で長く働ける環境を目指して

個々の身体特性に合った運動訓練の実践

当社は、全従業員の約8割が、様々な障がいを持つ社員で構成されている会社です。約30年前の創業当時に入社された社員も多く、高齢化が進んでおり、特に身体に障がいを持つ社員は、加齢とともに障がいが増進し、業務に耐えられない時期が早く訪れる可能性があります。高齢者そして身体に障がいを持つ社員が一日でも長く就労できる環境を、身体を動かすことで創り上げていきたいと考え、社員が多く勤務する本社地区において、希望する社員に対し、外部運動トレーナーから、個々の身体の状態に適した運動訓練を受けられる「パーソナルサポート」を開始しました。(就業時間中に一人30分、年1～2回実施)

また、この運動訓練で使用する関節回りの可動域を広げるトレーニング機器を2台設置した、ヘルスアップルームも2023年12月に開設しました。

この取組により、肩こりや腰痛など、社員が抱える総愁訴件数が、パーソナルサポート実践前と比べて減少しました。今後はさらなる減少を目指してパーソナルサポートに取り組んでいきたいと考えています。



東京都チャレンジプラスTOPPAN株式会社

企業データ	所在地	板橋区
	業種	オフィスサポート（事務補助）、POD、BPO、DTP制作、紙すき、農業
	総従業員数	167名

力を入れた取組

毎日のラジオ体操

ラジオ体操専門講師を招き、本気で行うラジオ体操第一、ラジオ体操第二の講習会を全社員が受講しました。現在は全社員で始業時にラジオ体操第一、午後の業務開始時にラジオ体操第二を実施しています。

なお、車椅子ユーザーも15名勤務していることから、15:00のストレッチ体操では座ってできるストレッチを専門会社と協力して開発し実践中です。

いずれの体操も、各職場で体操リーダーが先頭に立って実施しています。



STAFF'S VOICE



定期健康診断では外部協力会社のお力も借りて、体成分測定(体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の測定)も行い、「健康の見える化」を進め、「自身の健康への気づき」を促す取組も行っています。4月には、全社員が1年間の業務目標を立てるのと併せて、健康目標も定めるようにし、所属長が面談を行い様々な日常サポートを行える体制を整えています。これからも、健康づくりを最優先した企業運営を行って参ります。

