

# (株) 江口組健康経営の取組み

## 1. 筋トレ教室とストレッチ教室の開催

筋トレ教室は加圧トレーナーの方に来ていただき全社員で筋トレ教室を行いました。腰痛、肩こりに効果がある日常でも簡単にできるトレーニング方法を教えて頂きました。またストレッチ教室も提携しているスポーツジムよりトレーナーさんに来て頂き、全社員で腰痛に効果があるストレッチ教室、肩こりに効果があるストレッチ教室を開催しました。それぞれの教室とも社員全員で行うことでお互いのコミュニケーションを深めることができました。



筋トレ教室の様子



ストレッチ教室の様子1



ストレッチ教室の様子2



ストレッチ教室の様子3

## 2. 社内に運動スペースの設置

会議室の一角に、ヨガマット、ストレッチポール、ウェーブリング、そしてエアロバイクを置き、昼休みや休憩時間に軽く運動できるスペースを設置しました。気分転換や凝り固まった体、そして頭をほぐすのにちょうどいい運動ができます。無理なく誰もが自由に使えるようになっています。



筋トレ教室の様子

3. 腰痛、肩こり予防のためのストレッチポール、ウェーブリングを使った自社動画の作成  
コロナ禍となり全社員で行ってきた筋トレやストレッチ教室をすることができなくなりました。その代わりに自社で腰痛、そして肩こり予防のための動画を作成しました。モデルは江口組の女性社員で、インストラクターさんに実技指導をして頂き、ウェーブリング、ストレッチポールを使った腰痛、肩こり予防の動画を作成しました。これをYouTubeで配信しいつでもどこでも誰でも観ることができるようにしました。一般公開にしたので、社外の方でも観ることができるようになっています。「ストレッチポールの動画を見たよ!」と声かけしてもらうこともあります。

下記に動画のURLを記載しましたのでぜひご覧になって頂ければと思います。



インストラクターさんによる実技指導



動画撮影の様子

【江口組肩こり、腰痛予防の動画】

背中と肩のコリに効くウェーブリングの使い方その1

[https://youtu.be/qB\\_xY6tssHY](https://youtu.be/qB_xY6tssHY)

腰痛が楽になる！ウェーブリングの使い方その2

<https://youtu.be/G3yppEtTKm8>

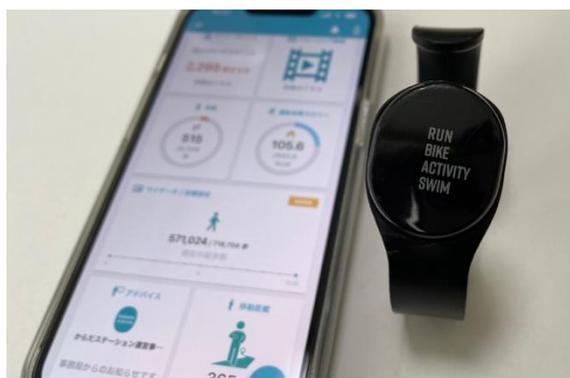
ストレッチポールで体を整える！ストレッチポールの使い方！

<https://youtu.be/TLH792juEno>

4. ウェアラブル端末を社員が着用し活動量の計測。また個人戦、団体戦を実施し歩数を競うイベントの開催。（スマホと連動し活動量を確認することができる）

全社員がウェアラブル端末を着用し、アプリと連動して日々の活動量を測定しています。自分の活動量が見える化することで、運動への意識が高まりました。また社員の間で歩数を競うイベント行いました。これまで個人戦1回、団体戦1回、そしてたまたま2回目の団体戦を行なっています。お互いに刺激し合い運動するモチベーションにつながると共に、社員間のコミュニケーションも深まりました。

また自分の活動量がポイント化され、提携しているスポーツジムでポイントに応じた商品と交換することができます。



ウェアラブル端末とアプリ



歩数対決開催中です

## 5. 体組成チェックで健康管理

提携のスポーツジムさんから年に1回会社に来ていただき体組成チェックを行なっています。体重だけでなく、体脂肪率や筋肉量など細かいデータを把握することで自分の体の状態を知ることができます。社内でデータを管理することで社員の健康状態を把握することができます。



測定の様子

## 6. スポーツジムの無料利用

江口組の福利厚生の中で、社員は無料で提携ジムを利用することができます。体づくり、健康管理はもちろん、ストレス解消にもつながります。また社員の家族も家族割が適用され、利用しやすくなっており社員家族の健康にもつながります。



スポーツジムでの社員の運動の様子1



スポーツジムでの社員の運動の様子2