

所在地	江東区
業種	運輸業・郵便業
従業員数	34名



## 「トラックに乗って健康になる」を目指して

### トラック運転席でもできる、オリジナル体操の作成、実施

一般貨物自動車運送業を営むサイショウ.エクスプレスの主な社員はトラックドライバー。長時間、狭いトラック運転席で業務を行うドライバーは、運動不足になりがちである。また腰痛も、職業病となっている。このような社員向けに、トラックでもできるオリジナル体操を作成し、社内で普及に努めている。

このオリジナル体操の作成のきっかけとなったのは、新型コロナウイルスが蔓延し行動制限などがあった時期に、健康経営の推進自体が難しくなり、社員の健康診断で再検査や精密検査が続出したこと。これはどうにかしなければいけない、またドライバー採用につながる良い方法はないかと考え、「トラックに乗って健康になる」ことを目指していけば、在籍している社員の運動不足解消だけでなく、ドライバー採用にも効果があるのではないかとの思いに至り、大きなビジョンとして「トラックに乗って健康になる」を、社内外に打ち出した。

現在では、月に1度ある研修の前やミーティング時に、



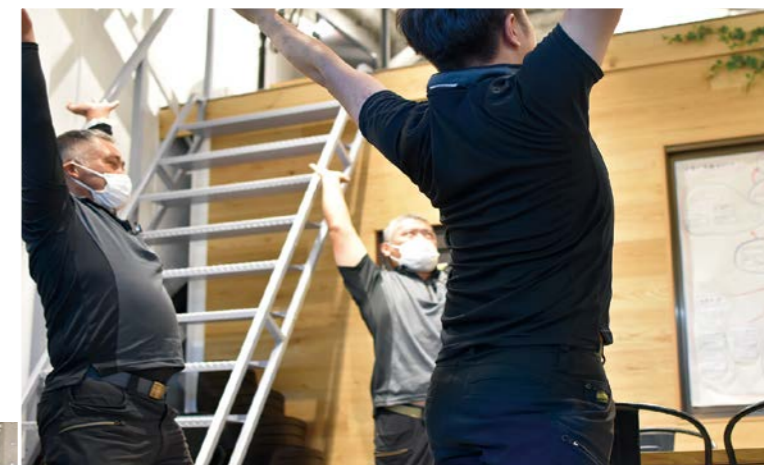
このオリジナル体操を行っている。トラック運転席でもできる動きで、疲労回復、血流促進、凝り解消、姿勢改善、脳活性化に効く動きを取り入れていることがポイントで、これにより実施の促進が図られた。

オリジナル体操をすることで「気持ちが良い」などポジティブな回答が全体の50%以上となっている。

### 週1度、インストラクターと一緒に10分間ストレッチ

オリジナル体操は、トラック運転席でもできる動きで構成されているため、身体を大きく動かすことができなかつた。そこで令和5年8月から、インストラクターと一緒に事務所と休憩室で週に1度、身体全体を動かせるストレッチを行っている。ストレッチ開始時間を固定したことで、業務の調整がしやすくなり、実施の促進が図られた。また、休憩室に集合して行うことで、社員同士のコミュニケーションの促進にも繋がった。

### 力を入れた取組



### STAFF'S VOICE

担当者の声！

### 運転寿命を延ばして、いつも笑顔あふれる職場を目指して

社員向けの取組として初めは、感染予防対策を意識して、トレーナーさんにオンラインで、トラックの運転席でもできるトレーニングを3カ月間実施してもらいました。しかし期間中は義務感があり定着には至りませんでした。次に日常的に出来るオリジナル体操の動画を作り、それをミーティング時に行えば根付くのではないかと考え作成しました。現在は毎月の研修やミーティング、入社式などの前に必ず行っています。まだまだ、恥ずかしさがある社員もいますが、行った後はリフレッシュできた様子で、中にはもっと行って欲しいという意見もありま

す。習慣化し、オリジナル体操を当社の文化にしていきたいです。このほか当社では、社員教育や環境整備などにも力を入れ、求職者が「ドライバーの仕事はいいかもしれない」と振り向いてくれるような運送会社にならなければいけないと感じています。当社のビジョンは「健康で豊かに幸せに笑顔で働ける環境に」です。健康寿命と運転寿命を延ばし、社員が豊かに幸せに、そしていつも笑顔あふれる職場にしていきたいと思っています。