

# サイショウ.エクスプレス株式会社



企業データ

所在地 江東区

業種 運輸業・郵便業

総従業員数 36名



## トラックドライバーの健康を支援し、仕事のパフォーマンスも向上

### 毎月1回30分間のヨガ

長時間の運転業務に従事する社員が多く、社内調査では、約6割が慢性的な腰痛を抱えていることが明らかに。このため腰痛の予防・改善を目的とした重要施策として、昨年度から勤務時間中に、毎月1回、30分のヨガプログラムを実施することとしました。

今年は季節感を意識。ドライバーの当日のシフトにも組み込み、4月は公園でお花見ヨガ、7月～8月は南国をイメージしたハワイアンヨガをテーマに実施しました。アンケートでは「仕事のパフォーマンス向上に繋がった」と答えた社員の割合が2024年は27.8%→2025年は50%以上を記録しました。



### 力を入れた取組

#### 中小企業3社で腰痛予防体操動画を作成・体操の実施



建設・運輸業の健康を考える会

中小企業3社で構成する「建設・運輸業の健康を考える会」で、腰痛予防ストレッチ動画を作成し、1ヶ月に1回新しい動画を配信しています。

動画内のストレッチは、健康運動指導士など資格を持ったインストラクターに考えていただいています。肩こり・腰痛にフォーカスした理由は、アンケートで「腰、肩こり」など上半身の体の悩みが、全体の7割を占めたため。

社内連絡ツールのLINEworks内で配信するほか、トラックの車内にも動画に繋がるQRコードを設置。1本あたり1～3分の長さの動画で、どこにいても取り組める内容にしています。



椅子を使ったダウンドッグ

\*膝が曲がっていてもOK

### その他の取組

#### 2ヶ月間のウォーキングイベント

スマートフォンのアプリを活用し、2ヶ月間のウォーキングイベントを開催しました。

参加率を高めるためランキングを開示し、各月1位のチームに表彰と賞品を贈呈。参加を呼び掛ける声掛けも、一人一人に実施しました。結果として、昨年度の開催と比べて社員の1日平均歩数がアップ。またイベント後のアンケートでは、「週1回以上運動をする日が増えた」と答えた社員が昨年度と比べて10%増加しました。



### STAFF'S VOICE

当社は「人を大切にする」ことを原点到に、社員一人ひとりの健康を企業の力と捉え、健康経営に取り組んでいます。

定期的に継続して実施している取組に加え、新たな企画も取り入れることで、飽きずに楽しみながら取り組めるよう工夫しています。毎月実施しているヨガの終了後には、必ず社員同士の会話が生まれ、社員同士のコミュニケーションの活性化にも寄与しています。

また、中小企業3社で連携して健康に関する取組を行うことで、自社単独では実施が難しい内容にも取り組めるようになりました。

今後も健康で豊かにしあわせに働ける環境づくりを推進してまいります。