

身近なところで身体を動かす習慣を定着 ～足は第二の心臓～

2022年10月12日
山本光学 株式会社
鳥谷 好孝

当社紹介



当社概要

- ◎社名 : 山本光学株式会社
- ◎本社所在地 : 大阪府東大阪市長堂3-25-8
- ◎創業 : 明治44年
- ◎会社創立 : 昭和10年
- ◎資本金 : 2億3,088万円
- ◎従業員数 : 248名
- ◎支店 : **東京支店 東京都文京区後楽1-4-14 後楽森ビル8F**
- ◎工場 : 大阪/兵庫(淡路島)/徳島
- ◎事業内容 : 産業安全用保護具、スポーツ用各種アイウェア、眼鏡・光学機器等の製造販売







東京支店
(文京区後楽)



大阪本社

当社の理念

「人々の心の豊かな生活文化を

創造し社会に貢献する」

快適創造企業

弊社の健康経営の取り組みについて

「健康経営」に関連するセミナー等に積極的に参加・情報収集

健康経営プログラムを導入。

歩数イベントスタート

健康経営優良法人
2020認定

歩数イベント開催
計7回に

始業前のラジオ体操

工場、本社や営業拠点である東京支店も含め、全事業所で毎朝実施。

♪「ラジオ体操だいいちー」が流れれば社員全員、自然と体が動きます！



階段エクササイズ

昇るときと降りるときの消費カロリーを各階に明示。わかりやすく、楽しく運動できる環境を整えることで、わずかの移動でもエレベーターを使用しないで階段利用を促している。



階段エクササイズ

各フロアに表示された消費カロリー



(アプリを使用した社員間のウォーキングイベント)

毎日の歩数をアップロードして、世界各地のウォーキングコースを疑似体験。ゲーム感覚で参加者全員で歩数を競い合います。

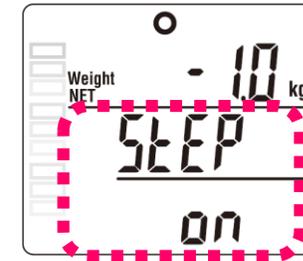


参加者全員が活動量計を所持。
各事業所の体組成計から歩数以外の測定データもアップロード。

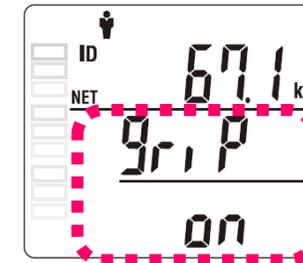
① 歩数データを送信します。



② 体重をはかります。



③ 体組成をはかります。



記録項目：

体重 体脂肪率 筋肉量 BMI 内臓脂肪レベル
基礎代謝量 推定骨量 体水分率 アスリート指数
消費カロリー 歩数

第1回歩数イベント

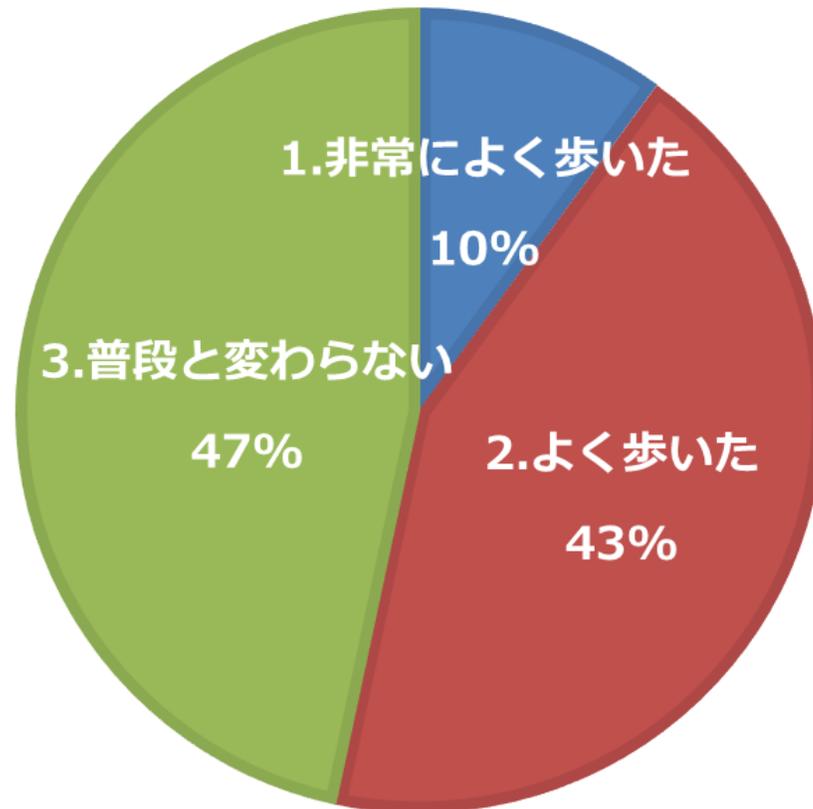
那覇空港 ⇨ 辺戸岬
250 Km を 357,137歩で
完歩出来るコース

参加 116名中 完歩者 64名



歩数イベント参加者のアンケート結果

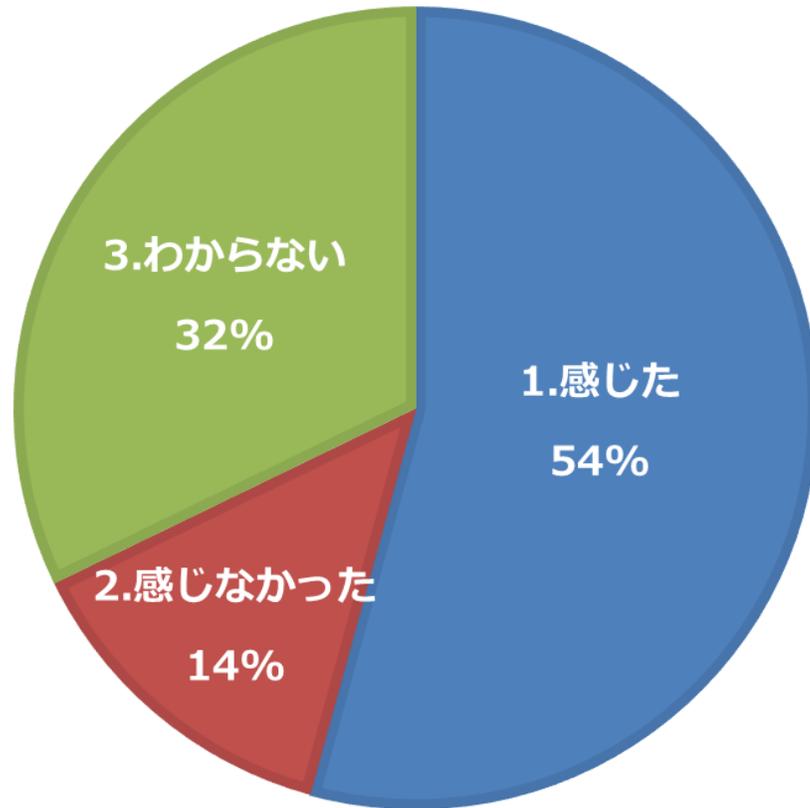
Q1 歩数イベント前に比べて



- ・ 休日も歩いたり走ったりすることを意識できてよかった。
歩数イベントがなければこれだけ歩くことはない。
- ・ 営業の際、仕事に支障がないように極力歩くようにしていた。（一駅手前で降りるなど）
- ・ 歩数イベントを意識して、普段エレベーターを使うところを階段にしたりした。
- ・ 水中での運動が主なので特に変化なし。

歩数イベント参加者のアンケート結果

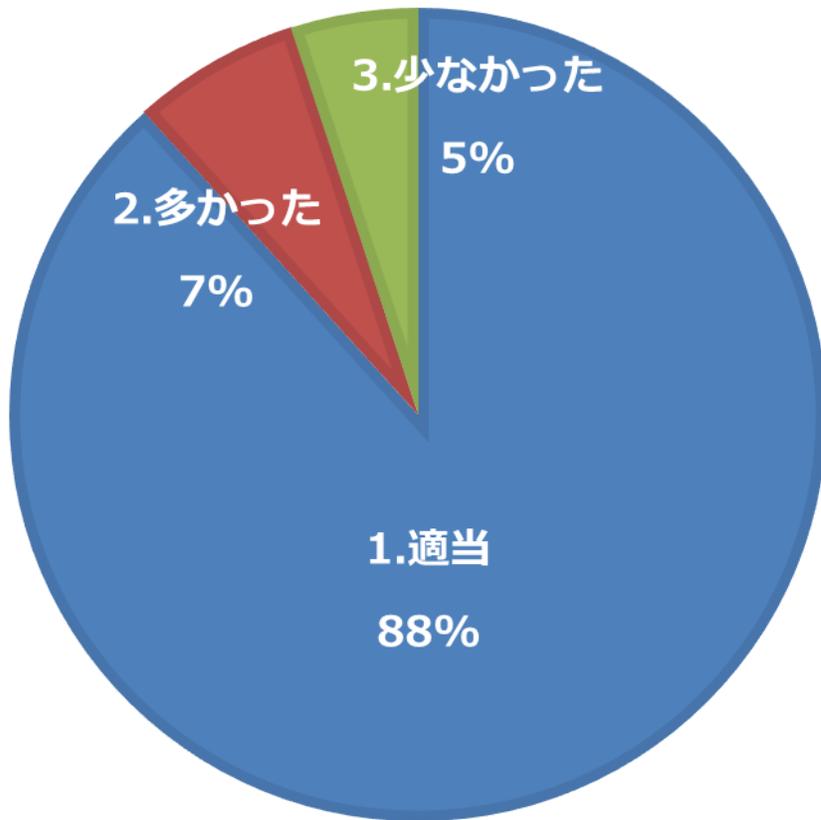
Q2 健康増進に繋がったと感じましたか



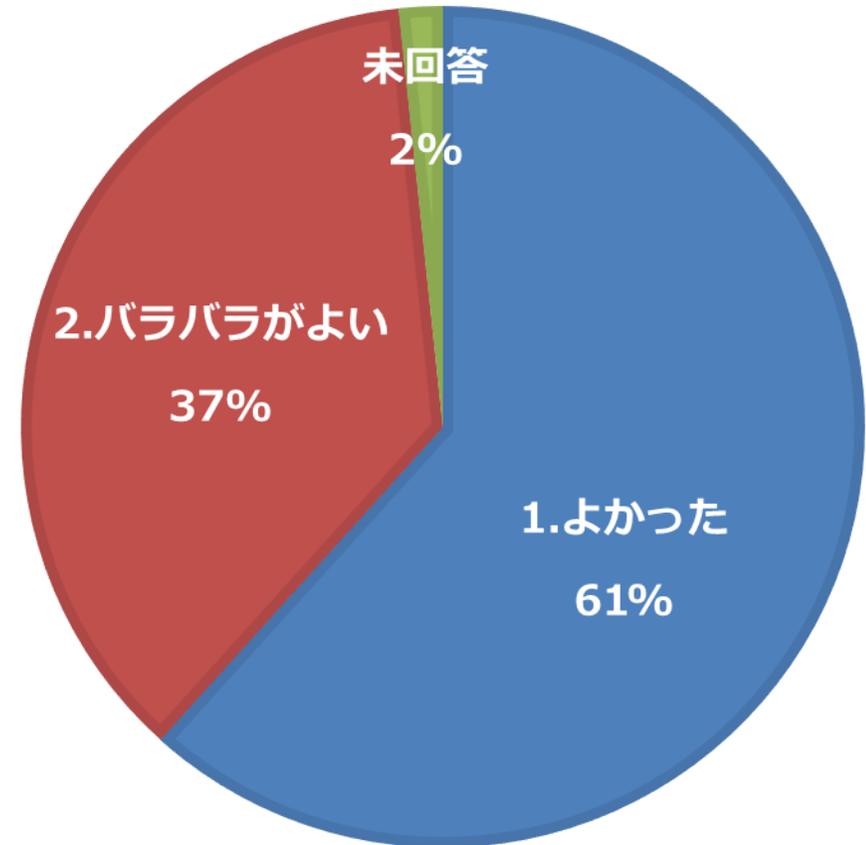
- ・ 帰宅後夜に走ることが多かったので、毎晩の晩酌を1ヶ月止めることができた。
- ・ 体脂肪率がみるみる下がることに喜びを感じる。
- ・ 体重はあまり減らなかったが、健康診断の結果は良くなったので健康増進になっていると思う

歩数イベント参加者のアンケート結果

Q3 人数はどうですか

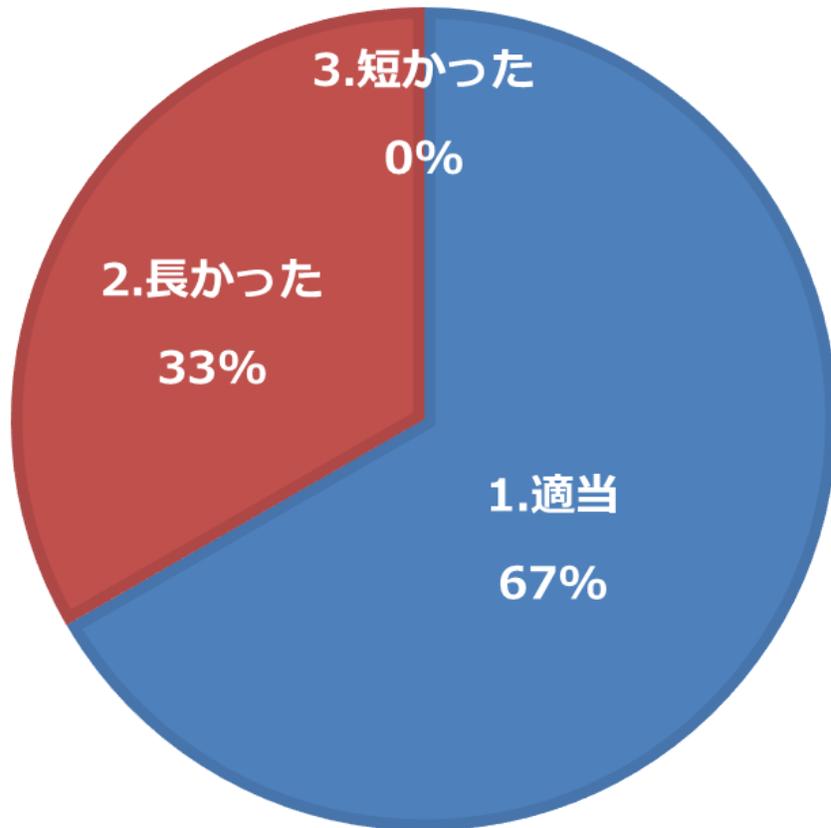


Q4 チーム分けは

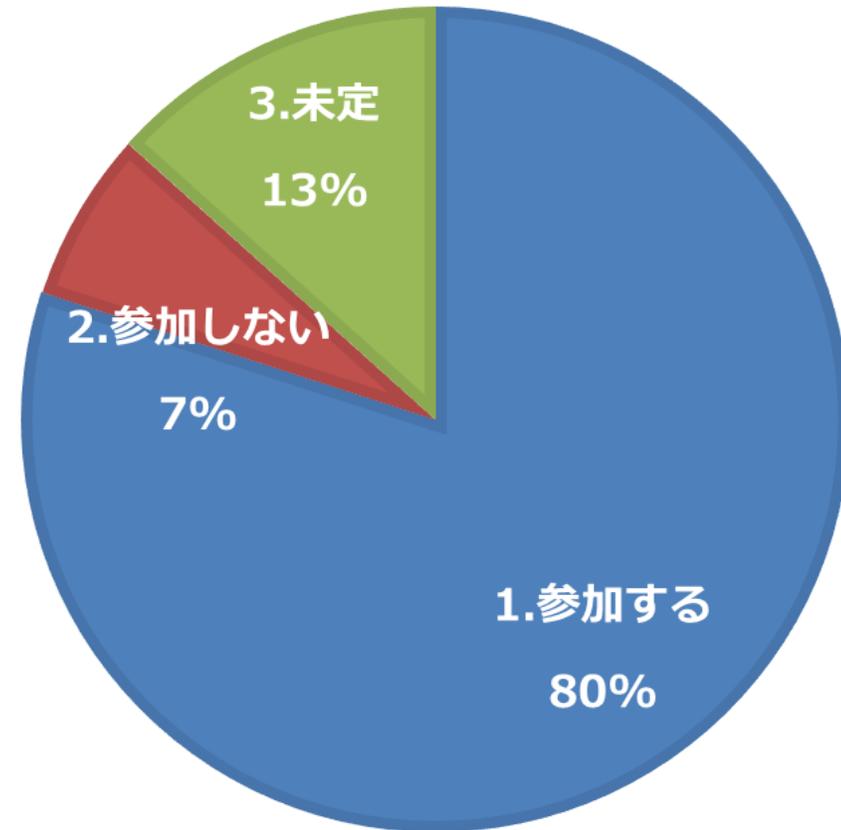


歩数イベント参加者のアンケート結果

Q5 期間(75日間)について



Q6 次回のイベント開催について





鳴門の渦潮 ⇨ 大歩危小歩危

2022年5月9日(月)～7月1日(金) 54日間

282.8kmを404,000歩で完歩出来るコース

参加136名中 完歩者71名 第1回比 参加者20名増,完歩者7名増

歩数イベント ランキング発表

ランキング

▶ 1位	岡きょん様	2,668,157 歩	▶ 51位	0301774942 様	801,191 歩
▶ 2位	秋田町の帝王様	2,346,287 歩	▶ 52位	KJR 様	794,245 歩
▶ 3位	ウルスラ様	2,140,879 歩	▶ 53位	M 様	779,700 歩
▶ 4位	枝ちゃん様	2,092,442 歩	▶ 54位	yamamoto-kogaku039 様	777,673 歩
▶ 5位	なかっち様	1,827,372 歩	▶ 55位	歩け歩け様	765,134 歩
▶ 6位	たけ様	1,589,540 歩	▶ 56位	コメちゃん様	764,439 歩
▶ 7位	太陽の塔様	1,578,187 歩	▶ 57位	seiko 様	763,086 歩
▶ 8位	ね子様	1,509,006 歩	▶ 58位	すずきせいや様	748,039 歩
▶ 9位	まつしまたろう様	1,490,117 歩	59位	0301784020 様	734,723 歩
▶ 10位	hiroge 様	1,462,317 歩	60位	細マッチョになりたくて様	734,660 歩
▶ 11位	はくさんウロウロ様	1,405,758 歩	61位	0301625601 様	725,390 歩
▶ 12位	JY-tm 様	1,269,283 歩	62位	K.Matsu 様	709,295 歩
▶ 13位	いまぞう様	1,181,573 歩	63位	0301600752 様	699,982 歩
▶ 14位	走れヒロシ様	1,162,500 歩	64位	稲井富夫様	686,465 歩

YK YAMAMOTO KOGAKU CO., LTD.

歩数イベント ドイツ編

個人部門 総合

🏆 第1位



岡田 京子
総歩数：2,668,157歩

第2位



光永 美智也
総歩数：2,346,287歩

第3位



木本 さやか
総歩数：2,140,879歩

Confidential

YK YAMAMOTO KOGAKU CO., LTD.

歩数イベント ドイツ編

チーム順位

🏆 1位 徳島Cチーム

金山 SARAVVUT 松野 福井 杉本 岡田 IPOTO
初店 松田 向入 初店 丸小 牧澤 中村

2位 SLO品証チーム

向山 河田 植田 清家 河田 碓井 殿村 内田
今崎 末村 安本 松本 山口 松嶋

3位 管理部チーム

山本 松田 辻本 八四 藤小 中村
並倉 今市 土井 佐々木 射馬

Confidential



- ◎ 会社で実施された健康診断結果では、「所見事項なし」が前年と比較して6名増加。
- ◎ 「再検査又は精密検査要」が前年から4名減少となった。
- ◎ 事業所を超え、つながっているという実感からコミュニケーション向上にも結び付いた。



会社

- ・健康経営の施策
- ・コミュニケーション機会増加による業務の円滑化



従業員

- ・健康意識向上・きっかけ作り
（歩くことがきっかけで広がる運動習慣）
- ・生活習慣病予防



協会けんぽ
健康保険組合

- ・将来も含めた医療費の削減

● 全員が楽しめるイベントに！

表彰されるのがいつものメンバーでは楽しくない。
マイペースで歩きたい人もいる。飛び賞などのサプライズの充実を。

● 継続は力なり

健康は毎日の積み重ねから。
ウォーキングラリーが終わっても活動量計を離さない。

● 他社との取組みで自社意識の向上

他社対抗イベント開催を計画中！

ウォーキングラリーで得た気付き

- **わかりやすいサービスであること
説明書が無いようなプログラムが望ましい。**
- **スモールスタートで感触を得る
ex：幹部だけで始める。プロジェクトメンバーで始める。**
- **健康は投資
外部サービスにはそれなりの投資が必要。
投資の先には従業員の健康がある。**

アスリート社員の雇用促進



- 左：江原 騎士（えはら ないと）
- ・ 2016年リオオリンピック 銅メダリスト
- 右：森山 幸美（もりやま ゆきみ）
- ・ 2022年アジア選手権
オープンウォーター女子5km 優勝



学生時代から製品のサポートを行い、当社製品に愛着を持ち、アスリート社員として入社。競技続行の傍ら、当社スワンスブランドや製品の発信を担う。

スポーツアスリートへのサポート体制の充実



**スポーツ選手への製品サポートにより、
当社商品使用による活躍、当社への来社等で
社員の心の健康維持にも役立っています**