

「新年度からは定期的に運動しよう」などと決意したものの、日々の仕事を言い訳に実行できない働き盛り世代を支援する取り組みが広がっている。昼休みのオフィス街で職場を超えてラジオ体操をした後、職場にインストラクターを派遣して簡単な運動をしたり……。こうしたことがオフタイムに体を動かすきっかけになり、生活習慣病の改善や予防、ストレス解消にもつながるようになった。



昼休みを利用しラジオ体操に取り組む人々(東京・丸の内)

# 職場で気軽に

# エクササイズ

5月下旬の平日午後0時45分、東京・丸の内オフィス街の真ん中にO.Lやビジネスマンら約70人が集まった。街路樹の木漏れ日の下、「腕を前から上にあげて、大きく背伸びの運動」とおなじみのラジオ体操のリズムに合わせ、参加者が体を動かした。

近くの会社で働く女性(45)は「ランチの後に体を動かすとリフレッシュできる。午後の仕事も頑張れそう」と笑顔を浮かべた。このイベントは東京駅周辺の大手町、丸の内、有楽町エリアで働く人の健康促進を目的に、NPO法人「大丸有エリアマネジメント協会」(東京・千代田)が年に2度開催。参加者にはカードにスタンプを押し、それぞれで全6回の皆勤賞の人にはエリア内でランチの割引を受けられるなどの特典も用意した。同協会の担当者は「体を動か

## 昼休み・始業前後の時間活用

かす機会の少ない人でも、ラジオ体操なら気軽にできる。昼休みに簡単な運動をするだけで、病気の予防や健康維持も期待できる」と強調する。ラジオ体操以外にも取り組みは広がっている。

2020年の東京五輪・パラリンピック開催を控える東京都は職場での運動普及をめざし、企業にインストラクターを無料で派遣する「オフィスのエクササイズ」事業を昨年度実施。都内の147社に計473回、ウォーミングアップや体力測定などの後、肩こりや足のむくみなど働く人々が抱えがちなトラブルを軽減・予防する運動に取り組みでもらった。

## 病気を改善・予防 ◆ ストレス解消も

### 職場などで運動のきっかけを支援する動き

主体	内容
大丸有エリアマネジメント協会(東京)	オフィス街で昼にラジオ体操。皆勤賞の人にはエリア内のランチ割引などの特典
東京都	都内147社にインストラクターを派遣。肩こりや足のむくみなど仕事で抱えがちな体のトラブルを軽減・予防する運動を指導(昨年度)
10分ランチフィットネス協会(福岡)	社員向けの運動プログラムを企業に提供、7社が導入。勤務時間内で運動時間を確保するなど工夫
花王	健康づくり活動でマイルをため、たまったマイルを健康グッズと交換できるプログラムを用意
TOTO	チームで歩数を競うイベントを実施。ラジオ体操やヨガ教室も定期開催
ミズノ	通勤時に1駅手前で降りて歩く社員にウォーキング手当を支給

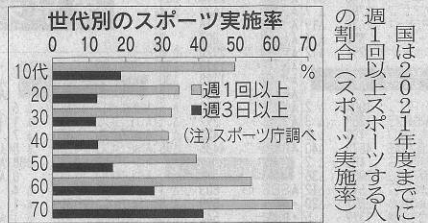
(注)スポーツ庁資料などから作成

超えたという。企業に社員向け運動プログラムを提供する一般社団法人「10分ランチフィットネス協会」(福岡市)は着替えずに音楽に合わせて10分間で有酸素運動や筋肉強化、ストレッチングができる運動プログラムを考案。福岡市などと連携して昼休みなどに街頭で実施した体操イベントには延べ約8千人が参加したほか、大手ビル会社など7社が同協会のプログラムを導入した。

ただ休憩中は業務時間外のため参加を義務付けられない。社員のなかから講師役や呼びかけ役を育成して任意参加を促したり、工場の稼働を一時停止して勤務時間内に実施したりと工夫している。同協会の森山暎子代表理事は「従業員の健康は生産性の向上につながり、経営上のメリットもある。『健康経営』に積極的な企業が増えつつある」と指摘する。

大手企業でも独自の運動に取り組みが相次ぐ。三井物産は勤務中に約10分の体操を導入。ミズノは通勤時に1駅手前で降りて歩くことを申請した社員に支給する「ウォーキング手当」を導入した。花王は健診結果や毎日の歩数、健康づくりイベントへの参加などでポイントを付与し、健康グッズなどと交換できる。神奈川県立保健福祉大の渡部鏡二・元教授(応用健康科学)は「職場や仕事の前後に運動することはストレスを軽減し、鬱病などを防いだり、職場間のコミュニケーションを向上させたりする効果もある。1人で取り組むより、長続きしやすい」と話している。(倉辺洋介)

## 「運動する」20〜40代の3割



国は2021年度までに週1回以上スポーツする人の割合(スポーツ実施率)を65%にする数値目標を設定し、今年度から運動促進キャンペーンを始める。スポーツ庁健康スポーツ課によると、特に20〜40代のスポーツ実施率は3割程度と低迷。運動しない理由は「仕事や家事が忙しい」が32・8%と最も多く、働き盛り世代はスポーツに充てる時間の確保が難しい実態が浮上した。そこで通勤中や昼休みの「15分休み時間」に着目。

## 忙しい家事・仕事 壁に

1駅分を歩いて通勤したり、エレベーターを使わず階段を利用したり、と手軽な運動に取り組む人を増やしたい考えだ。参考としたのが節電を促す「クールビズ」運動だ。近く「ウォークビズ」「スポーツビズ」などのキャッチフレーズを公募。ビジネスシーンで使えるスニーカーや、ジャーシー素材など動きやすいスポーツの開発、普及に取り組む。同課の担当者は「おしゃべりに取り組めるキャンペーンにしてほしい」と意気込んでいる。

ライフサポート