

健康増進に向けたエクササイズタイム（健康器具活用）を試行的に導入

令和4年3月1日 西日本総合コンサルタント(株)

1. 背景

当社は、社員の健康増進と働きやすい職場づくりの取り組みを積極的に行っており、令和3年度佐賀さいこう表彰の「健康経営部門」で佐賀県知事より表彰状が授与された。

当社では、社員の健康志向の高まりから健康器具ルームにロードマシン2台、エアロバイク2台を設置して、健康増進のために利用していただいている。しかし、健康器具の利用時間が、昼休みか、就業終了（午後5時30分）の後になり使用が限定的で少ないため社員の健康増進と健康器具ルーム（エクササイズ）の有効活用が課題であった。今回、令和4年3月から勤務時間内において、健康器具を利用する「エクササイズタイム」を試行的に導入しました。



2. 目的

近年、働き方改革の推進と社員の健康増進の取り組みが重要視されており、昨年の佐賀さいこう表彰・健康経営部門の受賞は、当社の取り組みを評価していただいた結果である。

これを契機に健康器具ルーム（エクササイズ）の有効活用、エクササイズタイム導入による社員の更なる健康増進を図っていくことを目的としています。

3. 健康器具ルーム(エクササイズ)の有効活用とエクササイズタイム導入について

①健康器具

* 運動靴が必要

フィットネスマシン	ロードマシン	2台 (NO1, NO2)
〃	エアロバイク	2台 (NO1, NO2)

②エクササイズルームの利用時間

午前中	11時から12時	(1回30分間)
午後中	16時半から17時30分	(1回30分間)

③エクササイズタイムの導入

エクササイズルームの利用時間の範囲内で、社員一人当たり1週間に1時間(2回に分割)のエクササイズタイムを月別利用計画表に従って、社員が計画的に申し出を行って設けることができる(勤務時間と見做す)。

エクササイズタイムについては、利用月の前月の20日(休日の場合は、前日)までに月別利用計画表(ディスクネット:設備予約:エクササイズルーム)に記入する。なお、空き時間があった場合は、総務グループに申し出て利用することができる。

なお、エクササイズタイムは、社員の自由参加で強制するものではない。

4. 施行期日

- ① 試行期日 令和4年3月1日開始
- ② 本格導入期日 試行期間を3カ月において、令和4年6月1日導入予定