

# 「スポーツエールカンパニー2021」認定企業の取組事例

| 企業名      | 新規/継続 | 所在地    | 業種  | 主な事業内容     | 従業員数 |
|----------|-------|--------|-----|------------|------|
| 太陽誘電株式会社 | 新規    | 群馬県高崎市 | 製造業 | 電子部品の製造・開発 | 2785 |

## 取組概要

ラジオ体操や階段利用、徒歩・自転車通勤の推奨、健保と連携したウォーキングイベントや健康増進施策（運動セミナー、身体能力測定）の実施、社員クラブ活動の奨励

### 【主な取組内容】

#### ● ラジオ体操の実施

- ✓ 毎朝、勤務開始時に社内全体でラジオ体操を実施している。
- ✓ 設立当初からラジオ体操が行われており、全社的な取り組みとして毎朝行われている。

#### ● 文体活動（クラブ活動）奨励制度

- ✓ 社員による勤務時間外の自主的なクラブ活動に対し、毎年一定額の活動費を補助する奨励制度。

#### ● 歩行・自転車通勤、階段利用の推奨

- ✓ 自宅より歩行や自転車通勤を推奨し、通勤の中で運動ができるよう推奨している。自転車通勤者のために、会社敷地内に屋根付き自転車置き場を設置している。
- ✓ 社員に対し、各階への移動時は階段を利用することを推奨し、勤務内での運動を推奨している。昼休みなどに自主的に階段を上り下りして歩数を向上させている社員もいる。

#### ● 健康教室（身体能力測定）の実施

- ✓ 社員に対し身体能力測定（①2ステップテスト（歩行・筋力）、②座位ステップングテスト、③ファンクショナルリーチ、④閉眼片足立ち、⑤開眼片足立ちを実施し、社員自身が自己の筋力やバランス力などを把握することができる機会を年1回行っている（労災予防）



### からだの健康：体力測定「健康教室運動編」

【榛名工場の取り組み実績】

#### 身体能力セルフチェック(2017年から実施)

- ◎目的：自分の体力や柔軟性などを知り、労災（転倒）防止
- ◎対象者：全従業員（一部の工場から他工場へ取り組み拡大中）
- ◎効果：自己認識ができた

#### 【榛名工場の取り組み実績】

実施時間：健康診断時  
参加率：80.2%  
アンケート実施結果  
- ストレッチの必要性を感じた  
- 身体能力を気にするきっかけになった  
- 運動不足を感じた  
- 思ったより体力がなくなっていたことを実感できた…等



告知ポスター



身体能力の計測結果

①2ステップテスト(歩行能力・筋力) ※100kg未満の男性、90kg未満の女性、年齢20歳以上

あなたの結果は  歩行速度  cm/s 歩行回数  歩

下の表に当てはめてみる

| 評価   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|------|------|------|------|------|------|
| 歩行速度 | 1.00 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| 歩行回数 | 10   | 12   | 13   | 14   | 15   |

②座位ステップングテスト(筋力) ※100kg未満の男性、90kg未満の女性、年齢20歳以上

あなたの結果は  歩行速度  cm/s

下の表に当てはめてみる

| 評価   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|------|------|------|------|------|------|
| 歩行速度 | 1.00 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| 歩行回数 | 10   | 12   | 13   | 14   | 15   |

③ファンクショナルリーチ(腕のバランス) ※100kg未満の男性、90kg未満の女性、年齢20歳以上

あなたの結果は  cm

下の表に当てはめてみる

| 評価   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|------|------|------|------|------|------|
| 歩行速度 | 1.00 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| 歩行回数 | 10   | 12   | 13   | 14   | 15   |

④閉眼片足立ち(バランス) ※100kg未満の男性、90kg未満の女性、年齢20歳以上

あなたの結果は  秒

下の表に当てはめてみる

| 評価   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|------|------|------|------|------|------|
| 歩行速度 | 1.00 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| 歩行回数 | 10   | 12   | 13   | 14   | 15   |

⑤開眼片足立ち(バランス) ※100kg未満の男性、90kg未満の女性、年齢20歳以上

あなたの結果は  秒

下の表に当てはめてみる

| 評価   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|------|------|------|------|------|------|
| 歩行速度 | 1.00 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| 歩行回数 | 10   | 12   | 13   | 14   | 15   |

評価表の数字をレーダチャートに黒字で記入

