

# 「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
阪神高速パトロール株式会社	新規	大阪府大阪市	サービス	阪神高速道路における交通管理業務	367

## 取組概要

毎日のオリジナル体操と、社員個人の健康・体力への気づきの機会として、半期に一度体力測定の実施、社員が主体的にトレーニング活動を実施

## 【主な取組内容】

### ● 弊社オリジナル体操を実施

- ✓ 全社員対象に、始業後、弊社オリジナル体操を実施している。この体操はスポーツトレーナーや産業医協力のもと、労災防止の観点から、過去の労災事案を分析して創作された。  
※労災事案では転倒件数が最も多く、主に足腰の筋骨格系の筋力低下・バランス力の低下・集中力の低下が考えられた。

- ✓ コロナ禍、自宅待機を実施した2020年6月には、体操の映像をHP掲載することで自宅においても家族と一緒に体操をできるようにした。

### 2.リフレッシュ体操の構成

- ①労働災害の事例傾向
- ・交通事故（被害事故）による損傷…頭・腰の捻挫
  - ・転倒事故による損傷…手首・足首の捻挫
  - ・不意な動作による損傷…大腿・下腿の肉離れ、腰痛
- ②要因分析
- ・集中力の低下 …自律神経
  - ・バランス能力の低下
  - ・筋力の低下 …瞬発力
  - ※特に体幹、脚力が重要



### ● 体力測定を実施

- ✓ 全社員対象として、6ヶ月ごとに体力測定を実施している。結果は部署別や年代別に統計処理し公表することで、個々の健康・体力への気づきを促している。
- ✓ 体力測定の手法は「災害リスク低減5種目」にて評価しており、上記のオリジナル体操で鍛えられる筋力等と体力測定種目で計る筋力が同じ部位であることから体操の有効性も併せて評価している。

### ● 部署毎のトレーニング活動

- ✓ 就業後、社員が主体的に筋力向上・コミュニケーションの活性化を目的としたトレーニングを実施。

## 体力測定（災害リスク低減5種目）

### 例：2ステップテスト



#### ＜測定方法＞

バランスを崩さずに大きく2歩進み、2歩目の位置で両足を揃えます。2回計測し、いい方の記録を採用します。

#### ＜歩行能力・筋力の確認＞

このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

■計算式：計測値(cm)÷身長(cm)

評価レベル					当社平均
1	2	3	4	5	
～1.24	1.25～1.38	1.39～1.46	1.47～1.65	1.66～	1.86cm

### 例：座位ステップングテスト



#### ＜測定方法＞

椅子に座った状態で30cm幅のラインを、20秒間で素早く跨ぎます。往復で1回と計測します。

#### ＜俊敏性の確認＞

このテストでは下肢の敏捷性を測定します。敏捷性(身のこなし)が鈍くなると転倒などの事故が増えると言われています。

評価レベル					当社平均
1	2	3	4	5	
～24回	25～28回	29～43回	44～47回	48回～	35.3回

## 体力測定の結果を受けて

各部署において測定した5種目別平均値から、2ステップテスト、座位ステップングテスト、ファンクショナルリーチに関して、各部署の差はあまりなかったのですが、(開・閉眼)片足立ちでは平均値から+10%の部署が1つに対して、-10%超の部署が4つあり、バランス機能の強化が必要であることが判明しました。

これからも弊社オリジナル体操を通じて、社員一丸となって災害リスク軽減を目指すとともに、併せて、健康や運動に対する意識の高揚を図ってまいります。

