

社内アスレチックジムで健康経営



杉本 真一
(大東精機株式会社)
代表取締役社長

私は昭和36年生まれの61歳、筋トレ歴は32年になります。長らく自宅近所の会員制アスレチックジムに通っていました。会社から帰宅途中に寄るのですが、遠回りすることになると時々駐車場が満杯で入れないことがありました。また夜は利用客が多く目当てのマシンが空がなくてやりたいトレーニングができない日もあり、ストレスを感じることも少なからずありました。

近所のジムに通っていると、実際に運動する時間以外に行き帰りの移動や着替えなどで30分程も費やしているのが時間の無駄でした。「もっと近くにあれば良いのに」とか「会社があれば言うことないのに」と常々思っていました。

とはいえ仕事場である会社に、仕事と無関係な施設を自分の好みでつくるなど不謹慎ではないかという気持ちもありました。しかしよく考えると自分専用にするわけではなく、社員の健康増進や福利厚生になるのだから、むしろ大いにやるべきことであろうと思に至りました。

幸い社内のペーパーレス化を進めてきたことから、書庫として使ってきた部屋(155㎡)が空いたので、思い切って社内ジムをつくることにしました。凶らずも隣が更衣室という無駄な移動がない最適な場所です。

やると決めたからには見た目も中身も本格的なジムにしたいと思います。マシンだけでなくバーベル、ダンベルといったフリーウエイトも充実させました。私以外にも筋トレを趣味にしている社員たちと相談しながら機器の選定やレイアウト、部屋の内装や照明など検討していくときは楽しい時間でした。

また利用を開始するにあたって、規律や安全を守るためのルールをきっちり決めました。会員申請、平日・休日とも終日(6時~22時)、休日は家族や知人も社員同伴で利用可、トレーニングウェアおよび運動靴着用、マシンの使用方法、清掃などについてです。

そうして発案から4ヶ月後の2018年6月に「DAITO GYM-CLUB」が誕生しました。

最初は60名ほどが会員登録をしたもののその半数すら続きませんでした。その後は徐々に増え続けて4年余り経った現在では40人ほどがレギュラーで利用しています。年齢層は意外に偏りがなく各年代に分散しています。なかなか定着しなかった女子社員の利用も最近はややよく続くようになりました。

管理職や開発職などデスクワークが中心の社員には「健康休憩」という名目で勤務時間中に利用することを推奨しています。主に昼過ぎの眠くなりがちに時間にジムで身体を動かすことで、頭がリフレッシュでき仕事の能率が上がると好評です。健康休憩に充てる時間分は、始業



時間を早めるか終業時間を遅らせることとしています。

現在の利用状況は、平日であれば始業前約15名、昼休み約3名、勤務時間中約8名、終業後約15名といったところです。休日もたいてい誰か利用しています。一般の会員制ジムだと月に7千円ほどかかりますが、会員登録するだけで同等の施設が無料で使えて、時間のロスなくいつも空いているのですから、非常に満足度が高いです。本社には約160名が勤務しており、もっと多く利用してほしいところですが、運動習慣をつけるのはなかなか容易なことではありません。

当社は開発・製造・管理部門がある本社の他に、販売・サービス拠点として営業所が北海道から九州まで9箇所あり約30名が勤務しています。営業所勤務者は社内ジムを利用できず、不公平感が生じることになってしまいます。そこで営業所勤務者が一般の会員制ジムを利用する場合は、月額5千円を補助する（ただし月に10回以上利用したという証明を提出）という制度をつくり8名がそれを利用しています。

健康経営優良法人認定制度が2017年から始まりました。これは地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができ、「健康経営優良法人」ロゴマークの使用が可能となります。当社は2019年からこの認定を受けています。



来社されたお客様や採用応募者に工場や事務所を見学していただく際には、社内ジムもご覧いただくようにしています。当社規模の中小企業でこのような施設をもっていることはまずめったにないのでどなたにも強い印象を与えるようです。お客様からは良い企業イメージをもってもらえ商談の追い風にもなります。また社内ジムが魅力的だから当社への入社を決めたという若手社員もいます。

私自身はほぼ毎日30分の軽い筋トレと20分のストレッチをします。好きな洋楽を聴きながらの楽しい時間です。出社する日は通勤の一部のようなもので、始業前に行く朝のルーティンに組み込んでいます。自宅にもバーベルとダンベルを持っており土日も休みません。4パターンのメニューで鍛える部位をローテーションし、毎日行っても傷めることがないようにしています。

運動にはたくさんのメリットがあります。健康増進や体形維持といった肉体的なこと、メンタルが安定しポジティブになるといった精神的なこと、集中力や記憶力がアップするといった脳への好影響などいいことづくめです。病気になってから治す苦労や費用は計り知れませんが、健康なうちにそれを維持し高めるための苦労や費用はわずかで、習慣にさえできれば運動は楽しいことです。

最後に、社内ジムの利用を活発にすることで、心身ともに健康で充実した日々を送る人が増えることは、微力ながら社会貢献と思え私の喜びであります。