

# 新職場体操 健康パナソニックエクササイズの導入



## 【 具体的取り組み 】 ヘルスケアトレーナーの直接指導

- ① 新職場体操「健康パナソニックエクササイズ」の導入
- ② 旅行者血栓症（エコノミークラス症候群予防）エクササイズ
- ③ 体力維持・向上のための対応・ウォーキング展開

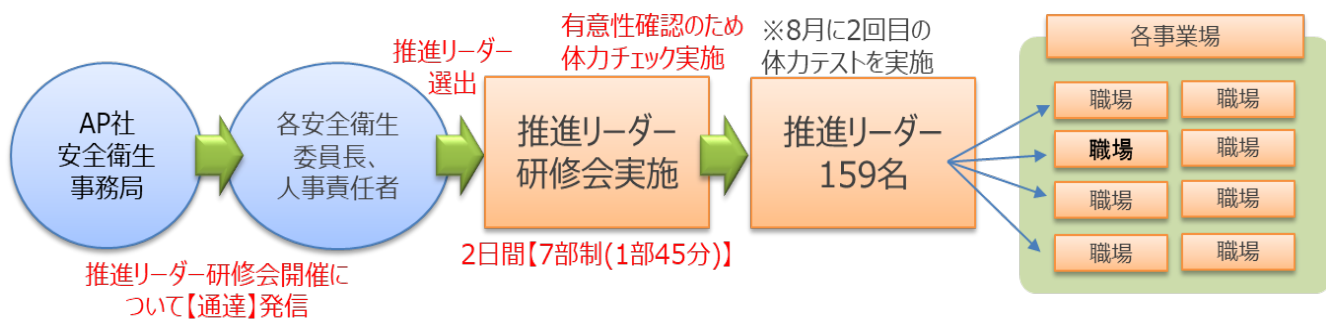
## ①新職場体操「健康パナソニックエクササイズ」の導入

取り組み項目	2017年	2018年			
	12月	1月	2月	3月	4月
新職場体操 健康パナソニック エクササイズ	職場体操比較 安全会議	事業場安全衛生委員会説明（導入承認）	♪インフラ整備♪	♪推進リーダー研修会♪	導入開始

- ・AP社安全会議で経営責任者にトレーナーが実演紹介し、導入の理解を得る
- ・草津地区全8事業場の安全会議・安全衛生委員会で健康Pエクササイズをトレーナーが紹介し、新職場体操として4月からの導入を決定

## ②スムーズな導入を図るために

- ・事業場健康づくり部会（分科会）を活用して、推進方法を統一し、事業場が選出した推進リーダーを養成



# 効果の確認

- 健康パナソニックエクササイズ導入（8事業場：約6,000人）
- 転倒災害（草津地区）
  - 4件※内休業2件（2017年1～6月） → 0件（2018年1～6月）
- 健康パナソニックエクササイズ推進リーダー体力推移（1回目：3月 / 2回目：8月）
  - 職場体操導入前後に体力チェック（5種目）を実施
  - 閉眼片脚立ち、座位ステップング、椅子立ち上がり、2ステップが良化し、平衡性、敏捷性、下肢筋力が向上

N=83

	項目	1回目 平均	2回目 平均	有意
実測値	①握力右 (kg)	46.7	46.8	-
	①握力左 (kg)	43.6	44.6	-
	②閉眼片足立ち (秒)	49.7	60.3	**
	③座位ステップング (回)	37.5	39.9	**
	④椅子立ち上がり (回)	29.9	34.0	**
	⑤2ステップ (cm)	273.0	294.5	**
評価値	①筋力 (握力)	3.4	3.4	-
	②平衡性 (閉眼片脚立ち)	3.5	3.7	*
	③敏捷性 (座位ステップング)	3.6	4.0	**
	④脚筋力 (椅子立ち上がり)	3.5	4.2	**
	⑤歩行能力 (2ステップ)	3.1	3.8	**

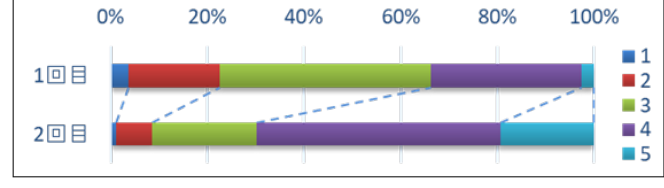
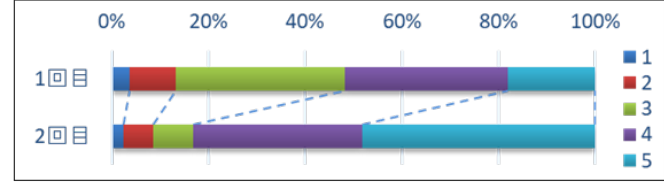
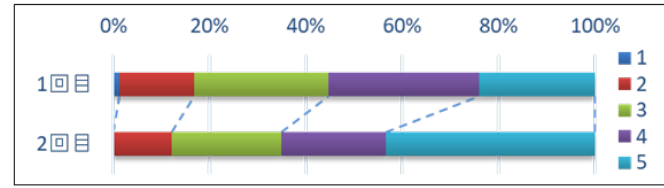
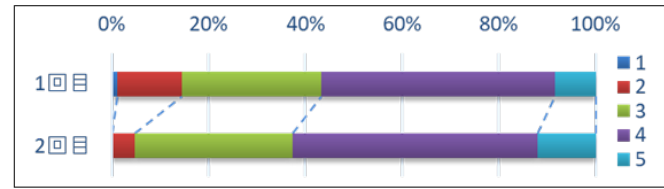
平衡性

敏捷性

脚筋力

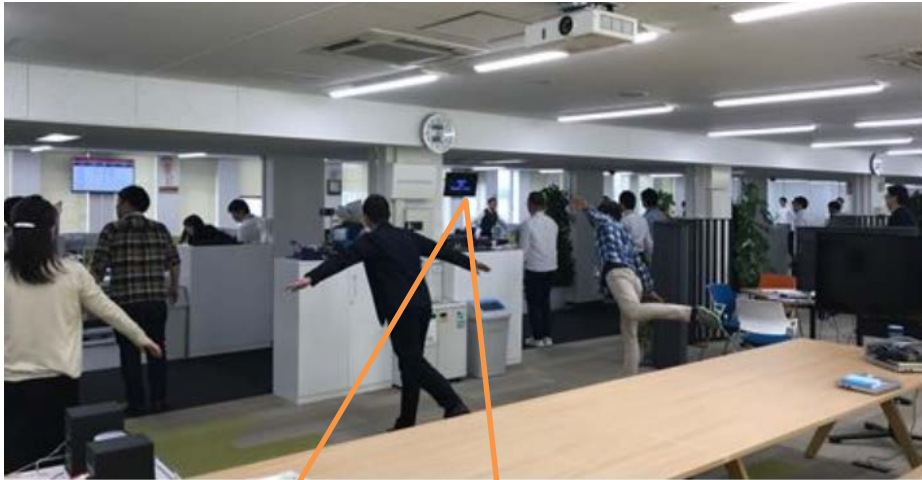
歩行能力

1 劣る / 2 やや劣る / 3 普通 / 4 良い / 5 大変良い



平均値の差の検定(対応のあるT)を実施。有意：\*P<0.05、\*\*P<0.01

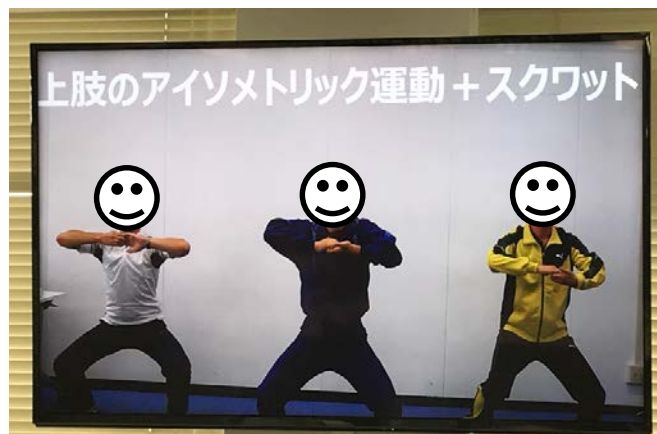
■ 間接（スタッフ）部門



■ 製造部門



モニター（動画）を見て  
新職場体操を覚える



・推進リーダーによる  
職場体操お手本動画を  
作成