治療よりも予防の観点から食育を重視 安全の基盤としての健康を確立したい

大橋運輸株式会社

勤務時間内に行っているバランスボール講習

昭和29年創業の大橋運輸は、東海圏を中心に自動車部品の輸送、メーカー企業への配送など、幅広いサービスを展開する一方、地元である愛知県瀬戸市を中心とした個人向け事業として、遺品整理・生前整理、引越サービス、不用品の回収・買取、片づけなど、顧客とのふれあいを重視したサービスで愛され続けてきた。そんな同社では、認定制度が始まった2017年から2020年まで4年連続で健康経営優良法人（中小規模法人部門）認定を受けるなど、「健康」を経営の根幹に据えて数多くの施策を行っている。そこで、同社が力を入れている「食育」を中心とした社員の健康に対する施策について、鍋嶋洋行代表取締役社長と安全衛生推進室管理栄養士の太（たい） 美善（みそん）さんにお話を伺った。

食事が健康の土台、そして治療より予防がキーワード

「私どもは、健康経営が注目を集めているから取り組んでいるわけではなく、それ以前から安全のベースとなるのは健康である、と考えてきました」と鍋嶋社長は強調する。

同社では、健康診断による早期発見・治療を促すことはもちろん、健康の土台となる食事を大切にする習慣を社員に根づかせようと取り組んできた。その一つが、生産農家と直接契約して行う、社員への食材配布と管理栄養士による食育情報の提供だ。

例えば、ブルーベリーなら目によい、豚肉やとうもろこしには疲労回復効果があるなど、新鮮な食材に情報を添えて提供する。こうすることですべての社員に行き渡り、家族とのコミュニケーションにも役立つという。

この活動を担当している太さんは、同社の管理栄養士としては3代目となる。採用にあたり、鍋嶋社長は多くの管理栄養士を面接したうえで、中国出身の太さんを採用したという。「医学を勉強していて、その上で栄養学を学び、日本の国家資格を取得しているため両方に精通しているということと、治療より予防に力を入れたいという視点が当社にマッチングしているということで来ていただきました」と鍋嶋社長は採用理由を明かす。

太さんは中国の医科大学で研修医として働いていた時に、

救急車で運ばれてきた脳出血の患者が病院についた時にはすでに亡くなっていたという経験から、病気になって運ばれてきても、医者としては何もできないことがある、という現実を痛感する。

「病気にならないためにはどうすればいいだろうと思い、そこから色々調べてたどり着いたのが栄養学でした。そして資格を取得し、管理栄養士として働こうと求人情報を見ていて、出会ったのが大橋運輸の『治療より予防』という言葉でした。私が管理栄養士を目指したきっかけと同じだったので、応募したのです」と太さん。まさに「治療より予防」というキーワードが両者を結びつけたのだった。

同社では、こうして管理栄養士のもとで食育に力を入れるだけでなく、社員の健康を取り巻くさまざまな環境を整える施策を行っている。

「例えば、運動習慣というのも健康には非常に大切だと考えています。運動習慣を身につけるために社内にジムを設置し、無料で使用できるスポーツクラブとの契約もしています」と鍋嶋社長。なかでも社員から好評なのは、昨年から始めた勤務時間内に行うバランスボール講習だという。これは毎月1回、外部の講師を招いてボールの上でバランスを取りながら身体を動かすという健康法だ。

「当初は呼吸法や姿勢を正すといった基本的なことから始めたのですが、現在では業務をバランスボールに座って行う社員もいるなど、定着してきています。当社は運輸会社としては女性比率が2割と高く、なかでも子育て期の女性は勤務時間内に運動をする機会がなかなか取れませんでした。しかし、バランスボール講習によって定期的に運動することで、運動習慣を身につけるきっかけになりました」と鍋嶋社長。社員からも好評な施策の一つだ。

小さな予算でも、できることから健康経営に取り組むべき

食育や運動習慣だけでなく、健康にはいろいろな側面があり、なにか柱が一つあれば達成できるというものではない、というのが鍋嶋社長の考えである。運動習慣推進の他にも、定期的に無料の歯科検診・治療を行う「8020運動」の展開や、毎週2回は乳酸菌飲料を配布するなど、実にさまざまな角度から社員の健康実現にアプローチしている。

特筆すべきは、近年プロスポーツ選手などの間で普及している酸素ルームを社内に設置したことだ。いわゆる酸素カプセルを大きくした部屋だが、ここに昼の休憩中や業務後に社員が入ることによって心身ともにリフレッシュし、集中力アップや生産性の向上につなげようというもの。これは昨年導入したということだが、相応の負担がともなう施策だといえる。中小企業の健康対策として、コスト面での負担は避けて通ることのできない課題だが、鍋嶋社長はどう考えているのだろうか。

「確かに、酸素ルームなどコストの大きいものはまだ導入している企業は少ないと思います。もちろん、当社においても健康経営の取組は予算が限られていました。しかし、ドライバーの誰かが体調不良となればその影響は全社におよびますから、経営的に見れば重要な問題です。そう考えて少しずつ予算を健康経営に割くようになってきました。最初はごく身近にできることから始めればいいと思います。健康経営の取組が、社員の働きがいや離職率の低下、採用力向上などにつながり、社員本人だけでなくその家族からも歓迎され、経営によい影響を与えることが実感できれば、少しずつ予算を増やしながら自社に相応しい施策を見出していけるのではないでしょうか」と語る鍋嶋社長は、「健康経営がおろそかで、安全とか職場の改善がうまくいくとは思いません」とまで断言する。

「『余裕ができたら』というのは、非常にもったいないと思います。私どものような中小の運輸業でも、お金をかけなくても知恵でできることは数多くありました。今後もこういうことならやれる、という施策を生み出して、少しでも他の企業の参考になれば嬉しいですね」と語る鍋嶋社長。健康経営のトップランナーとして、これからも生み出されるであろう数々の施策に期待したい。

会社概要

大橋運輸株式会社
事業内容：一般貨物自動車運送事業、個人向けの遺品整理・生前整理、引越サービスなど
設　　立：1954年
従 業 員：109名（2019年5月現在）
所 在 地：愛知県瀬戸市