中小企業の産業保健 第41回

ーサイショウ・エクスプレス株式会社



2024年7月から毎月1回30分間のインストラクターによるヨガを再開。今回は腹式呼吸や自律神経に効果がある動き。同社ではこうした活動を健康増進だけでなく安全運転にもつなげたい考えだ。

東京都江東区に本社のあるサイショウ・エクスプレス株式会社は1955年の設立、2025年に70周年を迎える運送会社だ。業務内容は一般貨物自動車運送業と倉庫業だが、特にイベントやコンサート、展示会などに使われる機材や映像機器を運ぶことには定評があり、東京ビックサイト、幕張メッセなどで開催される展示会や東京ドーム、国立競技場などで行われるスポーツイベントなどに向けた需要が多い。

これらは土日や休日に開催されることが多いので対応可能な 運送会社は限られる。その点でも同社はアドバンテージがある ため実績を積み上げてきたが、その一方で休日出勤するドライ バーやスタッフの健康維持が課題となっていた。そこで同社で は、2017年から独自の健康プロジェクトを開始。これまでネガ ティブに捉えられていた3Kを「綺麗、健康、かっこいい」の新し い3Kに転換しようと対策に着手し、社員50人以下の同業3社 と共同で産業医と契約を結ぶなど、「日本一健康で元気なプロ ドライバーを多く持つ運送会社を目指して」産業保健体制を充 実させてきた。その結果2021年以降「健康経営優良法人ブライ ト500」に4年連続で認定されるなどの成果を上げている。

そこで今回は、同社の健康経営を牽引してきた3代目社長の 齋藤敦士代表取締役に産業保健活動に力を入れはじめたきっ かけや実際の取組み、今後の展望などについてお話を伺った。

社長自身の体験と社員の大病をきっかけに 独自の健康経営プロジェクトを開始

齋藤さんが健康経営に力を入れ始めたきっかけのひとつに 義理の母と実の母とを続けて亡くしたことだという。特に実の 母は経理のほか、社員の健康にも気を配る立場だったため、自 身が責任を持って健康面をサポートする必要があると痛感する ようになった。もうひとつは、数年前から社員の大きな病気が毎 年続いていたということだった。

「二人の母の闘病に関しては妻も私も非常に大変な思いをし、家族の病気と向き合うことの困難さが痛いほどわかりました。もうひとつ、社員が大きな病気をすることによって、どうしても他の社員や会社にも負担がかかってきます。そこで社員の健康をケアするのは会社が経営の一環としてやるべきだろう、と気づいたのです」と齋藤さん。

そこで当時、広まりはじめていた健康経営セミナーなどを受講して知見を深め、2017年にSAISHO健康経営プロジェクトという独自の取組みがスタートする。当初は齋藤さん自身が健

22 産業保健 21 2024.10 第118号

康リーダー(安全衛生推進者)となり、健康管理士と2人3脚で運営し、専任の産業医を置かず、地域産業保健センターの無料の健康相談サービスを利用していた。しかし、無料検診サービスは予約が埋まっていることが多く、早期発見、早期治療につながらないと判断して産業医を選任することにしたが、コスト面などから同社専任というわけには行かなかったため、同規模の運送業3社で産業医をシェアする形を選択した。こうして2018年以降は3社合同で毎月1回の安全衛生委員会を行い、各社持ち回りで健康診断を受診するという体制が整い、健診結果が出たらすぐに産業医からの判断がもらえるようになるなどそのメリットは大きかった。

「また、同業者同士なのでドライバー特有の健康上の問題点も見えてきました。例えば、高血圧が多いとか脂質異常が多いといった、特に運動不足による健康異常が見える化されたのです」と新たな発見もあった。

トラックに乗って健康になる! 逆転の発想で社員の健康を増進

こうして日常的に健康経営を推進していたのだが、 2020年になるとコロナ禍によって対面での健康増進活動 が難しくなり、特に脂質異常が増加し、要再検査率も50% まで跳ね上がってしまった。

「明らかに運動不足ですので何か対策ができないかと考えていたところ、『トラックに乗って健康になったらどうなんだろう?』と思ったのです」と、齋藤さんは逆転の発想で社員の健康増進にアプローチをかける。そのひとつがオリジナルの体操だった。

トラックに乗って健康になることを目ざして、まずはインストラクターにトラックを見てもらい、そこでできる体操を考えてもらったところ骨盤矯正から始めることになった。これはトラックの荷台を使ったユニークなトレーニング。動画配信やオンライン講習では社員からの評判も上々だった。そこでこれをブラッシュアップし、運動不足解消のために運転席に座ったままできる体操を考案した。それが「サイショウエクササイズ」と名づけられたオリジナル体操で、東京都スポーツ推進企業認定制度のモデル企業にも選定され反響を呼んだ。

この体操は目の疲れや腰の疲れを取り、肩や頭まわり

をすっきりさせ、足のむくみにも効果があるといい、現在も 運転に入る前の5分間、毎日行っている。

中小企業が健康経営を推進し続けるためには高い志を持った仲間との連携も重要

そしてもうひとつ、最近力を入れているのはライトミールの提供だ。健康面談をすると朝が早いため朝食を抜いて仕事に向かい、昼間にがっつり食べる、というドライバーが多いことがわかった。しかし、これでは昼食後に血糖値が急に上がるため眠くなってしまう。そこで軽い朝食を摂って血糖値を緩やかに上げるため、点呼前にプロテインバーや野菜ジュースなどを選んで持って行ってもらうことにした。

こうして社員の健康向上に向けてできることから実施してきた同社だが、次に目指していることは被扶養者の健康診断受診率アップだ。そのためにここ数年、健康診断のたびにちょっとしたプレゼントを用意して家族に送り続けて受診を促したところ、受診率が70%を超えた。会社を健康にするためには社員だけでなく家族の健康も視野に入れた対策が必要だと齋藤さんは強調する。また、中小企業が健康経営を続けるには仲間と一緒に行うことが重要だとも。産業医のシェアや合同での安全衛生委員会も有効だったが、本誌でも何度か取り上げた(株)浅野製版所、高木建設(株)、ルピナ中部工業(株)というブライト500の仲間で立ち上げた「4社合同研究会」での勉強会や取組みからは大きな刺激を受けているという。

「毎月オンラインで勉強会をしています。小さな塊でも集まれば大きな力になるし、よいアイディアが生まれます。これからも志の高い仲間と連携し合いながらより健康な職場づくりに邁進していきたいと思います」と齋藤さん。同社は今後もユニークな発想と仲間との連携という両輪で産業保健活動をさらに充実させていくに違いない。

会社概要

サイショウ・エクスプレス株式会社

事業内容: 催事・イベント用機材や映像機器、建築資材の

配送の他、産業廃棄物の運搬、倉庫業

設 立:1955年

従 業 員:33名(2024年4月現在)

所 在 地:東京都江東区

会社URL: https://saishoex.com/