

すべての社員が恩恵を受け られる健康施策を楽しみ ながら進化させ続ける

フルード工業株式会社

5月の運動目標	
事業本部	み 週4回以上 1万歩以上のウォーキング または30分以上のジョギング
	サ 雨じゃない月、水、金は朝10分走る
	ら 週3回 筋トレ(腕立て 20回×3、腹筋 20回×3、背筋 20回×3)
営業	オ 週3回以上 退勤後に一駅分歩く
	m 週2回以上、30分以上運動する
	き 毎日 足上げ腹筋を30回以上やる
	U 週3回以上 5km 歩くor走る
	ム 足踏み運動30回/日
	す 毎日 2キロ以上徒歩で移動する
	Y 1日8000歩以上歩く
技術	O 1日1万歩のウォーキング 5月合計35万歩
	せ 週合計1時間以上運動する
	こ 自転車で250km/月走る
	ホ 週2回以上 30分以上のランニングを行う
	む 週3回 ランニング20分以上(雨の日は筋トレプログラム2種)
	き ウォーキングを週合計60分以上する(通勤不食)
	H 週に腹筋、脚、胸の筋トレを各1回行う
製造	ハ 週2回、動画を見ながら、有酸素運動を行う
	T 通勤時にエレベーター、エスカレーターを使わない
	ヨ 週3日 ジムに行く!
	も 毎日 ウォーキング、万歩計で7,000~8,000歩
	う 平均歩数8,000歩/日
管理・事務	く 毎日約10分「腕立て伏せ20回」「腹筋20回」*各2セット+ストレッチ
	の 月間200km走る+毎日「腕立て30回、スクワット50回、ストレッチ」
	ひ 週3回以上 ストレッチ+運動 20分以上
	ミ 医者に指示されたリハビリ運動を行う
	a 8000歩/日 + ラジオ体操(平日のみ)

今も継続的に更新されている健康ポスター

東京都文京区に本社のあるフルード工業株式会社は、1969年の創業以来、混相流体技術*でさまざまな産業に独自のサービスを提供し続けてきた。同社が1978年に日本で初めてJIS標準数仕様の製品として販売を開始したロータリーバルブはその代名詞であり、粉粒体と呼ばれる小さな粉や粒を空気の流れで運ぶ際に、その流れを調整・制御するための弁の役割を果たす装置である。粉粒体を一定量ずつ供給しながら空気の漏れを防ぐ機能を持ち、搬送の安定化や密閉性の確保に欠かせないこの装置は、現在でも多くの製造現場で使用されている。

取り扱う分野は非常に広く、例えば食品工場での小麦粉の自動搬送、製薬会社での錠剤原料の定量供給、化学工場における原料の混合プロセス、さらには鋳工業での資材搬送など、普段目にするのではないが、どの現場でも作業の効率化や品質の安定、作業者の安全確保など多くのメリットを生み出す「なくてはならない存在」だ。

そんな同社では2022年に2代目の明珍裕之さんが代表取締役社長に就任したことをきっかけに、健康経営への取組みを開始。2023年5月に健康企業宣言を行い、7月には協会けんぽの資料で知った専門家派遣制度を活用し、認定産業医のアドバイスを受けながら取組みを加速させ、2025年には健康経営優良法人(中小規模法人部門)に認定されるなど、着実に成果を積み上げてきた。

そこで今回は、同社の代表取締役社長である明珍裕之さんと、産業保健活動を主導している管理課係長の野口拓美さん、平田杏実さんにお話を伺った。

2代目社長就任を機に社員全員と面談 「ボトムアップの風通しの良い会社」へと舵を切る

同社は、製品を製造販売するだけでなく顧客先の工場内にどのような装置を導入し、どう使えば効果的かといった提案や設置の支援まで行うという、メーカーであると同時にエンジニアリング企業でもある。そのため、顧客の多様なニーズに応えることができる効率的で柔軟な体制を築いてきた。また、70歳代の熟練技術者と20歳代の若手社員が同じ現場でお互いを支え合うなど、世代や性差を超えた連携が自然に行える企業文化が醸成されてきた。しかしその一方で、残業が当たり前となり長時間労働が「よし」とされる時代が長く続いてきてもいた。

「私が入社した30年前は夜の10時まで働くのが当たり前だった」と明珍さんは振り返る。当時はカリスマ社長のトップダウンという傾向が強い企業風土で、社員の意見を聞くような雰囲気ではなかったという。しかし、2022年4月に先代社長が急逝したことにより社長に就任した明珍さんは、この際、「ボトムアップの風通しのよい会社になりたい」という強い思いを抱く。これは急な交代だったため、これからの会社

運営について社員の意見を聞きたいという思いや、社員との信頼関係の再構築を目指したい、という意図も含まれていた。そこで、就任直後の4月に全員面談を実施。翌年に健康企業宣言を行った。5月には健康経営宣言を行い、6月には健康や働き方に関する独自アンケート「健康づくりについての意識調査」も実施するなど、社員の意識改革と労働環境改善策を矢継ぎ早に行っていく。この取り組みを中心となって支えたのが野口さんと平田さんだった。

2人はまず、「できることから手をつけよう」と社内に**健康ポスター**を掲示し、**情報提供による健康意識の啓発**を開始。さらに手首で測れる血圧計や体脂肪計を設置することによって測定を習慣化。毎月測定し、測定日を記入してもらうことで、社員自身が日々の体調に気づき、健康管理を行うきっかけとなった。また、アンケートからは運動不足と食事が課題として浮かび上がってきたので、野菜をたっぷり使った健康的な弁当を月に1回提供（工場やリモート勤務のメンバーには野菜ジュースやスムージーなど）するといった施策を実施した。しかし、平田さんたちには「果たして、自分たちだけで考案した健康施策が正しいのだろうか」という疑問もあった。特にメンタルヘルスに関しては専門家でない手を付けられない分野でもある。そこで、東京商工会議所の専門家派遣制度の利用後、制度とは関係なく、星加先生と産業医契約を結んだ。

毎日5分の運動タイムを継続 運動月間で運動を始める社員が増加

仕事柄デスクワークが主体となる同社では運動不足が大きな課題だった。そこで日々の業務の合間に毎日15時から5分間、**動画を見ながら身体を動かす運動タイム**を導入したところ、社員の間で「気分転換になる」、「集中力が回復する」、「整体に行く頻度が明らかに減った」と好評を得ることができた。内容も当初はストレッチだけだったものを厚生労働省のホームページなどから少し負荷のかかるエクササイズ動画を取り入れるなど、定期的に見直しを行い、マンネリ化を防ぐ工夫もしている。「15時という時間設定もよく、終業時間に向けてスイッチを入れ直すきっかけにもなっているようです」と平田さんは業務効率向上への意外な効果も実感している。

星加先生の指導のもとにストレスチェックも毎年実施されており、その結果によって人員体制の見直しを行っている。特に業務負荷が高い部門ではパート職員の増員などを行い、負荷軽減に取り組んでいる。また、服装の自由化や目の負担を軽減するためのモニターライトの設置など、労働環境



毎日5分間の運動タイム

改善も推進してきた。

2023年から毎年2回実施している運動月間は各自が自身の体力に応じた月間目標を決め、それを達成できたかどうかを確認する取組みだ。実施したことで「運動を始める社員が明らかに増えた」と野口さんは語る。自身もランニングを始め、最初は月間80km、次に160km、300kmへと距離を延ばし、現在はフルマラソンで完走するほど習慣化に成功しているという。今後は、個々の取組みだけでなく、楽しく参加でき、運動の習慣化に繋がられるよう「グループで目標を設定してゲーム感覚で参加できるような取組みを試したい」と意欲的だ。

しかし、取組みのなかでは、思ったような結果が得られないこともあった。例えば睡眠セミナー後、改善率が一時的に下がるという現象も起きている。しかし、星加先生から「セミナーによって気づきが増えることで問題意識が高まった証拠」と助言を受け、長期的視点で継続することにし、運動や食事といった側面も加味した総合的なアプローチで今後も改善を目指すという。

同社の健康経営への取組みについて明珍さんが心がけているのは、特定の社員だけが恩恵を受けるような施策を行わないこと、だ。例えばスマホアプリの導入案も出たが、「スマホを使わない社員もいることを考慮し、**全員に共通して価値のある取組み**にしたい」との判断で見送ったという。こうした意思決定は、社員の平等性と個性を重視した企業文化に根ざしたものだといえる。同社では今後も、一人ひとりの社員の声に耳を傾けることで、楽しみながら続けられる仕組みを核とした、社員の健康と企業の持続的成長の両立に向けた取組みが進化し続けていくに違いない。

* 混相流体技術（こんそうりゅうたいぎじゆつ）…「混相」とは異なる性質の物質、ここでは「固体」と「気体」を同時に扱うこと。「流体」は液体や気体のように流れる物質のことで、固体を気体に乗せて運ぶ仕組みを制御する技術

会社概要

フルード工業株式会社

事業内容：空気輸送装置・集塵装置・粉粒体供給・排出機・
粉粒体輸送機・粉粒体関連機器・計測器

創業：1969年

従業員：37名（2025年8月現在）

所在地：東京都文京区

会社URL：<https://www.fluideng.co.jp/>