

Dr. 中路の健やか通信 (其の25)

健やか協力隊長 中路



第25回 企業における健康づくり（北星交通）

青森県で職場の健康づくりといえば、真っ先に頭に浮かぶのが、弘前市の北星交通の取り組みです。これには、成功したという一面と、誰でもどこでもまねることのできる（実行可能な）やり方であるという面があります。

7年前、北星交通の下山清司社長と青森空港でばったりお会いしました。とっさに、「社長さん、健康宣言やってくださいよ！」とお願いしたのがきっかけです。

なぜお願いしたのか。そのころ青森県で本格的な健康づくりを行っている企業はほとんどありませんでした。その必要性をいくら説いても、難しい、具体的な見本がない、ということでなかなか首を縦に振ってもらえなかったのです。

北星交通で、実際の健康づくりが始まったのはその2年後です。まず、弘前大学と弘前市で6カ月間実施していた「ひろさき健幸増進リーダー養成講座」に2人の社員が参加しました。健康づくりには核となる人が必要です。

2015年7月7日、ついに下山社長による健康宣言が出されました。トップが社員の前で宣言しないと何も始まりません。

北星交通の健康づくりを紹介します。職員は出勤すると、まず、血圧と体重を測ります。それを自分のノートに必ず記録します。今では歩数計をつけていて、その歩数も記録します。自分で自分の測定データを記録するとがぜんその数字に興味がわいてきます。健康づくりの隠れた「ポイント」です。そして3分間の体操（ストレッチ）をします。ただそれだけです。必ず、100%やります。

毎日この作業を繰り返していると飽きてきますから1年に1、2度健康測定をします。体組成、立ち上がりテスト、骨密度などです。とても楽しく笑い声が絶えません。

筆者は、北星タクシーを利用した時、必ず運転手さんに聞きます。「健康づくりどうですか？」と。

びっくりしました。嫌々やらされているのかなと内心思っていたのですが、「うれしい」と言うのです。2人の方が「社長が自分たちの健康を気に掛けてくれている。ありがたい」と。ああ良かった。私自身も泣きそうになりました。

北星交通はその後、急激に元気な会社になりました。下山社長曰く「その理由の一つが健康づくりだ」と。

その後、北星方式が良い手本となって、健康づくりの輪が県内の企業に広がっていきました。短命県返上活動の活発化です。やはりきっかけは社長の決断と行動力でした。

わが社でもぜひ健康宣言・健康づくりをしたいと思いついたら、ちゅうちょせず県医師会健やか力推進センターにご連絡ください。健康測定機器（体組成計や立ち上がりテストの台）の無料貸与や講師派遣のお手伝いをいたします。

【出社したらまず血圧測定と体重測定】

