



従業員によってはバランスボールをイス代わりにすることも



月に1、2回実施していたスポーツ。バドミントンやソフトボールなど多彩な競技に挑戦

コロナ前は健康親睦委員会が中心となり月に1、2回の頻度で運動をする機会を設けていた。楽しみながら体を動かすことが目的で、バドミントンや卓球、バレーボール、ソフトボールなどさまざまな競技に挑戦していた。

今後は感染状況をみて定期的な運動を再開するとともに、受診率100%を達成している定期健康診断の項目追加や、健康指導の推進に力を入れる予定だ。

デスクワークの合間を活かす

アパレル・スポーツブランドなどの公式WEBサイト（ショッピングサイト）開発、民間企業および中央省庁向けのシステム開発、露光装置システムのセットアップツール開発、銀行の勘定系連携システム更改対応や稼働支援に携わっている。

デスクワークが基本で、座っている時間が長くなるためエコノミー症候群になる可能性がある。出社してれば階段の上り下りなどが多少の運動になるが、コロナ禍で増えたテレワークではほとんど歩く必要すらない。そこで、テレワーク中の従業員を対象に毎日15時から10分間のストレッチを実施している。バランス

ボールをイス代わりに使う従業員もいる。

体力測定で健康状態を把握

2012年から、年に1回の体力測定を始めた。2019年からは群馬県スポーツ協会に協力してもらい実施している。項目はシャトルラン、立ち幅跳びなど文科省の測定実施要項に準拠している。コロナの影響で2年間で中止していたが、2022年は3年ぶりに実施することができた。

定期的に楽しく運動を

自身の健康状態を把握し、指標の一つにしてもらえればと思っっている。これまでの結果と比較して、体力の変遷を把握できるように、過去の記録と合わせてデータでまとめていく。健康管理を担当する常務取締役の加瀬田豊さんは「ジムやプールに通っている従業員もおり、以前よりも健康に対する意識が高まっていると感じます」と話す。

定期的に運動する機会を設け 健康管理の指標に



シャトルランや反復横跳びなどで体力を測定し、健康状態を把握する

導入の契機

▶健康づくりを導入した契機や時期◀

基本的にデスクワークで座っている時間が長いいため、体を動かす必要があると考えた。特にコロナ禍ではテレワークが増え、通勤に伴う運動も減っている。定期的に体力を測ることで従業員それぞれが自身の健康状態を把握し、健康管理の指標の一つとして活用できるようにしたいと考えた。

▶特に力を入れている取り組み内容◀

- 年1回の体力測定
- 毎日10分間のストレッチ
- 運動機会の提供

取り組み内容

企業概要



コンピュータシステム・アプリケーション開発

株式会社 城西システム

〒371-0855 前橋市問屋町1-1-1 NF2ビル 4F
TEL.027-289-8282設立▶1989(平成元年)
代表取締役▶小林 直樹
従業員数▶30人(令和4年12月現在)<https://www.josai.co.jp>