

ルポ PART1

無理なくできて、長く続く 1日5分の「職場体操」

栃木県

昼休みも終わりが、午後の始業直前の12時55分になると、栃木県庁本庁舎内に一斉に音楽が流れ始める。「職場体操」の時間だ。取材当日は昼休み時間にもかかわらず、在席している職員の間もかかわりが参加していた。4月からスタートした栃木県の「職場体操」についてレポートする。

「継続できる」ように 重点をおいて体操を企画

きっかけは今年4月1日に施行された「健康長寿とちぎづくり推進条例」だ。「県民に健康づくりへの取り組みを訴えるためには、まず県職員が実践してみせなければ」という考えのもと、施行にあわせて新たな職員の健康づくり促進の取り組みを

企画。そのなかの一つが「職場体操」だった。毎日12時55分に館内放送でナレーション入りのBGMを流し、職員に5分間の体操を促す。体操の構成も音楽も県のオリジナルで、経営管理部職員総務課と保健福祉部健康増進課、教育委員会スポーツ振興課の3課が協力して作成した。

職場体操の実施時間はわずか5分。職員総務課長補佐の篠原初男さんは「厚生労働省の『健康づくりのための身体活動指針』では、『プラス・テン(+10)』というキャッチフレーズで今より10分多く体を動かすことを推奨しており、私たちもはじめは10分程度の体操を検討しました。しかし話し合うなかで、10分は職場でやるには長すぎる、という声が多く出ました。もちろん長いほうが効果は期待できますが、参加者が少なけ



(左から) 保健師・武井尚枝さん、主事・門沢亮介さん、課長補佐・篠原初男さん、課長・湯沢淳さん

れば意味がありません。誰もが参加しやすく、しかも継続できることに重点をおき、5分にしました」と語る。

体操の構成は、教育委員会スポーツ振興課に所属する体育専攻の職員に作成を依頼。「デスクワークで固まった体をリフレッシュすることはもちろん、筋力トレーニング的なメニューを入れることでメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの対策もしたい」という狙いで、次のようなプログラムが出来上がった。ポイントは「いすに座ったままでできること」で、これも「気軽に取り組みること」を重視した結果だ。

① リフレッシュ系ストレッチ
デスクワークで凝り固まった筋肉をほぐそう

② メタボリックおよびロコモティブシンドローム予防を意識した簡単なトレーニング
パターン1…インナーマッスルを鍛えてぽっこりおなかを予防しよう！

パターン2…足腰を鍛えて疲れ知らずの体をつくらう！

パターン3…むくんだ足の血流を改善しよう！

③ クーリングダウン系ストレッチ
午後の仕事に向けてリラックスしよう

※②のトレーニングパートは、3パターンあるうちの1つを流し、それを一定期間で変えていく。

実施時間も参加しやすさを重視して検討した。実は県では、1991〜2006年度にも「リフレッシュ体操」という体操を実施していたが、職員に浸透せず、ただ音楽を流しているだけ」という状態だった。「当時は15時に実施していましたが、仕事の真つ最中に音楽が流れたからといって手を止めて体操をするのは難しかったようです。その反省を活かし、今回は昼休みの最後の5分にしました」と職員



職場体操の風景

「浸透」と「定着」が今後の課題

総務課長の湯沢淳さんは言う。

「無理なく取り組めて、長く続けられる」という狙いのうち、「無理なく取り組める」という点は今のところ当たっているようだ。見学したフロアでは、昼休み中ということで空席もいくつかあったものの、大半の職員は着席して音楽に合わせて体を動かしていた。また、実際にやってみると、5分は決して短くなく、十分に体を動かしたという充実感が得られる。「たかが5分」と侮るところはできない。

とはいえ、スタートからまだ間もなく、組織全体に浸透しているとは

言い難いという。篠原さんは「参加は強制ではありませんし、庁内を見回ってチェックしたわけではないですが、まだまだこれから認知度を広げていく必要を感じています」と語る。そのため、県内に点在する地方合同庁舎でも取り組んでもらおうとCDを配布し、本庁舎と同じ時間に音楽を流している。また職員総務課主催の会議があるときは、CDとデッキを持参し、会議終了後に職場体操を体験してもらっている。主事の門沢亮介さんは「4、5月は会議が多い時期なので、あちこちの会議に行って職場体操に取り組んでもらいました。会議で固まった体を動かすのが気持ちよいと好評でしたね」と語る。

また、今はスタート直後の珍しさに参加している職員も多いが、それをいかに継続させていくかも課題だ。「飽きさせないために、体操のプログラムを4か月ごとに変える計画で準備しています。もっと職員に愛着をもってもらえるように、職員に職場体操の愛称も募集しました。時間がかかってもいいので、じわじわと浸透させて、いずれ定着させたいですね」と湯沢さんは言う。

生活習慣を変える「きっかけ」を提供

職場体操以外にも、県ではこの4月から、いくつかの健康づくりの企画をスタートさせた。例えば「チャレンジ・ウォーキング」という取り組みでは、本庁および各地方合同庁舎周辺に、昼休み時間帯など20〜30分程度で歩けるモデルコースを設定し、職員にウォーキングを呼びかけている。「ちよつとした取り組みですが、『運動は健康にいい』とわかっているのにできない職員が、運動を始めるきっかけになればいいと思います」と湯沢さんは言う。

また本庁舎生協食堂では、生活習慣病予防のための特別メニュー「健康度あつぷメニュー」の提供を企画している。職員の健康づくりへの機



「かむかむメニュー」の一例

運を高めるためのキャンペーン期間（年3回、6・10・2月の各月1週間程度）にスペシャルメニューを提供するもので、第一弾となる6月は「よく噛んで、美味しく食べよう!!」をテーマに「かむかむメニューフェア」を開催。噛む回数を増やすために野菜を大きくカットしたり、歯ごたえを重視して煮すぎないように調理したメニューを提供した。保健師の武井尚枝さんは「生協食堂では普段から健康志向のメニューを提供していますが、このような限定メニューを実施すると、改めて意識が高まりますし、利用する職員の評判も上々です」と語る。

* * * * *

4月からさまざまな取り組みを開始した栃木県庁だが、話を聞いてみて「しなれば」という力みがないのが印象的だった。運動も食生活の改善も、最初に壮大な計画を立ててしまうと長く続かなかつたり、形だけで終わってしまうことが少なくない。「派手にいろいろなことをやるよりも、地味でも長く続けていきたい」という栃木県庁の姿勢は、健康づくりでもっとも大事なこともかもしれない。