



健康寿命を
のばそう!
AWARD
優良賞

多くの障がい者が、健康な身体を維持・向上させ、ワーク&ライフバランスを充実させる

受賞者

東京都チャレンジプラス
TOPPAN株式会社（東京都板橋区）

取組
アクション

● 様々な障がいを有する社員が高齢になっても健康であるために

【取り組み1】

背景・概要

当社はTOPPAN株式会社の特例子会社（障がい者を雇用する企業）で全従業員200名のうち、150名が障がい者です。障がい者の構成は身体障がい者、精神障がい者、知的障がい者がそれぞれ概ね1/3となっています。身体障がい者の多くは1993年当社創業当時に入社した社員も多く、高齢化が進んでいます。高齢化に伴う障がい進行を抑制し健康な身体で就労期間をいかに長くしワーク&ライフバランスを確保するかが、大きな課題となっていました。

取組内容

2023年に社内にヘルスアップルームを開設し、関節の可動域を拡げることに効果のある健康管理器具を設置しました。併せて、外部専門機関から講師を招き、半期に1回の頻度で、一人ひとりの身体に適した健康管理器具の使い方やストレッチ体操などをパーソナルサポート（30分/人）と称して定時間中に個人レッスンを行っています。（写真①）

成果

2024年10月に実施したパーソナルサポートには37名が参加し、実施前の総愁訴数（痛みと訴えている部位）が155個でしたが、実施後は99個（約▲36%）に減少しました。これを一人当たりの愁訴数に換算すると、4.2個→1.7個の減少になります。

【取り組み2】

背景・概要

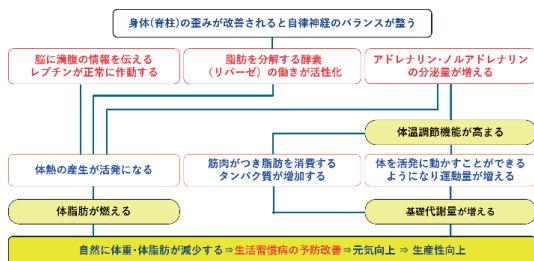
2023年以降、パーソナルサポートを計4回続けてくる中で、車椅子ユーザー（15名）に対して、よりパーソナルサポートの効果を高めたい。また、パーソナルサポートに参加されていない社員についても、身体の歪みを矯正し、コンディションを高めることにより体を動かしてみたいと感じてもらい（写真②）、運動の実践につなげ、生活習慣病の予防にもつなげたいとの考え方に至りました。

取組内容

身体（脊柱）の歪みを矯正する器具を2025年6月に社内に設置し、利用を希望する約50名に対して適切な使用方法を教えるパーソナルサポート（脊柱版）を実施したところ。1回約30分の利用が必要となる器具ですが、定時間中の利用も可とし、7月22日から社員に開放したところ。です。

成果

効果測定はこれからですが、下記の効果を想定しています。



写真①



写真②



評価委員による講評：津下一代

障がい者の週1回以上のスポーツ実施率は32.8%（2024年度スポーツ庁）、障がいのない者の56.4%と比べて低い状況です。運動不足は生活習慣病のリスクを高めることにつながります。本事業場では、健保ヘルスケアレポートの情報から、肥満、糖尿病等の年齢調整有所見率が高いことに衝撃を受けて、運動に焦点を当てた取組を実施、就労者の行動変容を引き起こすことに成功しました。職場にトレーニング機器を設置することや就業時間内に使用可能とすることにより運動実施率が高まるというエビデンスに基づいた戦略といえるでしょう。健康日本21（第三次）では「誰一人取り残さない健康づくり」を掲げています。障がい者を多数雇用する企業からアワードへの申請は初めてであり、今後の横展開が期待されます。