

松本大の研究生かし健康支援

新事業部が始動 企業向けに体力測定など

一般社団法人松商サポート（松本市）が、体力測定や運動指導などで健康をサポートする「松本大学ヘルスプロモーション事業部」を立ち上げ、本年度本格稼働した。松本大（同）人間健康学部スポーツ健康学科と健康栄養学科の研究成果を生かした内容で、企業の「健康経営」などを支援。業務内でのけが防止や生活習慣病の予防につなげる。

従業員の意識変革に



水野さん（右から2人目）らの指導を受けながら心肺機能を測定するレゾナック・セラミックスの従業員たち

事業部はこれまで同大地域健康支援ステーションが担っていた業務を発展させるため、昨年10月に開設した。同大大学院健康科学研究科の根本賢一教授が監修し、2011年から池の平ホテル（立科町）で取り組んでいる体力測定プログラムを活用。4月に健康運動指導士や管理栄養士を増員し、企業向けの体力測定や講演、ウォーキングなどのイベントを開いている。

21、22日はレゾナック・セラミックス（塩尻市）で従業員の体力測定を実施した。同社は事業部開設前の24年3月から松本大のプログラムを取り入れており、今回が4回目。42人が参加し、握力や体組成、心肺機能などを調べた。参加

者は日常的に活動量計を持ち歩いており、健康運動指導士が日頃の活動や検査結果を踏まえ、体力向上のポイントを教えていた。

レゾナック・セラミックスの宮沢宏和・塩尻工場長は生産効率向上を目指して社員の健康増進を根本教授に相談し、体力測定を取り入れた。現在は塩尻事業所約140人のうち3分の1ほどの参加だが「将来は全員が参加し、健康診断結果の改善や採用にもつながればいい」と期待する。

事業部チームリーダーの水野綾子さん（32）は「体力測定は学生時代が最後という人がほとんどで、体力の低下に気付かず、けがをするリスクもある」とする。定期的な測定は意識の変革にもつながるとし「地元企業を中心に広め、健康診断のように毎年当たり前に受けるものになりたい」としている。