

## アルケア、歩いて自分の身体をケアする 社内活動「歩（アル）ケア」をスタート！ 業務時間中の10分間ウォーキングなどで、社員の健康づくりを推進

医療・福祉・健康分野でベストケアを創造するアルケア株式会社（本社：東京都墨田区、代表取締役社長：伊藤 克己、以下「アルケア」）は、運動の習慣化による社員の意識の向上と、健康の維持・増進につなげるため、業務時間に10分間、ウォーキングなどの運動を行う社内活動「歩（アル）ケア」を開始しました。

### ■ 取り組みの背景

アルケアでは国内で新型コロナウイルス感染症が拡大した2020年より、医療機関のひっ迫を少しでも緩和すべく、出社をせずとも業務を行うことができる社員については感染予防対策の一つとして在宅で業務を遂行してきました。在宅勤務を取り入れたことで見えたメリットや課題を踏まえ、2022年からは出社と在宅勤務のハイブリッドワークスタイルを導入し、「人と組織の成長」を目指しております。

感染拡大防止のための生活習慣の変化や心身の不調が社会課題となる中、アルケアも社員の通勤・外出の時間が減少したことによる運動不足や、長時間同じ姿勢で座り続けることによる肩こり・腰痛・眼精疲労の発生など、在宅勤務における健康面への課題が浮上しました。

### ■ 運動の習慣化により健康意識を高め、社員の健康維持・増進につなげる「歩（アル）ケア」をスタート

社員の健康面への課題を踏まえ、1日あたりの運動時間を増やせるよう、厚生労働省が推奨する「+10（プラステン、今より10分多く体を動かそう<sup>※1</sup>）」を取り入れて、ウォーキング・ジョギング・ストレッチなどの運動を業務時間内に10分間実施する「歩（アル）ケア」をスタートしました。自身の健康管理も業務の一環と捉えて運動を習慣化することで、社員の健康維持・増進を図る活動です。

※1：厚生労働省「アクティブガイド」 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-002.html>

+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能であることなどの効果が示唆されています。

無理なく運動を続けていくための仕掛けとして、ウォーキング開始前の準備運動などに活用できるストレッチ動画を21本配信しています（2023年2月現在）。アルケアに所属するパラアスリート社員や、「歩ける、をずっと」サポートする学びと運動の健康スタジオを展開しているヘルスケア事業部門の社員が、首・肩・背中などのストレッチやスクワットについてレクチャーしています。また動画の冒頭では各部署の社員が登場し、運動にまつわるエピソードの紹介とともに運動開始の声掛けをすることで、社内コミュニケーションの活性化も目指しています。



## ■ 企画担当者および代表取締役社長からのコメント



一生懸命働いている人ほど自分の健康は二の次になりがちで、働きながら健康を維持するのは大きなチャレンジと感じています。健康という土台があってこそ働きがい・幸せにつながっていくと考えており、その土台づくりをするための社内活動として「歩（アル）ケア」を企画しました。社員が運動を継続する楽しさを知り、習慣化することを健康づくりの最初の一步としました。今後も、社員が健康でいることが会社全体の活性化や創造性の向上につながるよう、全社員で「アルケアの健康」を作り上げていきたいと考えております。

企画担当者：総務広報部 総務課 星野 貴子



医療・ケアの現場で私たちの商品やサービスをご利用いただいている医療・介護従事者の方々、患者さんやそのご家族に価値を提供し続けるためには、それを生み出す社員が健康であることが最も重要です。そこで、自身の身体をケアすることを目的とし、業務時間の一部について全社をあげて運動の時間とすることを決定しました。心も体も凝り固まった状態をなくし血液サラサラの健康的な循環状態から、社員の笑顔と活気があふれる職場をつくり、業務効率の向上やアイデアを創出することを目指します。より一層の価値を皆さまに提供していくことで、企業ミッションであるベストケア創造企業として健康で豊かな医療福祉社会の実現を果たしてまいります。

代表取締役社長 伊藤 克己

## ■ 社員の健康維持・増進および運動・スポーツの実施に向けた取り組み

「歩（アル）ケア」のほかにも、社員の健康維持・増進やスポーツの実施を推進する活動を行っております。

- ・社員の部活動（マラソン部など）への支援
- ・ストレッチなどを行うオンラインイベントの開催
- ・「スポーツ&レクリエーション制度」による、スポーツを通じた職場単位でのコミュニケーション
- ・パラスポーツの魅力や障害の理解を深めるための、パラアスリート社員による社内外での講演活動

これらの取り組みが評価を受け、スポーツ庁が2017年に創設した「スポーツエールカンパニー（英語名称：Sports Yell Company）<sup>※2</sup>」に6年連続で認定され、現在ブロンズランクの企業となっております。また、東京都が2015年に創設した、社員のスポーツ活動の推進やスポーツ分野における社会活動を実施している企業を認定する「東京都スポーツ推進企業<sup>※3</sup>」にも、8年連続で認定されました。

※2 スポーツエールカンパニー認定制度について（スポーツ庁） [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/jsa\\_00125.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00125.html)

※3 東京都スポーツ推進企業認定制度について（TOKYOインフォメーション） <https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/>



アルケアでは、ベストケア創造企業として、今後も社員の健康維持・増進に向けて取り組み、健康経営を推進することで高齢社会における課題解決や価値の提供を目指してまいります。

## ■ アルケア株式会社 一つなぐ手あて、ひらくケア。ー

アルケアは、やさしさや想いを大きな力に、ベストケア創造企業として、患者さんのところに響く手あてをつなぎ、新たなケアをひらいていきます。予防から社会復帰にいたるまで、ケアをプロセス視点で捉え、整形外科領域、褥瘡・創傷領域、ストーマ領域、看護領域の4つの専門領域を展開しています。また、新規事業として、医療機器製造で培ったメディカルマーケティングの知見、経験、ネットワークを生かして、運動器改善（ロコモティブシンドローム対策、フレイル対策、サルコペニア対策）を中心としたヘルスケア事業を展開しています。

社名	アルケア株式会社	売上高	150億円（2022年6月期）
創業	1955年7月	従業員数	562名（2022年6月末時点）
代表者	代表取締役社長 伊藤 克己	URL	<a href="https://www.alcare.co.jp/">https://www.alcare.co.jp/</a>
本社所在地	東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 19階（〒130-0013）		
事業内容	医療機器、医療用消耗材料の開発、製造、販売および輸出入		
事業所	本社（東京都）、医工学研究所（東京都）、工場（千葉県）、物流センター（東京都、大阪府） 営業所（北海道、宮城県、東京都、愛知県、大阪府、広島県、福岡県）		
関係会社	株式会社ザイタック、愛楽康医療器械（上海）有限公司		