

## 警備保障タイムズ 第403号掲載(令和6年5月21日(火))

※この画像は、当該ページに限って記事利用を承諾したものです。

転載並びにこのページへのリンクは固くお断りします。

青森県弘前市  
山口道子代表取締役会長

経営理念に「社員が心身ともに健康であること」を掲げ、健

### 津軽警備保障

筋肉伸ばすストレッチ  
(津軽警備保障提供)



## 4年連続「ブライト500」

### 介護離職防ぐセミナーも

康経営優良法人の「ブライト500」認定は、今年度で4年連続となった。

主な取り組みは▽全社員(100人)にインフルエンザ予防接種▽定期健康診断で「要再検査」の社員に受診を勧め、受診率100%▽14年にわたり社内禁煙を推奨し続け「喫煙者ゼロ」を2021年に達成▽フィットネスジムの利用費を補助▽栄養バランスの良い食事をテーマに社内セミナー▽健康情報を発信する「衛生委員会だより」を年6回発行—などだ。

2月27日には弘前市内のトレーニングスタジオ「サクラス」で「健康サポートDAY」を開

催した。参加した社員は、体組成計で筋肉量や脂肪量を測定した後、体に負荷をかけることでより高い運動効果が得られる「低酸素ルーム」で、ウォーキングを行って汗を流した。

さらに、社会課題となっている介護離職を防ぐため「介護セミナー」を3月8日と12日に社内で開催した。介護事業者が講師を務め、家族を介護している社員や将来に備え関心がある社員12人が受講。介護の準備、行政の支援窓口、補助金やデイサービスなどに知識を深めるとともに、疑問や不安な点を講師に相談しアドバイスを受けた。

吉田勇太代表取締役社長は「健康づくりの取り組みは、幅が広いものと考えています。心も体も良好な状態で業務に打ち込むことができるように社員をバックアップしていきたい。健康増進は、もちろん強制的でなく自主的に行うものですが、生活習慣病を防ぐために肥満の改善などで社員にアプローチを図ることは大切と思っています。今年度は、トレーナーによるダイエット・プログラムの導入などによって今まで以上に社内での健康意識を高めていければ」と話している。