



## ウォーキング推奨で社員の体力づくり

「社員が病気で休みがち」「毎日ぐったり疲れた表情をしている」といった会社はありませんか？ 近年、社員の健康管理を経営課題としてとらえ、社員の健康づくりをサポートする企業が増えています。社員が健康でイキイキと働いてくれることは企業にとって大きなメリットをもたらすからです。

とはいえ、社員に健康管理や運動の習慣化を呼びかけてもなかなか簡単には動いてくれないことが多いでしょう。ここでは、さまざまな企業の取り組みを紹介していきます。今回はウォーキング推奨の取り組み事例を紹介しましょう。

### 歩数に応じて図書カードを贈呈

A社では、社員に歩数計を配布してウォーキングを推奨しています。

半年ごとの歩数に応じて図書カードをプレゼントするもので、1日平均6,000歩の人には6,000円分、8,000

歩には8,000円分・・・と2万円分まで支給されます。

この取り組みの結果、目標である1日8,000歩以上の達成率は65%にのぼるそうです。

### ウォーキングイベントを実施

定期的にウォーキングイベントを実施している企業もあります。

B社では「〇〇巡り」など毎回テーマを設定して、3カ月のうちにどれだけ巡ってたくさん歩くことができるか、歩数を競うイベントをおこなっています。定期的にこうしたイベントを実施することで運動を習慣化させ、体力や筋力をアップさせるのが狙いです。

### オフィス内で自然と歩く仕掛け

普段の仕事の中で自然とたくさん歩くような仕掛けをおこなっている企業もあります。

C社では、オフィス内の複合機の設置数をあえて減らし、社員が仕事をしながら無意識のうちに長い距離を歩くような状態を作っています。

複合機を1部門に1台ではなく2部門に1台などとするので、違う部署の人同士がコミュニケーションを取りやすくなるといった効果もあったそうです。

### スニーカー通勤

運動不足解消に向けてスニーカー通勤を推奨する企業も増えています。スニーカーであれば通勤の際、1駅手前で下車して少し歩いたり、帰りに散歩やショッピングでたくさん歩くといったこともしやすいでしょう。

ある職場では、スニーカーでの通勤・勤務を推奨した結果、社員の1日あたりの平均歩数が約3割アップしたそうです。

### 労働ひとつと

「給料ファクタリング」（個人ファクタリング）に関する相談が急増しているといいます。

ファクタリングとは中小企業などが売掛債権を売却し、当面の資金を調達する方法です。これを個人の給料に当てはめたのが「給料ファクタリング」です。

業者に勤務先の会社名や月給などを知らせて手続きすると簡単に現金が振り込まれ、後日給料が支給され

てから手数料とあわせて返済する仕組みです。

手数料は高額で利息制限法の上限を大幅に超えている場合があります

## 「給料ファクタリング」の被害急増

が、貸金業ではなく債券売買の形をとっているため違法にはならず法の抜け穴となっています。

返済が滞ると「勤務先に連絡す

る」などと脅される悪質なケースもあるそうです。

労働基準法では「賃金の直接払いの原則」が定められており、会社が社員本人以外の人へ賃金を支払うことは禁止されています。万一、債権譲渡された業者に対して支払ってしまった場合は会社が法違反に問われることとなります。

給料ファクタリングについては、弁護士会などが無料電話相談を実施しています。