

高知県健康経営事例紹介
高知家 健康経営アワード2021受賞

(株)山岸竹材店(竹虎)

1日数分の取り組みで実感する
体調の変化が意識改革への一歩!



高知家
健康経営
アワード



4代目 山岸 義浩氏

社内に留まらず
世界に発信したい!

社内に向けて始めた青竹踏みの取り組みですが、多くの人に知ってもらいたいとYouTubeに動画をアップしたり、高校へ赴いて青竹踏み体操を踊ったりもしています。青竹踏みの使い方動画3.9万回、青竹踏み体操1.9万回というYouTubeの再生回数とともに、弊社の青竹踏み製品の売上とお客さまから届く感謝の声を成功の結果として受け止めています。



取り組みの
きっかけ

日本古来の健康法を知らない!?

弊社が取り組んでいるインターンシップに参加してくれる学生さんが、青竹踏みを知らないということに驚いたことがきっかけです。昔はどの家にもあった青竹踏みという健康法がこのままでは廃れてしまうと思い、まずは社内で青竹踏みをしようと呼びかけました。

取り組みの
内容

体操を作って楽しみながら青竹踏み!

せっかくみんなで踏むのならと、県内で活躍するタップダンスの先生に監修してもらい、青竹を踏みながら体の色んな部分を動かして踊る2分30秒ほどの体操を制作しました。コロナ禍で外出や運動がままならない時だったので、運動不足の解消がスペースを取らずにできると非常に好評でした。

取り組みの
成果

手軽にできると習慣化されました!

取り組み初日から「今日は足がむくまなかった!」と効果を実感する声が上がりました。また、朝と午後の休憩時間に毎日踏み続けることで、冷え性が改善されたり、就寝後トイレに行く回数が減ったりと長年悩まされていた体質が改善されたというスタッフが続出。青竹踏みの効果を身をもって感じたことと、狭いスペースでもできるという手軽さが相まって、健康に対する意識が格段に変わり、今では社内の9割が青竹踏みを実践しています。



【会社データ】

- 業務内容: 製造販売
 - 創業: 1894年(明治28年)
 - 社員数: 17名
- TEL.0889-42-3201
E-mail: info@taketora.co.jp



公式WEBサイト

今後の目標

足裏へのさらなる刺激が欲しいと
スタッフの声で新製品も誕生!

取り組みがスタートした時は、「痛い痛い」と、ごちない踏み方だったスタッフたち。リズムカルに踏めるようになると、「もっと足への食い込みが深い商品が欲しい」と従来よりも細い竹を使用した商品を開発しました。健康への意識はもちろん、自社製品の魅力を改めて感じてもらうきっかけにもなったので、今後も青竹踏みを続けていきます!