

2026年08月03日
株式会社日本医薬総合研究所

「みんなでストレッチ！」を開催

株式会社日本医薬総合研究所(本社:東京都港区、代表取締役社長:橋爪 敦弘、以下:日本医薬総合研究所)は、社員の声と、国の健康課題でもある「長時間の座位行動(座りすぎ)」への対策として、社内に在籍する「健康運動指導士」が講師を務め、朝礼時に代表取締役社長をはじめとする全社員でストレッチを行っております。座りすぎによる悪影響を軽減するため「立位でのストレッチ」を中心に、各回で異なるテーマを設定しながら実践しています。

この取り組みの背景として、社員に健康状態及びプレゼンティーズムに関するアンケートを取ったところ、「仕事のパフォーマンスや集中力が下がっていると感じる原因(要因)」に「慢性的な痛み(腰痛・肩こり・偏頭痛)」と社員の42%が回答しました。また、「日常生活にストレッチを取り入れたい」と回答した社員は52%にのぼり、半数以上の社員がストレッチを取り入れたいと考えていることがわかりました。こうした社員の声を反映し、当社では慢性的な痛みの解消を目的としたストレッチを定期的を実施する運びとなりました。

他にも、アンケートにて「仕事のパフォーマンスや集中力が下がっている要因」として、「睡眠不足」と社員の64%が回答しています。これに対し当社のワークエコウェルネスチームでは、VDT症候群(パソコンなどのディスプレイを使った長時間の作業により、目や身体、心に影響が出ること)が睡眠の質を低下させているのではないかと仮定し、今後はVDT症候群に関する知識を共有し、解消となるストレッチも指導していく予定です。

今後も、社員自身が長時間のデスクワーク(座位行動)が健康に及ぼす影響を理解し、各自が自らストレッチを行うような意識づけや、全体でのストレッチタイムなどを取り入れていきます。日本医薬総合研究所は、社員一人ひとりの心身の健康を大切に、パフォーマンスを向上させることで、これからも患者さま本人・ご家族、医療従事者、製薬会社など、医療に関わる方々の課題解決につながるサービスを提供していきます。

【取組みの様子】



※講師は本社勤務ではないため、リモートでの指導

日本医薬総合研究所は、これからも患者さま本人・ご家族、医療従事者、製薬会社など、医療に関わる方々の課題解決につながるサービスを提供していきます。

【株式会社日本医薬総合研究所について】 <https://www.jpmedri.co.jp/>

日本調剤グループ各社を通じて培った医療情報資源を基に、医薬業界の健全なる発展、成長に寄与し、国民生活の向上に資する価値ある情報サービスを提供するために2012年1月に発足しました。製薬・ヘルスケア企業、医療機関・保険者さま・保険薬局からのさまざまなニーズに応えるため、処方箋情報・レセプト情報をはじめとする各種医療ビッグデータを基盤に、「医療の質の向上」、「医療費の適正化」、「国民の健康寿命の延伸」といった日本全体の医療課題に貢献してまいります。

【日本調剤グループについて】 <https://www.nicho.co.jp/brand/>

日本調剤グループは、すべての人の「生きる」に向き合う、という揺るぎない使命のもと、調剤薬局事業を中核に、医薬品製造販売事業、医療従事者派遣・紹介事業、情報提供・コンサルティング事業を展開する、多様な医療プロフェッショナルを擁したヘルスケアグループです。医療を軸とした事業アプローチによる社会課題解決を通じて持続可能性を追求し、すべての人の「生きる」に貢献してまいります。

【本ニュースリリースに関するお問い合わせ先】

株式会社日本医薬総合研究所

TEL:03-6810-0812 FAX: 03-3457-2720

E-mail: soken-info@jpmedri.co.jp