

がんばっています! 職場の健康づくり!

問合せ先=健康推進課めざせ100彩推進係 (☎28-9214)

働き盛り世代の健康づくりの取組として、事業所ごとに目標歩数(1日平均8000歩以上)の達成を目指す「**しばた事業所ウォーキングチャレンジ**」を開催しました。

従業員の健康づくりに関心を寄せる**市内16事業所が参加し**、それぞれ工夫しながら取り組みました。

ここでは、目標歩数を達成した事業所の中から、2事業所の取組を紹介します。

参加したきっかけは

子育て世代のスタッフが多い当社ですが、日々の生活や業務に追われて体を動かす時間が取れていないと感じており、社員が運動するきっかけになればと思い応募しました。

(株)エコ・プロジェクト



チャレンジ期間の様子は

若手の声かけもあり、参加した8人が一致団結する良い機会になりました。具体的には休憩時間に社内を歩いたり、休日にジョギングやウォーキングに取り組んだりしました。また、県の健康アプリで歩数を確認することもでき、日々変動する参加企業の順位付けが励みになりました。

チャレンジの成果は

スタッフどうしで歩数を競い合う雰囲気となり、歩数も順調に増え、参加企業内でランキングが上がるたびに盛り上がりました。結果、スタッフどうしのコミュニケーションと、個々の健康意識が高まったと感じています。



今後の取組は

この取組を通じて参加したスタッフの健康意識が変わったので、今後は社内でも歩数褒章制度を設けて、スタッフどうしで歩数を競い合いたいと思います。

スタッフ全員の健康のために、これからも身体を動かすことの楽しさを伝えていきます。

私たちが企画しました



めざせ100彩健康づくり推進実行委員会です



高山廣伸委員長

同実行委員会では、市民の皆様が健やかに暮らせることを願って、100彩マンによる食育教室や、健康ウォークなどさまざまな健康づくりイベントを企画しています。

「**健康長寿のまち しばた**」を実現するためには、働き盛り世代の方々が元気で健康であることが欠かせないと考え、今回初めて事業所を対象としたウォーキングチャレンジを開催しました。

このたびの取組が身体を動かすきっかけになればうれしく思います。



しばたの健康ヒーロー
100彩マン

参加したきっかけは

社内の雰囲気づくりやコミュニケーションの促進につながると思い、社長やマラソン部のメンバーに声をかけ参加することにしました。

事務仕事のため、運動不足でしたので、健康づくりの良いきっかけになると思いました。

(株)宮野食品工業所



チャレンジ期間の様子は

毎週木曜日に行っている朝のゴミ拾いの日数を増やしたり、休日にランニングやウォーキング、ジムに行ったりなどして、歩数増加につなげました。

朝礼などで話をすることで参加していない社員にも関心を持ってもらい、社内の話題づくり、参加者を応援する雰囲気づくりを心がけました。

チャレンジの成果は

事業所単位のチーム戦なので、ワンチームの意識を持つことでコミュニケーションの活性化につながりました。また、期間中は運動の機会が増え、体の調子も良かったので、今後も運動の機会を増やす工夫をしたいと思います。ちなみに、社長は3kg痩せたそうです。



今後の取組は

現在、毎週木曜日のゴミ拾い、産業医による健康セミナーの開催、社内報で定期的に健康に関する記事の掲載などを行っていますが、今回改めて健康で働けることのすばらしさに気づかされました。

弊社は健康経営優良法人認定を受けているので、社員が心身ともに健康でいられるための取組を更に増やしていきたいと思えます。

参加事業所を紹介します!(五十音順)

アクサ生命保険(株)新発田営業所、(株)伊藤組、(株)エコ・プロジェクト、(株)エフエムしばた、(株)エンジュ、(一財)下越総合健康開発センター、(有)桂薬局西新発田店、(株)小池組、サルナートコーポレーション(株)、(株)三糧、新発田ガス(株)、新発田食品工業団地協同組合、月岡ブルワリー、(株)花安、(株)宮野食品工業所、明治安田生命保険相互会社新発田営業所



しばた事業所ウォーキングチャレンジは、県の健康アプリ「**にいがたヘルス&スポーツマイページ**」を活用しました

歩くだけでポイントがたまる!
「地域協力店」でポイントを使えます!

16種類の機能を搭載
日々の健康管理に役立ちます



専用ページへの
アクセスはこちらから

◀県ホームページ

