

健康あすなる活動

健康あすなる活動リーダーとして活躍されている、各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた取り組み活動をご案内いたします。

(株)和倉ダスキンは、石川県が推進する「いしかわ健康経営宣言企業」です。^{*1}
(2018年10月認定)

株式会社和倉ダスキン

健康管理委員 松平 慈子さん

テーマ 「もう少し野菜を摂ってみよう」運動

取組期間 2021年11月3日～12月1日

活動内容

石川県民は野菜の摂取不足というデータがあり、重症化予防のためにも改善のチャレンジをすることにした。普段より野菜を1品プラスして食べることに挑戦する。難しい人は普段より多く食べることを心掛ける。全員に記録用紙を配布し、日々の記録をしてもらい、最後、結果とコメントを記入後に提出してもらった。「暮らしのラブレター」に掲載の「しあわせ超合わせみそ汁」を参加賞としてお渡ししました。



野菜の必要量
目安に！



健康管理委員コメント

コメント欄には、「難しかった」「これからも継続したい」「よい機会になった」「工夫して料理した」「体の調子がよい」「鍋に野菜をたくさん入れた」「みそ汁に多く入れた」「不足していたものが判った」とたくさんの感想が集まり、楽しくチャレンジしてもらえた、と感じた。この期間だけに限らず、普段から意識することを続けてもらいたい。健診結果で要注意の人がいても、すぐに結果は出なくても、健診の結果数値が違ってくるのではないかと思います。

野菜の必要量は、日頃意識をしていないと想像がつかないと思われるので、記録用紙の裏に目安の一覧を載せた。1日に野菜350g必要だということ覚えてもらえ、感想も多くいただいたこともよかった。参加賞も、野菜にこだわった社内商品が用意でき好評でした。

※1.石川県では働く世代の健康づくりを推進するため健康経営に取り組む企業を「いしかわ健康経営宣言企業」に認定し、支援しています。



株式会社ダスキン沖縄

健康管理委員 比嘉 明さん

ダスキン沖縄は、「スポーツエールカンパニー2022」に認定されました。^{*2}(2022年1月26日認定)

テーマ 運動習慣を定着させるため、1日5,000歩を目安にウォーキングを行おう！

期間 2021年4月27日～8月4日

活動内容

運動習慣を定着させるため、1日5,000歩を目安にウォーキングを行う。楽しく続けるため、沖縄本島ウォーキングマップを使って、1周約420kmをめざす。期間中、「みんなで歩活」とは別に、家族も参加できる運動公園での「ウォーキングイベント」を実施し、参加賞を進呈。沖縄本島1周達成者に健康食品を記念品として進呈する。

▼ 活動写真



▼ ウォーキングマップ



健康管理委員コメント

ダスキン沖縄として、初めて取り組んだ運動イベントでした。

①「みんなで歩活」は、参加率75%。事前にkencom登録の推進を行い、全員が登録するなど、健康意識の向上を図った結果、多くの方に参加していただくことができました。沖縄本島1周の目標達成者は48人にもなりました。

②5月15日には、県内2カ所でウォーキングイベントを開催しました。

天気もよく、多くのご家族にも参加していただき、全員で80人参加と大いに盛り上がりしました。何よりも子供たちの明るい表情、笑い声が印象的でした。多くの参加者から「次回も開催してほしい」と要望をいただいたことも実施の成果だったと思います。

※2.スポーツ庁では、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取り組みを実施している企業を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。

※健康あすなる活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。