

松山市健康づくり応援パートナー登録事業 取組事例の紹介(令和5年度)

各登録企業から提出された実績報告書の審査を行い、最優秀1社、優秀3社を選定しましたので、取組事例を紹介します。また、ユニークな取組をされた企業の事例も紹介します。

最優秀

株式会社 伊予銀行

◇所在地 松山市南堀端町1番地

◇業 務 金融業・保険業



(主な取組)

○社内運動会の実施

コロナ禍が明け、社員同士のコミュニケーション促進や、チーム力・モチベーションの向上を目的に、愛媛県武道館で約2,300名の社員が参加し開催した。安全に配慮した種目を中心に、気持ちよく体を動かすことで体力の向上や運動を始めるきっかけとなったほか、運動会後の交流等も開催され、部署や年代を超えて交流が促進された。

○ウェアラブル端末貸与による健康意識の向上

従業員1,944名にウェアラブル端末を貸与し、歩数、睡眠状態、心拍数など本人が自覚できない情報を見える化することで健康意識の向上や生活習慣の改善を促した。また、常時装着を呼び掛け、貸与者の平均歩数は全国平均を上回るなど、運動意識の向上の一助となった。



○ウォーキングイベントの開催

業務貸与したウェアラブル端末の歩数データ計測機能を利用して実施。参加者の1日平均歩数は10,456歩(男性12,121歩、女性9,183歩)と、社内目標と全国平均を上回った。参加しやすいイベントにするため、チーム戦と個人戦を開催したり、途中経過の発表や、歩数に応じた各賞を設けたりするなどインセンティブを与え、チーム一丸となって取り組めるよう工夫した。

優秀

○帝人株式会社 松山事業所

◇所在地 松山市北吉田町77 ◇業務 製造業

(主な取組)・帝人グループ「健康ウォーキング」の実施

個人又はチームで参加。WEBで歩数や日記、スナップ写真を投稿できるようにし、歩くことを習慣化できるようにした。

・帝人グループ「健康マイレージ」の実施

食生活編、運動編、日常生活編の合計24コースの中から3コースを選択して実践し、達成者には達成賞をプレゼント。

・こころの健康、休養の推進

「年次休暇取得奨励日」「ノー残業デー」の設定、メンタルヘルス研修の実施、メンタルヘルス相談窓口の設置。



○松山ヤクルト販売株式会社

- ◇所在地 松山市千舟町1丁目4-8 ◇業務 卸売業・小売業
(主な取組)・ヤクルト健康21の実施(ヤクルト健康保険組合主催)
従業員がウォーキング、ラジオ体操、朝食摂取、野菜摂取の4コースから選択し、3カ月間取り組む活動への参加を、総務部門から積極的に呼びかけた。
- ・身体を使い方講座(アレクサンダー・テクニーク教師による指導)
重いバッグを持つことの多い社員が参加し、首の痛みや腰痛が改善されたという声が多く挙がった。

○株式会社 建設マネジメント四国 松山営業所

- ◇所在地 松山市土居田町53番地1 ◇業務 コンサルタント
(主な取組)・健康講座「健診結果を見て行動変容を！」の開催
健康診断や人間ドックで、「要受診」「要再検査」の社員が多いため、協会けんぽの講師を招いて実施。
- ・月1回以上の年次休暇取得の推奨
休暇取得の一覧表を作成し、取得しやすい環境づくりに努めた結果、平均取得日数が増加した。
- ・出前健康講座「それって歯周病のサインかも！」の開催
市の支援メニューを活用して実施、受講後に「お口のセルフチェックシート」を社員全員に配布し、歯科検診の受診を促した。



○上田消防建設株式会社 松山店

- ・姿勢カルテで自分の姿勢を確認し、運動や生活習慣の改善につながった。

○住友ファーマ株式会社

- ・禁煙外来に通うための自己負担の一部を補助するとともに、部門長が定期的にメッセージを送信。

○医療法人 菅井内科

- ・自由に購読できる健康関連書籍を導入し、購読した職員が感じたことや効果などを周りの職員に話すことで健康への関心が高まった。

○愛媛医療生活協同組合 愛媛生協病院

- ・職員全員に実施した腰痛アンケートの結果を周知し、理学療法士によるストレッチ指導も実施した。

○富士通コミュニケーションサービス株式会社 松山サポートセンター

- ・「歯と口の健康週間」に合わせて歯科フロスを配布し、2週間のフロス体験と効果検証を実施した。

○株式会社 ワークメイト

- ・社内で最も手軽にできる手軽な運動として、エレベーターを使わず階段を使うようにした。(本部のみ)

○一般社団法人 四国クリエイト協会 松山支所

- ・带状疱疹について、パンフレットの配布や体験者の講話を実施し、50歳以上の社員の带状疱疹ワクチン接種を推進した。

- ・健康づくりは面倒だ、何をしたらいいかわからないという企業様、従業員同士で体調について雑談したりおしゃべりをしたりすることから構いません。お気軽に担当までご相談ください。
- ・健康づくり推進課では、登録した企業様が無料で利用できる健康づくりメニュー(出前健康教育や、歩数計・血圧計・DVDの貸出等)をご用意しております。ご興味のある企業様はぜひご利用ください。多くの企業・団体様のご登録をお待ちしています。

メニューはすべて無料です

- ★ 出前健康講座 オンライン OK
- ★ 90日間歩数測定 スマートウォッチ貸し出し
- ★ 《栄養・運動》のステッカー提供
- ★ まつイチ体操 DVD 貸出
- ★ 糖尿病治療に関する動画
- ★ ベジチェックで野菜摂取量測定 出前健康講座と同時実施 OK
- ★ 血管年齢測定 出前健康講座と同時実施 OK
- ★ 無料フットケア相談 出前健康講座と同時実施 OK
- ★ 握力測定 出前健康講座と同時実施 OK
- ★ 血圧計貸出