

気長に楽しく健康管理

職場の健康チャレンジ事業所として決定を受け、全社員で取組もうと決断式を行い7月よりスタートしました。

社内に血圧計と体組成計を設置、社員全員に歩数計を配布し楽しく取り組みできるよう3チームにわけチームの平均歩数を競争し月単位で表彰しています。

また、健康講話は、講師を招いて栄養、運動、健康に関する内容の講話を計4回開催しました。

実施の効果は、○毎日の血圧・体重計測・記録が習慣化した。○歩数計を持つことで毎月の目標を立て歩くようになった。○炭水化物や脂肪・塩分の取りすぎを減らす食事を意識するようになった。○仕事中、休憩中にストレッチ運動、ながら運動をするようになった。等がありました。

今後の新しい取組みとしては、健康に関するDVDの視聴、早帰りデーに全員でスポーツジム体験ツアーを予定しています。



《休憩中のストレッチ》



《毎日の測定》



《健康に関するDVD視聴》



《ヨガ講座》



《ストレッチ講座》



《健康講話》