

第2回

みんなで歩活
— minnada arukatsu —

職場対抗戦

一般社団法人おかやま CaRe

第1位

感想

今年3月に設立したばかりの法人ですが、「みんなで歩活」職場対抗戦を知り、「楽しみながらできる取り組みをしたい」との思いから参加させていただきました。今回の「歩活」では、歩数を競うのではなく、日ごろから意識している運動習慣をそのまま活かすことができ、無理なく自然に取り組むことができました。法人としても新たな一步を踏み出したところであり、これから組織が成長していくうえで、メンバー一人ひとりの心と体の健康が大切であることをあらためて考える機会にもなりました。この経験をきっかけに、これからも「健康」と「楽しさ」の両立を大切にしながら、一步一步、着実に前に進んでいきたいと思います。このような良いきっかけとなるイベントを開催していただき、心より感謝申し上げます。

職場で行っている健康づくり

当法人では、「習慣化」を大切にした健康づくりに取り組んでいます。「運動をする」「質の良い睡眠をとる」「バランスの取れた食事をとる」など、健康に良いとされる行動であっても、継続は簡単でないことも多いと思います。だからこそ、「良い習慣を身につけるコツや工夫」を学び、日々の実践に取り入れています。「人は習慣によってつくられる」という言葉がありますが、健康づくりにおいても、日々の積み重ねが大事だと考えています。今後も、一時的な取り組みで終わることなく、健康づくりが「習慣」となるよう、楽しみながら実践していきたいと思います。



OEC株式会社

第2位

感想

前回に引き続き参加しました。結果は惜しくも2位でしたが、参加メンバーは16名から29名に増え、平均歩数は前回より約1,400歩増加しました。全員が普段はデスクワークの業務をしているため、プライベートの時間を利用して取り組んでおり、改めて健康意識の高さを確認することができました。毎日の歩数を増やすために通勤方法を工夫したり、お昼休憩に散歩をしたり、メンバー間で意識を高め合ってそれぞれができることを最後まで頑張ることができました。部署や役職を超えてコミュニケーションを取ることもでき、とても楽しく充実したイベント参加となりました。



職場で行っている健康づくり

OECは、健康経営優良法人に6年連続で認定されています。事務所内の無人店舗を活用した健康イベント、健康診断のオプション検査に対する会社補助、健康に関する全社セミナー、役員や管理職による健康コラムの社内グループウェアへの掲示、簡単な体力テストによる定期的な運動器の測定を実施しています。従業員の健康課題を「企業全体の課題」と捉え、ヘルスリテラシーの向上や職場環境および支援体制の整備に取り組んでいます。

第2回 みんなの歩活 職場対抗戦

株式会社フジワラテクノアート

第3位

感想

今回3チームでの参加となりましたが、チームの垣根をこえて直接声を掛け合いながら 1ヶ月頑張ることが出来ました。昼休憩時に歩いた、飲み会まで歩いて行った...など、お互いの歩数を増やす秘訣を共有し、それぞれ自分が取り組みやすいスタイルを見つけて頑張っていました。アプリ内で送ることが出来るスタンプも非常に励みになります。終了後のアンケートでは、平均して3,400歩ほど歩数が増えたという結果となりました。また、ほぼ全員が「運動量を意識した」と回答、約6割が社員同士のコミュニケーションが増えたと感じているほか、全員が「次回も参加したい」と回答しています。



職場で行っている健康づくり

- ・ 定期的なウォーキングイベントの開催
- ・ 家族を招いたお祭りでのスポーツ競技実施
- ・ 健康セミナーの実施
- ・ 食堂で週1回スマートランチ（減塩、野菜多め）の提供
- ・ サークル活動（野球部）や健康イベントへの参加支援

