

# 第1位 メタコート工業株式会社

## 歩活に参加した感想

第1回目から参加させて頂き、今回で3回目の職場対抗戦参加になります。1回目は30名で参加しましたが、残念ながら2位で終わり、2回目は40名参加で5位、3回目の正直で今回初めて50名で参加し、1位を取ることが出来ました。

「目指せ1位」を愛言葉に励まし愛ながら楽しく参加する事が出来ました。

## サンキューベジマッチに参加した感想

2年前より社内でも1年に1回ベジチェックを実施しています。野菜の摂取量が足りていない方が多かった為、健康診断半年前より「青汁」の無料提供を食堂で行いました。青汁を飲まれた方にはチェックリストに記入して頂き、青汁の効果を健康診断の結果で確認するようにしました。まだ、摂取量が足りていない方は多いですが継続して活動を行いたいと思います。

## 職場で行っている健康づくり

「環境活動」＋「ある活」コラボ企画で会社周辺の清掃活動を実施しました。地域も綺麗になり、歩数も稼げて一石二鳥の企画でした。今後も継続して活動を行います。



# 第2位 ダイヤ工業株式会社

## 歩活に参加した感想

ダイヤ工業株式会社は、医療用品の提供を通じて“健康のその先にある楽しみを提供する会社”として、社員も積極的に心と体の健康づくりに取り組んでいます。歩活には多くの社員が参加し、楽しみながら実施することができました。参加人数が多く、複数チームができたため、社内でも独自のチーム戦を行い、表彰を実施しました。これにより、チーム内で声を掛け合う機会がさらに増え、コミュニケーションの活性化にもつながり、社員一人ひとりが健康について意識を高めることができました。これからも健康への取り組みを通じて、社員一人ひとりが笑顔で、元気に働ける職場づくりを続けてまいります。  
素晴らしい機会をありがとうございました！

## 職場で行っている健康づくり

当社は、従業員の心身の健康づくりを重視し、情報発信や、セミナー、運動器年齢のチェックなどを行い、生活習慣と運動習慣の定着を図っています。  
また、本社社屋は、「カラダと健康な生活をサポートする“健康づくり”の複合施設」とし、地域社会の健康増進にも力を入れています。毎年開催している「健康寿命日本一のまち」を目指したお祭りでは、キッズかけっこ教室やピラティス・歩行分析体験などを開催し、地域の方々にも健康的なイベントを提供しています。  
このような、社員や地域の方を対象とした継続的な活動を通じて、社会全体の健康に貢献していきたいと考えております。

## サンキューベジマッチに参加した感想

当社では、社内で健康づくり委員会を作り、日頃から生活習慣と運動習慣の両面を考え、社員へ向けて健康情報発信やイベントの開催を実施しています。その中で、食生活の発信や、専門家による栄養セミナーを実施し、普段から食生活を意識できる機会を増やしています。  
社内でもベジチェックを実施し、自分の食生活についてや野菜摂取の重要性を再認識する活動も行っております。ベジチェックの参加を通じて、自身の現状を知り、見直しをする機会をいただけたことで、健康への意識がより高まったと感じております。



# 第3位 OEC株式会社

## 歩活に参加した感想

今回で3回目の受賞となり、新たに追加されたスコア部門で3位になりました。参加メンバーは過去最多の34名で新入社員から役員までの幅広い年齢層の有志メンバーが取り組みました。全員が普段はデスクワークをしているため、プライベートの時間を利用して活動し、歩活を通じて健康意識をさらに高め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と、メンバー間で意識を高め合いながら、それぞれができることを最後まで頑張りました。イベントへの参加が定着しつつあったので、今回で最後になるのは残念です。また、新しい健康イベントがあれば、ぜひ参加したいです。

## 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。



## サンキューベジマッチに参加した感想

季節柄、夜ご飯には鍋物が多く、いろんな野菜を使って積極的に食べるようにしました。まだ数値を計測していないため、自身の野菜摂取量に自信はありませんが、計測結果が今後の食生活の意識付けになればと期待しています。

# 第1位 一般社団法人おかやまCaRe

## 歩活に参加した感想

近年、歩くことが身体面やメンタル面に良い影響を与えるだけでなく、仕事の生産性向上にもつながるといった話を目にする機会が増えています。歩くことは、多くの人にとって特別な道具や場所を必要とせず、気軽に取り組める運動です。しかし、それでも習慣として定着させることは決して容易ではありません。そのような中、「みんなで歩活」職場対抗戦に参加したことで、歩くことの楽しさをあらためて実感するとともに、運動習慣の形成や健康づくりにつなげることができました。このような素晴らしいイベントを開催してくださった岡山市の皆さま、そして共に競い合ってくださった参加者の皆さまに、心より感謝申し上げます。

## 職場で行っている健康づくり

近年、「健康経営」という言葉が広く用いられるようになり、多くの企業でさまざまな取り組みが行われています。しかし、そうした取り組みを、職場で働く一人ひとりが自らの健康の変化として実感できるところまでつなげることは、簡単なことではありません。当法人では、成果に直結する取り組みとして「習慣化」に着目した健康づくりを進めています。よい習慣を無理なく定着させるためには、習慣化に関する知見を体系的に理解し、それを実践に生かすことが重要だと考えています。研修や書籍などを通じて得た知見を日常生活に取り入れることで、職員一人ひとりが健康により行動を自然と続けられるようになり、実際の健康状態の改善にもつながっています。今後も、一時的な取り組みにとどまることなく、健康づくりを楽しみながら、継続的に実践していきたいと考えています。



## サンキューベジマッチに参加した感想

「サンキューベジマッチ」に参加したことをきっかけに、少し意識して野菜を多めに摂るようになり、三食それぞれで自然ともう一皿野菜を加えるようになりました。また、ベジチェックの測定会に複数回参加し、数値の上昇を確認したり、他の参加者と競い合ったりすることで、楽しみながら野菜の摂取量を増やすことができました。



# 第2位 株式会社ティピカル

## 歩活に参加した感想

今年の6月にハレ活企業ヘルスアップ企業に登録していただき、社員一同で健康を意識した取り組みを始めたところでした。企業対抗戦では、前回の成績を確認するとお付き合いのある会社さまが何社か上位にいらっしゃったので、これは負けてはならぬ！と闘争心に火がつけました（笑）  
ゆったり参加したいチームとバリバリ歩くチームに分けて、歩数にあまり格差が出ないように実施したのも良かったと思います！コメント機能でお互いに励まし合えるアプリが大活躍でした。

## 職場で行っている健康づくり

社内では年数回ハイキングを企画して、森林浴に出かけています。若い人たちに人気がありませんので、素敵なお弁当を用意するなどニンジンをぶら下げて誘っています！！

## サンキューベジマッチに参加した感想

社内には食堂がないため、各自で用意した昼食をとるのですが外食や購入を控え、野菜を意識したお弁当を持参するなどしました。  
生野菜の摂取が厳しい時期でしたので具沢山のお味噌汁やスープをスープジャーにに入れて持ってきました！

# 第3位 株式会社岡山ランドリー

## 歩活に参加した感想

会社としては、前回に引き続き2回目の参加となりました。今回は前回参加者の中から、精鋭部隊を募って参加させていただきました。元々運動習慣がある方も含めて、漠然と歩数を稼ぐのではなく、数値目標を掲げて、達成感を感じながら楽しんで取り組むことができました。従業員にとっても、良いきっかけとなるイベントを開催いただきありがとうございます。今回は3位でしたが、今後も会社の恒例行事として参加させていただき、更なる上位を目指していきたいです。

## 職場で行っている健康づくり

2024年7月に健康経営推進室を新設し、保健師2名を配置し、社内における健康経営の取り組みを実行しております。保健師による相談窓口を設けたり、健康新聞を毎月発行したり、従業員が安心して働ける職場づくりや健康に関する情報の発信を続けています。健康に関するセミナーを外部講師を招いて定期的に行うなど、少しずつではありますが、従業員の健康に対する意識改革につながっています。今後も、従業員が高いパフォーマンスを発揮して、長く働くことのできる職場づくりへの取り組みが実践できるよう邁進してまいります。



## サンキューベジマッチに参加した感想

朝食の野菜摂取量が少ないことに気づいたが、朝にもう1品作る時間も心の余裕もないので、夕食の調理の時に1食余分に野菜をゆでたり、切っておいて朝食に使い回すことにしました。使い回せない時用にピクルスやプチトマトを常備しておいて、+1皿のピンチヒッターに起用しました。その他時間の取れる時に野菜室にあるものを組み合わせて、味噌汁用や煮物用や鍋用など用途別に冷凍保存し、時間のない時でも、野菜のない食卓にならないよう工夫しました。少しの工夫で心に余裕が生まれ、達成感にもつながりました。

# 全国健康保険協会岡山支部

## 歩活に参加した感想

職場で有志を募り、集まった17名を役職に関係なく、昨年参加時の歩数等を元に大体同じくらいの戦力になるよう、2つのチームに分け対抗心を煽った。

週に一度、毎週月曜日に前の週の歩数をチームリーダーへ報告するとともに、メンバーでも共有した。そうしたことで、普段職場であまり言葉を交わす機会のないメンバー同士のコミュニケーションも促進された。

## 職場で行っている健康づくり

毎日就業開始時と午後3時に、転倒防止などの効果が高い岡山支部オリジナルのけんぽ体操「スマトレ」を実施している。

## サンキューベジマッチに参加した感想

自宅の畑で取れた、季節の旬の野菜を積極的に摂取している。

旬を意識した野菜、フルーツを意識的に摂取している。また、料理についての書籍を購入し、それらの野菜の栄養素をできるだけ壊さない調理法や味付けを意識した。



# 株式会社ジェイテック岡山オフィス

## 歩活に参加した感想

パソコンと向き合う時間が長く、運動不足になりがちな社員が運動や自身の健康に意識を向けるきっかけになればと思い、「みんなで歩活」職場対抗戦に参加させていただきました。今回で歩活への参加は3回目となりますが、初回から、「ゆるっと無理せず自分のペースで」を基本方針として呼びかけ、普段、運動をしない社員が、気後れすることなく参加できる雰囲気づくりを目指しました。3回目の今回は初めて参加人数が10人を超え、社内で少しずつ健康意識が高まっていることを嬉しく思っています。

毎日の歩数を増やすために、通勤時に少しだけ遠回りをしたり、休日に散歩に出たりしました。散歩は初回の歩活の時に始めて、今では家族と一緒に習慣として取り組んでいます。

今後も、無理せず自分のペースで、自身の、そして社員の健康増進に取り組んでいければと思います。

## 職場で行っている健康づくり

勤務時間中に、1分間のストレッチの時間を設けています。毎日10:30と15:30に担当者の声掛けで席を立ち、各自で自由に体を動かします。業務上パソコンと向き合う時間が長いため、長時間同じ姿勢で座りっぱなしにならないよう、席を立つきっかけ・体を伸ばすきっかけとして始めました。今では約3年半取り組みが続いています。体を伸ばすことで心身のリフレッシュになるほか、ストレッチの際に社員同士でちょっとした会話を行うなど、コミュニケーションのきっかけにもなっています。

## サンキューベジマッチに参加した感想

日頃から野菜は摂取しているつもりですが、季節的に、今は、鍋の回数を増やす事で野菜摂取を増やしてきました。その結果が、客観的な数値として、どのように表れるのかを楽しみにして参加させてもらっています。野菜の摂取量を増やすということで、せっかくなら栄養を逃がすことなく食べられるように、今回のベジマッチに向けて、『せいろ』を購入しました。たっぷりと旬の野菜を美味しく頂くことができ、家族にもとても好評です。今後も、ヘルシーで体に優しいベジ・ファーストを意識して続けていこうと思います。



# 東京海上日動火災保険株式会社岡山支店

### 歩活に参加した感想

「みんなで歩活」職場対抗戦には2回目の参加となります。会社の健康増進イベントの時期ともたまたま重なり、職場メンバー全員（9名）で参加をいたしました。後樂園までライトアップを見に歩いていく企画を開催してみたり、駅から会社までの区間をなるたけ歩いてみるよう心掛けたりと工夫をしました。力及ばず、上位にランクインすることは叶いませんでした、歩いたことやアプリを使ったことの感想を共有し合うことで、メンバーの結束感も高まりました。引き続き、仕事と健康の両立に努めて参りたいと存じます。

### 職場で行っている健康づくり

年に2回、会社全体で健康増進月間を定め、メンバー・チーム単位で掲げた目標の達成に向けて取り組むことに取り組んでいます。同期間には、ライトアップされた後樂園を見に歩きに行くイベントの開催、おかやまマラソンに出走したメンバーのインタビューの投稿などを通じて、健康に対する意識を高める発信を行っています。喫煙対策としても、22（すわんすわん）の日と題して、毎月2・12・22日は完全禁煙デーとして喫煙スペースでの喫煙も禁止としています。

### サンキューベジマッチに参加した感想

血圧の高いメンバーが、看護師さんから血圧抑制にトマトジュースが良いというアドバイスを貰い、毎日トマトジュースを飲むことを習慣化しました。またベジファーストを試み、昼・夜は必ず野菜から食べ始めることを心掛けています。

# 明治安田生命保険相互会社 山陽営業所

## 歩活に参加した感想

毎朝朝礼時、声かけをして歩数チェックをしたりして、歩数を気にかけるようにしていました。

## 職場で行っている健康づくり

朝礼前に体操をしたり、定期的に従業員で卓球大会をしたり、バトミントン大会を開催しています。

## サンキューベジマッチに参加した感想

食事には野菜を取り入れるようにして、取れない時は野菜ジュースを飲むようにしていました。

