

気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

**みんなの歩活**  
— minnade arukatsu —

令和6年11月開催

**職場対抗戦 第1位**

**OEC株式会社**

### 感想

イベントに参加することを決めたときは、気軽に楽しく「ゆる活」ができればと考えていましたが、有志が集まったメンバーの歩数の多さに驚きました。全員が普段はデスクワークの業務のため、プライベートの時間を利用して取り組んでおり、隠れた健康意識の高さを知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。参加者同士のコミュニケーションも取ることができ、とても実りのあるイベント参加となりました。



### 職場で行っているその他の取組

OECは、健康経営優良法人に5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。

気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

令和6年11月開催

**みんなの歩活**  
— minnade arukatsu —

職場対抗戦

第2位

**メタコート工業株式会社**

### 感想

アプリで各個人の歩数が表示されるので、良い意味でプレッシャーになりました。社内でも歩数について話をして、歩数が足りない時には励まし合いながらアドバイスしたり、されたりと楽しんで取組むことが出来ました。日々の生活で歩くをちょっとプラスするを心掛け、ゴミ出しなど車を使用せずに歩いて行くようにし、現在も継続中です。残念ながら1位をキープする事が出来ませんでしたので次回は1位を目指して頑張ります。

### 職場で行っているその他の取組

先日、休憩時間を利用し、  
ベジチェック・肌年齢測定・血管  
年齢測定を実施しました。  
1月からは3か月間のウォーキング  
チャレンジを実施する予定です。





気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

令和6年11月開催

**みんなの歩活**  
— minnade arukatsu —

職場対抗戦

第3位

全国健康保険協会 岡山支部

### 感想

職場内でウォーキング大会を11月に実施することとなり、同時に開催される岡山市の「みんなの歩活（あるかつ）」職場対抗戦に参加しました。

週末にチームのメンバーで登山に行ったり、職場内のチームで競い合ったりと、コミュニケーションが取れる良い機会でした。



### 職場で行っているその他の取組

「健幸チャレンジ」という名で健康づくりに取り組んでいます。産業医の研修やウォーキング大会などを行っています。

また、全国健康保険協会岡山支部オリジナルのけんぽ体操「スマトレ」を毎日しています。健康づくり（メタボ予防・改善、ロコモ予防）や労災予防（特に転倒防止）の効果が高い内容の体操です。ツーステップテストで、その効果も実感しています。