



令和6（2024）年度

健康づくり宣言結果報告



柏崎市福祉保健部健康推進課

（柏崎市栄町18-26元気館）☎0257-20-4213

健康づくり宣言事業 実績

【目的】 健康増進計画の基本理念のもと、企業や事業所等の従業員が職場の仲間とともに健康づくりへの意識を高め、具体的な健康づくりに取り組むきっかけをつくります。

【実施期間】 令和6(2024)年9月1日～10月31日 * 2か月間

【参加企業・事業所数】 36団体 42チーム

【参加人数】 678名

【優秀団体】 5団体 * 目標達成・継続率、生活習慣変化率、仲間効果率で判定

◇株式会社 INPEXパイプライン

◇株式会社 サイカワ

◇社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会 本部事務局

◇特別養護老人ホーム むつみ荘(デイサービスセンター)

◇比角保育園

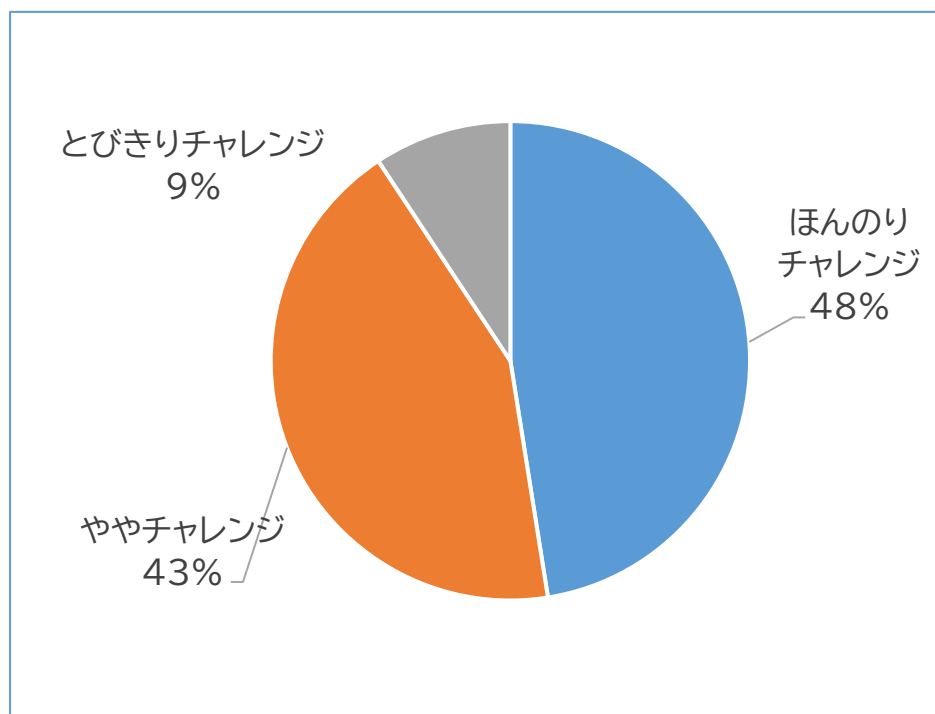
* あいうえお順



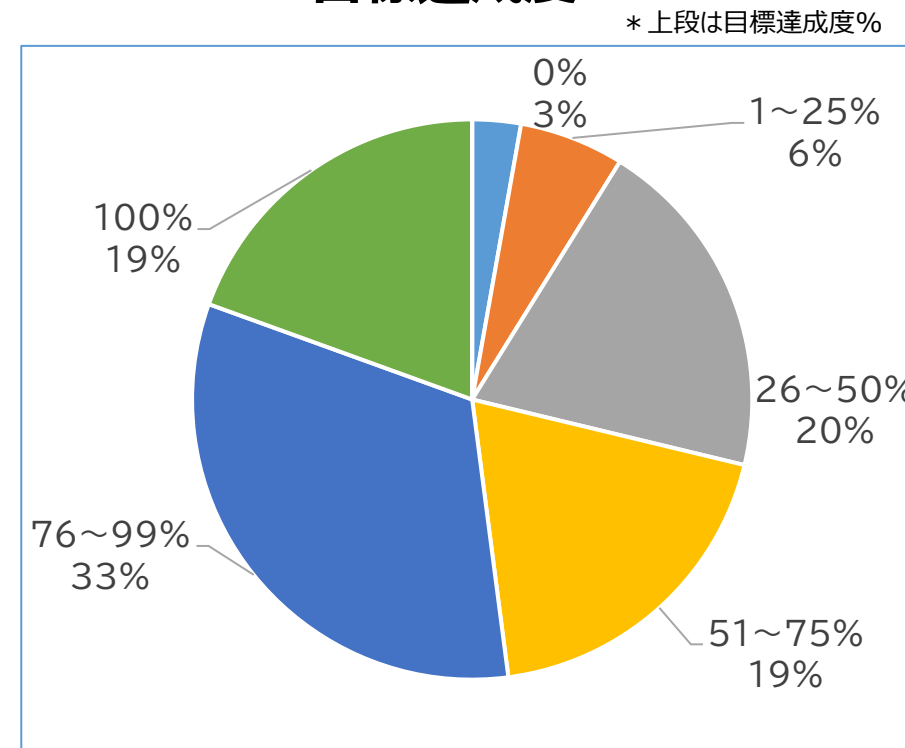
記念品（優秀団体・参加賞）

目標の難易度と達成度

目標の難易度



目標達成度

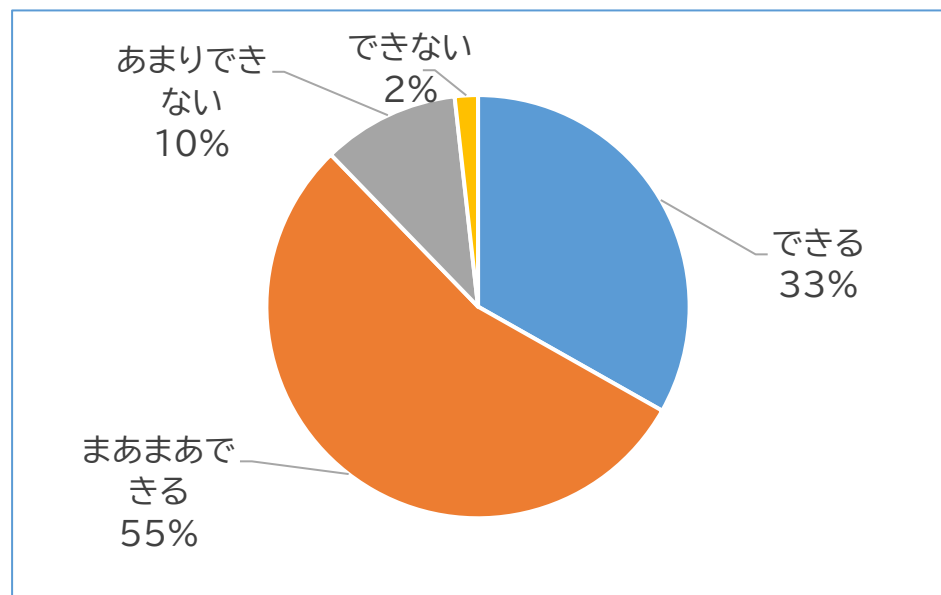


約5人に1人、132名が100%達成！

* 回答678人

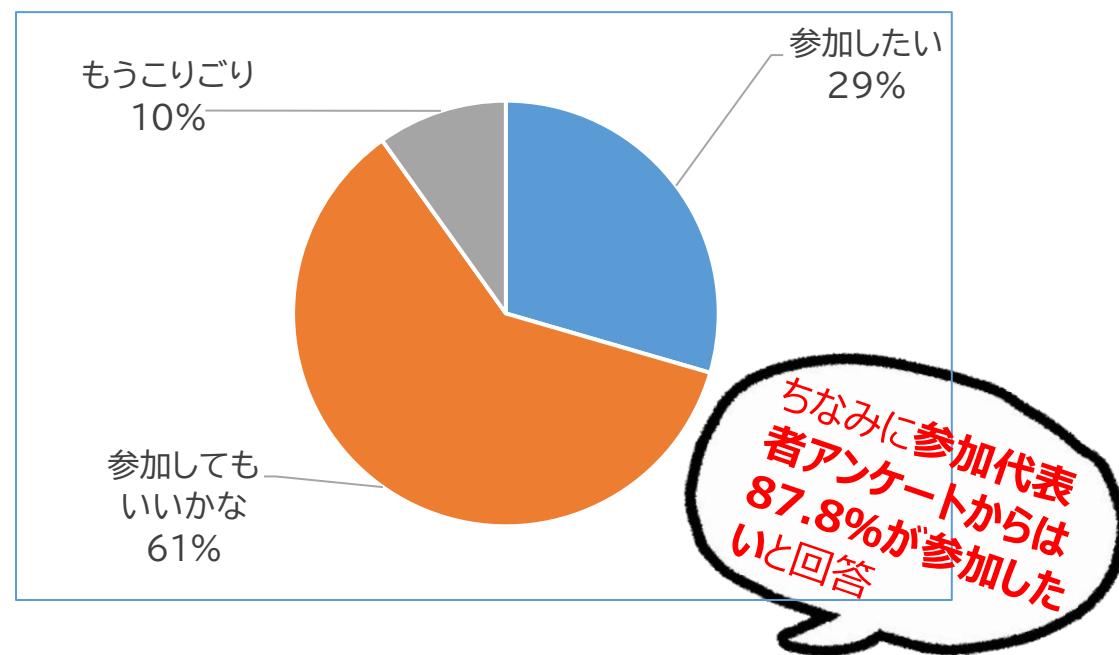
目標の継続可否と来年の参加希望

健康づくりの目標は今後も継続できそうですか



88%が「できる」「まあまあできる」と回答

来年も同じような企画があれば参加してみたいですか



90%が「参加したい」「参加してもいいかな」と回答

* 回答678人

チャレンジ！ 禁酒・休肝日



* () は目標達成度

週1回休肝日を設ける（100%）

必ず週1回は休肝日を設けられました。
休肝日の**眠りの質が上がりました**。

飲酒（量・頻度）を減らす（80%）

禁酒ではなく、少し減酒し、休肝日を定めて
守りました。そのほか、食事にも気を使いました。

お酒を週1回休む（70%）

γ-GTPの数値が少しだけ下がりました。

酒を飲まないでトマトジュースを飲む（80%）

期間中は断酒に成功。以前は毎日アルコールを
摂取していたが、今回を機に**断酒に成功**しました。
朝のだるさなどがなくなりました。

期間中は自宅での飲酒を1回/2週にし、 マイナス3kgを目指す（67%）

結果**マイナス2kg**。
飲まないことに慣れたため気持ちに変化が
ありました。今後も続けていけそうです。

～ポイント～

アルコールの適量って？

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した**純アルコール量**が基準となります。
まずは、自分の飲酒量を知るところから始めてみましょう！

参考に…

厚生労働省では、純アルコール量とアルコール分解時間を把握するためのwebツールを掲載してます。
是非、自分の飲酒量をチェックしてみましょう



▶アルコールウォッチ
（厚生労働省）

チャレンジ！ 禁煙



禁煙（95%）

飲み会があり、3日だけ喫煙してしまいました。目標があったので禁煙が続けられました。

たばこを1日5本以下にする（50%）

最初は難しかったです…。

禁煙にチャレンジする（100%）

まったく喫煙しなくなりました！
無駄な支出が減りました。

たばこの本数を減らす（100%）

禁煙しました。

毎日のたばこの本数を減らす。 最終的にやめる（40%）

本数を減らすことはできましたが、やめることはできませんでした。夜、眠れるようになりました。

～ポイント～

禁煙しても効果ない？

禁煙は何歳になっても遅すぎることはありません。

1日吸わないだけでも心臓発作をおこす危険性が少なくなるなど、体の各機能が改善していきます！

参考に…

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、禁煙の成功率が高くなります。
自分とまわりの大切な人の健康のために、禁煙を始めてみませんか。



▶おすすめ禁煙チャレンジ情報
（市HP）

チャレンジ！ メタボ



体重を今より2キロ減（50%）

体重1キロ減を達成。
毎日の運動や腹八分目を心がけました。

甘いものを食べ過ぎない。 150キロカロリー以内（80%）

秋のおいしい食べ物をつつい食べ過ぎてしまったが、毎日体重を測りました。食べるときにカロリー表示を見ることを心がけるようになりました。

平日は朝食を必ず食べる（90%）

朝食を食べることで間食が減りました。仕事終わりに運動する体力ができました。集中力が上がり、**仕事の効率化につながりました。**

20時以降は間食をしない（100%）

期間中は20時以降の間食をしない。
体重が1年前より**マイナス2kg、ウエストもマイナス2cm**になりました。

夜10時以降、甘いお菓子を食べない（70%）

夜10時以降に甘いものを控えたことにより、ちょっと体重が減りました。

毎日3食、各15分以上よく噛んで食べる（100%）

毎日意識して取り組みました。満腹感を感じることができました。

～ポイント～

減量の目標値は？

BMI25以上35未満の方が、正しい方法で**3%程度の減量**で、LDLコレステロール値やHDLコレステロール値、中性脂肪、HbA1c、肝機能などが改善するといわれています。

参考に…

柏崎市では、企業訪問や出前講座・相談会などを行い、市内企業の従業員の皆さんの健康づくりを応援しています。
「ズボンがきつくて入らない」「お腹がぽっこりしてきた」など、お腹まわりが気になる方！
職場の仲間と一緒に、本気で内臓脂肪を減らしませんか。



▶企業や事業所で働く皆さんの
「健康づくり」を応援します(市HP)

チャレンジ！ 運動



スクワット朝晩80回（99%）

痛めた**ひざの状態が良くなりました。**

毎日自宅で腹筋50回（90%）

腰痛改善のために始めました。腹筋用の器具を使用し無理なく、簡単にできました。年に数回、**ぎっくり腰を発症していたが、回数も痛みも軽減された**ように感じました。

毎日スクワット10回以上（100%）

空いた時間ですぐできるチャレンジでした。体に少し気を遣うようになりました。

月4回以上、総合体育館にてトレーニングルームを利用する（100%）

意識的に利用するようにしました。

週3回の運動（3km早歩き）（70%）

予定があり実行できない日もありました。**血圧が多少下がりました。**

～ポイント～

ちょこ1個分運動しませんか？

10分の身体活動は、キャンディー型チョコ1個分の約30キロカロリーです。家事もあなた次第で立派な運動です。掃除や洗濯、調理などの火事でもエネルギーは消費され、意識次第で運動と同等の効果があります。

参考に…

新潟県が「にいがたヘルス＆スポーツマイレージ事業」の一環として、ウォーキング・健康アプリ「グッピーヘルスケア」を運用しています。アプリを活用し、楽しみながら運動や健康づくりに取り組んでみませんか。



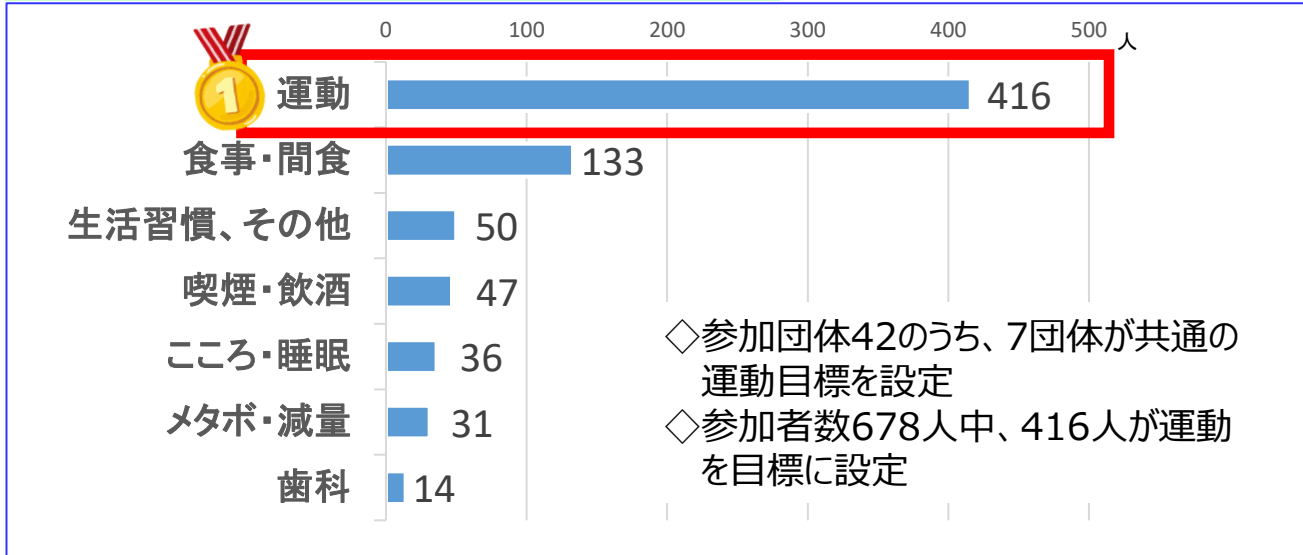
▶チョコっと運動チラシ(市HP)



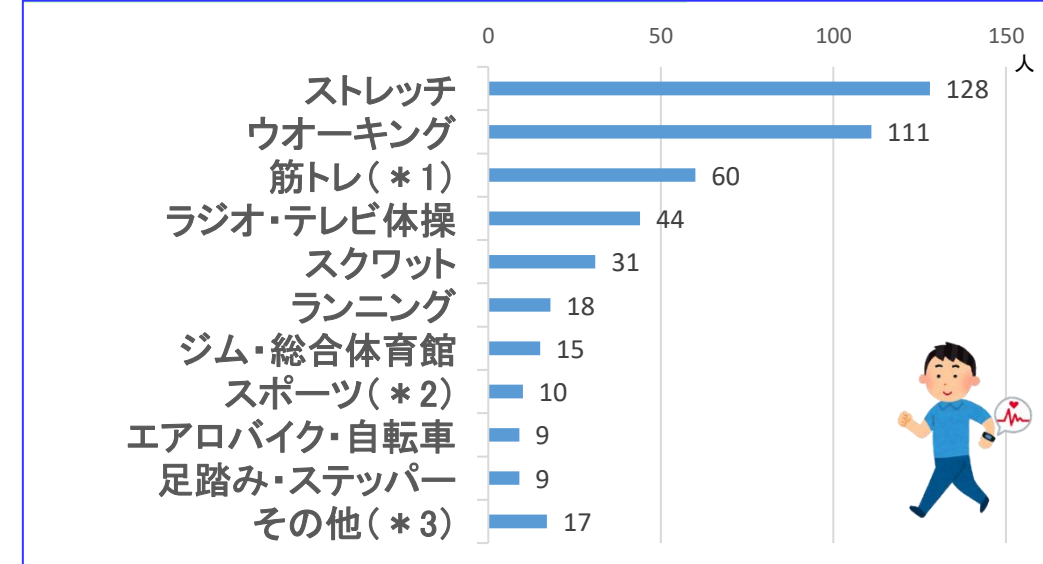
▶新潟県のウォーキング・健康アプリ「グッピーヘルスケア」を活用しませんか(市HP)

運動普及キャンペーン取組報告

【運動目標設定者数（複数回答）】

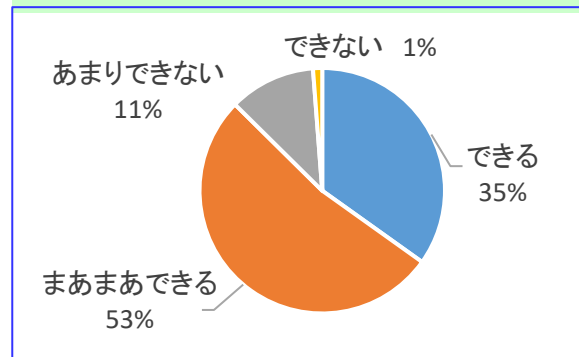


【運動内容（複数回答）】



- *1：筋トレ（腹筋、腕立て伏せ、体幹トレーニング、踵上げ下ろし）
*2：スポーツ（テニス、サッカー、バスケット、バレーボール、フットボクシング）
*3：その他（カーブス、ズンバ、ヨガ、水泳、ジャンプ、縄跳び、懸垂、振動マシン）

【期間終了後の運動継続】



88%が「できる」「まあまあできる」と回答

【感想】

- ・肩こりや足腰の痛みがなくなった。
- ・3キロ減量した。
- ・疲れにくくなった。
- ・毎日の運動が習慣化され、ぐっすりと眠ることができた。
- ・痛めた右膝の状態がよくなってきた。
- ・からだを動かすと楽しいと思えるようになった。

【運動普及キャンペーン利用実績】

- (1)無料チケット…15名
- (2)出前講座…「腰痛撃退！ 予防体操と職場環境」1団体
「からだ年齢チェックと若返りのコツ」1団体

【感想】

- ・運動普及キャンペーンのおかげで、健康づくりのバリエーションを増やすことができ、参加者のやる気が上がった。
- ・総体のトレーニング室を利用するようになった。
- ・総合体育館でのトレーニングや歩数を目標にした人がいた。



ユニークな目標やコメントをご紹介します！



家族と取り組む目標 アプリを活用した取り組み

週2日、子どもとテニスやウォーキングを して汗をかく（80%）

- ◇子どもの練習日はなるべく時間を作り、一緒に練習。仕事が終わった後の時間の使い方を見直すきっかけになりました。

毎日の睡眠をアプリを使って管理する （80%）

- ◇平日はほぼ毎日、睡眠、起床時間をキープできました。1日の体内時計が一定になった気がします。

1日5,000歩歩く（100%）

- ◇毎日グッピーのアプリで歩数を確認し、5,000歩にいかない日は、昼休みに歩いて目標を達成できるようにしました。
- ◇グッピーという共通の話題で、ほかの人とも歩数を確認しながら、無理なく励まし合いました。

職場の仲間との絆



- ◇運動普及キャンペーンでもらったチケットで、職場の仲間と講座に参加。その後も参加するきっかけになりました。
- ◇健康づくりだけでなく、職場内のコミュニケーションツールとして、職員同士の話題作りのきっかけとなりました。
- ◇全員で参加することにより、怠けられないな…という緊張感が生まれました。

ユニークな目標

- ◇毎朝体重計に乗る
- ◇水を1日1ℓ飲む
- ◇取組期間で100万歩達成
- ◇駐車を遠くに停めて歩く量を増やす
- ◇ドライヤーをかけながら、スクワット30回
- ◇ラーメン大盛り我慢する

担当者の取組の工夫

- ◇みんなが簡単に取り組むことができるように、運動プログラムと7カ条を作り配布しました。
- ◇協会けんぽの「けんこう職場おすすめプラン」を参考にし、目標を立てました。
- ◇健康講座を社内で開催し、健康づくりへの意識を高めました。
- ◇参加していることを意識するように、日々のチェックシートを作成しました。
- ◇「健康づくり宣言」ニュースを配布し、同じ仲間の目標をシェアしました。

所属長のコメント

- ◇良い仕事をするには、まずは心身の健康が大切だと思います。今後も今回のような取組に参加し、社員の健康づくりを推進していきたいと思っています。
- ◇ほぼ全員の職員が自主的に参加してくれました。健康への意識も高まり、コミュニケーションを深める良い機会になりました。



健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

株式会社 INPEXパイプライン



【取組】

◇チームごとにミーティングやグループチャットなどで定期的に報告会を開催。
からだスッキリ講座にも申し込み、社内の健康づくりの意識が高まりました。

【成果・反応】

◇参加者同士でコミュニケーションを取る機会が増え、
心の健康にも良い影響を与えていたと感じました。

◇自分に合った目標にすることで継続しやすく、
健康づくり宣言期間後も今回立てた目標を
続けているという声が多くありました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

株式会社 サイカワ



【取組】

◇期間終了後も取り組んでもらえるような目標を設定し、定期的に声をかけながら取り組みました。また、参加者の宣言を掲示し、意識を高めました。

【成果・反応】

◇同時期開催のイベント「ウォー王(キング)」との相乗効果があり、運動について意識が高まりました。

◇目標設定の「ハードル」が下がったことで、積極的に取り組んでもらえました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

柏崎刈羽福祉事業協会 本部事務局



【取組】

- ◇期間中、2週間ごとにメニューを変えてストレッチを実施しました。
- ◇健康づくりの意識を継続させたいと思い、市開催の「ウォー王(キング)」に参加しました。

【成果・反応】

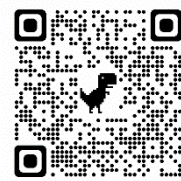
- ◇自宅などでもストレッチを行うようになったという声があり、健康に関する意識が高まりました。
- ◇健康への意識向上に加え、コミュニケーションの活性化につながりました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

特別養護老人ホーム むつみ荘（デイサービスセンター）



【取組】

◇部署ごとにチームで取り組むことで効果的に進めることができました。

【成果・反応】

◇職場の仲間に宣言することで、お互い励まし合い、みんなで楽しく取り組みました。

◇全員で取り組むことで一体感がありました。
また、体を動かすことで、心身のリフレッシュができました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

比角保育園



【取組】

◇声をかけ合い、褒め合い、励まし合ったことで、前向きに取り組めました。

【成果・反応】

◇チームで取り組むことで、頑張ることができました。
職場内のコミュニケーションにもつながりました。

◇取組期間後も、1日の歩数を確認し、意識すること
につながりました。



令和6（2024）年度 参加企業・事業所一覧

株式会社 阿部建設有志（5）
半田保育園（7）
養護老人ホーム 御山荘（11）
柏崎商工会議所（12）
救護施設 かしわ荘（10）
日本フローサーブ株式会社（10）
株式会社 サイカワ（52）
柏陽鋼機 株式会社（12）
特別養護老人ホーム なごみ荘（8）
社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会
本部事務局（10）
株式会社 品田電業社（15）
株式会社 創風システム（16）
特別養護老人ホーム むつみ荘1F（8）
特別養護老人ホーム むつみ荘
デイサービスセンター（8）

株式会社 オオガケ（5）
柏崎市シルバー人材センター（16）
中村石油株式会社 営業課（7）
明治安田生命保険相互会社 長岡支社
柏崎営業所（26）
株式会社 酒井鉄工所（5）
山田工業 株式会社 クリーンセンター部門（16）
有限会社 山田工業（49）
北条デイサービスセンター（6）
社会福祉協議会「水を1日1ℓ以上のむ会」
有志（12）
社会福祉協議会 総務課・地域福祉課（22）
赤坂山デイサービスセンター（19）
西地域包括支援センターまちなかやま（ま
なか・あかさかやま）（7）
社会福祉協議会 介護支援事業課
介護支援係（13）

社会福祉協議会 訪問事業課（5）
松波デイサービスセンター（7）
新潟産業大学 健康づくり隊（12）
株式会社 INPEXパイプライン（24）
特別養護老人ホーム 柏柳の里（57）
株式会社 小林文英堂（7）
比角保育園（7）
特別養護老人ホーム はやまの里（30）
税理士法人 ツチダ会計（17）
新潟県労働金庫 柏崎支店（16）
リケン健康保険組合柏崎支部（98）
柏崎市総合体育館（5）
特別養護老人ホーム にしかりの里（6）
アクサ生命保険株式会社
株式会社 北野屋スポーツ