



令和7（2025）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 結果

【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7(2025)年9月1日～10月31日 * 2か月間

【参加企業・事業所数】 38団体

【参加人数】 691人 (アンケート回収率: 92.8%)

【優秀団体】 6団体 * アンケート結果(目標達成率、継続率、生活習慣変化率、仲間効果率)と報告内容等から選考

特別優秀賞 柏崎市立二田小学校 有志

健康チャレンジ達成賞 株式会社INPEXパイプライン

ライフチェンジ賞 社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会 本部事務局

チームワーク賞 比角保育園

継続チャレンジ賞 日本フローサーブ株式会社

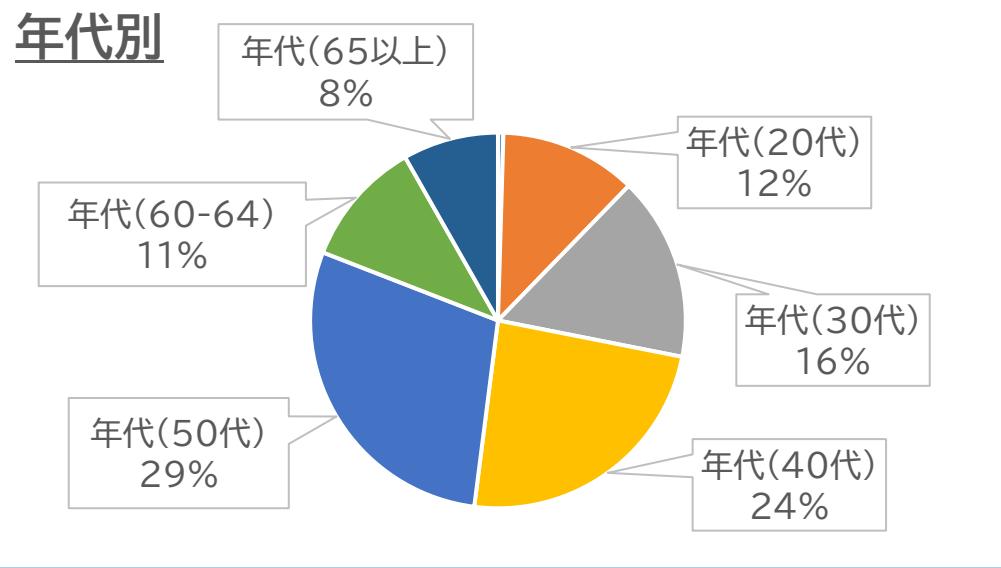
特別賞 柏崎市社会福祉協議会 職員有志

健康づくり宣言功績賞 株式会社INPEXパイプライン

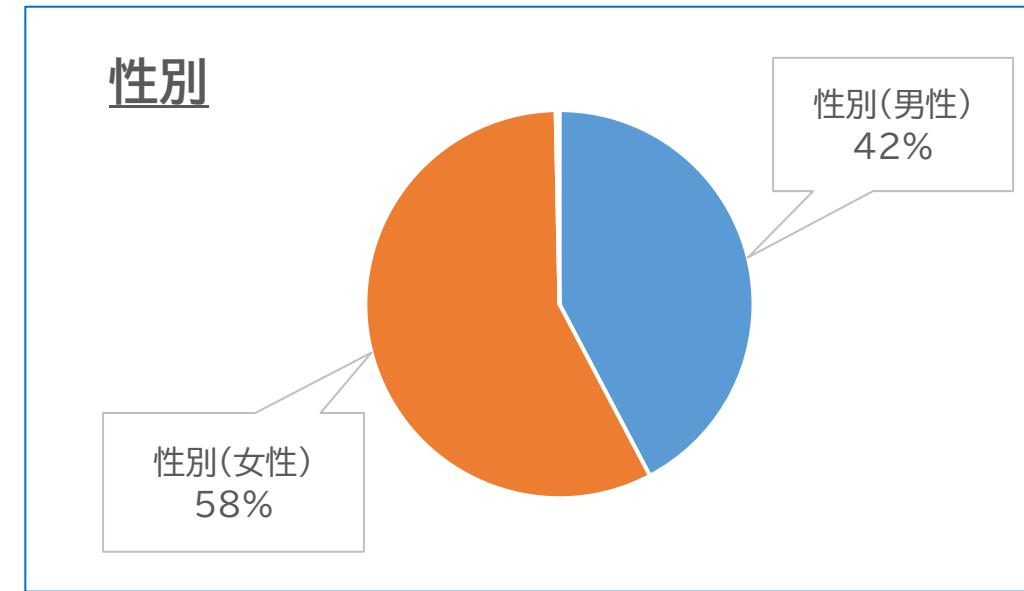


記念品（優秀団体・参加賞）

参加者の年代

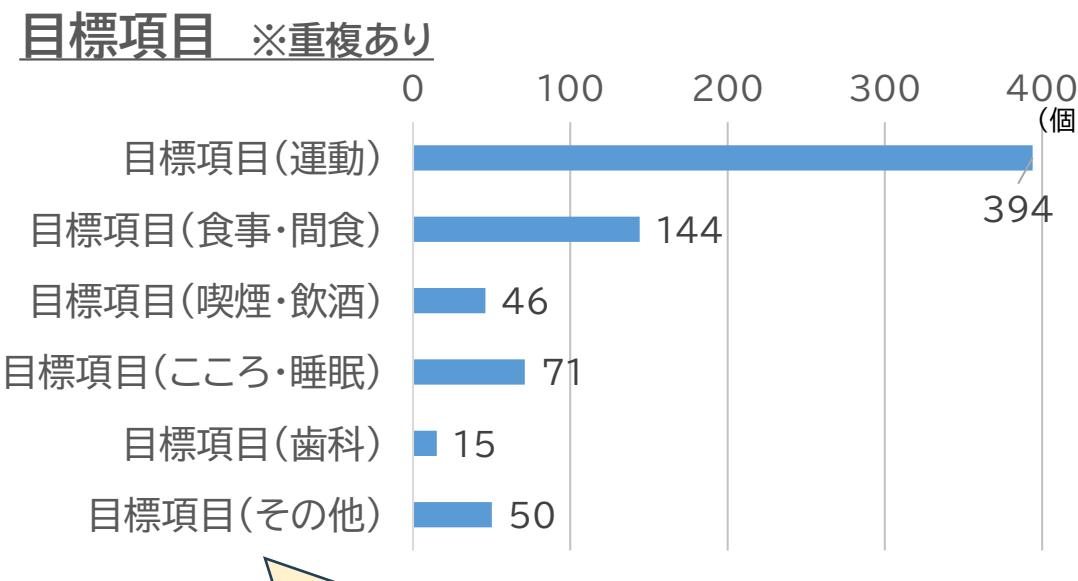


40代、50代の参加者が約半数



*回答641人

参加者の目標項目と参加特典チケット



- ・HbA1cの数値を下げる
- ・規則正しい生活（早寝早起き）をする
- ・体重マイナス2kg減量
- ・毎日、血圧測定をし自分の数値を把握する など

運動普及キャンペーン(参加特典チケット)利用実績

健康づくり宣言に参加されたチームに、期間中に利用できる運動お試し券や測定無料チケット等を配布しました。

【柏崎市総合体育館】

- ・トレーニングルームID登録料無料チケット 8人
- ・ワンデイレッスン（1回分）お試しチケット 15人

【柏崎アクアパーク】

- ・InBody測定（1回分）無料チケット 18人

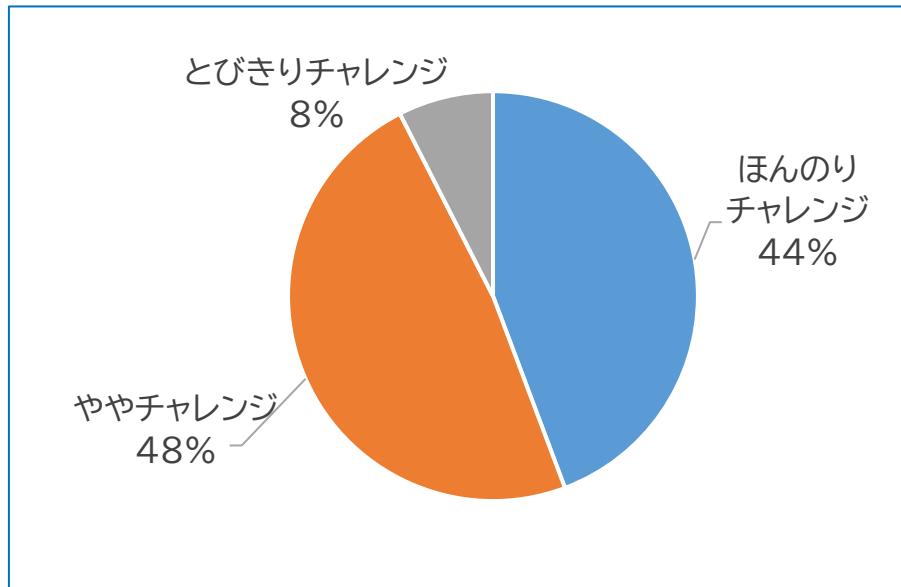
【感想】

- ・健康づくりの取り組みのバリエーションを広げることができました。
- ・健康を見直す機会になりました。
- ・一緒にレッスンに行き、団結力も生まれました。

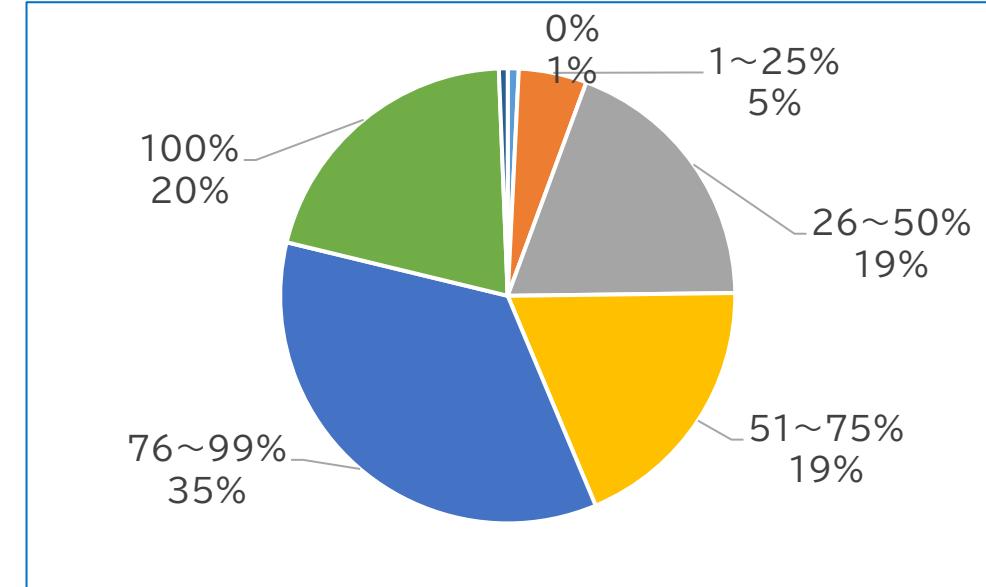
*回答641人

目標の難易度と達成度

目標の難易度



目標達成度

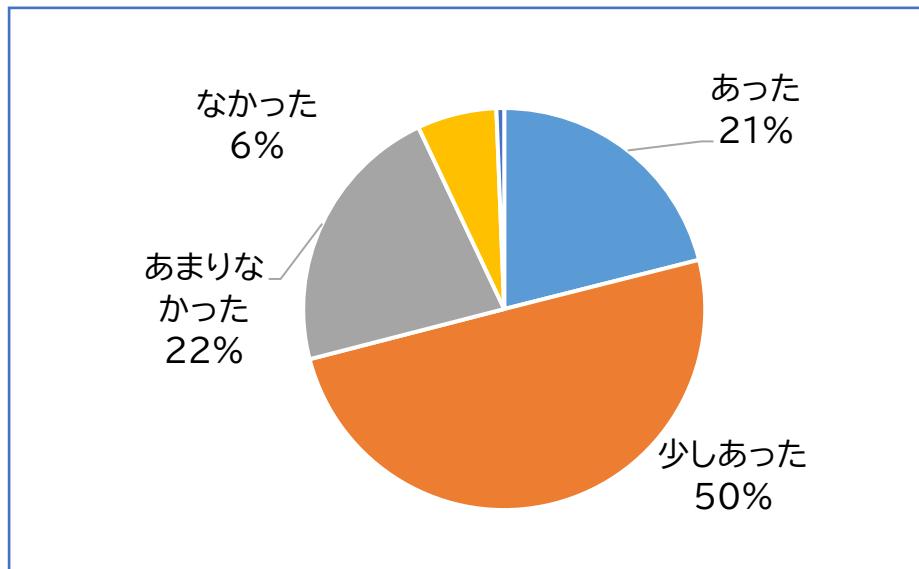


約5人に1人、132人が100%の達成！

* 回答641人

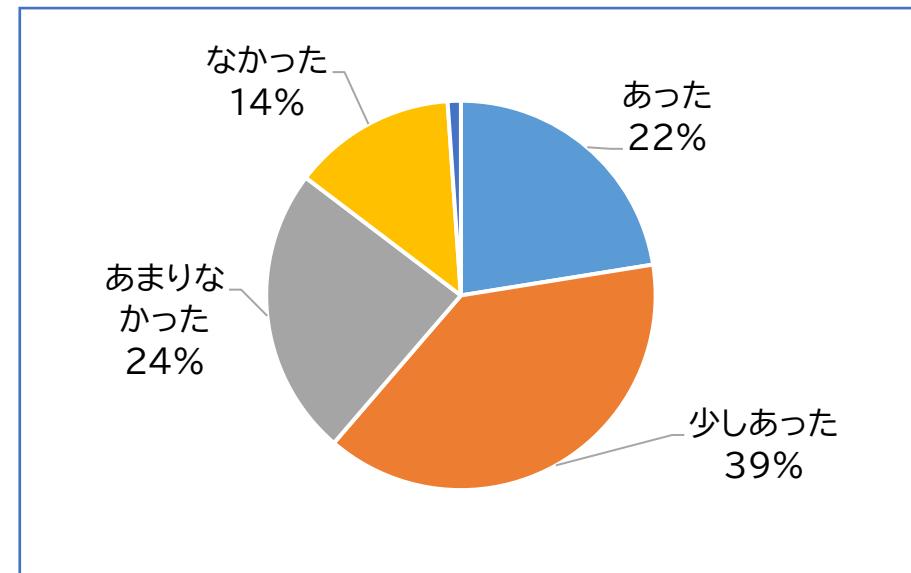
生活習慣の変化と仲間と取り組む効果

取組前と比べ、生活習慣に変化はありましたか



約7割が「あった」「少しあった」と回答

仲間と取り組む効果はありましたか

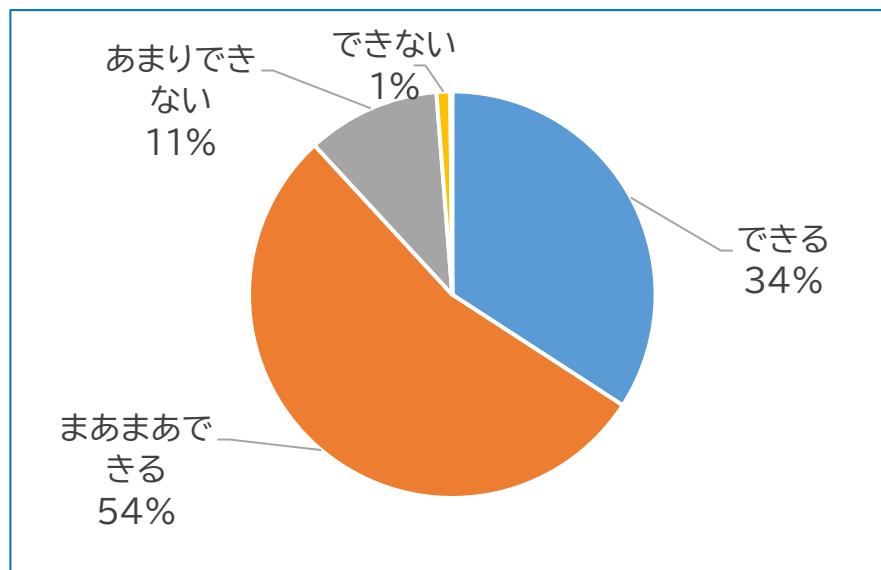


約6割が「あった」「すこしあつた」と回答

*回答641人

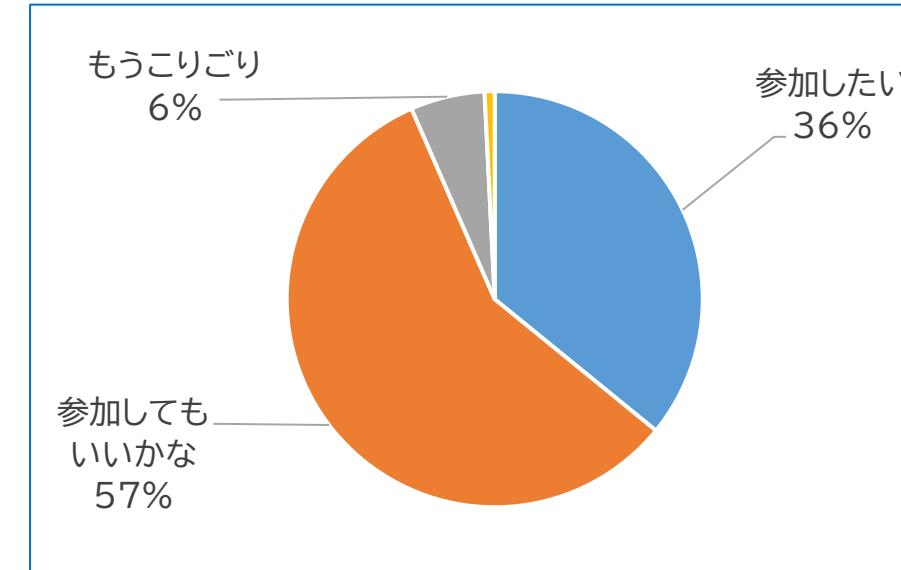
目標の継続可否と来年の参加希望

健康づくりの目標は今後も継続できそうですか



約9割が「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



約9割が「参加したい」「参加してもいいかな」と回答

*回答641人

チャレンジ！ 運動



* () は目標達成度

初めてのジムに挑戦!! (100%)

初めてのこと挑戦しました。
運動の楽しさを実感しました。

毎日ステッパーを20分踏む (100%)

毎日実施することができました。
毎朝の**ステッパーが習慣になりました。**

徒歩通勤 (100%)

期間中、徒歩通勤できました。
よく眠れるようになりました。

30分以上の運動を週2日以上行う (90%)

健康診断の数値が正常化しました。
意識的に運動時間を確保することで
日々の生活や仕事においても以前より
メリハリがつくようになりました。

週3日以上30分のウォーキング、 週2回縄跳びサイコロ(1個)出た目×50回 (100%)

夜の柏崎市内を歩くのも良かったです。
雨の日は駅前のアーケードを使い、街中の散策
もできました。**歩いて散策するという習慣ができた**
と思います。

週4日以上、アクアパークで泳ぐ (100%)

8月は期間券を購入し、毎日30分以上
泳ぎました。9月は毎日1時間ジムに通い
ました。その結果、**体つきが明らかに変わ
り、大きな成果を実感**しています。

～ポイント～

「忙しい」「時間がない」「運動した方が良いことは分かっているけど…」
そんな方に、日常生活のスキマ時間でできる運動を紹介します。
まずは、1分でできる運動から始めてみませんか。

▶忙しいあなたにゆるっと運動
「3分でスッキリ！からだメンテ」(市HP)



チャレンジ！ 食事・間食



* () は目標達成度

食事の際はベジファーストを心がける (100%)

習慣として日々欠かさず取り組めました。
血糖値が急に上がらないよう意識する
ようになりました。

昼食で大盛りを頼まない 毎朝体重計に乗る (100%)

体重計に毎日乗ることで、増えてたら、今日は食べ過ぎないようにしよう等、**体重変化に気付けることができました。**

毎日朝食をとる (90%)

朝食を飲み物だけで済ませてしまう日もありましたが、**栄養バランスのよい朝食をとることを意識するようになりました。**

おかわりをやめる (90%)

おかずを大皿にたくさん盛るのでなく、1食分のおかずを小皿に盛り付けることで食べ過ぎないよう気を付けました。
3kg減量できました。

就寝する3時間前までに夕食を済ませる (80%)

目標を抱げて意識することで、夕食の時間を早めることができました。
以前は夕食が遅くなってしまうことがありましたが、取り組み後は夕食を7時前後に食べることが多くなりました。

食事の記録をつけて、 食べ過ぎに気を付ける (80%)

毎日の栄養バランスやカロリーを記録し、野菜料理を増やすよう気を付けるようになりました。その結果、**体調をくずす事なく過ごすことができました。**

～ポイント～

朝食を食べる習慣がない方、必見！ まずは一口、何かを食べてみることです。
たった5分の朝食が、未来のあなたを変えてくれます。
段階を踏んで少しずつ朝食を食べる習慣を身に付け、健康習慣につなげましょう。

▶朝食抜き、ホントに平気？(市HP)



チャレンジ！ 禁煙・禁酒



* () は目標達成度

タバコの本数を減らす (80%)

1日の本数が減りました。
体調に変化がありました。

週4日間の休肝日を作る (100%)

意識的に飲むのをやめました。
ほぼ習慣化していた晩酌を**見直す機会**
になりました。

平日の禁酒・痩せる (98%)

平日の禁酒はほぼ達成でき、
痩せました。よく寝れるようになりました。

就業時間内は禁煙する (70%)

ついつい喫煙してしまう日がありましたが、
期間中は**確実に本数を減らすことがで
きました。**

飲酒を控える (100%)

禁酒できました。
血圧が下がりました。

週一日の休肝日を設ける (100%)

期間中、完全に実施することができました。
お酒を飲まなくとも眠れるようになりました。

～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！

▶アルコールウォッチ
(厚生労働省)



禁煙にチャレンジ！！

禁煙のチャレンジに遅すぎることではなく、禁煙を続けることで病気のリスクも吸わない人に近づきます。
自分とまわりの大切な人の健康のために禁煙をはじめてみませんか。

▶たばこの健康影響を知ろう！
(市HP)



チャレンジ！ こころ・睡眠・その他

* () は目標達成度

12時までに寝る、 毎朝5分間瞑想の時間を取る (95%)

以前は生活リズムが乱れ、寝る時間がバラバラであったが、目標に掲げてから少しずつ改善し、今は自然と12時前に寝られるようになりました。

体重2kgやせる (100%)

2.3kg減量できました。
暴飲暴食をしなくなりました。

歯みがきを10分以上時間をかける、 歯ぐきのケアをする (100%)

毎日の日課になりました。
定期的に歯科健診に行き、健康と診断されました。

7時間、睡眠時間を確保する (90%)

生活リズムが整い疲れが取れやすくなりました。

毎日湯船に浸かる、 夜12時までに就寝する (80%)

取組前よりも睡眠時間が長くとれるようになりました。湯船に浸かることで疲れが取れやすく、睡眠の質もあがりました。

毎日血圧測定し、 自分の数値を把握する (90%)

血圧が安定するように、食生活を考えようになりました。

～ポイント～

睡眠には、疲労回復やストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。
質の良い睡眠で、心と体の健康を守りましょう。

▶良い睡眠で免疫機能を高めましょう（市HP）





ユニークな目標やコメントをご紹介！



家族や仲間と取り組む目標

毎日10分、テレビ体操を家族とする

◇家族とできて良かった。習慣化できました。

休みの日の朝、子供と一緒にトランポリンを100回跳ぶ

◇子供と一緒にすることで、子供から声をかけられ、自分一人で行うよりできました。

企業対抗ウォーキングで上位を目指す

◇企業対抗ウォーキングで有志と励まし合い取り組みました。歩くことへの抵抗感が減り、楽しめるようになりました。

会社でラジオ体操をする

◇体調がよくなりました。

◇体を動かすことで、固まった体をほぐすことができました。

職場の仲間との絆



◇企業対抗ウォーキングに参加し、期間中は歩数のチェックなど仲間と健康に関する会話が増えました。

◇ウォーキングコースの話やウォーキング中に撮った写真を見せたりして取り組みました。

◇仲間と日々の成果を共有し合い、上下関係の垣根を越えて取り組むことができました。職場内の会話も増え、楽しく参加することができました。

担当者の取組の工夫

◇社内に参加者の目標を掲示しました。目標を立てやすいように協会けんぽの「けんこう職場おすすめプラン」を参考にしてもらいました。

◇参加者全員に「健康づくり宣言記録表」を記入してもらい、見える化しました。

◇参加者全員に500円のクオカードを参加賞として用意しました。

◇社内で紅白に分かれ目標達成率を競う対抗戦形式にしました。勝利チームには社長より「何かいいもの」が贈られ、好評でした。

所属長のコメント

◇心身共に健康な人材は、企業にとって貴重な財産です。健康づくりの取組がより多くの職員に浸透し、実践され、皆が安心していきいきと働く職場づくりをこれからも目指していきたいと思います。

◇期間中、ウォーキングイベントもあり、チームとして健康づくりをしていこうという意識の高まりがあり、とてもよかったです。

ユニークな目標

- ◇歯磨きしながらスクワット
- ◇柏崎マラソン10km完走
- ◇ドライヤーをかけながらスクワット
- ◇一口30回噛む
- ◇毎朝、ラジオ体操第1、第2をする
- ◇朝礼中はつま先立ち
- ◇手作り弁当で栄養を摂る



健康づくり宣言 表彰団体「特別優秀賞」

柏崎市立二田小学校 有志



【取組】

◇回覧版のコメント欄に各自目標を記入し、グループ内で共有しました。
健康づくり宣言以外にも、企業対抗ウォーキングやその他のウォーキングイベントにも参加し、運動する意識を高め合いました。

【成果・反応】

◇ウォーキング企画は参加者で声を掛け合い、
楽しんで取り組むことができました。

◇チームとして健康づくりをしていこうという意識
の高まりがあり、とてもよかったです。





健康づくり宣言 表彰団体「健康チャレンジ達成賞」

株式会社 INPEXパイプライン



【取組】

- ◇設定する目標が類似しているメンバー同士で、4つのチームに分類しました。各チームでリーダーを決め、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し、取組状況を共有しました。



【成果・反応】

- ◇自身の生活習慣や健康状態を見直す良い機会となり、全体的に健康づくりへの意識を高めることができました。
- ◇チームで取り組むことで、参加者同士が前向きな気持ちで活動でき、楽しく健康づくりに取り組めました。



今回の受賞を含め、これまでの取組により通算5回の受賞となられました。長年にわたる継続的な健康づくりの功績を称え、「健康づくり宣言功績賞」を授与させていただきました。今後のさらなる健康づくりの取組に期待しています。

※本功績賞は、これまでの取組を称える節目として授与するもので、「殿堂入り」として位置づけています。

今後は、より多くの事業所の取組を後押しするため、優秀団体の選出および記念品の贈呈は今までとさせていただきます。



健康づくり宣言 表彰団体「ライフチェンジ賞」

柏崎刈羽福祉事業協会 本部事務局



【取組】

- ◇同じメニューで固定せず、2週間単位でストレッチの内容を変えて実施しました。
- ◇様々なストレッチを知ってもらい、自分にあったものを見つけ、自発的にストレッチを行ってもらえるようにしました。

【成果・反応】

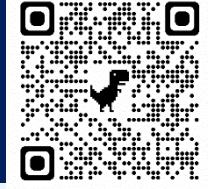
- ◇健康づくりの意識を高めるため、企業対抗ウォーキングにも参加しました。
- ◇休日にウォーキングを始めたり、自宅でもストレッチを行うなど、日常生活の中で健康を意識するようになりました。





健康づくり宣言 表彰団体「チームワーク賞」

比角保育園



【取組】

◇チームでLINEグループを作り、歩数を報告、励まし合いながら取り組みました。

【成果・反応】

◇職場内での話題となり、チーム以外の職員も
グッピーヘルスケアアプリを活用しました。

◇参加した職員全員が楽しく取り組めました。





健康づくり宣言 表彰団体「継続チャレンジ賞」

日本フローサーブ 株式会社



【取組】

◇みんなで声掛けをし、健康づくりを促しました。

【成果・反応】

◇各々が健康づくりについて意識し、職場全体でも意識が高まりました。

◇社内報に参加記事を掲載し、仲間を増やして切磋琢磨できる環境をサポートしていきたいです。





健康づくり宣言 表彰団体「特別賞」

(福) 柏崎市社会福祉協議会 職員有志



【取組】

- ◇健康づくり宣言に参加することについて、管理職会議で周知し、多くの職員に呼びかけ実施しました。
- ◇全職員に参加することが伝わるよう職員専用ホームページに情報提供しました。

【成果・反応】

- ◇生活習慣に変化があったと回答した職員が多く、健康づくりの意識は高まったと思います。

- ◇現在働いている職員が心身共に健康で働くことができるようになることが大切だと実感しています。



令和7（2025）年度 参加企業・事業所一覧

北日本エンジニアリング株式会社 (14)
山田工業株式会社 (17)
柏陽鋼機株式会社 (16)
株式会社小林文英堂 (7)
救護施設かしわ荘 有志 (5)
柏崎市立二田小学校 有志 (12)
有限会社山田工業 (48)
柏崎商工会議所 (11)
株式会社創風システム (16)
柏崎市総合体育館 (5)
株式会社サイカワ (45)
株式会社品田電業社 (9)
社会福祉法人ロングラン (34)
比角保育園 (7)

日本フローサーブ株式会社 (8)
特別養護老人ホームなごみ荘事務 (11)
養護老人ホーム御山荘 (5)
社会福祉法人柏崎刈羽福祉事業協会
本部事務局 (10)
公益財団法人かしわざき振興財団
総務課 (6)
特別養護老人ホームむつみ荘 (8)
アクサ生命保険株式会社柏崎営業所(12)
特別養護老人ホームにしかりの里 (88)
柏崎アクリパーク (10)
T S P ネット株式会社新潟丸越 (10)
株式会社オオガケ (5)
柏崎市社会福祉協議会職員有志 (87)

半田保育園有志 (7)
新進テック株式会社 (20)
明治安田 柏崎営業所 (31)
新潟産業大学 (11)
柏崎市文化会館アルフォーレ (5)
枇杷島保育園 (5)
柏崎市シルバー人材センター (14)
株式会社 INPEX パイプライン (26)
新潟県労働金庫柏崎支店 (15)
特別養護老人ホームはやまの里 (39)
中村石油株式会社営業課 (7)
株式会社ユアテック柏崎営業所 (5)

* 受付順・敬称略、()内は参加人数