

KASHIWAZAKI発

令和3(2021)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2階) ☎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3(2021)年9月1日～10月31日 *2か月間

【参加企業・事業所数】 26団体

【参加人数】 649名

【優秀団体】 5企業

◇茨内地域生活支援センター

◇株式会社 INPEXパイプライン有志

◇北日本エンジニアリング(株)

健康づくり有志の会

◇新進テック 株式会社

◇有限会社 山田工業

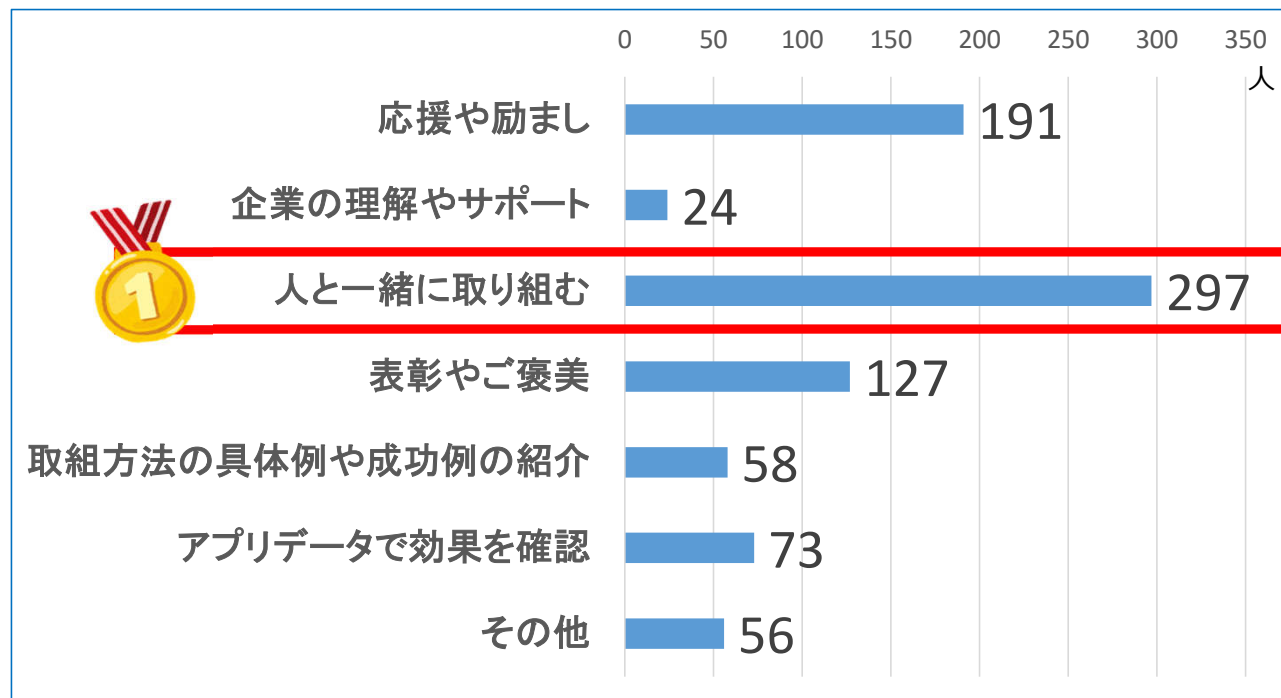
*あいうえお順



令和3年度記念品 (優秀団体・参加賞)

アンケート結果①

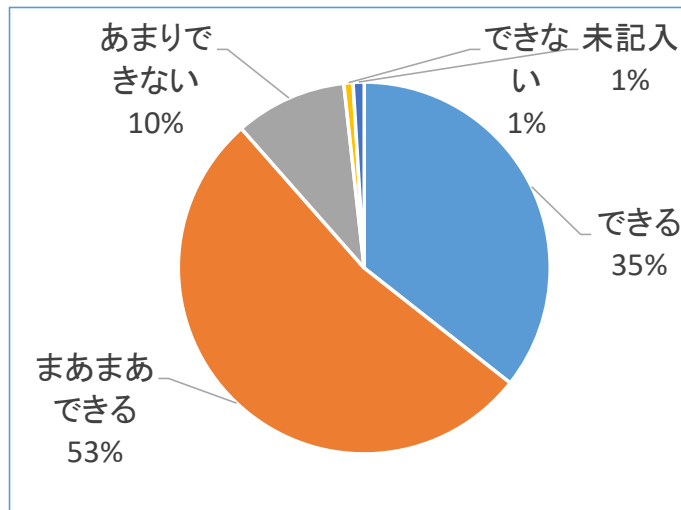
目標を達成するためのサポート（複数回答）



成功の秘訣？ ⇒ 人と一緒に励まし合いながら取り組む

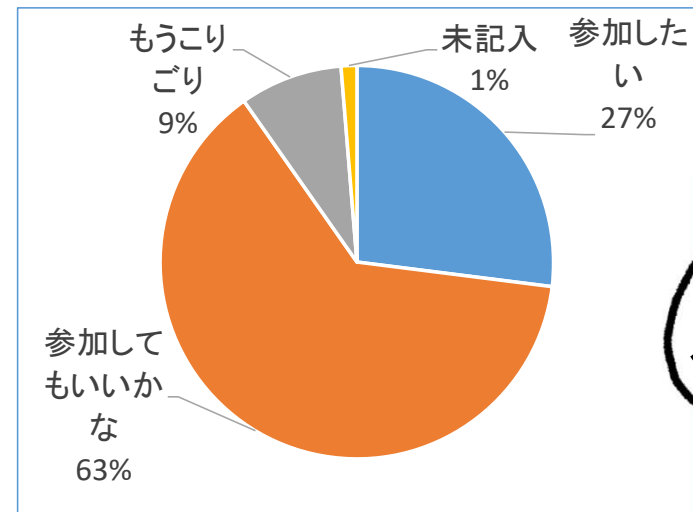
アンケート結果②

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

ちなみに企業側は100%が参加したいと回答

*有効回答626人

目標100%達成者138名のすごい声！



夜8時以降はお菓子を食えない



血液検査で血糖などの数値が良くなった。だらだら食べることもなくなり、体重を減らす目標ができた。

毎朝野菜を食べる



11kg瘦せた。褒められてうれしかった。痩せてよかった。

飲酒は1日おきで500mlまで



ノンアルコールビールを飲むのが習慣になり、飲酒の機会が減った。

筋肉、足腰をしっかりさせたい

普段動かさなかったが、筋肉体操をして毎日便通があるようになった。皆と一緒に取組が励みになった。

2か月間のランニング合計距離200キロ以上



減量に成功し、健康診断の結果も昨年同様に良かったです。一人では途中で投げ出しそうになりますが、宣言を行うことで、モチベーションを保つことができました。

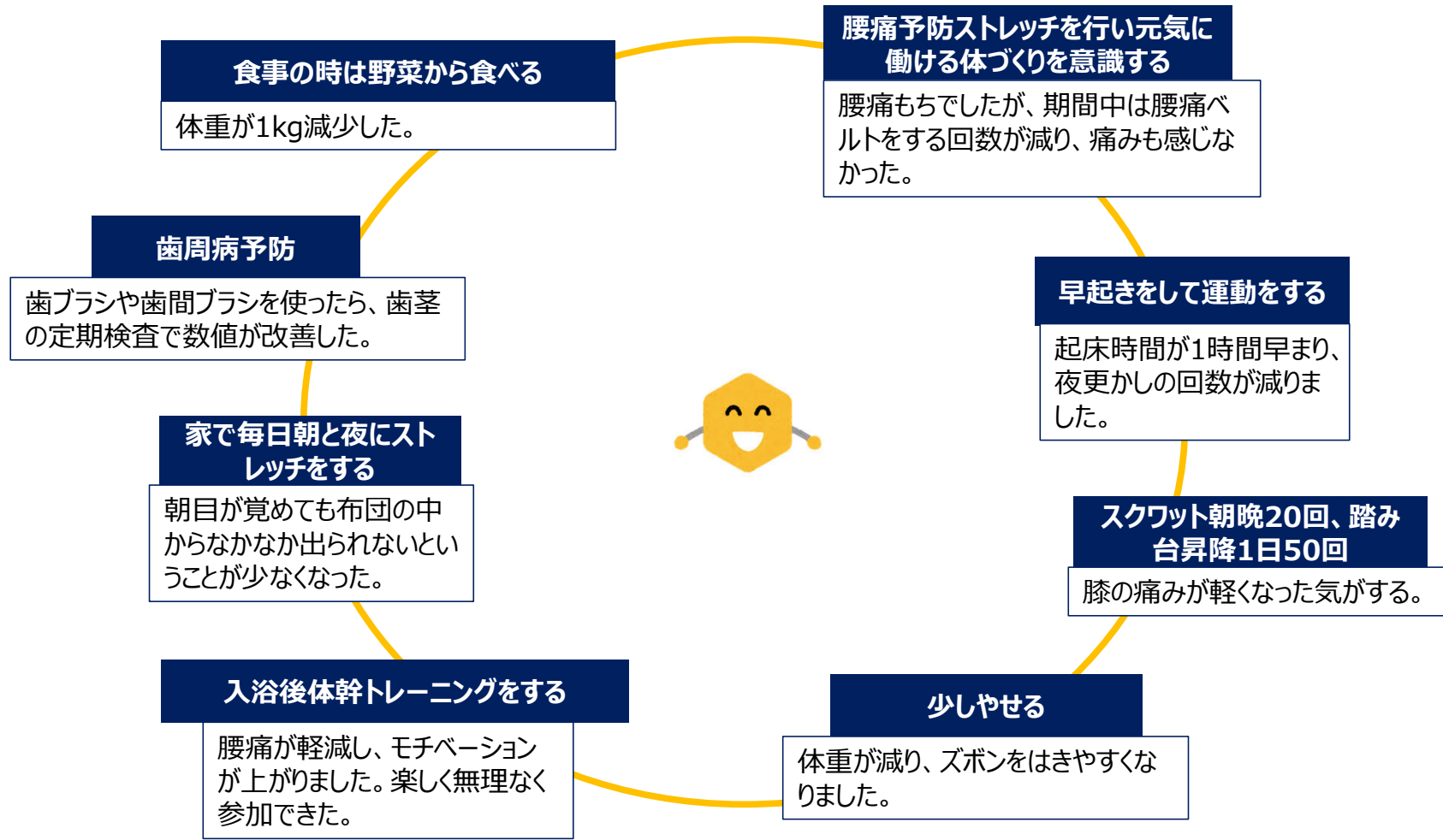
1日100回のスクワット



体重が減った。アルコール断ちをした。糖分の多い食べ物や味の濃いものが苦手になった。



他にも・・・頑張った皆様の声をご紹介します！





ユニークな目標やコメントをご紹介します！



【目標】



毎夕何かしらに感謝

- ◇感謝、ありがとうの気持ちが持て、改めて周りや自然に恵まれていると思いました。

早寝早起き

- ◇朝の窓を開けて吸い込む空気がうまいことに気づいた。

帰宅後は娘の離乳食とミルクは自分が与える。娘と触れ合う時間を毎日持ち、一緒に良く笑う。

- ◇妻と協力して取り組むことは子供の成長にとっても、家庭の雰囲気明るくする上でも重要で、自分の精神的健康にも繋がりました。

【職場の仲間との絆】



- ◇富士登山のリレー登頂成功を目指して、準備万端に進めています。6人の団員全員、同じ万歩計購入しました。
- ◇中々身体を動かす機会がないので、こうした社員を巻き込んだ取組は継続しながらも、様々な結果を共有し健康づくりに励んでいきたい。
- ◇はじめは気恥ずかしかったが「こんなことやったよ」「今こんな感じだよ」と互いに聞いたり話し合ったりすると、不思議とモチベーションが復活しました。顔が見えるからこそ新鮮で継続に効果あり！と感じています。
- ◇目標を仲間と共有することで怠けられないというモチベーションになった。

【コメント】

ナイスコメント！

- ◇自分で自分を褒めてあげたい。
- ◇歩くことが習慣になっているので、「ここにはこんな花が咲いていて」と心が豊かになります。
- ◇健康づくり宣言に参加し、自分自身を大切にできるようになりました。

アイデア

- ◇「みんチャレ」等のアプリの様に、共通の目標を持つ市内の人と取り組めたらおもしろいかなと感じた。
- ◇他市町村の同じ目標、同じ年代で達成度を競い合うことができればモチベーションも上がるかなと感じた。



健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

企業名「北日本エンジニアリング(株)」 健康づくり有志の会

◇全員の目標達成確認表を合わせると柄が完成するようにした。図柄は完成するまで秘密にし、どんな図柄になるか興味を持ってもらえるようにしました。

【成果・反応】

◇今年度は参加人数を増やしたので、健康づくりの輪が広がった印象を受けました。

◇企業対抗ウォーキングにも参加し、ランキング上位を目指して大いに盛り上がりました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

企業名「茨内地域生活支援センター」

- ◇DVDを使い、皆で一緒に筋肉体操を実施しました。
- ◇行った成果が分かるように、9月と11月に体重と除脂肪体重指標を計測しました。

【成果・反応】

- ◇初めはイヤイヤ行っていた人も、最後の方には自分から「やりましょう」と声をかけてくれるようになりました。
- ◇体重は減りませんでしたでしたが、筋肉量は増加しました。体の動きも良くなりました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

企業名「有限会社 山田工業」

- ◇参加者全員にささやかなクリスマスプレゼントを配布しました。
- ◇各段階(ほんのり、やや、とびきり)別に優秀者を表彰しました。

【成果】

- ◇社員の健康意識が高まり、仕事にも良い影響が出ているようです。(自分や仲間の体調管理面で)
- ◇10月30日(土)、有志の社員12名で八石山登山とウォーキング大会を行いました。天候に恵まれ、素晴らしい紅葉と秋空を満喫しました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

企業名「新進テック 株式会社」

- ◇お互いを励まし合えるよう、職場ごとでグループになり取り組みました。
- ◇生活に密着した内容で取り組めるようにしました。

【成果・反応】

- ◇取組前と比べ、生活習慣に変化があったと感じた。参加者が70%だったことで、成果はあったと思います。
- ◇これからも職場の仲間と取り組めれば継続できそうなので、仲間を増やして頑張りたいです！



健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」



企業名「株式会社 INPEXパイプライン 有志」

◇2週間に1回、参加者同士で集まり取組状況等の報告会を実施し、コミュニケーションを図りました。

【成果・反応】

◇参加者全員「運動習慣が身に付いた」「今後の継続性もあり」との感想があったので、参加して良かったです。



ユニークな企業・事業所の取組

「柏崎厚生病院」 スタッフ・入院患者有志一同

- ◇継続して参加できるように、ラジオ体操カードを作成し、スタンプを押しました。
- ◇参加者が毎日モチベーションを維持できるように、自分の部屋に貼りました。
- ◇達成カレンダーと各自が持ち歩ける参加カード（立ち上がり実施カード）を活用しました。

【成果・反応】

- ◇運動習慣がついてきた方は歩き方が改善したり、入院中の食生活が改善し体重が減った方もいて、簡単な運動をきっかけに健康への意識付けが高まりました。



カレンダーの作成

ユニークな企業・事業所の取組

「柏崎総合医療センター」 地域連携支援部

◇毎朝のミーティング時の実施に加え、腰痛予防のストレッチメニュー(写真付き)を参加者全員に配布し、いつでもストレッチに取り組めるようにしました。

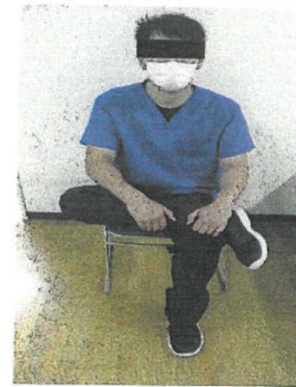
◇ポスターを掲示し、部署全員に意識してもらうようにしました。

【成果・反応】

◇特に制限がなく、職員のストレスにならない範囲で取り組めた。部署全員が意欲的に参加してくれ良かったです。

腰痛予防ストレッチ

①



健康づくり宣言

腰痛体操！！
これが職場のモーニングルーティーン

- ・足を組んだまま体を前方に倒す
 - ・お尻の筋肉を伸ばします。
 - ・ゆっくりと1分程度伸ばしましょう
 - ・痛くなるまで伸ばす必要はありません
- 足を変えて左右行いましょう

腰痛予防ストレッチメニューの作成

令和3（2021）年度 参加企業・事業所一覧

公益社団法人柏崎市シルバー人材センター訪問介護係（5）、公益財団法人かしわざき振興財団（6）
新潟県労働金庫柏崎支店（19）、柏崎市立北条中学校（9）、税理士法人ツチダ会計（18）
（株）オオガケ（7）、柏崎ユーエステック株式会社（74）、社会福祉法人 ロングラン有志（34）
有限会社山田工業（44）、新進テック株式会社（10）、柏陽鋼機株式会社（74）
柏崎総合医療センター地域連携支援部（21）、株式会社サイカワ（24）
北日本エンジニアリング（株）健康づくり有志の会（10）、株式会社 I N P E X パイプライン有志（5）
（株）創風システム（10）、特別養護老人ホームにしかりの里（84）特別養護老人ホームはやまの里（41）
柏崎厚生病院有志（18）、特別養護老人ホーム柏柳の里（65）、株式会社カシックス有志（9）
茨内地域生活支援センター（5）、柏崎アクアパーク（6）、柏崎地域振興局健康福祉部（23）
柏崎厚生病院B-1スタッフ・入院患者有志一同（10）、柏崎厚生病院B-2スタッフ・入院患者有志一同（17）

* 受付順・敬称略、()内は参加人数

ご参加いただきありがとうございました。