



令和4(2022)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4(2022)年9月1日～10月31日 * 2か月間

【参加企業・事業所数】 35団体

【参加人数】 618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 オオガケ

◇株式会社 小林文英堂

◇株式会社 サイカワ

◇新進テック株式会社

◇新潟県立柏崎アクアパーク * あいうえお順

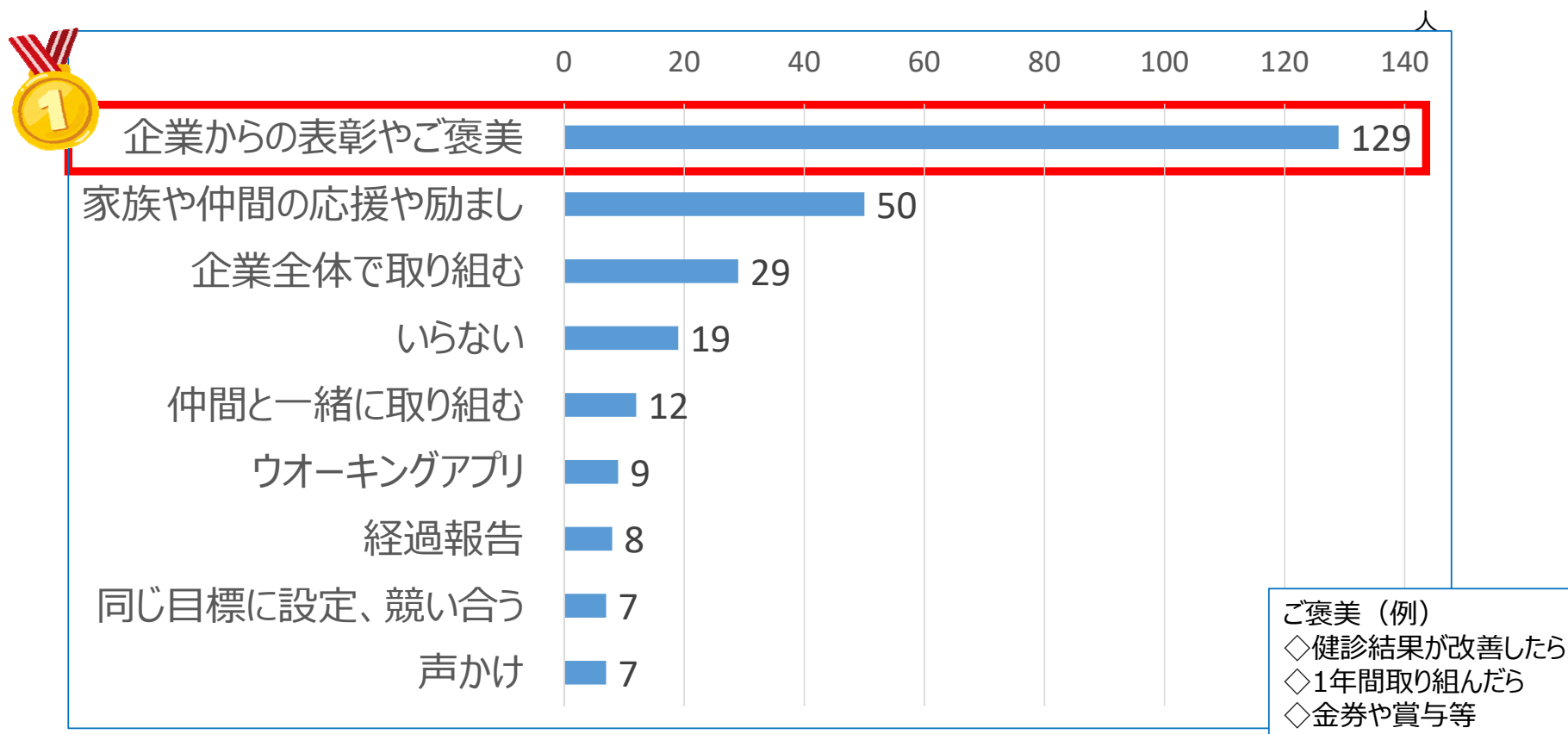
【特別賞】 1団体

◇株式会社 INPEXパイプライン



令和4年度記念品（優秀団体・特別賞・参加賞）

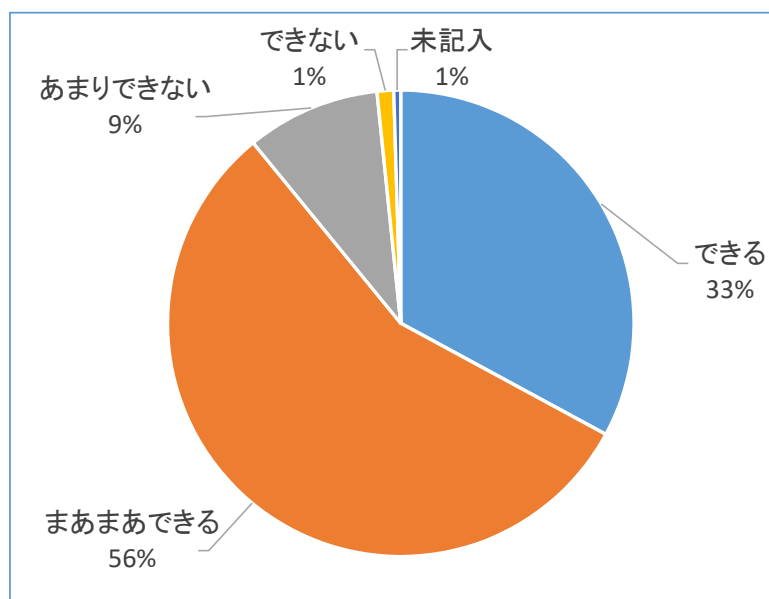
継続するためのサポート（複数回答）



5人に1人が表彰や褒美と回答

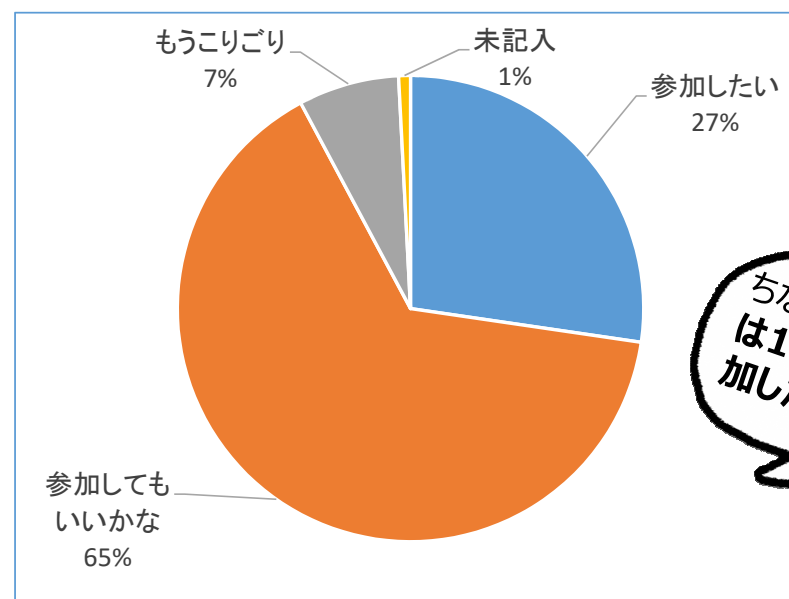
目標の継続可否と来年の参加希望

健康づくりの目標は今後も継続できそうですか



89%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



ちなみに企業側は100%が参加したいと回答

92%が「参加したい」「参加してもいいかな」と回答

* 有効回答618人

目標100%達成者154名のすごい声！



毎日1万歩クリアし、ダイエットする

毎日13,000歩以上歩きました。足に筋力がつき、体重が2kg減りました。



ウォーキング2か月で合計100万歩 腕立て伏せ 朝夕50回

100万歩達成！腕立ては60回まで増えた。血圧が正常化しました。
目標100歳まで仕事するぞ！

1日5,000歩以上歩く

歩く姿勢に気を付けながらのウォーキングは、疲れにくいことを実感できて良かったです。

計画的な食事制限による5kg減量

5kg減量できた。夜7時以降は何も食べないようにしました。次は10kg減量に挑戦したいです。



毎日歯間ブラシを使う

歯が染みる事や出血することがなくなりました。

毎日睡眠を6時間以上とる

遅くても12時に寝るようにし、朝は7時に起きる事を習慣にしました。
生活習慣に乱れがないので、体調が良くなりました。



禁酒

一度も飲んでいない。生活習慣が改善できて良かったです。



毎週1日お酒を飲まない

前はまずかったノンアルコールビールがうまく感じるようになりました。お酒を飲まない日は、長めに家族との時間がとれたように思えて良かったです。

毎日お風呂上がりにストレッチ

肩こり・頭痛が減り、薬を飲まなくなりました。





他にも・・・頑張った皆様の声をご紹介します！



**低カロリー・低糖質の食事を1日2度
実施、体重10kg減量**

体重が8kg減り、体が軽くなりました。

**週3日お風呂上りにストレッチと
減塩食**

買い物は塩分量表示をチェックし、
血圧が下がりました。

週3回以上休肝日をつくる

ガンマ-GTPの数値が下がりました。

**早寝・早起き
(10時就寝6時起床)**

朝日が差すと目が覚める事が
多くなりました。晩酌を早く切り
上げるようになりました。

週4日は晩酌しない

医者に数値が下がったと
言われました。

毎週筋トレを行う

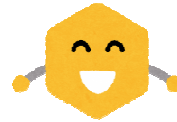
週1回ジムに行ってトレーニング。
体形が変わったといわれ、とても
良かったです。

夕食を少し減らす

3kg減量しました。歩数を意識
して生活しました。

週3の運動、1日水2L

2kg痩せ、水を飲む習慣がつかま
した。もう3kg運動で痩せます。





ユニークな目標やコメントをご紹介します！



【目標】

きん（菌・筋）活を取り入れて元気な毎日を過ごす

- ◇毎日、ぬか漬けなどの常備菜で3種類以上の菌を摂りました。
- ◇平日2～3回ちよい筋トレを欠かさず行いました。

姿勢を正して背中美人に！

- ◇自転車通勤を徒歩通勤に変え、休日にも姿勢を気にしながら、ウォーキングをするようになりました。

週1回休肝日をとる

- ◇冷蔵庫にビールを冷やさない、妻にお願いして、お酒の保管場所を変えました。

血液サラサラを目指して、嫌いなトマトを食べてみる

- ◇トマトが存在する場面では、家族の分も率先して食べました。

【職場の仲間との絆】



- ◇活動を継続できた人が多かったのは、一緒に取り組む仲間がいたから。
- ◇朝礼時に全員でスクワットすることを目標にしました。そのせいか社内行事の登山は参加者全員で登頂できました。

家族も一緒に



休日に5,000歩ウォーキング

- ◇家族と一緒にウォーキングできました。家族の健康も大事だと感じました。家族の健康第一。

リフティング連続100回チャレンジ

- ◇リフティングは最高75回でした。晴れた日は、子供とサッカーやジョギングをすることができました。

【担当者のナイスアイデア！】

- ◇睡眠時間は仕事のモチベーションにも、肥満にも関わりがあるので、全員が睡眠時間を保つことを目標に掲げました。
- ◇個人用の健康管理シートを作成しました。
- ◇社内で独自に表彰制度を作って、A,B,C各クラスの100%達成者を表彰し、記念品を贈りました。

所属長のコメント

- ◇継続には、自らの意識を持つ事、達成にはご家族や周りの方の支援も必要と思います。
- ◇社員同士で歩くことが日常会話となり、歩数を増やす工夫や、少ない理由を考える光景が見えました。最初は受け身なものが能動的な取組に変わって良かったです。
- ◇食生活への取組が女性で多かったため、健康と地産地消を絡めた取組も面白いのではないかと思います。



健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

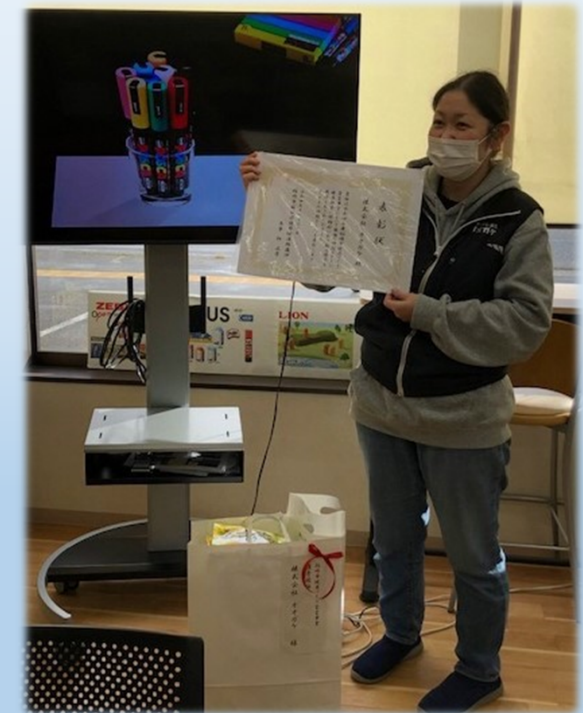
「株式会社 オオガケ」

【取組】

◇「健康だからこそ日々の仕事を全力でできるので、健康第一でがんばろう！！」と声をかけました。

【成果・反応】

- ◇2ヶ月の期間ですが、自分の身体と向き合うことができました。
- ◇自分だけでなく、周りの人々も健康でなければ仕事もできないので、自分自身を知るためにも良い取組でした。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

「株式会社 小林文英堂」

【取組】

◇定例会議で話題にすることで、社員一人一人の取組が継続するように心がけました。

【成果・反応】

◇具体的な目標を達成し、数値的な成果があった社員がいました。

◇目標は達成できなくても、健康づくりへの話題が増えたことで、社員一人一人の健康への意識は高まったと思います。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

「株式会社 サイカワ」

【取組】

◇各職制から選抜して参加してもらうようにしたため、全社員へ取組の周知ができました。

【成果・反応】

- ◇昨年より意識が「少し高まった」よりも「高まった」に近づいたのではないかと感じます。
- ◇日常生活の中のちょっとした行動で意識して改善していけるところが良いと考えます。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

「新進テック 株式会社」

【取組】

- ◇参加者を見かけたら、「どうですか？続いていますか？」等の声をかけました。
- ◇部門内での励まし。

【成果・反応】

- ◇期間中「意識して続けるよ」「昨日はできなかったけど、今日は頑張る」など、自発的に活動される方が多かったです。
- ◇会社内で周知され、参加者が増加しています。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

「新潟県立柏崎アクアパーク」

【取組】

- ◇柏崎ウォー王(キング)の参加や健康サポートカンパニーに事業所登録し、職員の健康づくりの意識を高めています。
- ◇ノーマイカーウィークや市の健康づくり事業に積極的に参加しています。

【成果・反応】

- ◇職員それぞれの取組により、健康に対する意識を高めることができました。





健康づくり宣言 表彰団体「特別賞」

「株式会社 INPEXパイプライン」

【取組】

- ◇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行いました。
外出や在宅勤務で集まらないチームは、毎週グループチャットで取組状況を報告し、コミュニケーションを図りました。

【成果】

- ◇多くの参加者から「運動習慣が身に付いた」「今後の継続性もあり」との感想がありました。
- ◇健康増進だけでなく、部署を超えたコミュニケーションの機会もうまれ良かったです。



ユニークな企業・事業所の取組

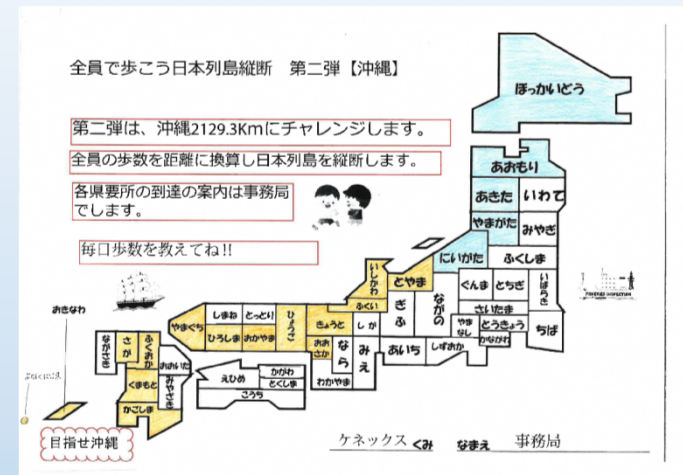
株式会社 ケネックス

【取組】

- ◇参加者全員のウォーキング歩数を距離に換算し、全国の目標地点到達を目指してチャレンジしました。
- ◇現在位置が地図で分かるように掲示しました。

【成果・反応】

- ◇社員同士で歩くことが日常会話で行われました。
- 個々で歩数を上げる工夫がみられ、受け身から能動的な取組に変える事ができました。



9月20日現在
谷峠 1,300 km
分2.2秒、宗谷岬の岬頭に位置し、まさに
どった三角錐をデザインしたもので、塔の
柱に円形は「平和と協調」を表しています。



👤👤 お疲れ様でした。

第2弾沖縄です・・・

社員に歩数計を配り、日本一周ウォーク

ユニークな企業・事業所の取組

北日本エンジニアリング(株) 健康づくり有志の会

【取組】

◇日本一周チャレンジシートを作成し、個々にチャレンジしてもらいました。

【成果・反応】

◇九州に上陸したよ！札幌まで来た！小笠原諸島まであるんだ！等、挨拶代わりに話題になった。皆それぞれの妄想日本一周を楽しめました。

健康づくりの目標達成確認シート
日本一周チャレンジ！

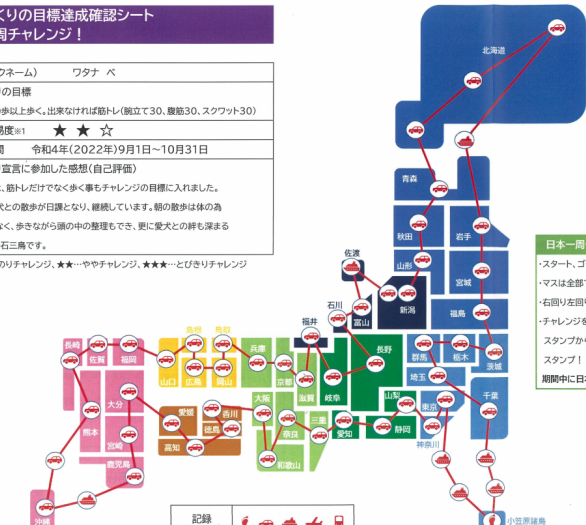
・氏名(ニックネーム)	ワタナベ
・健康づくりの目標	毎日5,000歩以上歩く、出来なければ散歩(1回30分、散歩30分、スクワット30分)
・目標の難易度※1	★ ★ ☆
・取組む期間	令和4年(2022年)9月1日～10月31日
・健康づくり宣言に参加した感想(自己評価)	今回は、散歩だけでなく歩く事もチャレンジの目標に入れました。 朝の散歩と夜の散歩が日課となり、継続しています。朝の散歩は体の為だけでなく、歩きながら顔の中の整理もでき、更に愛犬との絆も深まるので、一石三鳥です。

※1★…ほんのりチャレンジ、★★…ややチャレンジ、★★★…とびきりチャレンジ

日本一周チャレンジのルール

- ・スタート、ゴールは新潟
- ・マスは全部で59マス
- ・右回り左回りどちらでもOK！
- ・チャレンジを達成したら、下の記録スタンプから好きなものを選んでスタンプ！
- ・期間中に日本一周達成しましょう！

記録スタンプ



日本一周チャレンジシートの作成

令和4（2022）年度 参加企業・事業所一覧

茨内地域生活支援センター（7）

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
総務課（6）

東北工業 株式会社（5）

株式会社 小林文英堂（6）

新潟県立 柏崎アクアパーク（13）

新潟県労働金庫 柏崎支店（18）

山田工業 株式会社 本社（5）

山田工業 株式会社 クリーンセンター班
（5）

特別養護老人ホーム 柏柳の里（58）

社会福祉法人 ロングラン有志（34）

税理士法人 ツチダ会計（18）

株式会社 創風システム（12）

株式会社 サイカワ（24）

柏崎総合医療センター 総務課（6）

北日本エンジニアリング株式会社
健康づくり有志の会（10）

社会福祉法人 西山刈羽福祉会（36）

株式会社 ケネックス（18）

柏陽鋼機 株式会社（68）

柏崎市立北条中学校（8）

株式会社 品田電業社（14）

有限会社 山田工業（41）

株式会社 I N P E Xパイプライン
（18）

新進テック 株式会社（20）

株式会社 柏崎魚市場 総務管理部
有志（5）

柏崎ユーエステック 株式会社（62）

株式会社 オオガケ（6）

柏崎厚生病院スタッフ・患者有志一同
（22）

特別養護老人ホーム はやまの里（29）

株式会社 リケン柏崎事業所（13）

バンブートライ 株式会社（1）

日本メッキ工業 株式会社（6）

株式会社 リケンキャスト（5）

理研機械 株式会社（9）

アールケーイー 株式会社（5）

* 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。