

KASHIWAZAKI発



令和5（2023）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

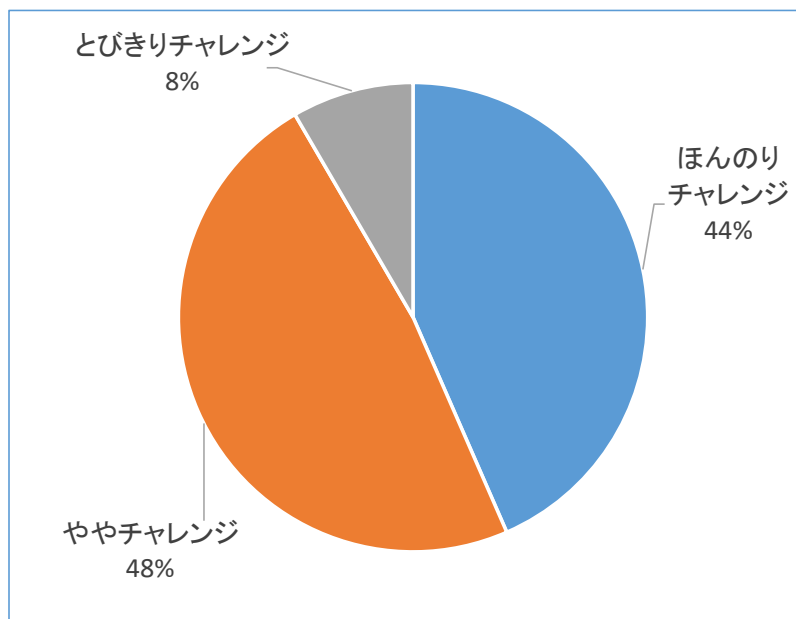
- 【目的】 健康増進計画の基本理念のもと、企業や事業所等の従業員が職場の仲間とともに健康づくりへの意識を高め、具体的な健康づくりに取り組むきっかけをつくります。
- 【実施期間】 令和5(2023)年9月1日～10月31日 * 2か月間
- 【参加企業・事業所数】 37団体
- 【参加人数】 847名
- 【優秀団体】 5団体 * 目標達成・継続率、生活習慣変化率、仲間効果率で判定
- ◇株式会社 INPEXパイプライン
 - ◇株式会社 カシックス
 - ◇公益社団法人 柏崎市シルバー人材センター
 - ◇社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会 本部事務局
 - ◇特別養護老人ホーム はやまの里 * あいうえお順
- 【特別賞】 1団体
- ◇有限会社 山田工業



記念品 (優秀団体・特別賞・参加賞)

目標の難易度と達成度

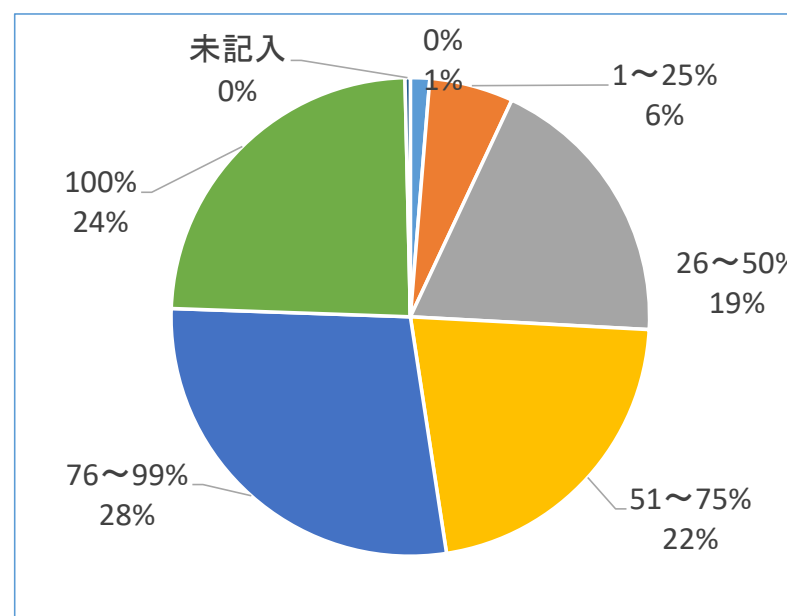
目標の難易度



* 有効回答833人

目標達成度

* 上段は目標達成度%

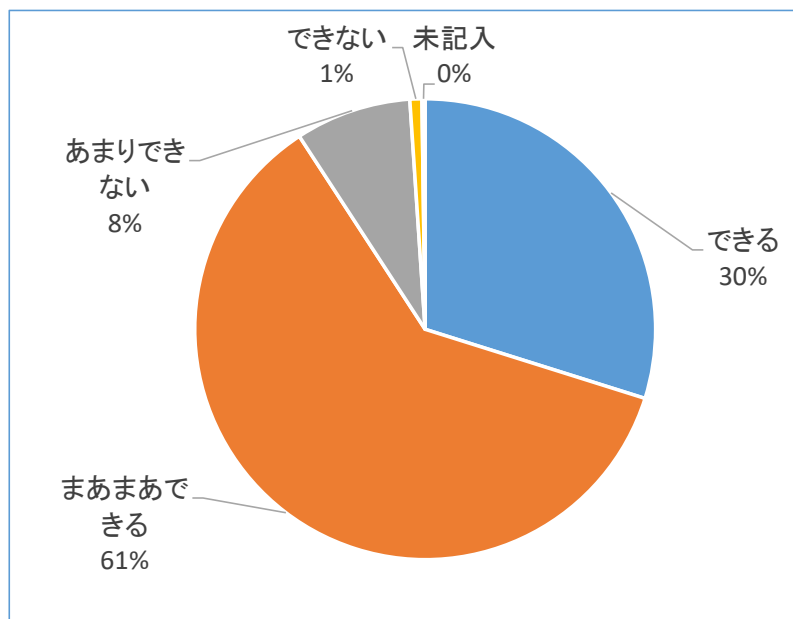


約4人に1人、204名が100%達成！

* 有効回答847人

目標の継続可否と来年の参加希望

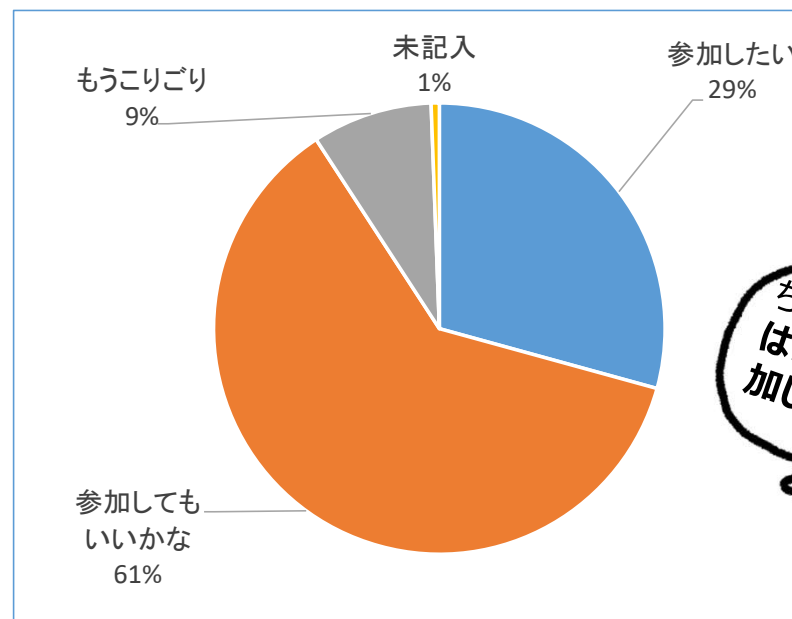
健康づくりの目標は今後も継続できそうですか



91%が「できる」「まあまあできる」と回答

*有効回答847人

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97.3%が参加したいと回答

*有効回答847人

チャレンジ！ 禁酒・休肝日



休肝日を設ける (98%)

Γ (ガンマ) -GTPの値が改善されました。数値的な成果が出て良かったです。

ビールの量を減らす (100%) (平日1ℓ⇒ゼロℓ、土日2ℓ⇒1ℓへ)

ビールは毎日飲むものと思っていましたが思い切って平日禁酒にしました。2か月で**体重1.5キロ、腹囲が6cm細く**なりました。

週4日は禁酒する (80%)

健康診断の結果の数値が改善されました。

平日の飲酒を減らす (100%)

ほぼ毎日飲酒していましたが、2か月間は3日に1回程度に減らすことができました。

週2日間の休肝日をつくる (100%)

365日、毎日休むことなく350ml缶ビールを2〜3本飲み続けていました。飲むとうたた寝が習慣になっていましたが、今は規則正しい生活を送っています。**やめられるかも！！**

週3回の休肝日 (100%)

期間61日中34日の休肝日をつくることができました。**お酒を飲まない時間をウォーキング等の時間にあてる**こともでき、健康意識の改善につながりました。

酒を飲まない (100%)

冷蔵庫に入っていないため、飲みたくなくなりました。**ごはんがおいしくなりました**。宣言しなければやめられなかったです。

お酒の量を減らす (80%)

平日は達成できました。**目覚めが良くなりました**。

休肝日週2回以上 (120%)

現在、月〜木の週4日休肝日。酔っていない日は、食事も気つけるようになりました。

* () は目標達成度

チャレンジ！ 禁煙



禁煙継続（100%）

禁煙できました。

禁煙（100%）

家族にも宣言を伝え、絶対やり切るという強い思いがありました。口がさみしいので、お茶やコーヒーを飲む回数が増えました。**他にも禁煙する人が出てきました。**

禁煙（100%）

本気で取り組みました。**3回目の健康づくり宣言で達成**できました。

タバコを減らす（90%）

ほぼ、達成できました。減煙の意識が高まり、**自分の健康を気にするよう**になりました。

たばこを減らす。1日10本まで（65%）

喫煙を減らすことで缶コーヒーも飲まなくなり、**糖分もとらなくなりました。**目標意識を持ってました。

禁煙挑戦（100%）

8月から自主的に実行しました。現在まで禁煙は継続中です。**社内禁煙キャンペーンで他に3人が挑戦中**です。少し体重は増えましたが、禁煙することのメリットを楽しんでいます。

タバコの本数を1日15本以内にする（73.7%）

休日前に本数をオーバーしてしまう日が多かったです。

チャレンジ！ メタボ



20時以降は食べない（85%）

体重が2キロ痩せたのがとてもうれしいです。食事の時間を本当に気にするようになり、今ではだいぶコントロールがうまくなったと思います。

腹回り89 cmを80 cmにする（60%）

84cmまで減らすことができました。ラーメンを減らし、サラダや漬物を食べるようになりました。**作業着ズボンのフックがとまる**ようになりました。

毎日1万歩以上歩き、体重、血圧を維持する（100%）

ほぼ毎日12,000～20,000歩歩きました。**体重と体脂肪が落ち、履けなかったズボンが履けるようになりました。**

2か月で1キロ以上のダイエット（60%）

1キロ以上達成したから
(91キロ⇒89.5キロ)

定期的な運動習慣をもつ（100%）

30分以上の運動を週2回、多い時は週5回実施し、**体重を5キロ落とす**ことができました。仕事の後に運動することで、**睡眠の質が上がり、仕事のモチベーションが上がる**日が増えました。

体重5キロ減（100%）

体重75キロ⇒68キロ
雨以外毎日ランニング5 km

夕食後にお菓子を食べない日を週2日つくる（100%）

3キロ痩せました。お米を食べる順番を最後にするようにしました。

体重を少し落とす（70%）

間食をやめ、アルコール摂取量は減りました。

間食をなくし5キロ減量（20%）

間食をなくし、1キロ減量でき、毎食野菜をとるようになりました。人間ドックでメタボの診断を受け、健康づくりに取り組むようになりました。**このまま、5キロ減量を達成します！**

チャレンジ！ 睡眠



毎日夜12時前に就寝する（100%）

次の日の目覚めが良く、疲れがとれているような気がします。習慣になったので、このまま維持していきたいです。

毎日の睡眠時間と睡眠の質（深い眠り15%以上）を測定、管理して評価する（98%）

毎日必ず効果を確認するようになり、習慣になりました。

睡眠の質の向上（80%）

部屋の温度を適正にしたり、湯船につかるなど体を整えました。翌朝の目覚めが良くなり、健康に過ごせた気がします。

夜遅く家で物を食べないようにする（80%）

夜、寝つきが良くなりました。睡眠できたので、体が楽になりました。

毎日3食しっかり食べ、睡眠を十分にとる（100%）

目標を意識しながら生活ができました。

チャレンジ！ 運動



寝る前にストレッチを行う（100%）

足腰の痛みがなくなり、正座ができるようになりました。仕事や生活での動作がスムーズになりました。生活に支障をきたしていたのを改善することができて非常に良かったです。年齢のせいと諦めないで良かったです。

2か月でウォーキング100万歩 毎日腕立て伏せ60回×2回（85%）

ウォーキング実績 754,644歩（75%）
毎日腕立て伏せ（98%）
足と腕の筋肉がつかまりました。

猫背を改善する体操を毎日する（80%）

長年の肩こり、首痛に大きな改善がみられました。体の柔軟性を取り戻すことで、痛みがなくなり、精神的にとっても楽になりました。姿勢を気にするようになりました。

五十肩を直したい（90%） 肩の運動（上下）を毎日実施

腕が上がり、後ろで手が組めるようになり、通院が終了しました。
体のストレッチを心がけるようになりました。

腹筋を毎日200回（100%）

以前より筋肉が付き、体幹が鍛えられたように思います。宣言することで1日でも休むことができない精神状態になりました。

ラジオ体操をきちんと行う（95%）

腰痛を発症させずに、健康を保つことができ、趣味のヨガにも参加できました。

1日8,000歩以上歩く（99%）

歩数が少ないと感じたときは、スーパーマーケットの中を意味もなく歩き回りました。



ユニークな目標やコメントをご紹介します！



家族の励まし

1週間の歩数の合計を42,000歩以上にする（100%）

- ◇毎日夕～夜、必ず歩きに出かけ、期間中1万歩を超えました。**家族から「歩きに行くの？」が合言葉**になり、洗濯、風呂掃除などの夕方の作業が済むと、出かけるようになりました。もっともっと歩こうと思っているうちに、**1日1万歩を超えないと満足できない**ようになりました。雪が降っても歩き続けるつもりです。

1日1万歩（100%）

- ◇毎日夕食後に**家族と一緒に歩く**ようになりました。

休日スクワット、腕立て伏せ朝晩20回（100%）

- ◇公言することにより、家族から声がかかり、自分で意識することができて良かったです。

職場の仲間との絆



- ◇社内禁煙キャンペーンを実施中で、他の仲間も挑戦中です。
- ◇チームで話すことで、楽しくモチベーションが上がりました。
- ◇おなか周りが楽になり、スリムになったと言われました。
- ◇目標を掲示したことで、自分への意識付けや中だるみの抑止につながり、毎週忘れることなく実行することができました。

ユニークな目標



- ◇毎日青汁を飲む
- ◇朝・夕、リンゴ酢を100cc飲む
- ◇1日1回は笑う
- ◇いつも笑って過ごす
- ◇朝夕健康に感謝
- ◇人生安泰～体調を整え、明るく過ごす

担当者の取組の工夫

- ◇各個人用に日々目標を達成できたか否かを記入するための記録表を配布しました。
- ◇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。
- ◇チームを作って、その中でそれぞれの目標に対して声掛けをしてもらいました。

所属長のコメント

- ◇短期間でしたが、健康意識が高まったと感じます。職員が元気に勤めてもらうことが何よりですので、今回参加して非常に良かったです。
- ◇職員が自ら参加し、お互い励ましあいながら行うことにより、一体感も生まれ、健康づくりがきっかけで良い効果が得られました。
- ◇「健康づくり宣言」参加要請にあわせて特定保健指導対象者に個別参加依頼を行い、健康づくりの取り組みを促したことは良かったと考えます。



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】

◇事前にアンケートを行い、目標をカテゴリに分け、チームごとに共通のゴールを目指せるようにしました。取組中や終了後は報告会を行い、コミュニケーションとモチベーションの維持を図りました。

【成果・反応】

- ◇普段の会話でも健康づくりに触れ、所属や世代を超えて共有することができました。
- ◇多くの方が「継続していきたい」「目に見える効果が出て健診結果が良かった」など効果を実感していました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

株式会社 カシックス



【取組】

◇ビジネスチャットツール内に参加者グループを作成し、宣言の共有や期間中の励行を実施しました。

【成果・反応】

◇同時期開催のイベント「ウォー王(キング)」にも参加し、健康改善の意識が高まりました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

柏崎市シルバー人材センター



【取組】

- ◇宣言書を事務所内に掲示し、皆で取り組んでいる雰囲気高めました。
- ◇グループウェアでお互いの取り組み状況を共有し合いました。
- ◇参加者全員へ職場から参加賞を贈呈しました。

【成果・反応】

- ◇今年ほぼ全員が参加し、健康意識の高まりを感じました。
- ◇お互い励まし合いながら行うことで、一体感も生まれ、健康づくりがきっかけで良い効果を得ることができました。





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】

- ◇「毎日、朝礼後、午後の始業時に健脚ストレッチ、肩甲骨のストレッチする」ことを全員の目標にし、2か月間、楽しく実施しました。
- ◇ストレッチのメニューを少しずつ変更することで、マンネリ化せず継続できるように工夫しました。

【成果・反応】

- ◇今回の取り組みが職場内のコミュニケーションツールの1つとなり、健康に関する会話が増えました。





健康づくり宣言 表彰団体「優秀賞」

特別養護老人ホーム はやまの里

<https://nishikari.jp/>



<https://nishikari.jp/>

【取組】

- ◇個人の目標を施設内に貼り、声をかけ合いました。
- ◇期間中は食生活や運動などに注意し、生活をしました。

【成果・反応】

- ◇手軽に参加できました。毎年続けていきます。





健康づくり宣言 表彰団体「特別賞」

有限会社 山田工業

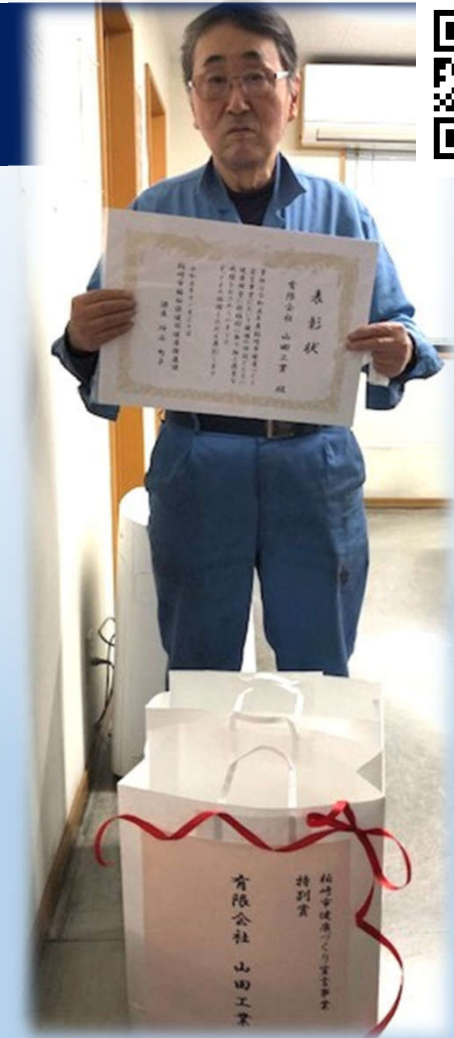


【取組】

- ◇目標達成度や取組の様子を記入する記録表を作成し、終了後に社長が取組状況を確認しています。
- ◇取組内容をA,B,Cのランクに分け、目標を90%以上達成したAランクの社員を表彰しています。ウォーキングが目標の社員にはスマートウォッチなど、目標別に記念品を変え、全社員を表彰できるように、人選も工夫しています。

【成果・反応】

- ◇従業員の健康に対する意識が高まり、体重が減った等の目に見える変化があった従業員もいたため、参加して良かったと思います。





ユニークな企業・事業所の取組

特別養護老人ホーム 柏柳の里



【取組】


◇結束力を高めるために施設目標「ながら運動を暮らしに」を立て、様々なながら運動に取り組みました。ストレッチのやり方を配布、えちごんシートに記入し掲示板で公開しました。

【成果・反応】

◇健康への意識がない方も、目標を掲げ実践できたことが良かったと思います。短期間でしたが、健康意識が高まったと感じます。

背伸び→体側ストレッチ

①背伸び
手を組み、上に気持ちよく伸びる
(10秒程度)
→手をほどき息を吐きながら脱力




背伸び→脱力を何回か繰り返した後…

②体側ストレッチ
右脚を後ろでクロスして立ち、
右手首を左手でつかむ
→息を吐きながら体を左真横に倒す(10~20秒程度)

左側も同様に行いましょう

腰痛予防・姿勢改善に効果的！

すきま時間にストレッチング！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)

ストレッチメニューから目標を選択



ユニークな企業・事業所の取組

特別養護老人ホーム なごみ荘



【取組】

◇事業所として、日常的に取り組んで欲しい腰痛予防の取り組みをテーマに、リハビリの専門家と一緒に立案しました。

【成果・反応】

◇目標も小さいもので、各自で自由に取り組めるので良かったです。健康管理は職員自身に任せている部分も多いので、このように掲げる機会があって良かったと思います。



職員全員で腰痛撃退チャレンジ！

令和5（2023）年度 参加企業・事業所一覧

新潟県立 柏崎アクアパーク（9）
株式会社 小林文英堂（7）
社会福祉法人 ロングラン有志（36）
アクサ生命保険株式会社（11）
柏崎市立北条中学校（6）
柏陽鋼機 株式会社（70）
公益財団法人 かしわざき振興財団
総務課（5）
特別養護老人ホーム 柏柳の里（62）
株式会社 阿部建設（50）
株式会社 INPEXパイプライン
（23）
新潟県労働金庫 柏崎支店（16）
第一生命保険株式会社 長岡支社 柏
崎営業オフィス（17）

税理士法人 ツチダ会計（19）
比角保育園（13）
翠光建材 株式会社（10）
株式会社 アスカ（5）
山田工業 株式会社 クリーンセンター班
（7）
特別養護老人ホーム なごみ荘（12）
株式会社 品田電業社（14）
リケン健康保険組合柏崎支部（64）
特別養護老人ホーム しおかぜ荘（45）
新進テック 株式会社（22）
株式会社 オオガケ（5）
北日本エンジニアリング(株) やるなら今有
志の会（12）
中村石油 株式会社（5）

柏崎ユーエステック 株式会社（50）
養護老人ホーム 御山荘（14）
山田工業 株式会社 本社（1）
株式会社 サイカワ（37）
公益社団法人 柏崎市シルバー人材セン
ター（13）
株式会社 創風システム（13）
有限会社 山田工業（50）
柏崎商工会議所（13）
特別養護老人ホーム はやまの里（34）
特別養護老人ホーム にしかりの里
（57）
株式会社 カシックス（9）
社会福祉法人 柏崎刈羽福祉事業協会
本部事務局（11）

* 受付順・敬称略、()内は参加人数