

健康



企業・事業所で取り組む健康づくり

健康づくり宣言結果報告

9～11月に行った「健康づくり宣言」に市内企業・事業所35団体618人が参加しました。優秀賞・特別賞を受賞した企業や仲間と一緒に取り組み、部署を超えたコミュニケーションが生まれた企業を紹介します。

詳しくはこちら



優秀賞「表彰団体」 ※五十音順、敬称略。

(株) オオガケ

「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。



(株) 小林文英堂

会議で話題にし、取り組みが継続するように心がけました。目標を達成し、健康診断の数値が良くなった社員がいました。



(株) サイカワ

各職場から選抜して参加してもらいました。日常生活の中のちょっとした行動を意識して、改善していけるところが良いです。



新進テック(株)

参加者へ「どうですか？ 続いていますか？」などと声をかけました。「今日は頑張る」など、自発的に活動していました。



アクアパーク

かしわざきウオー^{キング}王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ることができました。



特別賞 (株) INPEX パイプライン

グループチャットなどで取り組み状況を報告し、コミュニケーションを図りました。「運動習慣が身に付いた」などの感想がありました。



目標 100%達成者や頑張った皆さまの声

体重が8kg減り、体が軽くなった！

【目標】低カロリー・低糖質の食事を1日2度実施、体重10kg減量

ガンマ-GTPの数値が下がった！

【目標】週3回以上休肝日をつくる

血圧が下がった！

【目標】週3日お風呂上りにストレッチと減塩食

全ての参加団体が次年度も参加したいと回答！

次回の参加をお待ちしています。

健康に関する出前講座
などのお問い合わせは
こちら▶



健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077



かしわざき健康サポートカンパニー

積極的に健康づくりに取り組む事業所を紹介します



登録などの
詳細はこちら

15

柏崎市社会福祉協議会

所長 本間 厚幸 従業員数 285人

ひとこと

「ともに支え、ともに生きる福祉のまちづくりの推進」をモットーに、安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

健康への取り組み

- 人間ドックの一部助成
- 職員考案！オリジナル体操
- メンタルヘルス研修の実施



関スポーツ振興課

TEL20-7010 FAX23-0881

16

柏崎地区交通安全協会

会長 今井 貢 従業員数 6人

ひとこと

地域の「交通事故ゼロ」を目指し交通安全活動に取り組んでいます。

健康への取り組み

- 市内企業対抗歩数大会への参加
- 日常生活での運動を意識！夜のウォーキングは危険なので反射材を着用しています



17

(株)北野屋

代表取締役 遠藤 聡子 従業員数 14人

ひとこと

「地域に密着・貢献しよう」をモットーに少年野球などの冠大会を行っています。

健康への取り組み

- ウォーキングの普及活動
- 自立体力測定会を実施
- 季節に合わせたコースで会員とウォーキング



18

(株)植木組

代表取締役社長 植木 義明 従業員数 614人

ひとこと

「明日を創造、常に挑戦、一緒に感動」の企業理念のもと、持続可能な社会の実現という使命を果たしていきます。

健康への取り組み

- 年3回健康セミナーをライブ配信し、全職員が参加
- 健康への取り組みにより「健康経営優良法人」に「いがた健康経営推進企業」に認定



講座・教室

チャレンジ夢クラブの

講座・教室

▶対象・内容

●小・中学生＝ジュニアバドミントン、ヒップホップダンス、サッカー

※ヒップホップダンス、サッカーは未就学児も可。

●どなたでも参加可能＝やさしいタイ式ヨガ・ルーシーダットン、3B体操、ZUMBA®

▶申し込み…入会申込書に年会費を添えて直接、チャレンジ夢クラブ（西山総合体育館内）へ。

※入会申込書はチャレンジ夢クラ

ブホームページからダウンロード可。詳細はホームページをご覧ください。

◆無料体験会（申し込み不要）

▶ところ…西山いきいき館
※動きやすい服装（ジーンズ不可）でお越しください。

①やさしい体ほぐし「体のバランスアップ」

▶内容…ゆったりとした呼吸法と無理のないストレッチで体のバランスを整えます。

▶講師…渡辺美香さん

▶とき…3月20日(月)・27日(月) 14:00～15:00

▶定員…15人（先着）

▶持ち物…ヨガマット（無い方はバスタオルでも可）、飲み物、フェイスタオル（内履き不要）

②3B体操「楽しくエクササイズ」

▶内容…ボール・ベル・ベルターという3種類の補助具を使い、音楽に合わせて運動します

▶講師…石田三枝子さん

▶とき…3月14日(火)・21日(火)・28日(火) 13:30～14:30

▶持ち物…内履き、飲み物

〒NPO 法人チャレンジ夢クラブ
TEL 47-2282

