にいがた健康経営推進企業マスター2024 取組紹介書

有限会社トレス

所在地	新潟市西区新田丸潟 428-1
会社 HP	https://www.niigata-tres.jp/
事業内容	土木工事業
設立	2005 年 12 月
従業員数	14 名

休日の運動不足解消～月曜日から元気に～

弊社の従業員は日ごろ屋外の現場で汗を流しています。疲労もあるかと思いますが週の初めに体調を崩しやすい従業員が何名かいたため、休日に適度な運動をしているか調査したところ、約半数がほとんど運動をしていませんでした。休日に身体を休めることは大切ですが、寝てばかりいても新陳代謝が悪くなり疲労回復に繋がりません。

平日の運動量は通常業務で十分と考え、休日の運動量を適度に増やすことにより、週の初めから心身共にリフレッシュした状態で働こう！ということで、休日の運動不足解消を弊社の健康課題とし、取組内容を検討しました。

スマホで気軽に参加できるウォークラリー

休日はプライベートな時間を大切にする中で会社としてできることは限られてきます。ですが、スマホで参加できるウォークラリーであればプライベートな時間を保ったまま気軽に参加でき、今まで自分の１日の歩数に関心がなかった人も歩数を気にするようになります。

新潟県や市がウォークラリーを開催する際は参加登録をして、歩数上位の者には賞品を出して社内イベントのようなかたちで利用しています。

歩数に関して話すことが多くなり、健康への関心が増えるのはもちろんですが、イベントとして開催することにより、社内の雰囲気作りにも効果があります。