にいがた健康経営推進企業マスター2024 取組紹介書

株式会社シアンス

所在地	新潟市中央区万代 2-3-16 リバービューSD ビル 10F
会社 HP	https://www.siance.co.jp
事業内容	IT コンサルティング、システム開発、Web サイト制作
設立	1989 年 7 月 5 日
従業員数	60 名（男性 40 名、女性 20 名）

健康維持・増進のための社内イベント「シアンス・ウォーク」

1．「シアンス・ウォーク」とは

IT の仕事がら社員はデスクワークの時間が長く、運動不足になりがちです。「歩く」ことを通じて「社員の心身の健康維持・増進を図る」健康づくりイベントです。
2018 年から春と秋に毎年開催し参加者は楽しみながら歩数を競い合います。効果的なウォーキングのためにプロのトレーナーによる「ウォーキング教室」を開催しています。

2．イベント内容

■皆んなが無理なく楽しく参加できるよう、参加者は過去の平均歩数で 5 つのグループに分け、歩数合計を競うのではなく、過去の平均歩数に対する増加率で競う。
■中間時点で成績を発表して参加者の競争意識を高め、後半の歩数増加を図る。
■終了後、グループ毎の上位者を全社会議で表彰し、社員全員で健闘を称え合う。
■グループ毎の上位者に賞品、完歩した全員に参加賞（クオカード 500 円）を贈呈。
■社長も毎回イベントに参加し、「健康経営」を自ら推進する。

3．取組み成果

参加者率は社員の 60%以上が参加するようになった。

回	開催期間	参加者	参加者率	平均歩数
第1回	4週間	9名	18.0%	7,334歩
第2回	4週間	15名	23.8%	8,334歩
第3回	4週間	38名	65.5%	5,852歩
第4回	4週間	30名	48.4%	6,997歩
第5回	4週間	32名	56.1%	6,080歩
第6回	2週間	35名	58.3%	6,598歩
第7回	3週間	38名	63.3%	5,834歩
第8回	2週間	40名	66.7%	6,458歩
第9回	3週間	37名	61.7%	6,135歩

その他の健康経営の取組み

■全社員が「健康づくりの個人目標」を設定。
■定期健康診断とストレスチェックによる早期発見と予防。
■インフルエンザ予防接種料の会社補助。
■新潟県「にいがたヘルスポウォークラリー団体戦」参加（第 1 回開催で 3 位入賞）。