日本海曳船株式会社

所在地	新潟市中央区竜が島 1-7-14
会社 HP	https://www.nk-eisen.co.jp
事業内容	入出港船舶の曳航サービス
設立	1967 年 10 月 28 日
従業員数	68 人

健康経営に取組み「いきいきと活躍できる職場環境づくり」を推進

当社は県内各港において、タグボートで船舶の離着岸を補助する事業を行っており、港湾機能の一端を担っています。社員の内、８割が船員であり、昼夜問わず入出港にあわせて曳船作業を行っております。そのような環境から不規則な生活を招きやすく、健康診断の結果においては有所見率が全国平均と比べ高い結果であったことに危機感を覚え、６年前より健康経営を開始しました。

[社内健康づくりキャンペーン]

当社は毎年、健康活動として「社内健康づくりキャンペーン」を実施しています。

今年は、参加者を増やし健康活動を習慣化させることを目的に活動要領を見直しました。その結果、参加者は昨年比で約３０人増加し、参加者からは「体重の減少に繋がった」との報告を受けています。

これからも健康課題に取組み、社員の健康増進といきいきと活躍できる職場づくりを推進します。

〈活動要領の見直し〉

⑴健康活動を取組み易いものから段階的に実施することで参加者の向上を図った

〈活動は全３回実施〉

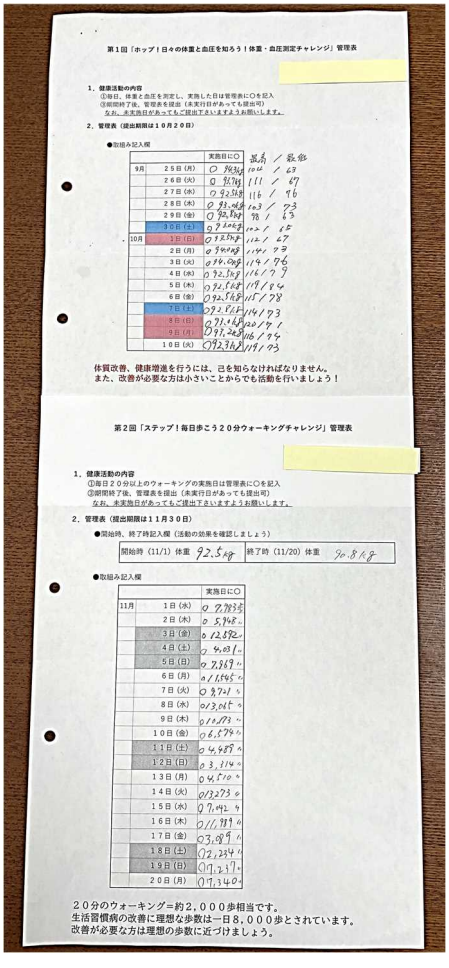
第１回活動：健康把握（体重・血圧測定）

第２回活動：ウォーキング

第３回活動：軽運動（筋トレなど）

⑵参加賞を贈呈し、意欲向上を図った

⑶社内報で参加者へのインタビューを掲載し、意識向上などを図った


第１回「ホップ！日々の体重と血圧を知ろう！体重・血圧測定チャレンジ」管理表

1．健康活動の内容
①毎日、体重と血圧を測定し、実施した日は管理表に○を記入
②期間終了後、管理表を提出（未実行日があっても提出可）
なお、未実施日があっても提出下さいますようお願いします。

2．管理表（提出期間は１０月２０日）

●取組み記入欄

		実施日に○
9月	25日(月)	○
	26日(火)	○
	27日(水)	○
	28日(木)	○
	29日(金)	○
	30日(土)	○
10月	1日(日)	○
	2日(月)	○
	3日(火)	○
	4日(水)	○
	5日(木)	○
	6日(金)	○
	7日(土)	○
	8日(日)	○
	9日(月)	○
	10日(火)	○

体質改善、健康増進を行うには、己を知らなければなりません。
また、改善が必要な方は小さいことからでも活動を行いましょう！

第２回「ステップ！毎日歩こう２０分ウォーキングチャレンジ」管理表

1．健康活動の内容
①毎日２０分以上のウォーキングの実施日は管理表に○を記入
②期間終了後、管理表を提出（未実行日があっても提出可）
なお、未実施日があっても提出下さいますようお願いします。

2．管理表（提出期間は１１月３０日）

●開始時、終了時記入欄（活動の効果を確認しましょう）

開始時（11/1）体重	92.5kg	終了時（11/20）体重	90.8kg

●取組み記入欄

		実施日に○
11月	1日(水)	○
	2日(木)	○
	3日(金)	○
	4日(土)	○
	5日(日)	○
	6日(月)	○
	7日(火)	○
	8日(水)	○
	9日(木)	○
	10日(金)	○
	11日(土)	○
	12日(日)	○
	13日(月)	○
	14日(火)	○
	15日(水)	○
	16日(木)	○
	17日(金)	○
	18日(土)	○
	19日(日)	○
	20日(月)	○

２０分のウォーキング＝約２,０００歩相当です。
生活習慣病の改善に理想な歩数は一日８,０００歩とされています。
改善が必要な方は理想の歩数に近づけましょう。

活動後に提出する管理表