にいがた健康経営推進企業マスター2024 取組紹介書

新潟県労働金庫

所在地	新潟市中央区寄居町 332-38
会社 HP	https://www.niigata-rokin.or.jp
事業内容	協同組織金融業
設立	1952 年 5 月
従業員数	530 人

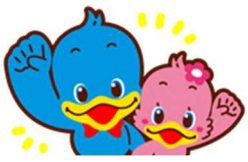
仕事をしながら出来る体操と、その効果を実感し、習慣にする取組み

当金庫では職員が健康でいきいきと働けるよう、自律的な健康づくりの支援や組織の持続的な価値向上のため、健康経営を推進しています。

当金庫の職員は、一日の大半を事業所内で過ごすことが多く、運動不足や肩こり、腰痛が課題であったため、仕事をしながら手軽にできる運動を探していたところ、新潟県が推奨する「ち～とばっか動効果（うごこうか）」を知りました。担当する新潟県健康づくり支援課様に問い合わせたところ、講師派遣を行っているとのこと。早速、講師派遣を依頼し、体験セミナーを開催しました。

セミナー当日は、当初参加を見込んでいた人数の倍近い人数が参加し、職員の運動（健康）への関心の高さが窺えました。セミナーでは日ごろの運動不足解消や肩こり、腰痛を少しでも和らげようと、真剣に受講していました。

職員の運動習慣や健康意識が定着すると、健康経営の真の目的でもある生産性向上にもつながることが期待できます。

このセミナーはその一助として、よいきっかけになったと思います。

健康は一番の財産です！