にいがた健康経営推進企業マスター2025 取組紹介書

株式会社プランビー

所在地	長岡市関原南 2-4077-1
会社 HP	https://planbee.co.jp/
事業内容	サービス業
設立	2007 年 9 月
従業員数	10 人

健康講座でカラダを見える化！

長岡市福祉保健部健康増進課さんにお願いし、「体組成計測定」で筋肉量や内臓脂肪レベルを測定したり、「骨密度測定」や「血管年齢」を測定していただきました。
わかりやすい講義と測定をすることで各々課題も見えて、日頃の生活習慣を見直すいい機会になりました。

本気のラジオ体操！

普段デスクワークがメインで運動の機会も少ないため、朝ミーティング後、本気のラジオ体操をしています。本気で取り組むと体がぽかぽかして、気持ちよく仕事が始められます。肩こりや腰痛が緩和されるのも実感し、みんなからもっとしたいという声を受け、1 日 2 回することもあるくらいです。

健康に関する意識が高まったのか、健康情報交換をする時間にもなり、コミュニケーションにも役立っています。