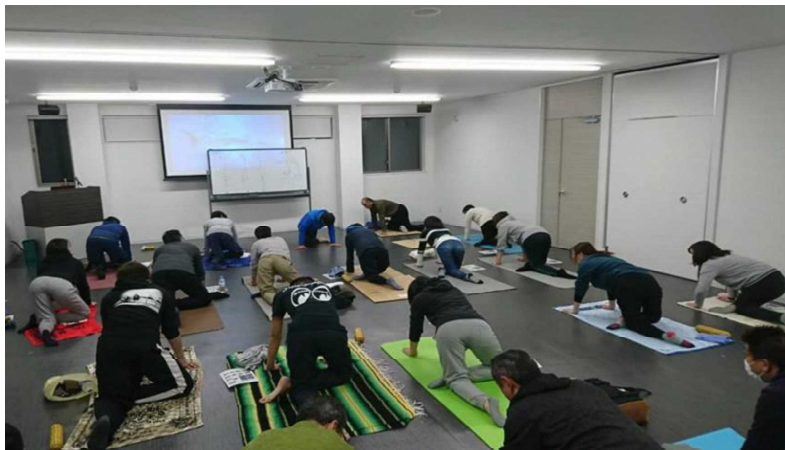




## 藤次郎株式会社 健康経営 取組み

# カイロプラクティックセミナー



2019年12月に開催  
参加者：20名

### 【セミナーに対する満足度】

- 満足：17名
- やや満足：3名
- どちらとも言えない：0名
- やや不満：0名
- 不満：0名

### 【今後参加したいか？】

- 是非参加したい：12名
- タイミングが合えば  
参加したい：3名
- どちらとも言えない：0名
- 参加したくない：0名

### 【仕事で負担のかかる箇所】

- 首：10      肩10
- 腰：15      腕から手首：3
- 手首から指先：2
- お尻：1      太腿から足首：
- かかと、足裏：
- その他：（背中：1）

# 第1回歩数チャレンジ

## 歩数 チャレンジ

10/1 (木)  
～  
11/30 (月)

健康経営の取り組みとして  
「歩数チャレンジ」を実施します!

健康経営とは  
従業員の健康保持・増進の取り組み  
が、将来的に利益性を高める投資で  
あるという考えに基づき、健康管理  
を経営として実践すること。  
戦後、日本の平均寿命は50歳から80  
歳に延び、「人生100年時代」も間近。  
「生涯現役」として肉体的・精神的に  
いつまでも健康でいられるよう、日々  
の健康づくりが大切です。

Let's walk!

### イベント概要

- 2ヶ月間毎日歩数を計測してください。2ヶ月後の歩数総合計を競います。
- 参加者には記録表を配布しますので、毎日記録してください。
- 歩数の計測は終日。仕事中也含まれます。土日など休日も計測してください。
- 上位1～3位は新年会で表彰されます。
- 1ヶ月後に中間発表を行います。
- 歩数計は貸し出しします。

● 定員：30名 ● 募集期間：9月14日(月)～26日(土)

社内改善委員会

期間：2020年10月1日～11月30日  
(2ヵ月間)

参加者：30名

目的：1日の自分の歩数を知ろう!!!

厚生労働省【健康日本21】

1日の目標歩数 男性：9,000歩  
女性：8,500歩

### 【ルール】

- 歩数の計測は終日。(仕事中也含む)
- 土日も計測する。
- 参加者全員、同じ歩数計を使用する。

# 第2回歩数チャレンジ

## 第二回 歩数チャレンジ

5月1日(土)～5月31日(月)

昨春秋に行った歩数チャレンジの第二回を開催します!  
過ごしやすく体を動かしやすい季節がやってきました。  
運動を習慣化させて健康になろう!

### 【概要】

- 期間：5月1日(土)～5月31日(月)
- 定員：30名
- 募集期間：4月5日(月)～4月20日(火)

- 計測は就業時間外・休日とします。(休憩時間の計測不可)  
※就業時間→出勤時のタイムカード打刻時間から退勤時の打刻時間とします。
- 計測は会社の歩数計か、スマホアプリで行ってください。  
アプリは何でもOK、歩数の計算は各自行ってください。  
スマホアプリを使用する場合、機種やアプリの誤差はご了承ください。
- 参加者には記録表を配布します。記録表は後日提出していただきます。
- 参加者全員に参加賞をお配りします。
- 上位10名の中から、抽選で3名にギフトカードをプレゼントします。

藤次郎株式会社 社内改善委員会

期間：2021年5月1日～5月31日  
(1ヵ月間)

参加者：28名

目的：運動習慣を身につけよう

前回の反省を踏まえて、出来るだけ公平に  
なるようにルールを変更!

### 【ルール】

- 計測は就業時間外・休日とする。
- 計測は会社の歩数計かスマホアプリで行う。

## 企業でのながら運動、 ちよこっと運動の実践率UP

実験プログラム R3.10.20 時点



【メンバー】

佐藤敏郎、栗林麻里子、若林和弘、五十嵐恭子、重住京子  
高杉玲子、佐藤美和子、齋藤美由紀、清田義和

### 概要

うごこうか

■事業名：「ち〜とばっか動効果」

■第3回検討会までの間（9月頃）にメンバーの職場で実践 ※OMネットワークさんも

■啓発する運動等

★実施前後にセルフ体力チェック（2種）

- ①トイレの中：腹式呼吸（怒りも抑える）・・・掲示物
- ②洗面の鏡の前orコピー機の前：かかと上げ（かかとをそろえて）・・・掲示物
- ③デスクワーク：脚にペーパーを挟める・・・配付物
- ④コピー中：背伸びor背筋シャキッと・・・掲示物

この中から  
選択して  
実施でもOK

■評価のため、従業員に簡単なアンケートを実施（実施の有無など）

# 人目につかず、腹式呼吸（立って）



息を吸ってお腹を膨らませて  
息を吐いてお腹をへこませましょう  
〈4秒で吸って4秒で吐く〉を  
3～5回繰り返しましょう

リラックス、イライラの解消に効果的！  
呼吸が深くなりマスクによる酸素不足も  
解消！

すきま時間に筋トレ！



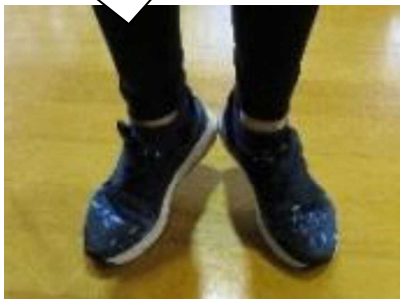
うごこうか  
ち〜とばっか動効果プロジェクト

## 〇〇しながらかかと上げ

すきま時間に  
筋トレ！

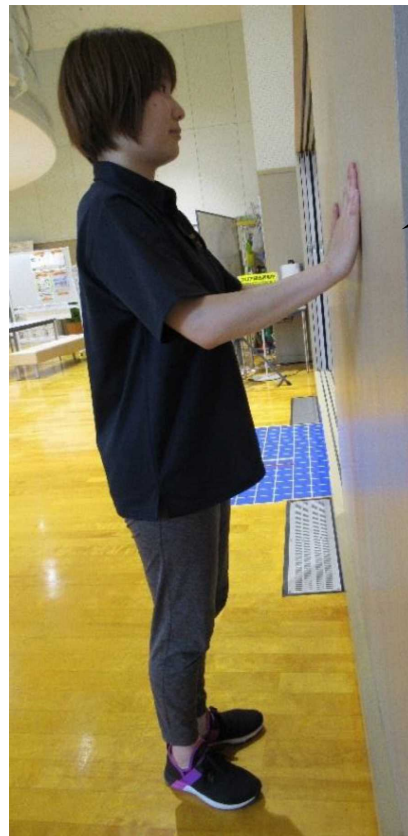
①

かかとを付けて、つま先  
を開き



②

お尻と内ももを締めながら、  
かかとを上げる



〈4秒で上げて4秒で下げる〉を  
3～5回繰り返す

ヒップアップ、内ももの  
引き締め効果的！



うごこうか  
ち〜とばっか動効果プロジェクト

# 背筋シャキッと

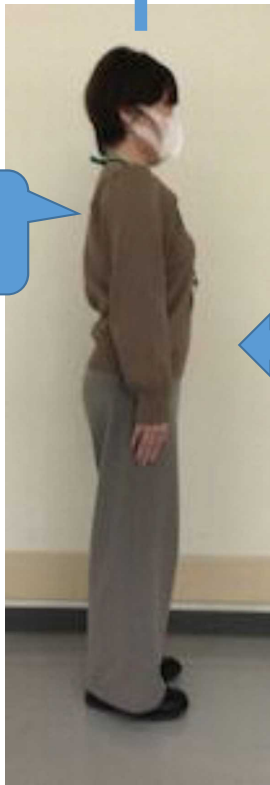


上からつられているイメージで

〈4秒力をいれて4秒ゆるむ〉  
を3～5回繰り返す

ゆがみの予防・改善  
背中・おなかの引き締め

肩は  
リラックス



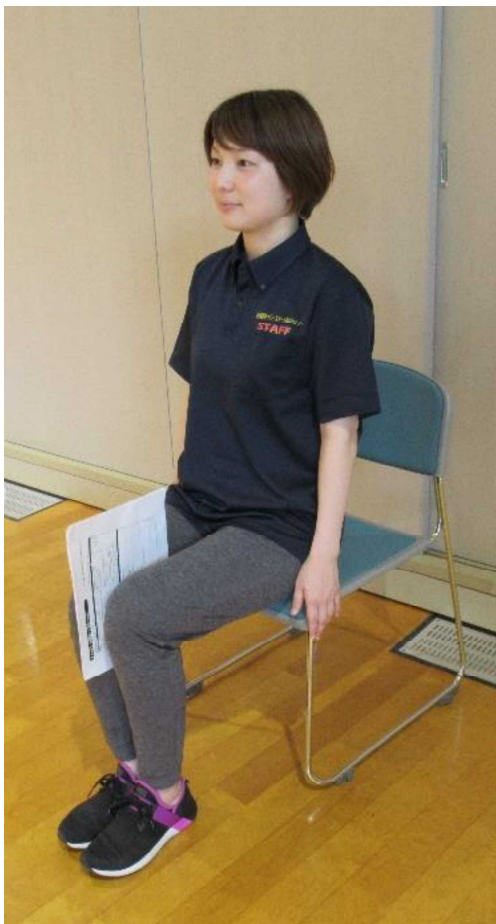
おなかを  
引き込む

すきま時間に  
筋トレ！



うごこうか  
ち～とばっか動効果プロジェクト

# デスクでこっそり筋トレ



紙などを膝にはさみ  
内ももで紙をつぶすように脚をピタッと密着！

★デスクワーク中に紙が落ちなくなることを目標に

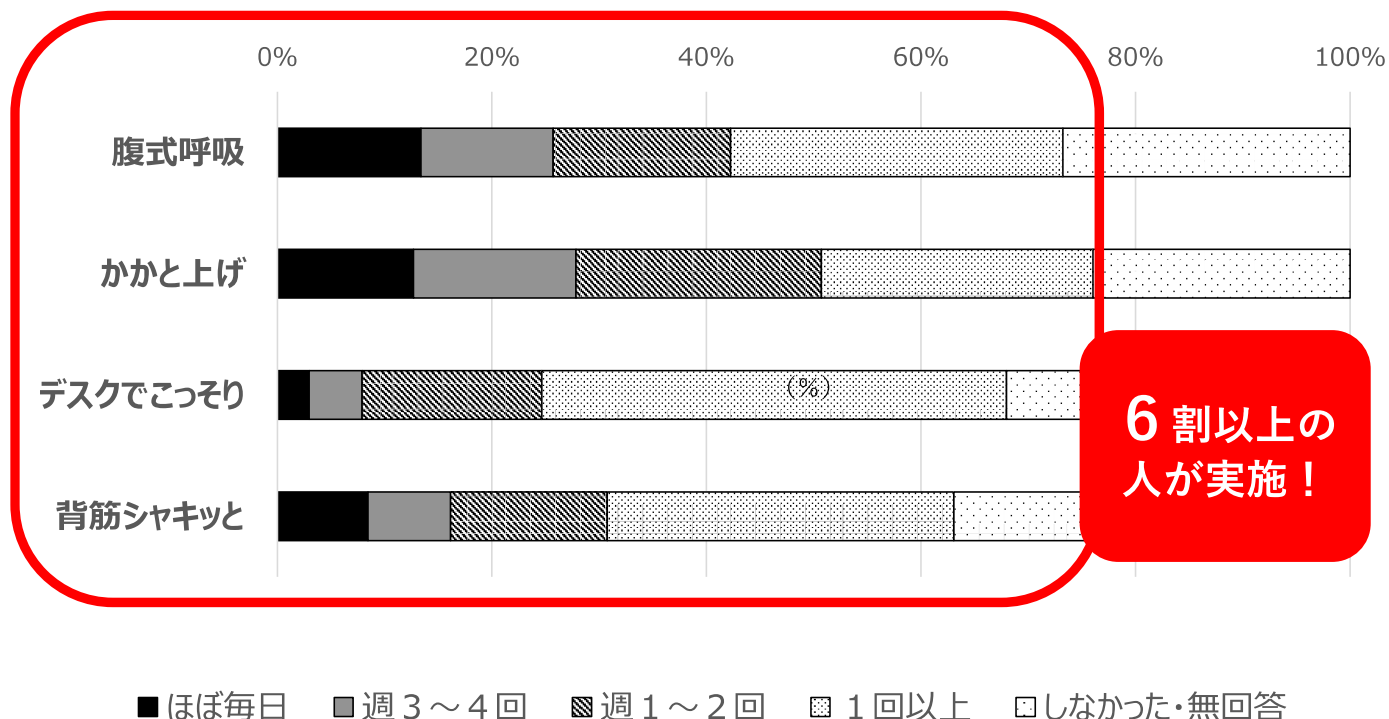
内ももの引き締め、O脚予防に  
効果的！

すきま時間に  
筋トレ！



うごこうか  
ち～とばっか動効果プロジェクト

## 各運動の取組状況



今後に向けて（メンバーより）

今回の実験プログラムを基に・・・

☆ 継続できる工夫（飽きない、低負担）

☆ ターゲットの絞り込み or カバー率UP

☆ 県内に取組を広げる仕掛けづくり

