



～コロナ禍で増加傾向にある生活習慣病予備軍削減と ストレス発散による健康促進～



e-sports大会



管理栄養士が考案した
「ヘルシー弁当メニュー」



ラジオ体操

取組のきっかけ

- コロナ禍による活動制限やテレワークの増加により、ストレス発散の場が限られる、メール等のやり取りが増えた一方、社員同士のコミュニケーションが減少するなどの傾向が見られ、体調が思わしくない、健診結果の数値が悪くなったなど、気持ちも落ち込み易くなっていた。そのような状況下でもリフレッシュできるように、新たな方法を模索しながら健康を促す取組を実施。

主な取組

- ラジオ体操、元気ニコニコ体操の実施、ヘルシー弁当メニューの提供
- がん検診費用負担、禁煙外来受診時の一部費用助成、建物内禁煙
- 健康づくり関連情報の提供「ウォークビズへの取組」「おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操」「スポーツクラブのおすすめ運動動画」の配信
- 野菜作り(ミニトマト・枝豆)、花苗定植により、コミュニケーション機会・癒しの場の増加、収穫により食生活への意識向上。
- 外部者(キャリアコンサルタント・ワークライフバランスコンサルタント)による、個別面談の実施(心身の健康管理)
- 全体会議時に「メンタルヘルス基礎知識」講座の動画視聴、及び「元気ニコニコ体操」実施
- コロナ禍で活動が制限される中、今回新たな取り組みとして、社内プロジェクトにより「e-sports大会」を開催し、コミュニケーション機会の増加とストレス発散。

アピールポイント

- 活動の制限やテレワークの増加など、従業員同士のコミュニケーションが減少傾向にあり、体調不良や健診結果の悪化など、気持ちが落ち込みやすくなっていたため、新たな取り組みとして全社員参加のe-sports大会を開催。オンライン参加も可能なため、部署をこえた交流を図ることができた。
- 健康診断結果の集計と目標を周知するとともに、運動促進活動による健康意識の向上に努めた。