

けんこうプログラム ニュース 4月号

新年度がスタートしました。自分自身の健康目標を立てて、今年こそ1年間、続けてみよう！



<3月のウォーキング状況>

【個人別平均歩数 ベスト20】

測定日数25日以上の人が対象です。

順位	氏名	部署名	測定日数	平均歩数
1	高橋 秀輔	津山店	31	16,018
2	板野 公一	社内班	30	13,448
3	塩飽 勝彦	高柳店	26	11,162
4	早瀬 哲也	岡山店	31	10,508
5	西原 悟	社内班	28	9,885
6	佐々木 祐一	津山店	30	9,875
7	本淨 貴弘	原尾島店	28	9,849
8	稲田 崇	U-Car	27	9,795
9	木坂 勇蔵	社内班	27	9,778
10	藤原 博之	本部	31	9,695
11	久本 昭	岡山店	31	9,576
12	川上 智也	U-Car	26	9,509
13	村上 啓朗	倉敷店	27	9,351
14	近藤 貴之	津山店	28	9,222
15	三宅 宏幸	岡南店	31	8,981
16	藤原 正和	原尾島店	31	8,970
17	田中 勝雄	倉敷店	27	8,922
18	大前 熟志	水島店	31	8,890
19	伊永 俊介	原尾島店	26	8,545
20	松田 典意	社内班	28	8,541

- ・今月も1位高橋主任、2位板野係長。
- ・社内班から4名、Tu,Haから3名入賞。
- ・1万歩以上は4名。

【活動量計 測定日数別人数分布】 (人)

測定日数	11月	12月	1月	2月	3月
31・30日 (2月は28日)	29	6	21	26	26
25～30日	39	36	37	22	42
21～24日	48	30	46	49	41
11～20日	30	66	30	33	26
10日以下	14	22	25	27	21
合計	160	160	159	157	156
25日以上構成比	43%	26%	36%	31%	44%

- ・28日間毎日測定は26名を維持。25日以上構成比は44%に増加。
- ・10日以下は21名に減少。

【女性の部 個人別平均歩数 ベスト3】

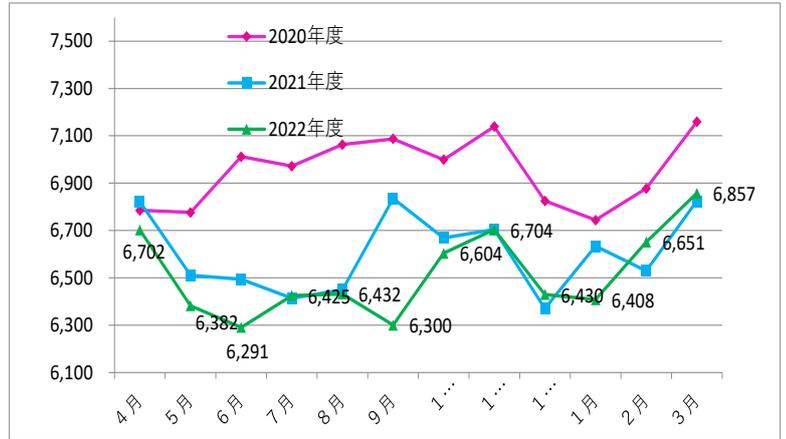
順位	氏名	部署名	測定日数	平均歩数
1	和田 沙也加	U-Car	31	6,872
2	坂本 和歌子	本部	31	3,666
3	辻 真衣子	東岡山店	29	1,427

- ・今月も和田主任が連続トップ！
- ・25日以上測定の女性は3名。

<お知らせ>

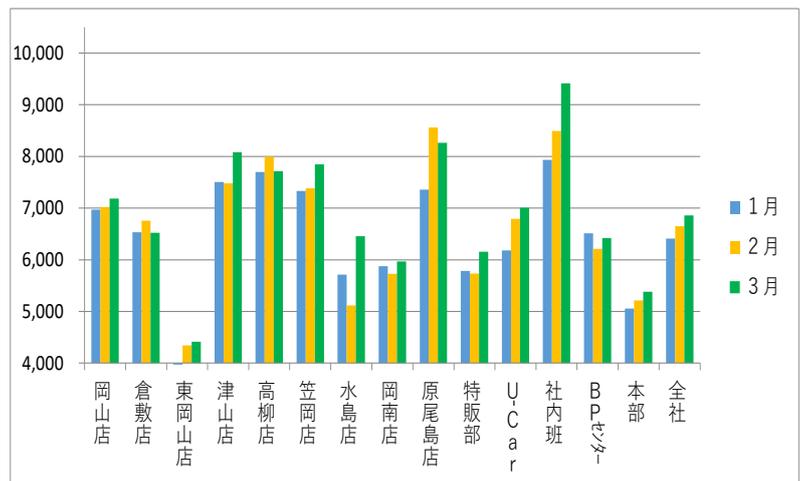
- ・11名のピカピカの新社員が入社しました。4月は研修で各店舗に行くと思います。『健康』『健康経営』についても、アドバイス頼みます。
- ・今年度も健康診断100%受診しよう！

【全社 月別平均歩数推移】



- ・3月全社平均は6,857歩(前月差+206歩)と2ヶ月連続増加。過去2年間で月次最高記録。
- ・今年度は歩数も本格回復させて、7,000歩超を目指そう！

【部署別 月別平均歩数推移】



- ・3月は、社内班が、9,000歩超と大きく伸ばしトップ獲得。
- ・8千歩超はTu店、Ha店、社内班の3部署。
- ・14部署中11部署が前月から増加。

<けんこう一コマ>

ペットとの生活が与えてくれる健康効果とは？

- ・犬や猫、馬などの動物と触れ合う事により心身の健康向上を図る療法を「アニマルセラピー」と呼びます。その歴史は古く、古代ローマ時代には、負傷兵のリハビリとして馬と触れ合う「乗馬」が推奨されていたといひます。また、高齢者施設や学校、病院でのアニマルセラピーの効果について多数の研究がされており、以下の効用が挙げられています。

- 1)生理的・身体的効果： ペットと散歩に出かけることで歩数や活動量が増加し、血圧・中性脂肪などの改善に繋がる
- 2)心理的効果： 世話をする側の立場になることで自発的行動、自尊心が高まる。ペットと遊びたいという能動的意識が生まれる。そしてペットと触ると幸せホルモン「オキシトシン」が分泌される。
- 3)社会的効果： ペットを話題にして他者とのコミュニケーションが活性化する。