

企業エントリーNo.5

# ずっと続ける「健康経営」

ネットヨタ山陽株式会社／岡山西法人会

# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



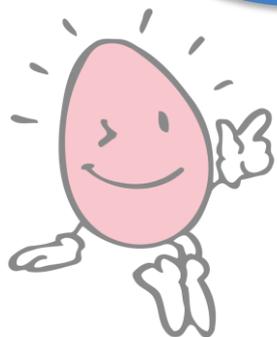
健康経営を始めたきっかけ

## 他社との差別化=人

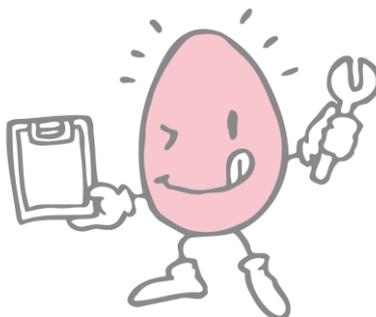


## 人を育てる人材育成、三本の柱

能力を  
伸ばす



伸ばした能力を  
業務に活かす



長く  
活躍する

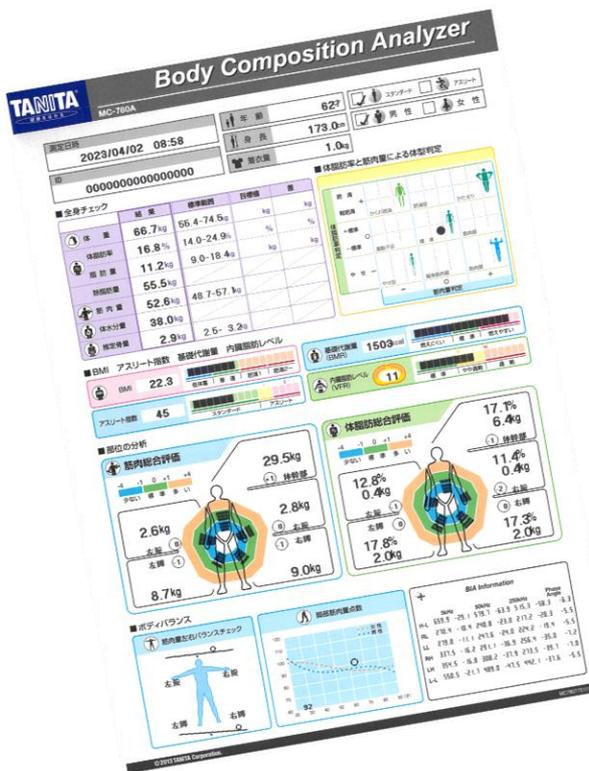


# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## 活動内容について

タニタ健康プログラム導入

活動量計配付



体組成計配備



専用サイトで健康状態の推移をチェック

## 健康プログラムニュース発行

2023-4-10

### けんこうプログラム ニュース 4月号

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

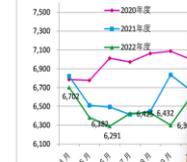


#### ウォーキング状況>

歩数 ベスト20  
測定日数25日以上の方が対象です。

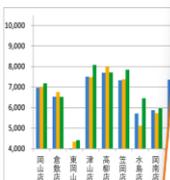
部署名	測定日数	平均歩数
津山店	31	16,018
社内班	30	13,448
高柳店	26	11,162
岡山店	31	10,508
社内班	28	9,885
津山店	30	9,875
原尾島店	28	9,849
U-Car	27	9,795
社内班	27	9,778
本部	31	9,695
岡山店	31	9,576
U-Car	26	9,509
倉敷店	27	9,351
津山店	29	9,222
岡山店	31	8,981
原尾島店	31	8,970
倉敷店	27	8,922
水島店	31	8,890
原尾島店	26	8,545
社内班	28	8,541

【全社 月別平均歩数推移】



・3月全社平均は6,857歩（  
連続増加。過去2年間で月次階  
・今年度は歩数も本格回復させて

【部署別 月別平均歩数推移】



・3月は、社内班が、9,00  
・8千歩超はT.U.店、Ha  
・14部署中11部署が前

2位坂野係長。  
1aから3名入賞。

個人数分布 (人)	2月	1月	2月	3月
36	21	26	26	
30	37	22	42	
30	46	49	41	
28	30	33	26	
27	25	27	21	
159	157	156		
	36%	31%	44%	

ベスト3】

測定日数	平均歩数
31	6,872
31	3,666
29	1,427

・11名のヒカピカの新人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、アドバイス願います。  
・今年度も健康診断100%受診しよう！

### <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日以上の方が対象です。

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	28	9,885
5	西原 悟	社内班	30	9,875
6	佐々木 祐一	津山店	28	9,849
7	本淨 貴弘	原尾島店	27	9,795
8	稲田 崇	U-Car	27	9,778
9	木坂 勇蔵	社内班	31	9,695
10	藤原 博之	本部	31	9,576
11	久本 昭	岡山店	26	9,509
12	川上 智也	U-Car	27	9,351
13	村上 啓明	倉敷店	28	9,222
14	近藤 貴之	津山店	31	8,981
15	三宅 宏幸	岡南店	31	8,970
16	藤原 正和	原尾島店	27	8,922
17	田中 勝雄	倉敷店	31	8,890
18	大前 熟志	水島店	26	8,545
19	伊永 俊介	原尾島店	28	8,541
20	松田 典意	社内班		

### <けんこう 一口メモ>

- 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われています。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。そしてペットと触れ合うと幸せホルモン「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される。

### <けんこう 一口メモ>

- 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われています。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。そしてペットと触れ合うと幸せホルモン「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される。

# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



## 社外講師を迎えての健康セミナー



## ウォーキングコンテストの開催

ウォーキングコンテスト結果  
おめでとうございます!

2023年3月山陽「健康づくりキャンペーン」への参加ありがとうございました。低減していた平均歩数も大幅にアップできました。また、各イベントも、社員だけでなくお客様へも「健康」についてですが、参加率のアップなど課題もあります。皆さんの健康を願って、仕事やプライベートの実施していく予定です。今以上に踏み込んだ「健康経営」の点をご理解いただき、積極的な参加を今後ともよろしくお願いいたします。

【部署別対抗】

部署名	平均歩数	順位	参加率	表彰
O	8,146	-	-	
Ku	6,226	-	53%	
Hi	7,955	-	50%	
Tu	7,477	-	78%	
Ta	7,488	4位	77%	団体銅賞
Ka	7,861	4位	82%	団体銅賞
M	7,045	3位	100%	団体銅賞
Ko	6,106	-	38%	
Ha	9,055	-	78%	
To	6,147	2位	89%	団体銅賞
Ya	6,757	7位	86%	
	9,313	6位	91%	
	6,978	1位	90%	団体金賞
	6,978	-	43%	
	6,762	5位	95%	団体銅賞

【個人戦・グッドウォーカー賞】

順位	氏名	部署名	測定日数	平均歩数	表彰
1位	高島 功二	岡山店	91	12,091	★ QUOカード
2位	安達 秀典	社内班	79	11,893	★ QUOカード
3位	伊永 俊介	岡山店	87	11,667	★ QUOカード
4位	藤原 正和	岡山店	90	11,299	★ QUOカード
5位	宮本 孝一朗	津山店	87	10,996	★ QUOカード
6位	神島 悠成	社内班	76	10,860	★ QUOカード
7位	佐小 達朗	東岡山店	84	10,773	★ QUOカード
8位	藤原 博之	本部	76	10,254	★ QUOカード
9位	本郷 昭	本部	89	10,117	★ QUOカード
10位	杉山 輝幸	岡山店	80	10,093	★ QUOカード
11位	朝原 啓也	岡山店	85	9,976	★ QUOカード
12位	小林 弘明	岡山店	82	9,947	★ QUOカード
13位	西原 博	岡山店	90	9,790	★ QUOカード
14位	藤原 神彦	社内班	88	9,737	★ QUOカード
15位	岡田 祥樹	東岡山店	76	9,565	★ QUOカード
16位	野崎 裕也	U-Cafe	87	9,465	★ QUOカード
17位	山口 崇徳	本部	82	9,318	★ QUOカード
18位	田中 勝彦	U-Cafe	91	9,186	★ QUOカード
19位	若田 崇	倉敷店	81	9,123	★ QUOカード
20位	高島 伸彦	本部	82	8,994	★ QUOカード
21位	藤原 正樹	社内班	86	8,903	★ QUOカード
22位	内藤 孝雄	高岡店	90	8,459	★ QUOカード
23位	小松原 裕也	BPセンター	81	8,363	★ QUOカード
24位	佐々木 祐一	岡山店	77	8,172	★ QUOカード
25位	佐々木 祐一	津山店	79	8,131	★ QUOカード

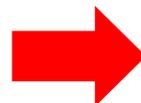
# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表



## 活動の成果

※2022年度 協会けんぽのデータから

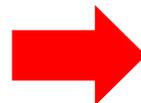
一人当たり医療費



130,257円

(岡山支部平均199,881円、  
同業態全国平均193,098円)

メタボリックシンドローム該当率



15.5%

(岡山支部平均16.9%、  
同業態全国平均17.2%)

特定検診受診率



100%

(岡山支部平均66.7%、  
同業態全国平均66.3%)

被扶養者の検診受診率



45.2%

(岡山支部平均23.5%、  
同業態全国平均26.1%)

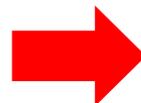
日常生活において歩行または同等の身体活動を  
一日一時間以上実施している者の割合



47.6%

(岡山支部平均35.7%、  
同業態全国平均39.3%)

睡眠で休養が十分とれている者の割合



71.0%

(岡山支部平均62.5%、  
同業態全国平均63.1%)

★ 2018年 第一回おかやま健康づくりアワード受賞

★ 健康経営優良法人（中小規模法人部門）2019年～2023年

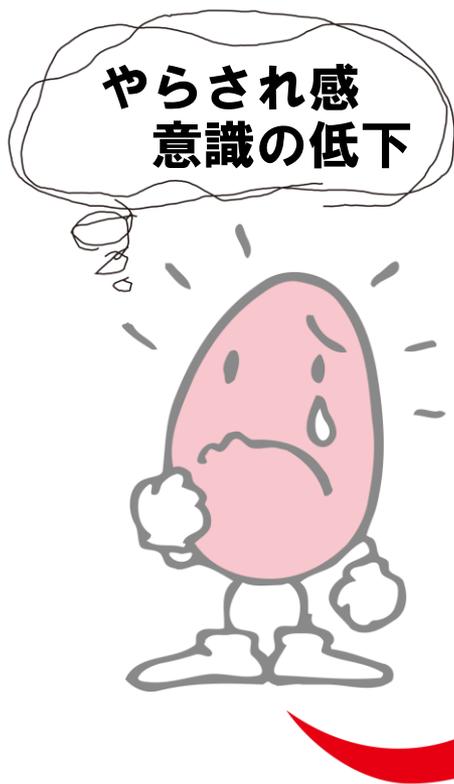
※その内2021年と2022年はブライト500を獲得



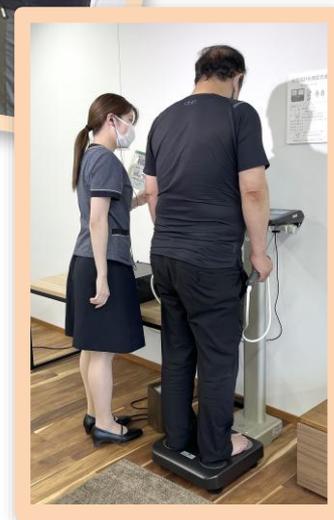
2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ブライト500

# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## マンネリ化を乗り越える



### 店舗健康コーナー



# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## キャンペーンの実施



地域のお客様との絆作りに！



**賞品**

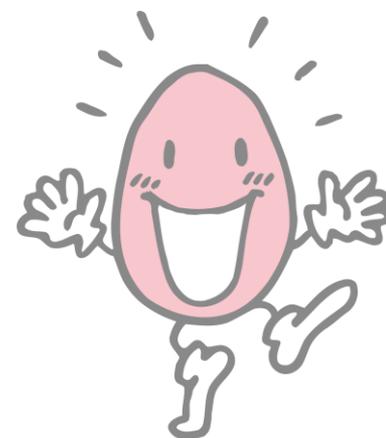
**ピタリ賞**  約28℃以下で自然凍結！  
繰り返し使えるネッククーラー

【体脂肪率】±1%以内  
【筋肉量】±1kg以内

**クールネックリング**

**参加賞**

**ヘルシア緑茶**



# 「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

## まとめ



健康で長く活躍し続ける



## まとめ

**ご静聴ありがとうございました。**