

健康経営に関する推進活動（2024 年）

ウォーキングチャレンジ

2024 年 12 月より 5 月までの半年間、全社員の方を対象にスマートフォンアプリを用いた「ウォーキングチャレンジ」を開催しました。

初心者向け、中級者向け、上級者向けの 3 つの中から、自分の課題に合ったコースを選択し、健康づくりに取り組みました。

各コースに設定された目標平均歩数を毎月達成した方の中から、抽選で 5 名に氷見牛のギフトを進呈し、好評をいただきました。

睡眠に関するセミナー

2024 年 7 月 10 日に射水市保健センターより公認心理士 豊田 晶子先生、保健師 木谷 加奈子先生をご紹介いただき、「睡眠」についてリモートセミナーを行っていただきました。

セミナーには 30 名が参加し、「睡眠は長ければ長いほど良いと思っていたが、長すぎても短すぎてもいけないことが分かった。」「寝酒をして携帯を触りながらいつの間にか寝ていても朝快適に起きられているが、実は睡眠の質が良くないことを学んだ。」などの感想が寄せられ、睡眠の質について見直すきっかけとなりました。



健康体操

2024 年 10 月 10 日に富山県社会保険協会より伊林まきこ先生をお招きし、継続雇用者向け「腰痛・肩こり予防教室」を開催しました。

仕事に取り入れることができるストレッチ方法を教えていただき、9 名の参加者全員から「次回も参加したい」と高評価をいただきました。

参加者の声にお応えして来年も開催を予定しています。

