

# 平成28年度 やまがた健康づくり大賞表彰式

平成28年11月6日（日）

正午～午後0時15分

山形ビッグウイング1階展示場ステージ

## 受賞団体

〈企業部門〉

置賜建設株式会社

〈地域団体部門〉

J A 鶴岡女性部

庄内医療生活協同組合

（敬称略）

# やまがた健康づくり大賞 企業部門 置賜建設株式会社

職場の仲間と握手でチェック！心と体の健康づくり

全国健康保険協会（協会けんぽ）山形支部が実施した「平成27年度健康パワーアップぷらん」に参加し、医療費や健康診断データをもとにした分析結果から、事業所全体として抱える健康課題を抽出しました。健康課題をもとに、健康リスク改善に向けた効果的な健康づくりの取り組みを開始し、継続して実践しています。

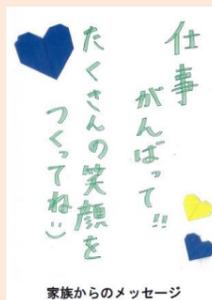
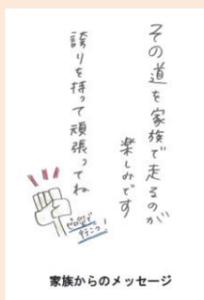
## 二人組ストレッチ・握手

毎日の作業前に、二人組ストレッチと握手を行い、お互いの体調を確認するとともに、コミュニケーションの向上を図っています。



## 労働安全ハンドブック作成

労働安全に関する事項とともに、社員の家族からのメッセージが添えられた「労働安全ハンドブック」を独自に作成し、各社員に配布しています。



## 出勤簿の裏面に健康情報掲載

個人毎に作成する出勤簿兼勤務報告書の裏面に毎月健康情報を掲載しています。



## 血圧計等の設置

全ての現場事務所に血圧計を設置し、社員の積極的な活用を推奨しています。また、冬期間常設となる除雪ステーションでは、マッサージチェアを設置し疲労解消に役立てています。

## 健康パワーアップぷらん

食事と運動に関して、管理栄養士など専門家によるセミナーを受講。セミナー受講後に個人目標を設定し、目標達成に向けて、「健康づくりノート」に取組状況を記入しながら6か月間取り組みました。ぷらん期間中は、協会けんぽ山形支部の保健師の方から毎月ノートチェックやアドバイスなど、全般にわたりサポートしていただきました。

※ 紹介している取組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



企業概要

所在地：米沢市大字花沢387-1  
従業員数：63人  
設立：昭和24年2月

# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 JA 鶴岡岡女性部

## 部員で取り組む地域に根ざした健康増進活動

食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動するJAの組合員組織として、地域に根ざした地産地消運動や食農教育、助けあい活動（高齢者福祉）とともに、地域の方々や部員の健康づくりを支援する健康増進活動に取り組んでいます。

### 健康寿命 100 歳弁当の振る舞い

5色の食材を使い、栄養バランスのとれた「健康寿命 100 歳弁当」を創作し、女性フェスティバルにおいて、地域の方々に振る舞うとともに、資料にレシピを掲載し、栄養バランスのとれた食事の普及啓発を行っています。



### 健康に関する講演の聴講

毎年テーマを変えて健康に関する講演を聴講しています。平成28年度は、「胃がん予防とピロリ菌」と題した講演を聴講しました。講演の聴講により、健康管理に対する意識を高めています。



### 軽スポーツ大会

6つの支部を4チームに分け、輪くぐりや玉入れなど、ユニークな5種目の競技で優勝を競いました。心地よい汗を流すとともに、部員同士の交流を図っています。



### 楽しい料理講習会

毎年テーマを変えて料理講習会を開催しています。平成27年度は、「精進料理」をテーマに精進料理の歴史を学びながら調理実習を行いました。料理講習会を通して、食事が健康の維持・増進に重要な役割を果たしていることを学び、食を通じた健康づくりを推進しています。



### ウォーキング大会

毎年コースを変えてウォーキング大会を開催しています。平成28年度は、秋田県仁賀保高原土田牧場で開催し、鳥海山などの景色を楽しみながら約3kmを歩きました。ウォーキング大会を通して、運動習慣のきっかけづくりを支援しています。



※ 紹介している取組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



#### 団体概要

所在地：鶴岡市日吉町3-7  
構成員数：597人  
設立：昭和47年3月

# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 庄内医療生活協同組合

## 健康づくりチャレンジ事業

地域まるごとの健康づくりを実現するため、日常生活の中で気軽に取り組める健康づくりコースを提案し、地域の方々からチャレンジしていただく「健康づくりチャレンジ事業」を2012年（平成24年）から実施しています。そのほか、地域毎の健康づくり活動をはじめ、啓発活動や担い手育成など、健康習慣の継続と定着を支援する取組みを実施しています。

### 健康づくりチャレンジ事業

10コースからチャレンジしたいコースを選び、60日間、記録カレンダーに記録しながら目標達成に向けて取り組みます。目標を達成した方には、達成賞と記念品をプレゼントしています。

**健康づくりチャレンジの流れ**

- チャレンジするコースを選びましょう
- 申込ハガキに必要事項を記入し、組織部に提出しましょう  
(個人エントリーか、グループエントリーにチェックを付けてください)
- チャレンジスタート!!  
付属の記録カレンダーに記入しましょう
- 60日後、報告ハガキを組織部に提出しましょう
- 見事達成した方には、達成賞と記念品を差し上げます!!

**健康づくりチャレンジ 2016**  
60日間のチャレンジで、健康習慣を身につけませんか?  
参加費 無料

2016年 9.1日 - 11.30日  
60日間チャレンジ しよう!!

庄内医療生活協同組合  
〒997-0822 庄内医療生活協同組合 鶴岡市双葉町13-45  
TEL: 0235 (22) 5789 FAX: 0235 (24) 6465

**10コース**

- さわやか運動コース
- バランスよく食生活コース
- 脳いきいきコース
- 禁煙・禁酒コース
- 血圧測定コース
- 体重計乗るだけコース
- お口の健康コース
- ぐっすり快眠コース
- 子どもチャレンジ
- マイチャレンジ

- ◆2015年度実績  
申込者 2,521人  
達成者 1,330人
- ◆2014年度実績  
申込者 261人  
達成者 195人
- ◆2013年度実績  
申込者 207人  
達成者 117人
- ◆2012年度実績  
申込者 204人  
達成者 132人

### 居場所づくり

地域に13か所のたまり場が誕生し、介護予防体操や健康講話、健康チェックなどの健康づくりを行っています。また、お茶会も開催し、地域の憩いの場になっています。



### すこしお生活

1日の塩分摂取6g以下を目指し、減塩グッズの普及や減塩調理実習、すこしおレシピコンテストへの応募の呼びかけなど、減塩の啓発活動に取り組んでいます。



### 健康づくり活動の担い手育成

地域の健康づくりを広めていくために、毎年養成講座を開催しています。受講した方は、健康づくりのリーダーとして、健康チェックの実施や啓発活動に取り組んでいます。



※ 紹介している取組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



#### 団体概要

所在地：鶴岡市双葉町13-45  
組合員数：40,214人（2016年9月末現在）  
設立：昭和39年12月