

# 平成29年度 やまがた健康づくり大賞表彰式

平成29年10月1日（日）

午後0時45分～午後1時

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〉

社会福祉法人敬寿会 沼木敬寿園

### 〈地域団体部門〉

河北歩こう会  
はつらつクラブ

（敬称略）

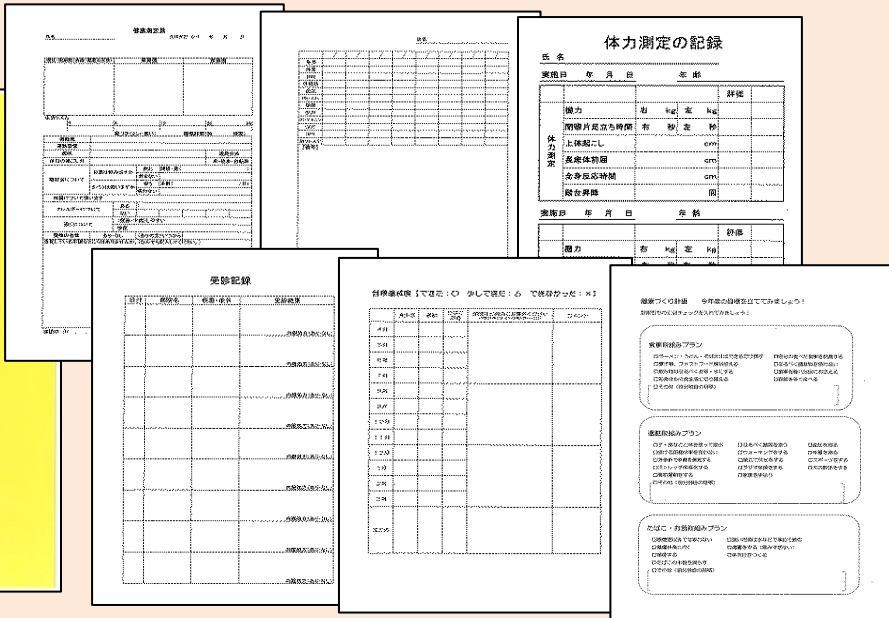
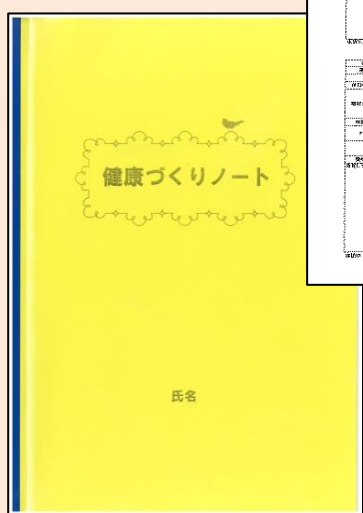
# やまがた健康づくり大賞 企業部門 社会福祉法人敬寿会 沼木敬寿園

あなたの健康応援団！～一緒に考える健康づくり～

職員の健康の観点から、健康づくりや健康課題（腰痛対策やメンタルヘルスなど）への取り組みを継続して行っています。また、全国健康保険協会（協会けんぽ）山形支部が実施した「健康パワーアップぱらん」への参加を契機として、平成28年から健康づくりノートの作成、活用を開始し、職員の健康づくりへの取り組みに役立てています。

## 健康づくりノートの作成・活用

職員毎に「食生活、運動、タバコ・お酒」への取組み目標や健康診断結果表、健康測定票、体力測定、受診記録などをまとめた「健康づくりノート」を作成し、自身の健康状態の「見える化」や健康づくりに活用しています。



「健康づくりノート」を活用し、健康管理担当者から生活改善を目的とした面談やアドバイスを受ける取り組みを行っています。

## 職員みんなで腰痛体操

毎月の職員会議の開始前に職員みんなで腰痛体操を行い、腰痛予防に努めています。

## 健康づくり等の情報発信

健康づくりや労働安全衛生などに関するポスター、チラシ等をホール内に掲示し、情報発信しています。

## 健康づくり事業

健康づくりに関する事業を企画し実施しています。（平成28年は、ユニット対抗で歩数競争を行いました。）



（歩数競争の表彰式。みんなでがんばりを称え合いました。）

## 健康教室の開催

健康づくり（運動、食事）や健康課題（メンタルヘルス、腰痛対策など）などをテーマとした健康教室を定期的開催し、職員の健康増進を図っています。平成28年からは、熱中症対策などの身近な健康テーマで、地域の方にも参加いただく健康教室を開催しています。



※ 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。



### 企業概要

所在地：山形市沼木69  
従業員数：73人  
設立：平成23年4月



# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 河北歩こう会

ノルディックウォーキングを通して、健康づくり

河北町で実施していたノルディックウォーキング教室の参加者で、健康づくり、仲間づくりを目的に平成26年から活動を開始し、平成27年には『河北歩こう会』を立ち上げました。100歳まで健康的にいきいきと暮らすため、ノルディックウォーキングを中心とした運動や食生活、笑いへの取り組みを行っています。

## ノルディックウォーキング

毎月、季節に合わせた町内外の特色あるコースでノルディックウォーキングを実施しています。ノルディックウォーキングのインストラクターの資格を持つ会員からの指導を基に、効果的な運動に繋がっています。



(うきたむ風土の丘にて)



(安久津八幡三重の塔にて)

特色あるコースを設定し、楽しくウォーキング(高島町内コース)



寒河江川をウォーキング!

冬も町内の雪道をウォーキング!



## 健康講話の開催

講師を招いて、定期的に健康講話を開催し、会員の健康増進を図っています。



## 「秋のさんま祭り」の開催

毎年、会員のほか地域住民にも参加いただき「秋のさんま祭り」を開催しています。テーマは『食を通しての健康づくり』です。

(年々参加者も増え、平成28年には、200名を超える参加を得て盛大に開催しました。)



## ノルディックウォーキングの普及

他市町のノルディックウォーキングの教室や行事への参加及び河北町内の救護施設に訪問し、ノルディックウォーキングの普及や参加者との交流を図っています。



(川西町民とのノルディックウォーキング交流会)

※ 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：河北町谷地字真木103-1  
構成員数：63人  
設立：平成27年5月



# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 はつらつクラブ

はつらつ元気に、楽しく動こう！

遊佐町で実施した6か月間の運動教室「はつらつ貯筋講座」の参加者で、運動継続のために平成16年12月に自主サークルを立ち上げました。以後これまで途切れることなく継続して健康づくりの取り組みを行っています。

本サークルの立ち上げの取り組みが見本となり、平成18年以降遊佐町内に健康づくりの活動を行うサークルが10団体発足しました。

## 多様なメニューを取り入れた定期的運動

週2回筋トレ、バランスボールを使った運動、ダンベル体操、マットを使ったストレッチなど多様なメニューの運動を行い、会員の健康づくりの支援を行っています。



《毎週水曜日》

運動指導者のもと筋トレやバランスボールを使った運動、ロコモ体操、音楽に合わせて体を動かす運動等を実施

《毎週金曜日》

ラジオ体操、ダンベル体操、小ボールを使った筋トレ、マットを使ったストレッチ等を実施

## レクリエーション・会員交流事業

高瀬峡でのトレッキングや田麦俣への小旅行、花見会など、会員の健康づくりや親睦を図る事業を行ってきました。



## ダンベル体操の普及

町民盆踊り大会に参加し、遊佐町で作ったダンベル体操の普及活動を行ってきました。



## 他団体との交流

町主催の他団体との交流会に積極的に参加し、交流や健康づくりの意識を相互に高めあっています。

※ 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：遊佐町杉沢字嶽ノ腰（代表の住所）

構成員数：14人

設立：平成16年12月