

平成30年度 やまがた健康づくり大賞表彰式

平成31年2月15日（金）

県庁10階 1001会議室

受賞団体

〈企業部門〉

株式会社 ジェイ・サポート

〈地域団体部門〉

出羽23区幸町自治会
郡 山 若 松 会

（敬称略）

やまがた健康づくり大賞 企業部門 株式会社 ジェイ・サポート

会社を上げた健康づくりで社員の健康と会社の魅力が向上

誰が見ても魅力のある会社になりたいという思いから、大企業に負けない「健康経営」の取組みをスタートし、社員の禁煙支援に力を入れています。また、朝礼の時間を活用して、定期的な健康講座を開催や、ジム利用料の助成、ラジオ体操など様々な健康づくりの取組みにより、社員の健康意識が高まりました。さらに、こうした取組みを発信することで、求職者の増加にもつながりました。

施設内の喫煙室を撤去、 自分と家族のための禁煙宣言書

施設内から喫煙室を撤去するとともに、社員が自己の健康と大切な家族、仲間のために禁煙を宣言する「禁煙宣言書」を実施しました。

それによって、応募時点で喫煙者の9割が禁煙に成功しています。

また、社員の禁煙支援だけでなく、受動喫煙の防止にも大いに効果を上げています。



朝礼の時間を活用した健康講座

朝礼の時間を活用し、2カ月に1回、担当社員が、「食生活改善」や「質の良い睡眠」などを題材にした健康講座を開催しています。

社員の健康に関する正しい知識の習得と、健康意識の向上に効果を上げています。

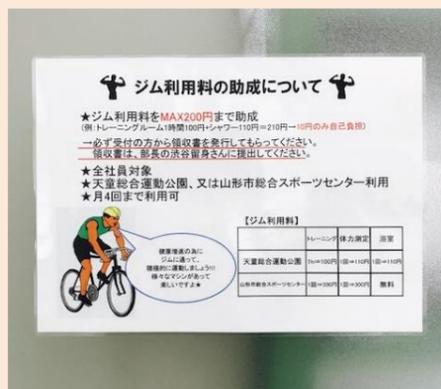


ジム利用料の助成

社員が会社近くのスポーツジムを利用した場合、その利用料金の助成を行っています。1回あたり200円を上限に、一人当たり月4回まで利用が可能です。

社員アンケートで要望があったものの一つで、社員がプライベートで取り組む健康づくりを支援しています。

(助成制度を職場に掲示して利用を促しています)



社員の声を形にする取組み

社員を対象にしたアンケートをもとに、ラジオ体操の実施やスポーツ大会、ジム利用料の助成(←左枠で紹介)などを行っています。

アンケートを基にすることで、社員の健康づくりに関する現状や、会社に対する希望をとらえた取組みが実施できています。



※ 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：山形市立谷川二丁目1307
従業員数：26人
設立：平成14年4月

やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 出羽 2 3 区幸町自治会

高齢者だけでなく、ママや子どもまで、全世代参加の健康づくり

毎週決まった曜日に公民館で身体の運動を行うとともに、歯の健康のための体操も行うなどして、地域の高齢者の健康づくりを支援しています。また、若い母親世代も参加できるようなイベントもスタートさせています。いつでも立ち寄りやすい雰囲気をつくり、公民館が、地域の方が集う健康づくりの拠点となっています。

心身や歯の健康のための体操の実施

毎週土曜日に、心身の健康のためのいきいき百歳体操や、食べる力や飲み込む力をつけるためのいきいき噛み噛み体操を実施し、地域の高齢者の健康づくりを支援しています。



毎回20名以上が参加。
女性の中に男性も交じって
取り組んでいます。

子育てママ達による「ママカフェ」

毎月1回、子育て中の母親達が中心となって、ママ達が集まる「ママカフェ」を開催しています。ママカフェでは主に講師を呼んでのヨガ教室を行っています。

母親世代だけでなく、その子どもや地域の高齢者も参加しており、幅広い世代が参加しています。



ちょっと一息ついてみませんか？

幸町 ママカフェ

子育て中のママさん、ママじゃなくても、子育てのおばあちゃん・おじいちゃん、学生さんなどだけでなく、日頃のストレス、たまにはちょっと一息ついてリラックスしてみませんか？

日時：11月17日(土) 13:30~15:00
場所：幸町公民館
参加費：200円 ☆お茶菓子付です。

日時：12月22日(土) 13:30~15:00
場所：幸町公民館
参加費：200円 ☆お茶菓子付です。

問い合わせ 山形市 幸町 幸町自治会 電話 023-2360

リフレッシュ

毎週水曜日、みんなで同じ曲を歌う「歌おう会」の開催や、運動の後の近況報告などをする「おしゃべり会」などで、参加者の心のリフレッシュする機会を数多く設けています。



(歌おう会)

(おしゃべり会)

※ 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：山形市大字漆山1254-11
構成員数：78人
設立：昭和54年

やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 郡山若松会

グラウンドゴルフやワナゲ、健康講座など多彩な健康づくり

春から秋にかけてグラウンドゴルフやワナゲ大会を開催、冬期間はスポーツ吹き矢、ワナゲのほか、住民が、楽しみながら取り組める様々な軽スポーツを実施しています。また、専門家を招いての健康講座を開催、健康づくりの正しい知識と取組みについて学んでいます。

グラウンドゴルフ、ワナゲ大会の定期開催

毎年春から秋にかけて、グラウンドゴルフを年5回程度、ワナゲ大会は3回程度開催しています。ワナゲ大会については、近隣地区も巻き込んで開催し、その普及にも大きく寄与しています。



グラウンドゴルフ大会の様子



ワナゲ大会の様子

楽しみながら取り組む軽スポーツ

冬期間は、ワナゲの外、スポーツ吹き矢、スカットボール※1、カローリング※2、ディスコン※3など、様々な軽スポーツを実施し、会員が、楽しみながら健康の維持と増進に取り組める工夫をしています。



(スポーツ吹き矢) (スカットボール) (カローリング) (ディスコン)

- ※1 スティックでボールを5m離れた12個の穴に入れるゲーム
- ※2 カーリングを模した屋内ゲーム
- ※3 床上の離れたポイントに円盤を投げるゲーム

健康講座の開催

米沢栄養大学などから講師を招いて、健康講座を年4回程度開催しています。

座学だけでなく体も動かし、健康について学んでいます。

ボールを使ったストレッチをしているところ



※ 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：南陽市郡山1187-13
構成員数：62人
設立：昭和35年