

働き世代
注目!

企業チャレンジ

健康相談や、健康アプリを使ったウォーキングなど、社員の皆様が、楽しみながら健康になれる事業です。

健康経営の取り組みとして、企業チャレンジに参加してみませんか？

「健康経営」のメリット

① 生産性向上

- ・社内コミュニケーションの活性化
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上

② 負担軽減

- ・休職・欠員による事務手続きの軽減
- ・将来的な医療費削減による健康保険料負担の軽減

③ イメージアップ

- ・企業価値の向上
- ・対外的・対内的な企業イメージの向上
- ・人材の確保

④ リスクマネジメント

- ・機会損失の回避
- ・事故・不祥事の予防



期間

令和5年9月～令和6年2月(6か月間)

※時間などはご担当者様と相談の上、スケジュールを組ませていただきます。

対象

新居浜市在住・在勤の20歳以上の方

内容

1 パーソナルカウンセリング

参加される方の体組成・ベジチェックを行います。そのデータをもとに、保健師、管理栄養士がカウンセリングを行います。



「働きながらいつの間にか健康になる」をキーワードに、無理なく続けられる生活改善方法を提案します。

2 栄養セミナーと健康アプリ

管理栄養士が昼食時等に、「栄養セミナー」を開催します。外食やコンビニでのメニュー選びのコツなど実践的な内容で、気軽に始められるヒントが詰まっています。



運動面では、健康アプリを使用し、楽しみながら運動習慣が身につけられます。

3 チャレンジ結果測定会

3か月後に中間評価、6か月後に最終評価を行い、企業チャレンジの成果を開始前と比較し、体組成の変化や、健診結果の血液データの変化を実感し、これからの健康づくりに生かします。



募集期間

令和5年7月28日(金)締め切り

※応募企業が多い場合は、来年度以降となることもあります。

申込先

新居浜市保健センター 健康推進係

電話:(0897)35-1070 メール:kenkou@city.niihama.lg.jp

新居浜市庄内町4-7-17 受付時間 8:30～17:15

企業チャレンジの様子



体組成測定



令和4年度モデル事業所協力企業

青野海運(株) 様
 (株)大石工作所 様
 (株)クック・チャム四国 様
 讃岐リース(株)新居浜営業所 様
 (株)ハートネットワーク 様
 (株)フロンティア しいたけの里 様

参加者の声



Aさん
 30歳代
 男性

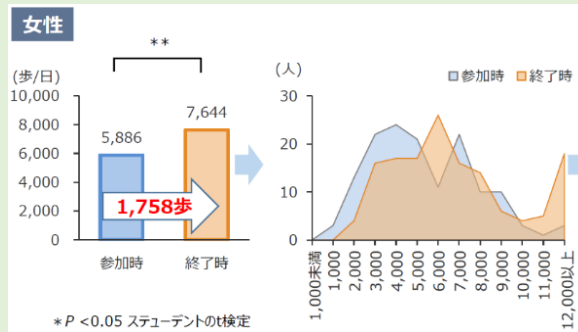
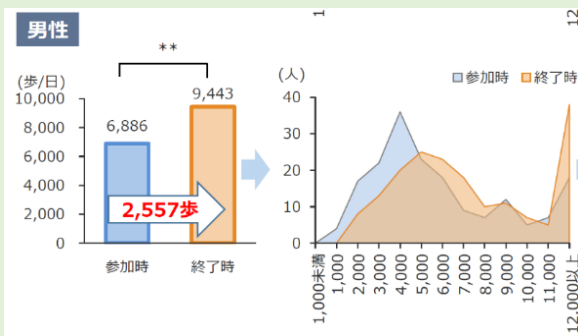
	開始前
体重	91.4kg
BMI	30.5
中性脂肪	207mg/dl 保健指導判定値



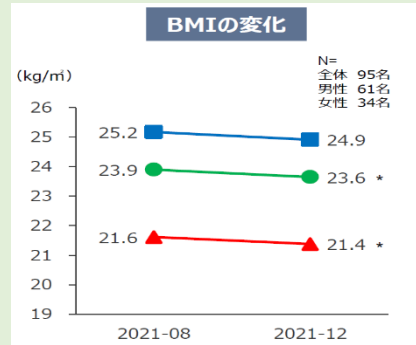
	開始後 改善!!
体重	86.5kg (↓ 4.9kg)
BMI	28.7 (↓ 1.8)
中性脂肪	136mg/dl (↓ 71mg/dl) 基準値内

自分の体の現状について、あまり良くないと分かっていましたが、実際に測定すると想像以上に悪く、日頃の不摂生を反省しました。1日どれくらいウォーキングすればいいの、食事はどのくらい減らせばいいの、保健センターの皆さんに丁寧に指導頂き、無理なく取り組める計画を立てることが出来ました。

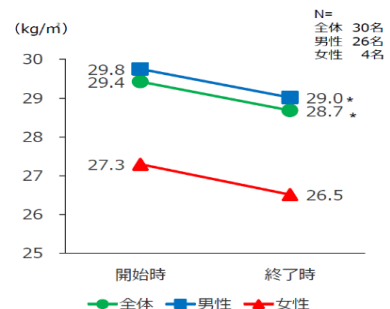
歩数の変化



BMIの変化



BMI25以上の対象者のBMI平均値



※開始時：報告年度事業開始時に歩数計で初めて測定した日から1週間の平均歩数
 ※終了時：報告年度事業最終月の平均歩数
 ※平均歩数は1,000歩未満を除外して算出した。
 ※国推奨歩数「健康日本21(第二次)」の目標：20~64歳男性9,000歩女性8,500歩、65歳以上男性7,000歩女性6,000歩

※肥満の判定基準

低体重:18.5未満 普通体重:18.5~25未満 肥満:25以上