

信濃電気製錬 株式会社

事業所概要

所在地	上水内郡信濃町
業種	その他の製造業
従業員数	77名（平成29年3月末現在）
ホームページ	http://www.shinano-sic.co.jp



- ★ ラジオ体操の継続や筋力測定・歩数計利用により運動習慣定着！
- ★ 健康づくりの取組で従業員のコミュニケーションも活発に！

健康づくりに取り組み従業員の反応はどうか？

- ▶ 健康に対する意識は高くなり、従業員同士が「たばこを止める」「運動始めたよ」など健康に関することを話題にするようになりました。

どんなことに取り組んだのですか？

<チャレンジ宣言取り組み内容>

- ▶ 食生活の見直しポイントラリーの実施で日々の生活習慣を把握しながらフォローアップにつなげ、健康意識をアップ
- ▶ 東海道五十三次になぞらえたウォーキングポイントカードで達成感を味わいながら体を動かす習慣づけを進めた（目標達成者を表彰）



<その他の取り組み内容>

- ▶ 朝はラジオ体操第一・昼はラジオ体操第二の継続
- ▶ 自動販売機に飲料水のカロリーを表示
- ▶ 健康運動指導士による腰痛・肩こり予防体操講習会を開催
- ▶ 専用サイト「信濃街道ウォーキングラリー」を利用して歩数計測
- ▶ 「禁煙・分煙」を促進し、喫煙場所の見直し
- ▶ 「健康づくり応援弁当」（減塩みそ汁体験）で全従業員でランチミーティングを実施



取り組んでどのような成果が上がりましたか？

定期健診
受診率 **100%**

- ▶ 自分自身の体の状態や生活習慣を意識する人が増えました。
- ▶ 数々の健診データ（※）が少しずつ改善！

（※）代表的な改善データ ● メタボリックシンドローム該当者割合 26.0%→23.6%（△2.4%）
● LDLコレステロールリスク保有者割合 66.0%→58.2%（△7.8%）

これからどうしていきますか？

- ▶ 継続して、運動習慣や健康的な食生活の向上を目指したいと考えています。

他社にお勧めする取組は？

- ◇ 健康づくり応援弁当を全従業員で食べる企画はお勧め！食べることは誰もが興味があり、コミュニケーションの場にもなります。