

# 株式会社 アスク



## 事業所概要

所在地	長野市
業種	情報通信業
従業員数	12名（平成29年3月末現在）
ホームページ	<a href="http://www.asc-hotpal.co.jp">http://www.asc-hotpal.co.jp</a>

★ 朝礼時の体操や脳トレの実施でスムーズに仕事をスタート！

★ 歩数計で歩数を確認しながら1日7,000歩を目標に！

## 健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか？

- ▶ サキベジ（先にベジタブル（野菜））を推進する企業として、より一層健康を目指すために取り組みました。

## 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>

- ▶ 毎朝の朝礼時に「サキベジ体操」を実施
- ▶ 毎朝の朝礼時に認知症予防と脳活のための「脳活朝礼」を実施
- ▶ 会社・自宅での歩数を意識するため「歩数計」を会社で支給し、毎月各自の歩数を確認

### <その他の取り組み内容>

- ▶ 健康運動指導士によるオフィスでできる簡単トレーニング講習会を開催
- ▶ 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

### ～ある日の「脳活朝礼」～

（体と脳を同時に動かす脳活トレーニング）  
2人1組となって、「昨日の夕食メニューを言い合ったり」「じゃんけんをしながら」歩きます  
なかなか難しいですよ（笑）

## 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%**

- ▶ 朝礼時の体操や脳トレの実施により、スムーズに仕事に向かえるようになりました。
- ▶ 職員の体重変化、血圧変化などの効果が現れています。

## これから どうしていきますか？

- ▶ 多くの企業に「サキベジ」の取組を進めてもらい、家庭へ広げることによって長野市の健康長寿都市を目指します。

## 社内で工夫したことは？

- ◇ 継続するための各自の記録表の作成
- ◇ 3か月毎の社長面談
- ◇ 職員によっては、記録表の一週間単位での提出