

毎朝の体操で体を動かす習慣づくり

- ◎毎朝ストレッチ体操を実施している。
- ◎ストレッチは保険会社の研修時に提供を受けたものを使用している。
ラジオ体操のようなアナウンスが流れるので、初めてでも簡単に組み入れる内容である。



約8年前から始まり今では習慣化しています。ストレッチについては5分程度でできる簡単なもので誰でも気軽にできます。運動習慣のきっかけになればいいと思っています。



株式会社 TAC

- [岩沼市]
- 事業内容 / 保険代理店
- 従業員数 / 11人
- 健康経営優良法人2018 認定



仕事しながらエクササイズ!(昇降式デスク導入)

- ◎社員の業務用のデスクはボタンひとつで高さを調整できるようになっており、必要に応じて立ちながらデスクワークをしている。
- ◎社員の業務用の椅子は座っているだけでバランスボールを利用した効果が得られるようになっている。



運動習慣のない社員に運動をはじめってもらうことはハードルが高いため、まずは立つことから始めました。徐々に運動習慣をつけてもらえればと思っています。



株式会社 ミヤックス

- [仙台市泉区]
- 事業内容 / 卸売業
- 従業員数 / 32人
- 健康経営優良法人2018 認定
- 平成29年度スマートみやぎ健民優良賞 受賞

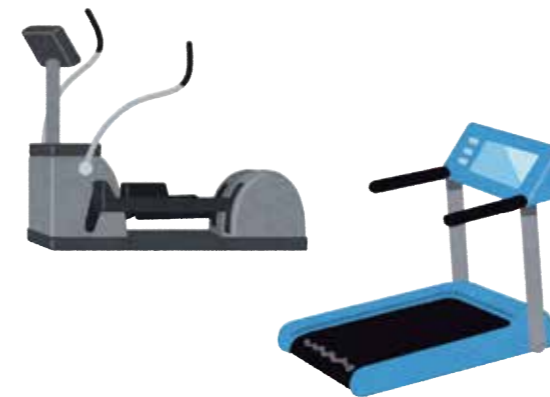


社内にトレーニングルーム併設

- ◎仕事の合間の休憩時間を利用してトレーニングができるように事務所にトレーニングルームを併設した。
- ◎ルームランナーなど誰でも簡単に取組めるものやスポーツジムにあるような本格的なものも用意している。



社員にはいつまでも健康で働き続けてほしいという思いからトレーニングルームをつくりました。業務終了後もトレーニングルームを開放しており、多くの社員が利用しています。



山田運送 株式会社

- [登米市]
- 事業内容 / 運輸業
- 従業員数 / 71人
- 健康経営優良法人2017、2018 認定



業務中の階段利用促進で“歩く”を強化

- ◎8階建てのビル内において社員に対し、エレベーターではなく階段の利用を勧め、運動機会を増やしている。



エレベーター内に階段利用を促すメッセージを掲げることでエレベーター利用者に毎日目に留まり、少しずつ階段利用者が増えてきました。少しでも社員の運動に対する機運が高まればと期待しています。



株式会社 阿部和工務店

- [仙台市青葉区]
- 事業内容 / 建設業
- 従業員数 / 67人
- 健康経営優良法人2018 認定

