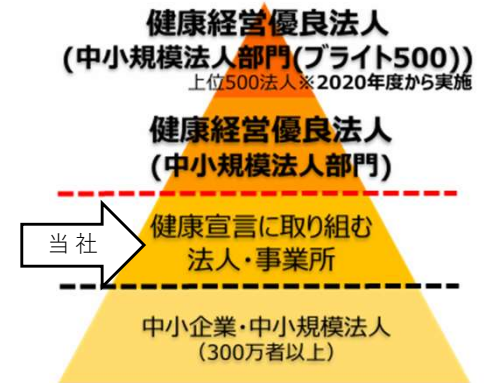


健康経営の課題

国は健康経営を「従業員等の健康保持・増進の取組が将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと健康営的視点から考え戦略的に実践する」として力を入れております。

当社の理念としても持続的に成長発展し企業活動を通して社会に貢献し続けるためには、働く従業員が心身ともに健康であり、働きがいを持ち元気に働き続けられることが欠かせないと考えています。



従業員の健康課題

令和5年健康診断結果を協会けんぽが分析した結果。弘前倉庫は全国同業社平均と青森支部平均よりも不健康と指摘されている項目が4つあります。

それは①生活習慣病リスク、②メタボ予備軍が多い、③朝食を抜く人が多い、④日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上、実施している者が少ないと診断されました。①②には腹囲リスクや肝機能リスク、飲酒リスクが含まれています。メタボ診断対象、40歳以上の者でメタボリック・シンドロームに該当する者は少ないのですが、メタボになりそうな予備軍が多いとありました。

8月の重点目標 弘前倉庫ウォーキング・ラリーに参加してみよう！！

皆さんの参加IDやパスワードが記入された設定ガイド集を配布しました。ふるってご参加ください。第1回月間イベント「はじめの一步」開催します。まずはアプリの使い方に慣れましょうという簡単な企画になります。実施期間は9月1日～9月30日まで、平均歩数2千歩目標、アプリ登録参加を条件に参加賞として活動記録計スマートウォッチGoogle Fitbit (¥12,800相当) をご用意しております！
月間イベント終了しても計測は続き、来年の安全大会では年間総合表彰もあります。

いきなり無理をして歩くのは厳禁、日常の中で増やしましょう

体力に問題がない人は1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分でも多く歩くことを意識してみましょう。一度ではなく細切れでも大丈夫です。例えば1,000歩を250歩にわけて1日の中で4回意識的に歩くなど。また、普段デスクワーク中心の人は膝や足に痛みを感じたら無理せず休みましょう。少しを継続することで一週間、一ヶ月間と徐々に歩ける実感を得ることができると思います。基本は無理せず、疾患や治療歴があり運動が制限されている方は主治医に相談のうえ従ってください。

ご参加いただいた健康アンケート

アンケートを元に皆さんが興味ある健康情報を収集してお届けします。また20代から30代、40代から50代、60代以上の世代別にも役立つ健康や運動情報の発信を心掛けてます。