

企業から広がる健幸の輪

こばやし健幸づくり推進企業の取り組み

従業員やその家族の健康づくりに積極的に取り組む企業を応援する「こばやし健幸づくり推進企業」認定制度。現在、19の企業が認定を受け、健診受診率100%に向けた取り組みや運動機会の増進・運動習慣定着の取り組みなどを行っています。(QR:認定企業一覧)

先進的な取り組みを行っている医療法人養気会 池井病院のお2人に話を聴きました。



ユニークな取り組みで職員の健康を増進中！

職員の健康増進のため、以前から「十三塚に行かナイト☆」という取り組みを行っています。総合運動公園で運動後に指定の場所の写真を撮る、走った距離が分かるアプリなどを持って1km以上運動するなど1週間に1回以上、15分貯まると千円と交代できる企画です。

また、登った山の標高に応じてお金が支給される「登山奨励金」や参加費を病院が負担する「マラソン大会参加応援金」、自動車を使わず通勤した職員への「ECO通勤手当」支給など、他にはないさまざまな取り組みを行っています。

昨年度は、健幸ポイントの企業対抗ウォーキングチャレンジにも参加し、銀賞を獲得。健幸ポイントへは、医師や看護師、事務職など、さまざまな職種の職員が参加しており、職員同士の交流にもつながっています。

コロナ禍で職員同士集まつの活動はできませんでしたが、今後は集まって運動するイベントも企画していきたいと思っています。



①利用者のいない夕方のリハビリ室を有効活用し、運動する職員、②楽しみながら階段を利用してほしいと2カ月に1度階段アートを張り替えている

自分のため、大切な人のために 踏み出そう **健幸** への道

幸せのカタチは人それぞれ。

それでも

「健」康になるための道は

きっと「幸」せにもつながっているはず。

その道を歩きだせるのはあなただけ。

さあ、一步踏み出しましょう。

