

●イベント (1)SPOTS社による「朝のオンラインエクササイズ」の開催

デスクワーク中心の業務における健康課題へアプローチするため、SPOTS社の専門講師にご協力いただき、「朝のオンラインエクササイズ」を3か月間開催しました。(スポーツ庁委託事業「Sport in Lifeプロジェクト」)

日頃の業務の合間にリフレッシュを図り、肩こりや腰痛を予防することを目的に企画された本セミナー。業務の合間や椅子に座ったままでも実践できる効果的なストレッチを、実技を交えてわかりやすくご指導いただきました。参加した社員からは、「筋肉が心地よく伸び、頭がすっきりとした」といった声が寄せられ、笑顔があふれる時間となりました。

短時間のストレッチであっても、適切に体を動かすことで業務への集中力や生産性の向上につながります。今後も心身ともに健やかな状態を保ち、日々の業務に励んでまいります。

【効果測定会の様子】



●イベント (2)メディケアコラボ社によるHAJICHECKの実施

自身の健康状態を身近に捉え、自発的な健康管理を促す取り組みとして、メディケアコラボ社にご協力いただき、同社が提供する健康測定ツール「HAJICHECK(ハジチェック)」を実施いたしました。

HAJICHECKは、短時間で手軽に、把持力(足の握力)や体のバランスを測定できるツールです。測定結果がその場で分かりやすく数値化されるため、自身の体に興味を持つ良い機会となっております。

測定結果をきっかけに、自分の運動機能を知るきっかけになったり、日頃の運動習慣を見直したりと、前向きに行動を起こす社員が増えました。

また、社員同士で結果について語り合うなど、健康に関するコミュニケーションも活発化しております。これからも従業員が健康と丁寧に向き合う時間を設けながら、活気ある職場づくりを目指してまいります。

【取り組みの様子】

