

健康増進イベントの実施

2024年度 年間

・みんなで「健康宣言」プロジェクトを開催

対象人数(名)	410
参加人数(名)	367
参加率(%)	89.0
費用(万円)	35

「健康宣言」の例

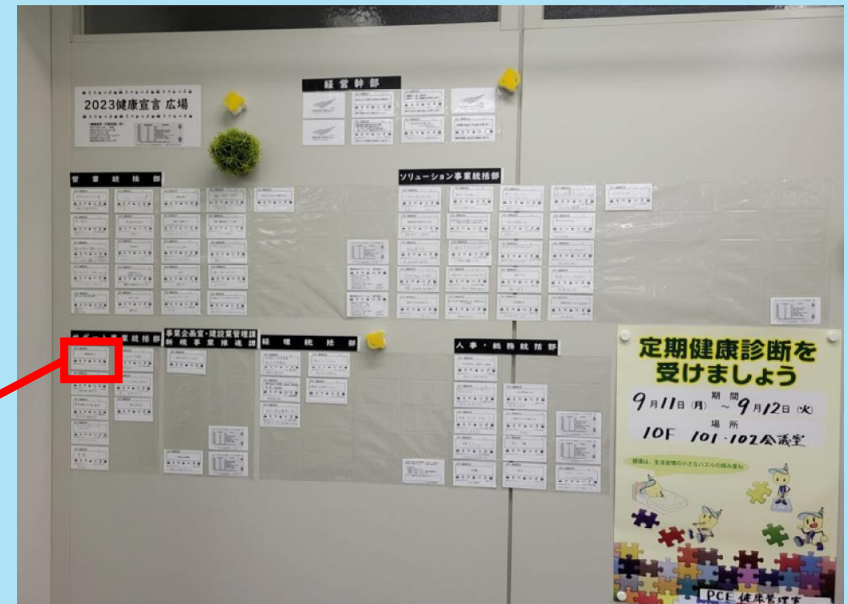
三ヶ月後 ▲3kg (目指せ78kg)
平均 8,000歩/日 (目指せ血圧130-80)
毎週 二日休肝日 (目指せγ-GTP50)



意気込みをどうぞ！

もう本当に80Kg台とはおさらばします。

健康宣言広場(参考)



- ・2023年度より、年間を通じて各自で取り組む「健康宣言」を社内掲示しています。
- ・各個人にて行動目標を設定し、日々の活動を自己管理することにより、社員の健康意識の向上と健康に対する行動の動機付けをしています。

健康増進イベントの実施

2024年度 上期

・健康チェックイベントの開催

対象人数（名）	205
参加人数（名）	43
参加率（％）	21.0
費用（万円）	0※1

※1.住友生命相互会社様の協力により無料で開催

- ・ベジチェック
- ・シセイカルテ
- ・肌質測定を実施



- ・自身の健康状態を確認するため、健康イベントを実施しています。
- ・2024年度は昼休みに上記3項目のテストを実施しました。
- ・健康チェックの結果を見せ合うなど、楽しんで参加いただきました。

健康増進イベントの実施

2024年度 下期

・ウォーキングイベントの開催

対象人数(名)	410
参加人数(名)	401
参加率(%)	97.0
費用(万円)	130

2024年度 ウォーキングコンテスト ～みんなで歩いて健康づくり～

期間：10月15日(火)～11月14日(木) (1ヶ月)

※受付期間：10月1日(火)～10月14日(月)

■目標の達成に応じて、景品を進呈



平均8,000歩
平均10,000歩
平均15,000歩
その他、特別賞なども用意
※詳細はレポートにて
※フォトコンテストも実施します



無理をしない範囲で、楽しくチャレンジしましょう!!

「フォトコンテスト」投稿写真



投票1位

- ・毎年秋ごろにウォーキングイベントを実施しています。
- ・社員の健康増進のため8,000歩／日以上歩くことを目的としています。
- ・ウォーキング中の写真を投稿する「フォトコンテスト」の開催によりイベントのコミュニケーションの活性化に繋がりました。