

運動を習慣化し体力アップを目指そう!!



株式会社院南組

業種：総合建設業
従業員数：22名
所在地：三重郡菰野町

令和6年度の具体的取組

1.運動目標の設定で体を動かす意識付けを行う

- 運動に関する年間目標を個人で設定し、会社通信2024年1月号で発表する。達成目標50%。
- 中間月に実践されているか聞き取り調査を行い、習慣化できていたら目標値を上昇させる。
- 最終月に聞き取り、通信2025年4月号で発表する。

2.運動イベントを紹介し、参加を推奨することで運動の機会を提供する

- 菰野町ウォーキング大会、さつきラン＆ウォーク
- 掲示のみだった案内を、社内グループLINEや会議の場で紹介し、参加を促す。
 - 今までと比べた参加率を発表する。
 - 参加できそうな大会の洗い出しを行う。

令和6年度の取組成果

1.運動目標の達成率

途中経過 36% 通信2024年7月号で発表
最終達成率 57% 通信2025年4月号で発表

予想以上に達成者がいました。目標を定めること、社員みんなで共有することでやる気につながったと思います。

2.運動イベントへの参加

菰野町主催の春のウォーキング大会は会社の別のイベントと重なったので参加できませんでしたが、秋の大会には3名が参加し、さわやかな気候とともに5km歩きました。

さつきラン＆ウォーク企業対抗戦には13名が参加し、大いに盛り上がりました。個人や会社のランキングが出るのでモチベーションもアップし、1か月間頑張って歩くことができたと好評でした。

三重県のランキング

※ランキングは参加者の一日の平均歩数で集計されます
※参加者5人以上のチームのみ順位がつきます

	NO IMAGE	四日市合成	三重県	11,618 歩/日 (9人)
		河村産業株式会社	三重県	11,380 歩/日 (28人)
	NO IMAGE	三重アロー	三重県	7,741 歩/日 (10人)
4位		院南組	三重県	7,489 歩/日 (13人)
5位		いつでも、ふう。 AGF鈴鹿	三重県	7,301 歩/日 (25人)

今後の取組

令和7年5月のさつきラン＆ウォークに参加することを社内会議や4月の通信で発表しました。今回は「ランチタイムウォーキング」、「ウィークエンドウォーキング」、地域のごみ拾いをしながら歩く「エンジョイプロギング」など、各種イベントを実施することで、より多く参加してもらえるよう取り組みます。

「全員が心身ともにいつまでも元気でいきいき働くことができる職場」を目指し、従業員の健康づくりのサポートに取り組んでいきます！