

3月も終わりに差し掛かり、いよいよ本格的な春の訪れを感じる季節となりました。新しい季節、新しい年度の始まりは、「新しい自分」を見つけるチャンスです。無理をしないでできる小さな目標を立ててみてはいかがでしょうか。栄養・食生活・身体活動・運動・休養・飲酒・喫煙・歯および口腔の健康に関する生活習慣を少しでも改善して、「新しい自分」を目指してみませんか？

〈経済産業省〉4年連続・4回目 健康経営優良法人2024 に認定されました

弊社は2020年7月に健康宣言を行い、その翌年にあたる2021年3月に弊社初となる「健康経営優良法人」の認定を取得、それ以降、毎年認定を継続しています。

「健康経営」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。



「働く」を明るく、「組織」を強く。

出典：ACTION！健康経営ポータルサイト

この度4回目の認定申請にあたり、申請した法人のうち、特に優秀な上位500法人にあたる「ブライツ500」の称号を得ることが期待されましたが、惜しくも手が届かず。適合状況詳細を見ると称号取得まであと一步のところでしたので、多少の悔いが残る結果に。

それでも、弊社の健康経営推進は着実に実績を残し、その活動は各行政機関に評価されています。そして、社内の健康意識も日々変化し、向上していることは確かですので、これからも小さな積み重ねを継続して参ります。引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくはこちらをチェック!! [新潟県ホームページ]
健康経営推進フォーラム ~健康経営を学ぼう~



今年もやります♪ グリーンウオーキング大作戦!!

昨年実施した「グリーンウオーキング大作戦！」では、会社周辺の環境美化とウオーキングによる運動促進のほか、社内コミュニケーションの活性化について成果を残すことができました。そして、ほかならぬ行政機関からの評価が高いたくだけでなく、他企業など社外からのご好評を得ることができました。

第2・第4
火曜日
7:00

「グリーンウオーキング大作戦！」が、それほど優秀な取組みであることを踏まえて、今年も実施することが決定しました。

早起きは少し大変ですが、清々しい朝の陽ざしは本当に心地良いものです。
多くの方のご参加をお待ちしております!



新潟日報でも紹介されました!!



健康経営の先進企業として、新潟日報で弊社の取組み事例が紹介されました。

令和6年3月25日(月)
新潟日報 朝刊

働きやすさを追求
人材こそ最大の経営資産



健康経営とSDGsの推進を兼ね、会社周辺のグリーンウオーキングならぬ心豊かな社会を創出する「グリーンウオーキング」を実施しました。4~6月の月2回、業務員の社員に参加を促して実施。阿賀野川河川敷公園や親善公園など約2ヶ所のコースを定め、環境美化しながら心身よい汗を流しました。また、健康管理アプリ「ランビーヘルスケア」を活用してウォーキングに参加するなどし、楽しみながら健康意識を高め、体も動かせるようになり、体も動かす機会を増やす工夫を行っています。

北陸保全工業株式会社
〒950-0802 新潟県長岡市日野100番地
TEL:025(384)8908 FAX:025(384)8928
http://www.hkhhk.co.jp/

■事業内容：建設業・不動産管理業
■設立：1967年3月
■従業員数：65名(2023年9月現在)



令和6年度 会社全体の健康課題

HokurikuHozen-Industry Inc.

喫煙対策
禁煙推進

歯と
口腔の
健康

脳健康
脳の
活性化

メンタル
ヘルス
対策

2024
Health
Promotion

この度、令和6年度の健康課題を検討した結果、左記の4項目を掲げることに決定いたしました。

このほかにも、定着した取組みの継続、運動や食生活改善の促進など、適宜実践して参ります。

具体的な活動内容については改めてお知らせしますが、社内イベントやスポーツ活動支援など、楽しみながら健康づくりができるように、内容に工夫を凝らしていきたいと思っておりますので、皆さんの積極的なご協力とご参加をお願いいたします。



10年後の自分を守るのは 自分自身です

生活習慣を変えようと思っても、なかなか簡単ではないことも多くあります。そんなときは健康経営推進事務局に相談してください!



何かからはじめたら良いのかな...
ぜひ、一緒に考えましょう!

会社が実施するのはあくまでもサポートであり、実質的な改善には本人の意思による活動が欠かせません。

生活習慣を見直すチャンスをお逃しなく!

会社が推進する活動への積極的なご参加をお願いいたします。

今回おススメするのは、**ポイ活** です。

こちらの連載を始めて9ヶ月が経過しました。皆さん、いろいろお試しになりましたか?そして、ちゃんと寝れてますよね!皆さんがぐっすり眠れているという前提で、今回は睡眠を活用した「ポイ活」をおススメします!

睡眠スコアをポイントに!お得な商品やクーポンとの交換も!

BRAIN SLEEP COIN

アプリとの連携で貯めることができるスリープコインは、プレインスリープの商品の割引クーポンや、アプリ内の音楽購入、アプリ内の宝くじなどお得なクーポンやサービスに交換できます。随時様々な商品クーポンやサービスなどアップデートできるようなので、長期的に活用できるのではないのでしょうか。いつもの睡眠が価値のある睡眠に♪ぜひお試しください!



BRAIN SLEEP公式サイト



【定期連載 vol.9】

良い睡眠のススメ。