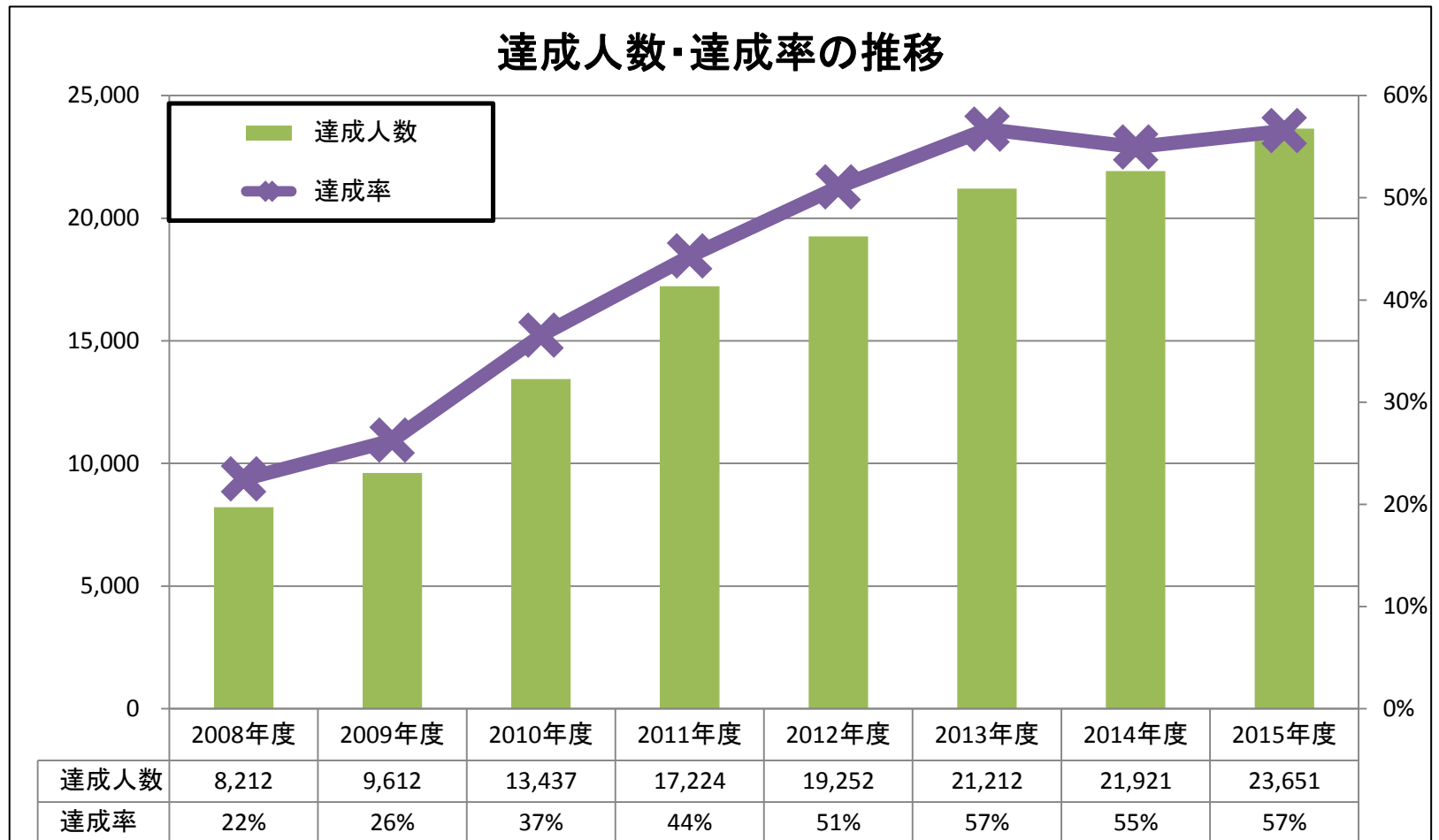


平成27年度健康チャレンジキャンペーン 結果報告

おかげさまで達成者は23,651人(昨年比1,730人増)になり、達成率は57%(昨年比2%増)増えました。

26年度よりWEB版を開始しました。WEB版の参加者は4,404人(昨年比1,819人増)が参加し、2,529人(昨年比609人増)が達成されました。



達成率＝達成人数÷被保険者人数

事業所別報告

①8割以上の方が達成した事業所は
25社になりました。(昨年は20社)

(株)DNPアートコミュニケーションズ
(株)シーピーデザインコンサルティング
大日本印刷グループ労働組合連合会
丸善労働組合
(株)DNP四国
ディーティーファインエレクトロニクス(株)
(株)DNPアイディーシステム
大日本印刷労働組合
(株)エヌビーシー
(株)DNP包装
(株)DNPファインオプトロニクス
(株)DNPファインケミカル宇都宮
(株)DNP高機能マテリアル
(株)DNP映像センター
(株)DNPメディア・アート
(株)DNPカラーテクノ亀山
(株)DNPメディアサポート
(株)DNPプレジジョンデバイス姫路
(株)DNPファインケミカル
(株)DNP中部
(株)DNPエス・ピー・テック
(株)DNPイメージングコム
(株)DNPテクノパック
(株)DNP住空間マテリアル
(株)DNPフォトイメージングジャパン

②100人以上達成者を増やした事業所もあります。
(5事業所)

(株)DNP住空間マテリアル	285人増
住空間マテリアル事業部	180人増
本社	174人増
C&I事業部	172人増
(株)DNPデジタルコム	148人増

※27年度、再編のあった事業所は除きます。

③一方、200人以上の事業所で達成率の低い
事業所(30%未満)は下記のとおりです。
(7事業所)

(株)淳久堂書店	20.9%
情報ソリューション事業部(榎町・赤羽)	11.8%
大日本商事(株)	7.7%
丸善(株)	1.2%
北海道コカ・コーラプロダクツ	0.4%
北海道コカ・コーラボトリング	0.2%
北海道ベンディング	0.0%

達成率の低い事業所におかれましては
従業員の「健康」への第一歩として
平成28年度は事業所全体で取り組んで下さい。

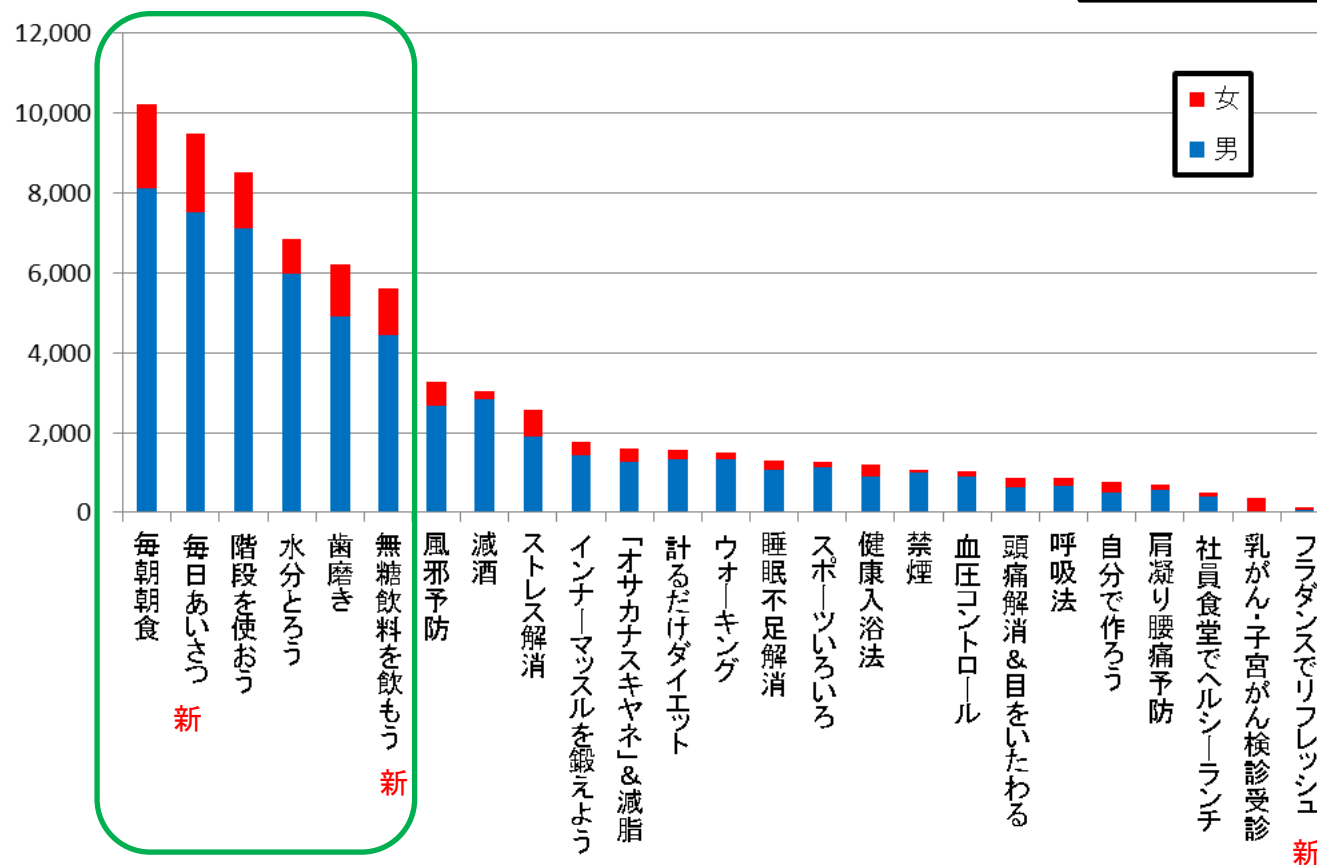
コース別参加者数

今年も「毎朝朝食」「階段を使おう」「水分とろう」「歯磨き」「無糖飲料を飲もう」のコースが多数を占めています。

達成された方は次年度、新しいコースへ挑戦してみてください。

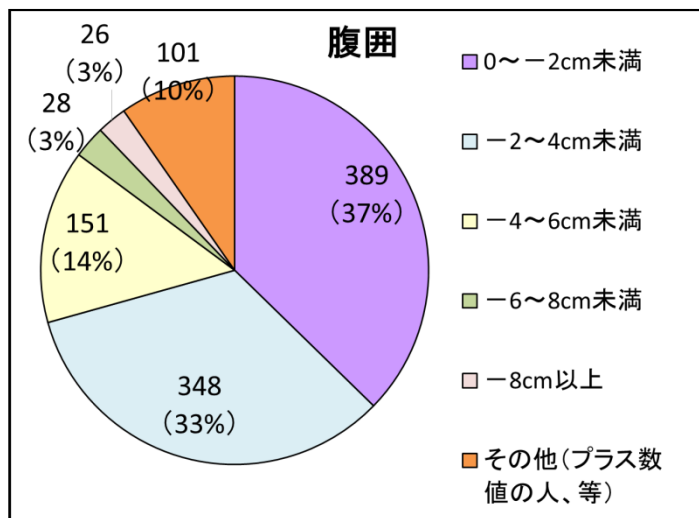
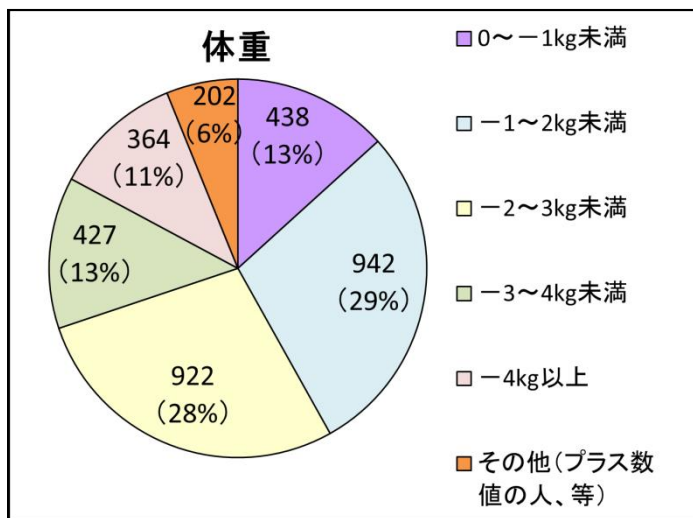
新コースの「毎日あいさつ」「無糖飲料を飲もう」を多くの方が挑戦されました。

コース別参加人数

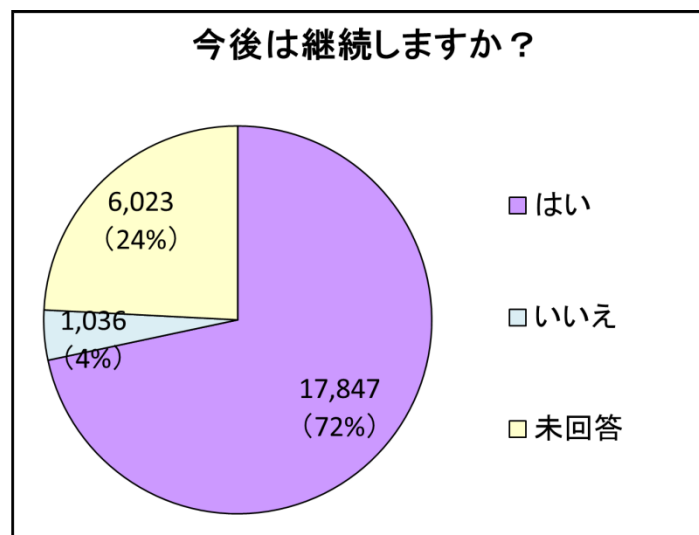
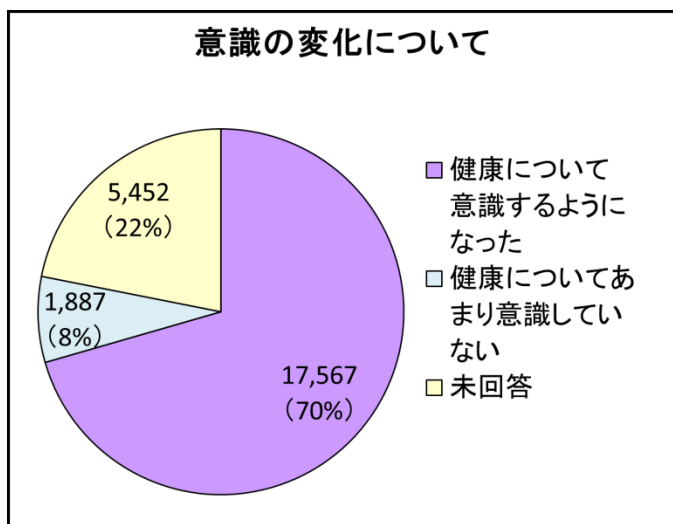


アンケート集計結果

多くの方が体重・腹囲が減りました。



7割の人に意識の変化、今後の継続意欲がみられました。



感想

こんな工夫をしてました

- ・出先簿（行動予定表）に、“毎日あいさつ”と掲示し、意識付けを実施しました。普段、なにげなくしていた挨拶も元になり、職場の活性化につながりました。
- ・職場のグループ4～5名を単位として実施したが、健康チャレンジCPの効果はもちろんだが、この企画を通して通常コミュニケーションが少ないメンバー間でも同じテーマを共有することで会話が生まれるという波及効果が現われた。
- ・初チャレンジしたコース（インナーマッスルを鍛えよう）もあったが、図の説明では正直大した事ないかと思ったが、実際しっかりやってみると意外にかなり効果があり2ヶ月間全日実施してしまいました。あまりにもよかったので妻にも教えて一緒に毎日やりました。

こんな効果がありました

- ・少し前から乳がんで亡くなる方や乳がん発症される方のニュースが目にとまり、一度も検診を受けたことがなかったので、心配をしていました。診てもらったという安心感もストレスが軽減され、健康への第一歩だと感じます。
- ・時間がないからと言って抜いていた朝食を毎日意識してしっかり食べるようになった。お昼前にお菓子を食べなくなり、肌の調子がよくなった！！
- ・今回取り組んだチャレンジしたことが習慣にすることができ、仕事も私生活もいい気分で過ごせたと思います。

新コース（毎日あいさつ・無糖飲料を飲もう）をやってみて

- ・職場では、「毎日あいさつ」を選択し、室全体で、出社・帰宅時の挨拶を意識して行った。その結果、より仕事がスムーズに開始できる雰囲気を作られたように感じられた。
- ・始めの挨拶はちょっと照れくさかったけれども声を出して挨拶していると段々慣れてきた。これが続けているうちに社員の人たちから「おはよう」と声をかけてもらえたのが、さわやかで良い気持ちになった。
- ・今まで砂糖入り飲料ばかり飲んでいたが、無糖飲料チャレンジをすることで 血糖値が下がり実感ができたので今後も継続したい。

WEB版について改善意見が多数ありました。28年度も改善していきます。

健康川柳

多数の投稿ありがとうございました。

今年は1706個の川柳が投稿されました。一部を掲載いたします。

あいさつしよう

挨拶に笑顔を添えて良い職場
あいさつは 明るい職場の「ルーティン」
家族との 毎日おはよう 笑顔咲く
人見知り あいさつすれば 顔見知り
あいさつで つながる広がる 社内の輪
ありがとう 言われて笑顔 リフレッシュ

職場で健康に

職場内 チャレンジ競い みな健康
コピー機で 印刷しながら ストレッチ
誘い合い、仲間と目覚す 優秀賞

家庭でチャレンジ

丸の数 妻と見ながら 会話増え
禁煙で、肺も家計も リフレッシュ
わがファミリー オサカナスキヤネ 合言葉
あいさつで 元気かどうか わかる母！

DNP川柳

健康がつくる未来の あたりまえ
(D)ダメもとで(N)のんびり健チャレ(P)パーフェクト
健康も PDCA(ピー・ディー・シー・エー) 意識して