鈴与通関グループ健康経営　これまでの取組一覧

年度	実施日	イベント名	テーマ／内容	参加人数	総社員数
2025年度	2025/8/7~ 2025/8/18	生活アンケート	目的: ●従業員の健康保持・増進のための健康課題の把握 ●健康課題に対し必要な対策を検討し講じる ●実施した対策の効果を見える化する	242	242
	2025/6/19~ 2025/6/27	野菜摂取強化週間	野菜料理ダービー（7種の野菜料理のレース） ●社員の野菜摂取促進を目的とした投票イベント ●レース開催前に「一番食べられそうな野菜料理」予想投票し、参加意識と関心を高めた ●期間中、毎日食べた野菜料理に1票投じ、摂取状況を可視化	50	313
	2025/5/22	食育マルシェ	テーマ「血液サラサラ／玉ねぎ」 ●血流の健康を保つ食材として玉ねぎに注目し、栄養素やその健康効果と、簡単で美味しい食べ方を学ぶ	191	309
	2025/4/15	オフィス・ヨガ	●デスク周りでできる「①花粉症軽減②眼精疲労③首肩コリ解消対策」の運動 ●講師とオンラインで繋がりリアルタイム開催	252	309
	2025/2/14～ 2025/3/14	ウォーキング大会	●Pep Upで期間中の歩数をカウントし、競い合う ●6,000歩/日が目標、チーム戦では平均5,000歩が目標 ●個人戦と部署対抗のチーム戦で、それぞれ景品を用意	133	302
	2025/2/12	食育マルシェ	テーマ「質の良い睡眠／大豆」 ●大豆に含まれる睡眠ホルモンの原料となる成分についてや、乾燥大豆の使い方などを学ぶ	192	302
	2025/1/17～ 2025/1/28	体力検定	●4つの動きを測定し体力年齢を算出 ●部、役職の垣根を超えたコミュニケーションを図る	230	303
	2024/11/22	オフィス・ヨガ	●デスク周りでできる「①首・肩（上半身スッキリ） ②眼（眼精疲労解消） ③脚（むくみ・冷え解消）」の為の運動 ●講師とオンラインで繋がりリアルタイム開催 ●質疑応答あり	230	306
2024年度	2024/8/19	食育マルシェ	テーマ「間食の取り方／トウモロコシ」 ●間食に適したトウモロコシをテーマ野菜とし、間食の役割とトウモロコシの食べ方・選び方を学ぶ	130	312
	2024/8/1	生活アンケート	目的: ●従業員の健康保持・増進のための健康課題の把握 ●健康課題に対し必要な対策を検討し講じる ●実施した対策の効果を見える化する	246	246

年度	実施日	イベント名	テーマ／内容	参加人数	総社員数
2024年度	2024/7/22～ 2024/7/26	オフィス・ヨガ	●デスク周りでできる「①眼精疲労対策 ②肩こり対策 ③就業中のリフレッシュ（眠気対策等）」の為の運動 ●講師とオンラインで繋がりリアルタイム開催	220	314
	2024/7/12～ 2024/8/12	ウオーキング大会	●Pep Upで期間中の歩数をカウントし、競い合う ●5,000歩/日が目標、チーム戦では平均7,000歩が目標 ●個人戦と部署対抗のチーム戦で、それぞれ景品を用意	140	314
	2024/6/3～ 2024/6/13	野菜摂取強化週間	テーマ「何色の野菜食べた？スタンプラリー」 ●バランスよく摂取してもらうため、野菜を7色に色分けし全色食べてもらう ●食べた野菜は色別に写真を撮ってコメントを添えて投稿	44	316
	2024/5/28	食育マルシェ	テーマ「美肌／ピーマン・パプリカ」 ●テーマ野菜に含まれている栄養素と美肌への効果を学ぶ	163	317
	2024/4/23	食育マルシェ	テーマ「ストレスケア／かぶ」 ●カブのストレス解消効果と栄養素や健康への効果を学ぶ	171	316
	2024/1/18～ 2024/1/31	体力検定	●4つの動きを測定し体力年齢を算出 ●部・役職の垣根を超えたコミュニケーションを取る	228	315
2023年度	2023/8/23～ 2023/8/26	ボディ・ワーク	テーマ「腰痛解消Step1」 ●デスク周りでできる腰痛解消運動	211	328
	2023/7/20	食育マルシェ	テーマ「ネバネバ野菜」 ●食物繊維を多く含むオクラやモロヘイヤに注目し、腸内環境を整える効果について学ぶ ●ネバネバ野菜の調理のコツや選び方を学ぶ	160	328
	2023/6/27～ 2023/7/7	生活アンケート	目的： ●従業員の健康保持・増進のための健康課題の把握 ●健康課題に対し必要な対策を検討し講じる ●実施した対策の効果を見える化する	236	236
	2023/6/20～ 2023/6/22	健康ワークショップ	テーマ「ストレスをためすぎていませんか」 ●ストレスをためることのリスク、解消方法等を学ぶ	94	329
	2023/5/1～ 2023/5/14	野菜摂取強化週間	テーマ「最近食べた押し野菜料理フォト」 ●手料理、外食、ご当地料理など最近食べた美味しかった野菜料理の写真を募集 ●集まった写真はポータルサイト、ホームページに掲載	33	329
	2023/4/12	食育マルシェ	テーマ「アスパラ」 ●アスパラの栄養価と疲労回復への効果を学ぶ ●無農薬の産直野菜を参加者に配布	156	326
	2023/3/29	健康ワークショップ	テーマ「塩辛いものをとりすぎていませんか？」 ●普段の食事に含まれる塩分量がいかに高いかということと、減塩のポイントを学ぶ	84	326

年度	実施日	イベント名	テーマ／内容	参加人数	総社員数
2023年度	2023/3/1～ 2023/3/31	ウォーキング大会	●Pep Upで期間中の歩数をカウントし、競い合う ●5,000歩/日が目標、チーム戦ではチーム平均5,000歩が目標 ●個人戦と部署対抗のチーム戦で、それぞれ景品を用意	156	329
	2023/2/21	健康ワークショップ	テーマ「朝食をとっていますか？」 ●朝食を取ることの重要性を学ぶ	86	329
	2023/1/26	ボディ・ワーク	テーマ「疲れない体をつくる」 ●デスク周りでできる疲れない体をつくるための足のストレッチ	97	330
	2022/12/21	食育マルシェ	テーマ「果物を食べよう～りんご」 ●りんごの栄養価と、果物野菜不足が体へ及ぼす影響を学ぶ ●参加者にりんごを配付	160	329
	2022/10/4～ 2022/10/7	生活アンケート	目的： ●従業員の健康保持・増進のための健康課題の把握 ●健康課題に対し必要な対策を検討し講じる ●実施した対策の効果を見える化する	232	232
	2022/9/29	ボディ・ワーク	テーマ「足のむくみ解消」 ●デスクワークによる身体の凝りやむくみを解消するエクササイズ	38	340
2022年度	2022/8/31	野菜摂取強化週間	テーマ「暑い日も食欲そそる夏野菜料理フォト」 ●夏野菜を使った手料理の写真を募集 ●集まった写真はポータルサイト、ホームページに掲載	16	334
	2022/8/23	食育マルシェ	テーマ「眼精疲労～ナス～」 ●眼精疲労に効果があるとされるなすの栄養素などについて学ぶ ●無農薬の産直野菜を参加者に配付	113	344
	2022/7/28	健康ワークショップ	テーマ「たばこを吸わないようにしましょう」 ●たばこの身体への影響について学ぶ	53	336
	2022/6/21～ 2022/7/20	ウォーキング大会	●Pep Upで期間中の歩数をカウントし、競い合う ●5,000歩／日が目標、チーム戦では平均7,000歩が目標 ●個人戦と部署対抗のチーム戦で、それぞれ景品を用意	119	334
	2022/5/26	健康ワークショップ	テーマ「良い睡眠」 ●睡眠の悩みや良い睡眠をとるための対策、また睡眠の質が身体に与える影響について学ぶ	53	336
	2022/1/17	食育マルシェ	テーマ「高血圧予防～里芋～」 ●里芋に含まれる食物繊維やミネラルなどの栄養素が高血圧の予防に効果があることを学ぶ ●無農薬の産直野菜を参加者に配布	110	332

年度	実施日	イベント名	テーマ／内容	参加人数	総社員数
2021年度	2021/8/6～ 2021/8/17	生活アンケート	目的： ●従業員の健康保持・増進のための健康課題の把握 ●健康課題に対し必要な対策を検討し講じる ●実施した対策の効果を見える化する	225	225
	2021/7/28	食育マルシェ	テーマ「ストレスケア～じゃがいも～」 ●ストレスに効果があるとされるじゃがいもの栄養素などについて学ぶ ●無農薬の産直野菜を参加者に配付	58	337
	2021/6/24	ボディ・ワーク	テーマ「疲れない体をつくる」 ●デスク周りでできる疲れない体をつくるための足のストレッチ	33	340
	2021/5/19	健康ワークショップ	テーマ「ストレッチ」 ●身体を柔軟にし怪我の予防や筋肉の疲労回復を図る ●運動習慣を身に着けてもらう為、チャレンジカードを配布して1ヶ月継続してストレッチを行なってもらう	32	332
	2021/2/17	食育マルシェ	テーマ「温活～しょうが～」 ●身体を温める効果のあるしょうがの栄養素などについて学ぶ ●無農薬の産直野菜を参加者に無料配布	40	326
	2020/11/2	ボディ・ワーク	●デスク周りでできる肩こり解消の運動を動画配信	37	324
	2020/10/13	食育マルシェ	テーマ「腸をお掃除～さつまいも～」 ●腸に良いとされるさつまいもの栄養素などについて学ぶ ●無農薬の産直野菜を参加者に無料配布	45	327
	2019/7/18～ 2023/8/29	体力検定生活アンケート	●4つの動きを測定し体力年齢を算出 ●部・役職の垣根を超えたコミュニケーションを取る ●生活・食事に関するアンケートを収集し健康課題を把握	133	339

参加率
100.0%
16.0%
61.8%
81.6%
44.0%
63.6%
75.9%
75.2%
41.7%
100.0%

参加率
70.1%
44.6%
13.9%
51.4%
54.1%
72.4%
64.3%
48.8%
100.0%
28.6%
10.0%
47.9%
25.8%

参加率
47.4%
26.1%
29.4%
48.6%
100.0%
11.2%
4.8%
32.8%
15.8%
35.6%
15.8%
33.1%

参加率
100.0%
17.2%
9.7%
9.6%
12.3%
11.4%
13.8%
39.2%