



## 事業所名 新共栄鉱業株式会社

業 種 鉱業

事業内容 昭和52年に設立し、石灰石その他の鉱物および土石の採掘請負を事業としています。

従業員数 合計6人（うち男性5人、女性1人）

所在地 津久見市上青江川内6304番地



### 代表取締役社長 戸高 善之

健康経営を「地域からお借りした大切な人という資源を、地元にお返しする時が来て、まだまだ元気で活躍して頂きたい。その為に可能な限り健康を維持でき、地域で活躍できる人をお返す。」と考え、社内で気軽に健康づくりが出来る環境整備に、工夫して取り組んでいます。

「今から地域の大切な役割を担える、元気なご年配を育てていく。」ことが、これからの高齢化社会で重要になってくると考えます。

### 取組① 健康知識の取得(理解)

「健康診断結果を見て、今後一年の健康目標・生活習慣の改善を考える社員に」を合言葉に、毎週の週礼時には健康情報（健康に関する新聞記事等）を提供し、社員の健康リテラシーの向上を目指しています。

体重計、血圧計を社内に常備し、毎日自分の健康状態を把握し、成果を確認できるようにしています。

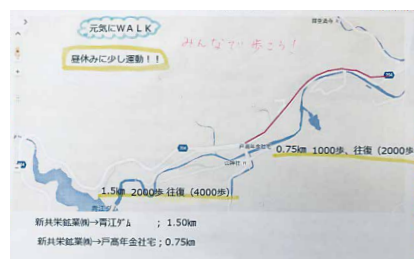


社員みんなで健康情報の共有

### 取組② 社員の背中を押す(実践)

昼休みには、全員机を離れ外の空気を吸うこととして、担当者が声掛けをし、軽運動（ウォーキング、ゴルフ打放等）をしています。

当社の近くに青江ダムがあり、ダムまでの距離と歩数を見やすいよう掲示し、昼休みのウォーキングコースのひとつとしています。



距離と歩数の見える化！

### 取組③ イベントへの参加(そして家族へ)

花見や紅葉狩りを兼ねた社内ウォーキングイベントを実施しています。また県主催の歩いて健康No.1決定戦や、市主催の健康マイレージに全員で参加しています。

ご家族の方も一緒にイベントに参加していただいています。家族ぐるみで健康のことを考え、気楽に運動に親しみ、運動の習慣化の契機になるよう努めています。



みんな楽しくウォーキング

### 取組の成果・メリット

- ① 会社ぐるみで取り組むことで、朝の体操や昼休みの運動を定着させることができた。
- ② 歩数の見える化により、目標を定め、意識してウォーキングをするようになった。
- ③ 健康意識が向上し、体重測定及び血圧測定など、習慣的に体調把握を行うようになった。
- ④ 地域の小さな自然の変化、通学時の学童の元気な声等、地域の魅力に気付き、家族で楽しく歩くようになった。