



企業対抗運動会などで働く世代の運動習慣アップ 企業まるごと運動習慣向上プロジェクト始動！

市は、枚方市地域・職域連携推進連絡会と協働で、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる「ひらかた健康優良企業」を対象に5月27日から「企業まるごと運動習慣向上プロジェクト」を開始する。同プロジェクトは働く世代の運動習慣の向上と市内企業による従業員への健康づくりの取り組みを推進するため定期的な運動教室と企業対抗運動会の2本柱で進めていく。定期的な運動教室では、さまざまなスポーツなどを楽しめるほか、自宅や職場で日頃からできる運動を紹介し、個人での運動習慣を促進する。また、企業対抗運動会は、軽い運動が楽しめる競技のほか、日頃の健康づくりの取り組みが反映される種目も実施。優勝した企業を市のホームページやSNSなどで紹介・発信する。市の担当者は「働き盛りの時期から運動を習慣化することは生活習慣病の発症や重症化の予防につながるため、企業ぐるみで従業員の健康づくりを推進することを市として支援していきたい」と話している。

★枚方市地域・職域連携推進連絡会は、行政、労働衛生、産業保健、経済団体など13団体から構成され、各団体が実施する健康づくり事業の共有や連携を図ることで、市民の生涯を通じた健康づくりを支援している。

★「ひらかた健康優良企業」は、平成28年度から始まった従業員の健康づくりに取り組む意思がある市内企業の登録制度で、4月1日現在、市内の130社が登録している。市では健康づくりに関する情報提供などを月1回程度実施しているほか、腰痛予防などの運動や、健診結果の見方などをテーマとした健康講座に理学療法士や保健師などの市職員を講師として派遣するなどして、登録企業が従業員の健康づくりに取り組めるようサポートしている。

今年度から開始する「企業まるごと運動習慣向上プロジェクト」で、ひらかた健康優良企業や市、関係団体がそれぞれ積極的に情報発信することで、新たな参加企業の確保につなげ、日頃から企業が従業員の健康づくりに取り組めるよう支援していく。

★定期的な運動教室は、毎月1回、市内の体育館などでさまざまなスポーツや、普段から取り入れられる簡単な運動を実施。教室内でレベル分けし、運動が苦手な人でも参加しやすい仕組みとする。運動以外に血圧測定や野菜摂取量測定、体組成測定等を体験できる。今後、働く世代が参加しやすいよう、子どもと参加できる日や、子どもを預けて運動してもらえる日も設定する。

1回目は5月27日（火）午後7時から昌栄工務店ひらかた渚体育館で卓球と肩こり腰痛予防のテーマで開催。6月以降の教室は広報ひらかたなどで周知する。



▲企業まるごと運動習慣向上プロジェクトホームページ

★企業対抗運動会は、8月30日（土）にKTM河本工業総合体育館で開催する。軽い運動が楽しめる競技に加え、日頃の健康づくりの取り組み（血圧や野菜摂取量、歩数などを数値化）が加点される仕組みとなっている。また、参加する企業同士の交流を深められるようなプログラムも用意している。優勝した企業には、表彰の上、日頃の健康づくりに関する取り組みを含め市のホームページやSNSなどで紹介・発信する。

<お問い合わせ>

枚方市健康福祉部 健康づくり課

☎072-841-1458 FAX072-841-3039