

## 健康経営の取り組み【2024 年 11 月～2025 年 10 月】

### 11 月 第3回イワサキ親睦交流ゴルフ大会

毎年恒例の『第3回イワサキ親睦交流会ゴルフ大会』を開催しました。

秋晴れのなか、各組楽しくラウンドしお客様との交流ができました。



### 11 月 社内ソフトボール・フットサル大会

大岡公園でソフトボール・フットサルを行いました。寒い時期ですが、体を動かすことで心身をリフレッシュし、社員同士の交流も深まりました。スポーツを通じてチームワークも一層強まったように感じます。





## 12月 保健師久保田さんによる女性のための健康研修

女性特有の健康課題に焦点をあて、セルフケアや予防の大切さを学びました。参加者からは「改めて自分の体と向き合う機会になった」との声がありました。



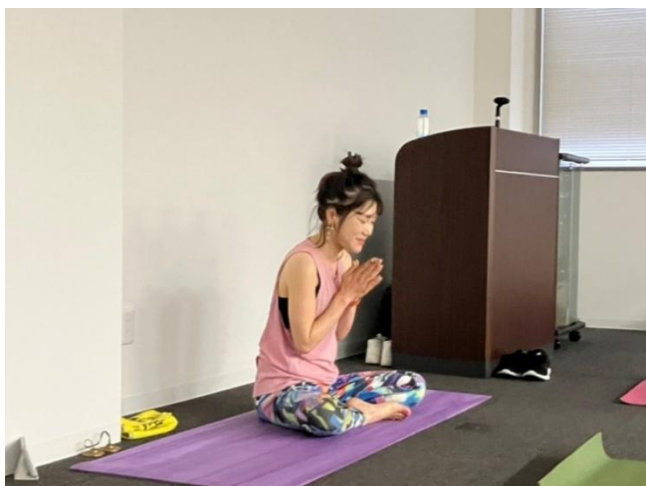
## 1月 新年式 健康セミナーの開催

保健師久保田さんに、健康診断結果の見方についての研修をしていただきました。



## 4月 社内 ゆるヨガの開催

社員でもありヨガインストラクターでもある海瀬さんに、社内でヨガをしていただきました。ゆるりとリラックスしながら体を整え、最後は瞑想で終了。体と心が整うことを実感しました。今期からは、朝礼でもヨガを取り入れることになりました。



## 5月 企業対抗戦さつきラン&ウォーク 2025 イベントの開催

毎年恒例となっている、さつきラン&ウォークのウォーキングの部に今年も出場しました。(5月の1カ月間の企業の平均歩数を競います) 企業ランキングでは、これまで参加した年のなかで過去最高位となりました！また、社内ランキングとして上位15位を表彰。第1位の社員は、62万歩超えでした！



## 6月 3週間の朝食チャレンジに挑戦

健康診断の結果から、朝食を食べない社員の割合が高いことがわかりました。朝きちんと栄養良く食べることで活力がみなぎり日中の仕事のパフォーマンスに影響を与えます。朝食を食べない理由を深堀すると、「朝は時間がないから」「眠いから」など、日々の生活習慣に関わりがあることがわかりました。保健師久保田さんの研修後、『週5日朝食を食べる社員の割合が9割以上』を目標に3週間の朝食チャレンジを実践しました。



生活習慣改善3週間チャレンジ

目標①：朝食を食べる（ ）  
 目標②：  
 目標③：

※すべて平日の目標です。1日の目標達成で1ポイント、達成率90%以上で1ポイント加算。

|     | 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 | 6週目 | 7週目 | 達成率 | 達成率90%以上で1ポイント加算 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------------|
| 朝食① |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食② |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食③ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食④ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑤ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑥ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑦ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑧ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑨ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑩ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑪ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑫ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑬ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑭ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑮ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑯ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑰ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑱ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑲ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食⑳ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉑ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉒ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉓ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉔ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉕ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉖ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉗ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉘ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉙ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉚ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉛ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉜ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉝ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉞ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㉟ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊱ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊲ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊳ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊴ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊵ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊶ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊷ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊸ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊹ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊺ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊻ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊼ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊽ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊾ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |
| 朝食㊿ |     |     |     |     |     |     |     |     |                  |

Good morning

100