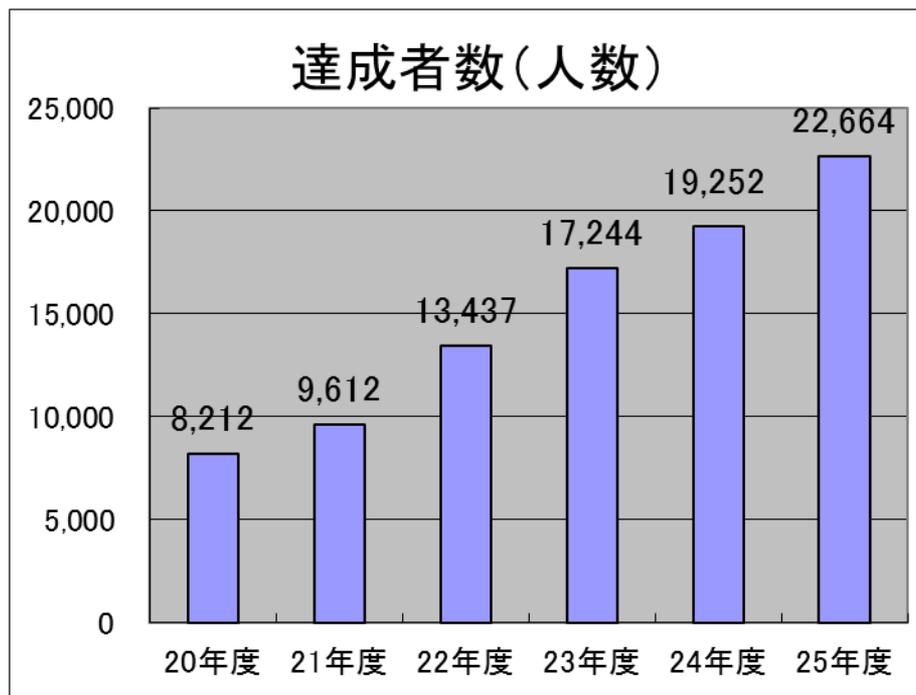
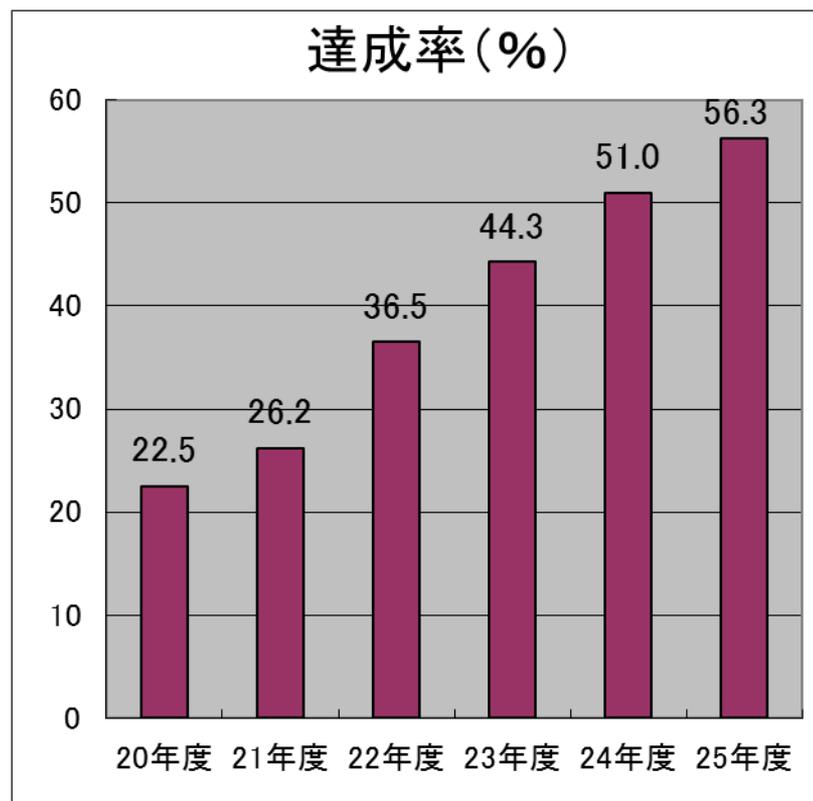


平成25年度健康チャレンジキャンペーン 結果報告

達成者は昨年より3,412名増え、22,664名が達成されました。



達成率についても5.3%増え、56.3%となりました



達成率 = 達成者 / 総被保険者

事業所別報告

8割以上の方が達成した事業所が4社増え20社になりました。

(株)DNPフォトイメージング	(株)DNP映像センター
(株)シーピーデザインコンサルティング	ディーティーファインエレクトロニクス(株)
大日本印刷グループ労働組合連合会	(株)DNPマイクロテクニカ
(株)DNPトータルプロセス蕨	(株)DNPエリオ
(株)DNPアートコミュニケーションズ	(株)DNP包装
(株)エヌビーシー	(株)DNPエス・ピー・テック
(株)DNPアイディーシステム	(株)DNPアイ・エム・エス
(株)DNPメディア・アート	(株)DNPソーシャルリンク
大日本印刷労働組合	(株)DNPフォトルシオ
(株)DNP四国	(株)DNP書籍ファクトリー

100人以上達成者を増やした事業所もあります。

市谷事業部	625人増
(株)DNPテクノパック	327人増
(株)DNPファインエレクトロニクス	241人増
本社	186人増
情報ソリューション事業部	110人増
ファインエレクトロニクス事業部	107人増

職場記録表を利用し、職場全員で同じコースを実施する職場もありました。

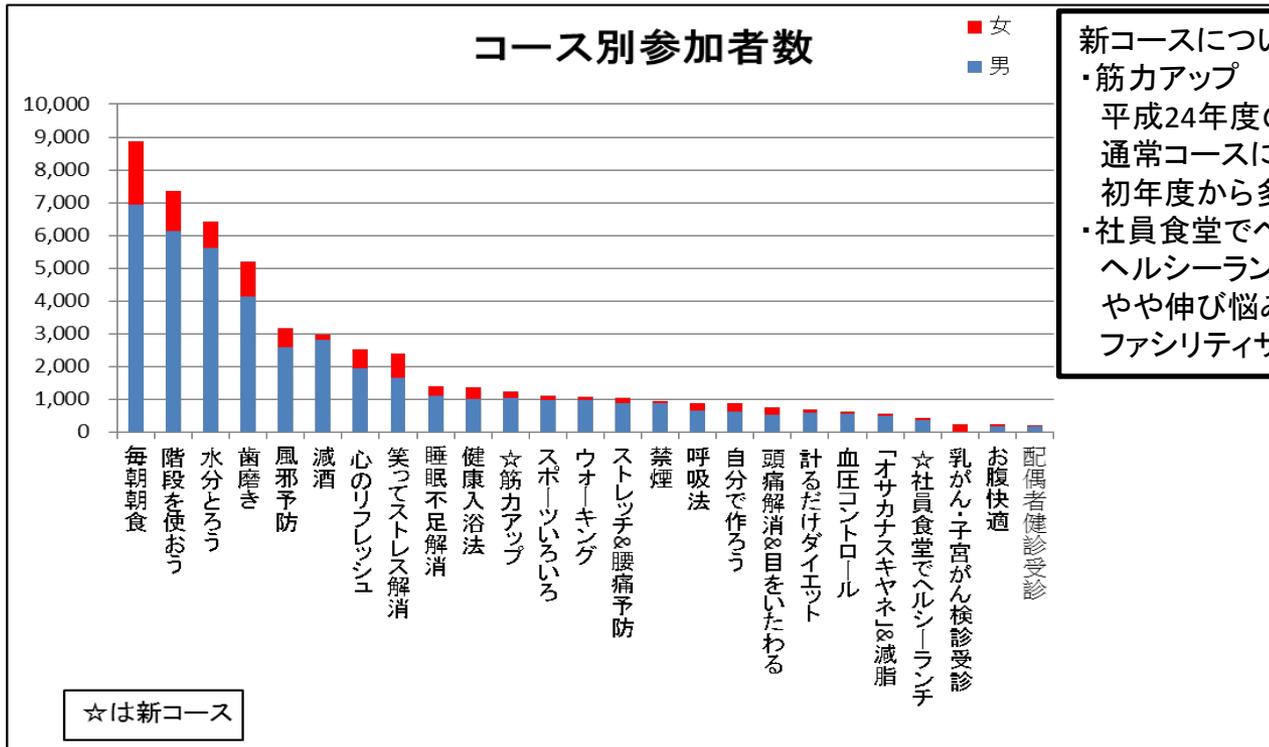
ミーティングを立っておこなう
上下3階はエレベーターを使わない など

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。

包装事業部(関東)	29.0%
ファインエレクトロニクス事業部	24.1%
(株)ディーエヌケー	23.9%
(株)ジュンク堂書店	22.6%
(株)DNP北海道	21.1%
アドバンストオプティクス事業部	21.1%
大口製本印刷(株)	10.6%
C&I事業部	3.4%

平成26年度は是非、事業所全体で取り組んで下さい。

コース別参加者数



新コースについて

- ・筋力アップ
平成24年度の「自分でつくろう」で多かったコースを通常コースにしました。
初年度から多くの参加がありました。
- ・社員食堂でヘルシーランチ
ヘルシーランチがない職場、営業職は無理なのでやや伸び悩みました。
ファシリティサービスと協同の企画です。

コース達成率順位

※ コース達成率=達成者数/参加者数

達成しやすいコース

第1位	配偶者健診受診	98.34%
第2位	歯磨き	98.12%
第3位	毎朝朝食	97.93%

達成しにくいコース

第1位	社員食堂でヘルシーランチ	72.89%
第2位	筋力アップ	75.86%
第3位	ウォーキング	77.53%

感想

健康チャレンジをやってみて

- ・健康チャレンジキャンペーンのおかげで20年以上吸っていたタバコが止められそうです。
- ・業務負荷の多い時期は、ついつい、しかめっ面で働いてしまいがちですが、少し意識をして、ほがらかに周りとは会話することで、気持ちも楽になります。職場の雰囲気も良く、声を出して談笑する場面も多々ありました。これからも、心の健康を意識し、この活動を続けたいです。
- ・笑うことの重要性、職場や家庭環境を明るくする意味も大きいと実感しました。
- ・今回毎朝朝食にチャレンジして、今までの朝食を食べない習慣からきちんと食べることに改善でき午前中の頭の回転が良くなったように思います。
- ・以前体重は75kg定期健康診断時70.8kg約4kg減ると体が軽く感じます。
- ・手洗い、うがいを日々実行した成果か、今のところ風邪をひかずにここまで来ている。
- ・肩のコリ、首のコリが和らぎ、最近は頭痛で悩む日も少なくなりました。肩や首はすぐに凝りやすい体質なので、今後も続けていくことにします。
- ・歯磨きのチャレンジは2回目ですが、今回は音波ハブラシを導入してみました。以前より歯のツルツル感が違ってきます。歯磨きが楽しくなりました。
- ・土日の昼の歯磨きが課題だったが、旅行用の歯磨きセットをもちあるいて回数を稼いだのが良かった。

職場・家族で

- ・職場記録表を見ながらほかの人のがんばりで自分も続ける事ができた。
- ・部署内みんなでチャレンジは、励み・刺激になり目標達成への手助けとなると感じました。
- ・組織、部署内で2ヶ月間意識し合えたので継続的に日々の健康について取り組めたと思う。
- ・毎朝朝食は子供と一緒に食べるのできちんと達成できましたが、毎日笑顔でストレス解消はなかなか出来ない日もありますね。自分の健康と一緒に家族の健康も考えるいい機会になりました。
- ・自身の子供に「うがい・手洗い」を習慣づけさせるために風邪予防他にとりくみました。子供と一緒にやれたこと、また実際風邪にかからなかったのが2重3重の達成感が得られました。
- ・腹筋は子供といっしょに行ったので忘れていないと注意してくれました。

健康川柳

多数の投稿ありがとうございました。
1725個の川柳が投稿されました。一部を掲載いたします。

【禁煙】

煙草やめ 小銭を貯金に まわしたよ
やめられぬ タバコ一本 ガンのもと
タバコやめ 食べる白飯 さぞうまし
禁煙し サイフも肺も いい感じー！

【みんなで歩こう】

ウォーキング 最初はイヤでも 今は趣味
昼ウォーク ほのかにかほる キンモクセイ
ひと駅の 小さな旅を ウォーキング

【朝食を食べよう】

朝食で 体におはよう 目覚めよう
健康は 三食とつて きそづくり

【家族で協力！】

妻・子供 パパのチャレンジ 見て真似る
ウォーキング 夫婦ゲンカが 無くなった
チャレンジを、子供と一緒に楽しもう
妻と子の 笑顔がいつも 特効薬
頑張って 可愛い孫が 背中押す
風邪予防 息子と競争 「ガラガラペッー！！」
家族から お酒やめると あるコール

【社員食堂でヘルシーランチ】

社食では カロリー表示を 気にしつつ
誘惑に 負けずに食べた ヘルシーランチ
昼休み ヘルシーランチ 絶品と