

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な取組内容	従業員数
ルピナ中部工業株式会社	継続	長野県松本市	建設設備業	『1015motion』運動の実施、松本市との協力による健康プログラムの実施、健康飲料の支給と健康づくり情報の発信	30

●『1015motion』運動の実施



- ✓ 就業日の10時と15時に5分間程、社員各自が自席廻りで簡単なストレッチや筋トレを行う。

この取り組みは喫煙や間食を抑止する効果も期待して実施している。またウィルス感染防止のため休止していた毎朝のラジオ体操とストレッチの取り組みも再開。

- ✓ 感染防止対策を徹底した上で、毎日続けることが「1年後の自分をつくる」という意識のもと、積極的に取り組んでいる。



▲時には業者の方ともいっしょに

▲『1015motion』の様子



●松本市と協力した健康プログラムの実施

- ✓ 月に一度、松本市と協力し独自のプログラムで実施している取り組み。健康経営アドバイザーの指導の下、有酸素運動やヨガストレッチ等のトレーニングの他、フラバールバレーやウォーキングサッカー、卓球等の団体スポーツにも社員全員で楽しく取り組んでいる。運動と脳内分泌物質の関係等を学んだり、筋肉トレーニングの効果についてのセミナーを受ける機会もつくり、身体を動かすことと同時に幅広い知識を学んでいる。



▲健康プログラム / ヨガストレッチや有酸素運動の取り組みの様子

●健康づくり情報の発信



- ✓ 健康づくり担当者より月数回、運動と栄養や筋力アップをサポートするメニュー等についての情報を社員全員にメールにて発信している。



▲健康プログラム / フラバールバレー、ウォーキングサッカー、卓球の風景