

ウォーキング推進活動の開始について 従業員に「歩数計」を配布し健康増進を推進 「健康長寿埼玉プロジェクト」への協力！

武蔵野銀行（頭取 加藤 喜久雄）は、「健康長寿埼玉プロジェクト」に賛同し、ウォーキング推進活動を開始いたしますのでお知らせいたします。

当行は、従業員の心身の健康管理への支援を強化するため、平成27年4月に人事部内に健康支援室を設置いたしました。今般、具体的な活動の1つとして「歩数計」を従業員に配布し健康増進に向けた活動を開始いたします。これは、武蔵野銀行健康保険組合等と協力し実施するもので、ウォーキング効果などのデータは、参考として埼玉県に提供を行う予定です。

当行は、今後も健康意識高揚に繋がる活動を積極的に推進してまいります。

《ウォーキング推進活動の概要》

1. 目的

従業員の健康増進・疾病予防に資する取組みにより健康経営（組織活性化と健全な経営）を実践する。

2. 今回開始する取組み

(1) 「歩数計」の配布

従業員（被保険者）約3,000名に「歩数計」を配布

「歩数計」には、総消費kcal、歩数、歩行距離/時間、脂肪燃費量、活動エネルギー量などの機能を搭載。

(2) 血圧・歩数記録管理帳の配布

血圧測定と合わせた記録が出来る管理帳を配布いたします。

※今回開始する取組みは、武蔵野銀行健康保険組合、武蔵野銀行従業員組合が協力し行います。また、「歩数計」「血圧・歩数記録帳」については、武蔵野銀行健康保険組合より配布します。

3. 活動内容

(1) 自己の健康管理に活用

歩数、歩行距離、血圧を把握し個々人が健康管理を行います。

(2) 「プラス1,000歩運動」(平日)実施

通常の歩数にプラス1,000歩を目標とします。

(3) 「1万歩運動」(休日)

休日に1万歩、歩くことを目標とします。

4. 実施効果

活動実施者から血圧・歩行記録管理帳の提出や定期健康診断(人間ドック)結果から年度間で比較分析し健康に関する効果を確認いたします。

また、分析結果については、参考として埼玉県等へデータ提供を行う予定です。

以上

報道機関からのお問合せ先

総合企画部 松本

TEL (048) 647-2718

