



所在地：東大阪市

業務内容：建設業

従業員数：43名

URL: <https://www.keyman.co.jp/>

## 独自の健康行動マイレージ

健康への意識向上、健康行動の機会を増やすために、「**キーマン健康行動マイレージ**」を実施しています。社員全員が参加可能で、**普段の生活に健康活動をプラスすることで、1日1ポイントまで取得**ができ、期間中に50ポイント～100ポイントを貯めると、好きな商品と交換できるポイントカードです。当社は、社外で働く社員が多いため、気軽に楽しく始められるよう、会社から支給しているスマートフォンのSNS機能を利用し、公式アカウントから、週に一度、参加人数やポイント付与履歴を確認し、分析したり、健康に関する情報提供を定期的に発信したり、アンケートを実施したりすることで、参加者とのコミュニケーションを図ることができています。また以前から実施している「ヘルスリテラシーの向上」を目的とした情報発信や、健康セミナーの実施、ウォーキングチャレンジの実施と組み合わせることで、より健康への興味関心につながり、**各イベントへの参加者も増加**しています。

100ポイントを達成した社員に対して行った参加者アンケートでは、イベントへの満足度がかなり高く、健康活動を継続していきたいと考えている社員が多くいることがわかりました。しかし身体への変化を感じた社員は少なかったため、今後も健康行動マイレージを継続し、健康につながる取組みを実施していきたいと考えています。

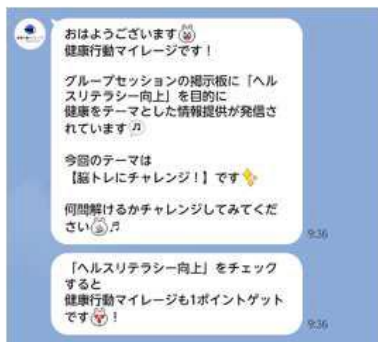


健康行動マイレージポスターを作成し、社員がいつでも閲覧可能なウェブ掲示板に掲載して周知しています。

ポイントを取得するためには、**運動・食事・やってみようの項目があり、自分の普段の生活に健康活動を行うことで、ポイントを取得することが**できます。提案している健康活動は、

- ・CMの間はストレッチ
- ・ジム1時間以上
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・寝る1時間前にスマホをやめる

などがあります。



健康に関する情報共有や、健康に関する社内イベント(ウォーキングチャレンジ、健康セミナー等)の発信を行っています。社内イベントの参加によりマイレージポイントも貯まります。

1日1回健康活動を行った際に、QRコードを読み込み、ポイントを取得します。

