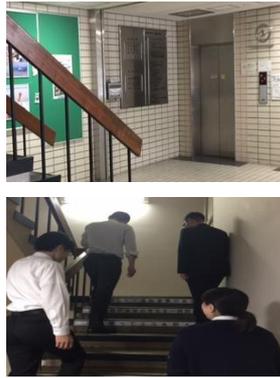


今回は

第二管区海上保安本部さんです。



◎事業所等のプロフィール (PR) ◎

第二管区海上保安本部（宮城県塩竈市）は、海上における犯罪の取り締まり、領海警備、海難救助、環境保全、災害対応、海洋調査、船舶の航行安全等の活動に日夜従事しており、地域の皆様のニーズや国民の負託に応えるべく、職員が一丸となって東北の海の安全と安心を守っています。



☆学生募集中！ 目指せ「海上保安官」

・海上保安大学校（広島県呉市）・海上保安学校（京都府舞鶴市）

お問い合わせ先 第二管区海上保安本部総務部人事課

022-363-0111（内線2133）

地域に広げよう、脱メタボの輪！ ～事業所等の取組紹介～創刊号

発行元：

宮城県塩竈保健所

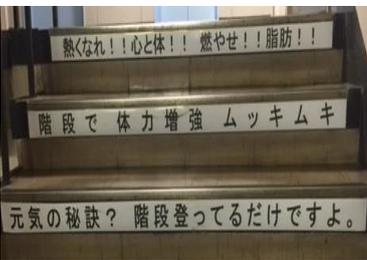
健康づくり支援班

022-363-5503（直通）

今回は、「階段を使った職員の健康づくり活動」の取組を、総務部厚生課長の佐々木耕司さんからご紹介いただきました。

一取組の概要をお聞かせくださいー

職員の体力の維持向上とメタボ予防を目的に、今年の6月～10月までの4か月間、合同庁舎の階段利用を促す「健康増進スマート化計画2017～階段登ってみませんか運動～」という取組を実施しました。



全36種類のメッセージ。担当課総出で考えたそうです。

また、エレベーターの使用を控えることにより、経費節減の面でも役立つことを期待しました。

階段利用を職員に呼びかけるだけでなく、階段の蹴上げにメッセージを貼ったり、各階踊り場に「東北六県階段巡り」ポスターを貼るなど、階段を利用する職員を励ましながらか楽しくみんなで取り組めるよう工夫しました。



第二管区海上保安本部 総務部佐々木厚生課長



階段の踊り場に貼られたポスター。全6種類あって、あと何段で次の階になるか分かるので、頑張れます！

一職員の皆さんの反応はいかがでしたかー



うみまるくんも取組を応援！

やはり、階段を利用する人は実施前と比べてかなり増えました。階段を利用する人が増えたことで、職員同士の刺激にもなり、みんなで一斉懸命登りました。自分自身も、この取組をきっかけに階段利用に切替えましたが、当初は辛かった6階までの道のりも、段々と楽になり、体力の維持と脱メタボにも一役買いました。今月で一旦取組は終了しますが、掲示物は終了後も残します。今回の運動を契機に職員が階段を継続的に利用し、更には新たにウォーキング等に取り組むなど、職員一人一人が健康増進を図っていくことを期待しています。

◎編集後記◎

今回の海保さんの取組は、県庁で実施中の「よし！階段で行こう」キャンペーンを参考にいただいたと伺い、大感激でした！ちなみに、階段登りで消費するエネルギー量は1段あたり約0.08kcal。厚生課のある6階(110段)まではたった8.8kcalの消費にしかありませんが、1日3回、250日(1年分の出勤日数)続けると6,600kcalの消費となり、内臓脂肪約1kgが消費できる計算になります。継続は力なり、ですね。