

「さが健康企業宣言」実施報告



2024年9月4日
佐賀ガス株式会社



会社概要

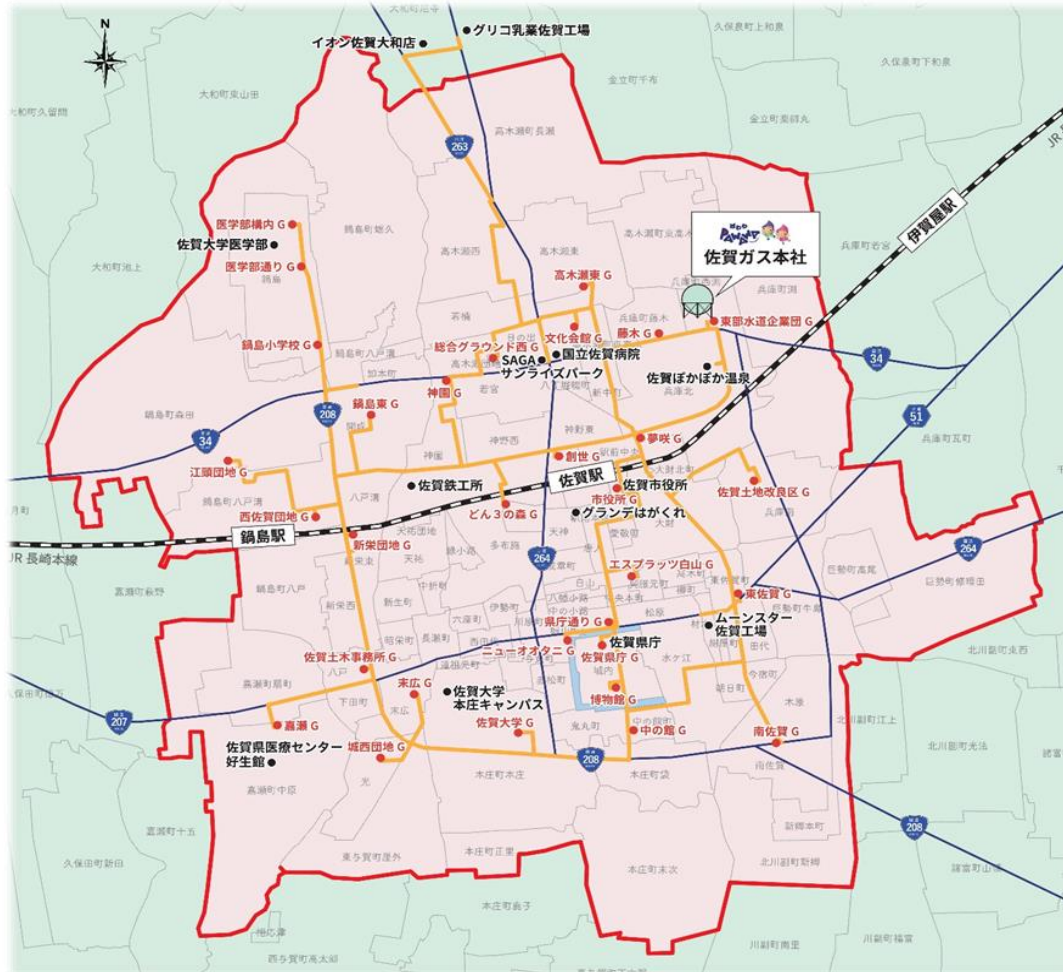
- ◆ 所在地 佐賀県佐賀市兵庫町西湊 1 9 9 6
- ◆ 設立 2002年10月1日
- ◆ 資本金 7億円
- ◆ 従業員 56名（2024年7月末時点）
- ◆ 調定数 17,465件（2024年7月末時点）

マスコットキャラクターの
“**ぱわごん**”です！





供給区域



- ・普及率 約33%
- ・供給区域面積 50.6km²
- ・導管延長 約350km
- ・供給ガス ガス種 13A

地域密着

安全

快適



健康基本方針

私たちは、心と身体の健康を重要な課題として社員が働きやすい環境を整え、継続的で計画的な健康づくりを推進するとともに、一人ひとりが自らの健康意識を高め家族を含めた健康増進に積極的に取り組みます。

2017年9月制定
佐賀ガス株式会社
代表取締役 志村 一郎



SAGATOCO普及 (ウォーキング)

従業員56人中
47人がSAGATOCO利用

約85%

「エコ通勤推進宣言」
徒歩・自転車通勤者あり





ウォーキング・マイヘルスアップキャンペーン

2023年度健保企画

対象者：リコー三愛グループ健保の被保険者

1 ウォーキングキャンペーン

～九州ぐるっと一周を完歩しよう～

【概要】「個人参加」に加えて「チーム参加」もできます

こんなに楽しみがあって魅力的！

- 歩くたびにマップのアイコンが前進
- チーム同士のチャットは最高☆彡
- チーム対抗なら楽しさ100倍



2 マイヘルスアップキャンペーン

～自分で決めた目標にチャレンジ～

【概要】 全21コースより2つを選択

シンプルな目標だからこそ続けられる

(全21コース例)

- | | |
|---------|---------------|
| ■おやつは我慢 | ■階段を使おう |
| ■飲み物は無糖 | ■筋トレで筋力UP |
| ■飲むなら適量 | ■タバコよ、さらば |
| ■歯を大切に | ■6時間寝たろう etc. |



実施期間

2023年10月1日

～2023年11月30日

佐賀ガス(株)参加人数

14名

(エントリー率25.5%)

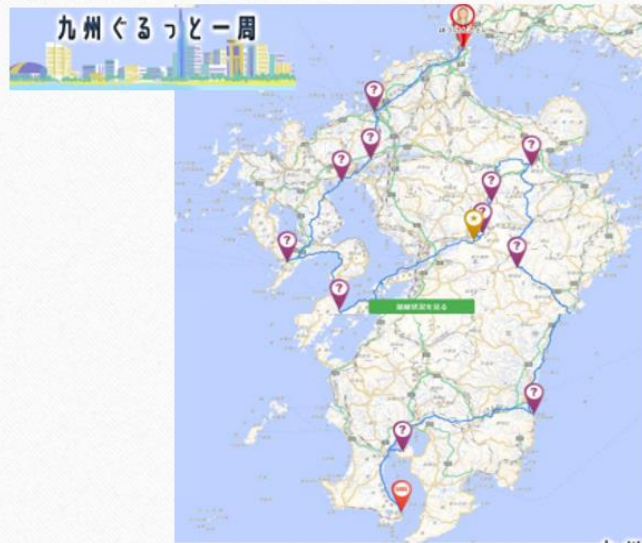




ウォーキング・マイヘルスアップキャンペーン

<ウォーキングキャンペーン>

【マップイメージ図】



今年は、九州よ～

「個人参加」と「チーム参加」
の両方に参加できるよ～



※歩いた分だけ、マップ上の現在位置が進んでいくので達成感と更なるやる気が出てきます！

- <変更点>
- (1) 2023年度は、「九州ぐるっと一周」のマップへ変更予定。
 - (2) GOAL地点を目標歩数(①6,000歩②8,000歩③10,000歩)毎に最大歩数に合わせて旗が前進。
最大歩数(①36万歩②48万歩③60万歩)
 - (3) 選択コース別にマップ上のアイコンが表示されます。

※ 株式会社法研作成



ウォーキング・マイヘルスアップキャンペーン

【食事】【運動】【日常生活(休養)】の中から2つを選択！
～今度はどれにチャレンジする～??

食事編

LOVEベジタブルコース
お控えなすって! 塩コース
飲み物は無糖コース
おやつは我慢コース
腹八分目がベストコース
噛む噛むゆっくりコース
朝ごはんを食べようコース
寝る前は食べないコース

運動編

毎日、ラジオ体操コース
階段をしようコース
いろいろ運動コース
腰痛・肩こり改善コース
15分deストレッチコース
筋トレで筋力UPコース
呼吸と姿勢改善コース

日常生活編

タバコよ、さらばコース
飲むなら適量コース
歯を大切にコース
いい湯だな～コース
自分だけのリラクスタイムコース
6時間寝たらうコース



参加者各自が任意にコースを選択し、
継続的に記録することで
健康的な生活習慣の定着を図ります。

マイヘルスアップキャンペーンの3ステップ

STEP
1

コースを選ぶ

21コースの中から、参加者自身が取り組む
コースを2つ選びます。

STEP
2

チャレンジ・記録

「できた」「できなかった」で記録をつけま
す。

STEP
3

GOAL

達成基準を満たしたら、目標達成です。

※ 株式会社法研作成



禁煙サポート

- ◆ 社内全面禁煙
2019年～ 社内・就業時間中全面禁煙
- ◆ 健保組合による【禁煙ガム】事業
禁煙ガム購入費用（90個）を健保が全額負担



喫煙率が、

2019年 37% ➡ 2023年 22% !!



ご清聴ありがとうございました

