

「KENCO de BINGO」

名古屋局連 静岡県連

株式会社村松商会

取り組みの背景

- 喫煙者のたまり場に…
- 喫煙率は社員の半分
- 健康診断の指導や再診を受けたがらない
- 個別に促しをしても暖簾に腕押し
- 集まって健康(禁煙)イベントなんて無理

なんとか社員に禁煙を促し、
健康促進できないものか…

- 従業員10名程度の小さな会社でやれる事
- 従業員の多くが個別に外回りで昼間不在
- コロナ禍で集まる事すらタブーな状況下

社員の手間をかけず、私も手間がかからず
やる気を出してもらえる方法はないのか？

なんか喫煙室に社員がいつ
ぱいいるけど何？



ヤニ部屋できて、今じゃ社
員の半数喫煙者ですよ？



まち？ 禁煙・健康セミナー
とかやった方がいいかな？



も聞か



ーす



「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

やり方はとっても簡単！

達成出来た健康項目に○をつけ、
月末にポストに入れるだけ！

タテ・ヨコ・ナナメをそろえる
楽しさがあり、ドキドキワクワク

ビンゴ数に応じた「ご褒美」が
もれなくもらえる！

— 健康経営推進プログラム —

KENCOdeBINGO

過去1ヶ月以上
毎日5000歩以上
歩いている
(休日は3000歩以上)

体温チェックと
食前の手洗いまたは
指先消毒を毎日
欠かさず行っている

直近の健康診断で
C以上の判定が無い
(A,Bのみ) または
保健師指導を受けた

過去1ヶ月間
有給休暇を
1日以上
取っている

過去1ヶ月間

先月よりBMIを

過去1か
月食時に
野菜を摂っ

※各項目は自己
※参加者は2
チェックし



名前： _____



事業効果の声？

数値の様な目に見えた効果が出ているのではないですが、従業員の声から効果らしきものがちらほらと…

参加者が徐々に増え、あと社員3人(全員喫煙者)

「〇〇(独身若手男性)は、昼飯に野菜を毎度必ず買ってます！」

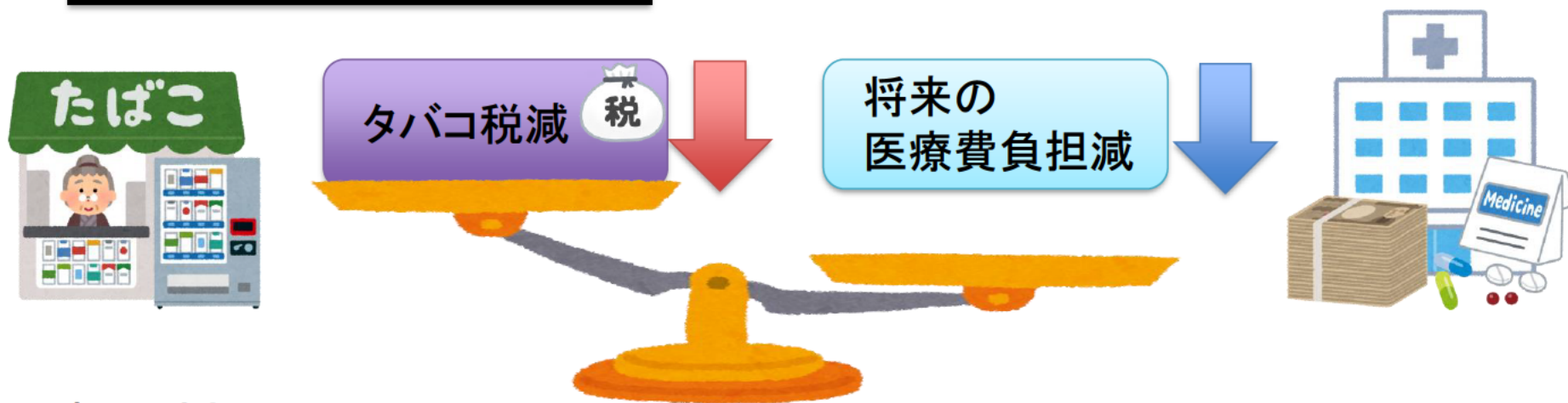
「コレがあったので今年は胃カメラの再受診しました！」

「毎日歩数を気にして歩くようにしたところ、息切れをしなくなった」

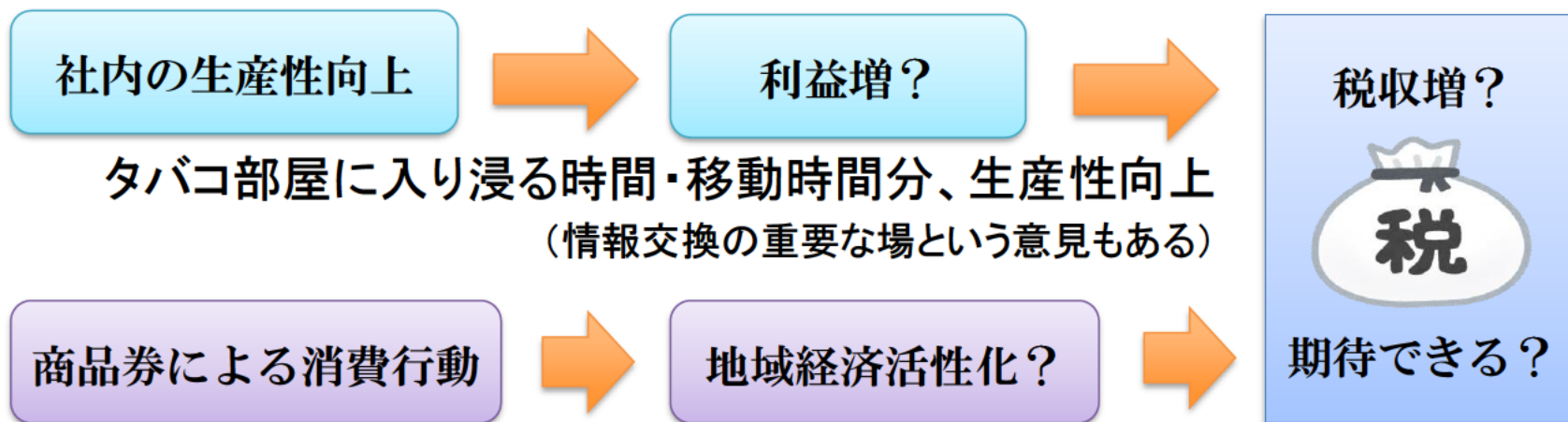
「少し前からタバコ止めました」(喫煙者:最大7人→現在4人)

財政健全化への影響

確実な悪影響
ファクターが！



それ以外としては、



「健康経営大賞」ファイナリスト事例発表

今後の継続可能性

継続的取組みのための工夫



私の小遣いが足りなくならない限り継続が可能

目標値は毎月新しくできる(達成後も次がある)

更に各自、自分で目標を選ぶ仕組みの導入へ

キャリアアップ版と組み合わせて全社員参加へ

今後も継続的な健康行動を促す事が可能

— 健康経営推進プログラム —

KENCO de BINGO

過去1ヶ月以上 毎日5000歩以上 歩いている (休日は3000歩以上)	体温チェックと 食前の手洗いまたは 指先消毒を毎日 欠かさず行っている	直近の健康診断で C以上の判定が無い (A,Bのみ) または 保健師指導を受けた
過去1ヶ月間 有給休暇を 1日以上 取っている	過去1ヶ月間 喫煙していない (電子タバコを含)	先月よりBMIを 0.5以上減らす または24未満
過去1か月間 昼食時に必ず 野菜を摂っている	今月(～25日)の 時間外労働時間は 25時間以内	過去1ヶ月間 毎日睡眠時間を 7時間以上 取っている

※各項目は自己申告制
※参加者は25日締め
チェックしたカ所

毎月新しい目標
値を導入可能