



イズテック株式会社

～会社独自のウォーキングイベントを実施している事例～

【事業所概要】

所在地 : 島根県出雲市浜町
設立 : 昭和45年9月
従業員数 : 47名（令和8年1月時点）
業種 : 建設コンサルタント



【取組を始めたきっかけ】

平成26年頃から役職員の健康状態が悪化したことがきっかけで
平成28年から会社として健康経営の取り組みを始めました。

【具体的な取組内容】

健康づくりに関する取組

- ・ 健康診断 : 二次健診、精密検査の受診勧奨
- ・ 禁煙対策 : 禁煙外来治療費、禁煙補助剤購入費の補助
- ・ メンタルヘルス対策 : ストレスチェックの実施、社内研修

運動に関する取組

ウォーキングイベント（社内独自の開催）R4年度～

目的:運動習慣の定着やメタボ対策、チーム制にすることでコミュニケーションの活性化を図る。

（主な内容）

- ・開催期間は2週間。
- ・スマートフォンのアプリやスマートウォッチ、歩数計を活用し、期間中毎日歩数をカウント、翌朝スプレッドシート（web上のエクセル）に入力。
- ・5人1チームとし各チームの歩数の合計を競う。
- ・上位3チームに景品を贈呈。（※個人賞もあり）

他チーム状況も見えるため競争意識が高まります！



～その他運動の取組～

- ・毎朝朝礼時のストレッチや体操を各部で実施。
- ・スポーツジムを会社で契約。



【特に力を入れていること・工夫点】

- ・年次、部署、役職にこだわらない多彩なチーム編成にしたこと。
- ・昨年の自分を超えるための「頑張り」も評価したいという思いから、前年比の伸び率が高かったメンバーも表彰し、景品を贈呈したこと。

【成果・取り組んで良かったこと】

運動習慣のきっかけづくりのため、4年連続で社内独自のウォーキングイベントを企画・実施しました。チーム制にすることで、社内のコミュニケーションの活性化にも繋がりました。

【他の事業所へのメッセージ】

企業のトップの協力はもちろん、組織全体が一体となって推進することで、健康や運動への意識が定着するものと考えます。

また成果が出るまでに時間を要すこともありますが、地道に継続していくことが大切です。