

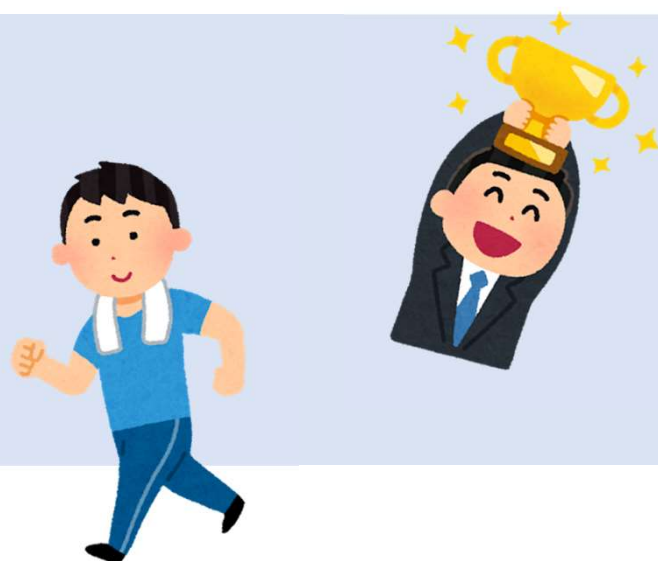


イズテック株式会社

～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。
- ・ 去年の自分を超越するための「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。チーム制にしたことで、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ることもあります。地道に継続していくことが大切です。

