

団体概要

団体名	公益財団法人東京都予防医学協会
団体種別	⑥民間企業等
所在地	東京都新宿区市谷砂土原町1-2

スポーツ実施率の向上に向けた取組宣言

宣言

東京都予防医学協会は職員の健康を重要な経営資源ととらえ、医療保険者と連携し健康経営に取り組んでいます。中でも健康経営宣言前からスポーツ励行に積極的に取り組んでおり、各人が自分に合った運動が日常生活に取り入れられるようになる、また、各人が運動を日常生活で続けられるようになる、この2つを目標にスポーツを実施しやすい環境づくりに力を入れています。これらの活動を通し、職員はもちろん、家族、東京都民のより一層の健康増進活動を推進していくことを宣言いたします。

宣言内容の実施状況

上記の宣言に基づき、東京都予防医学協会は、年に1度、全職員参加型のイベントを実施しています。ナッジ理論を活用した部署ごと対抗のウォーキングキャンペーンでは、約8割の職員が参加しました。終了後のアンケートでは、キャンペーンが終了後も継続して歩いているなどの声が聞かれました。また、「東京都予防医学協会健康フェスティバル」を開催し、1964年の東京オリンピック女子バレーボール金メダルリストを招聘しての講演や、地域住民へのロコモ測定などを行いました。



日本は世界第1位
平日総歩位時間 420分
最速歩位時間 10分
心拍数変動 100bpm
心拍数変動 100bpm
心拍数変動 100bpm

10～20分 歩位
立位作業を行う

↓ 効果

- 健康面の効果を感じる
- 仕事の効率アップ
- 気分転換になる

立位作業につながる
スタンディングテーブル
健康増進部にあります

テーブルレンタル1回につき、100Pゲット！

問い合わせ先 健康増進部 担当 内藤さん



ロゴマークの使用状況

上記の取組の中で、本会ホームページや健康づくり支援メニュー表に掲載しています。



メッセージ

当法人の公式Facebookでは、健康増進に係る情報提供や運動動画を配信しています。ぜひ一緒に体を動かし、運動に興味を持っていただき、スポーツに取り組むきっかけとしてみては如何でしょうか。