

健康経営・ 健康増進の取り組み



00

ミツイワ全社での取り組み

全社ハイブリッド型健康イベントによる健康文化醸成

66期

- ・健康イベント⇒渋谷、大崎の事務所にて健康イベントを初開催
- ・ウェルネスプログラム⇒「運動や睡眠などをテーマ」に、全社員が参加できる動画を配信
- ・受動喫煙防止動画⇒禁煙や受動喫煙に関する動画を定期配信（2本/月）
- ・健康コーナー⇒大崎事務所内で、健康情報の掲示や血圧計を常備設置

<ウェルネスプログラム宣伝チラシ>



<健康イベントの様子>



<大崎事務所 健康コーナー>



01

営業本部

運動機会の創出によるWellbeingの実現

64上期

・ドッチボール大会

64下期

・ボウリング大会

65上期

・適正飲酒セミナー

65下期

・体力測定

66期

・lonlガイドラインを作成し、面談の実施強化（コミュニケーション改善）



02

マネージドサービス本部

睡眠改善による心身の健康増進と生産性の向上

64期

・Hazard Map Walking Tour: 事務所から避難場所まで歩いてルートを確認。

65期

・Zzz↔Powerプロジェクト

⇒自分の睡眠を理解し、適正睡眠時間の確保と質の向上を目指す。

66期

・Zzz↔Powerプロジェクト2nd

⇒効果的な睡眠と休憩について学び、休憩の質を向上させ生産性を高める



03 デバイスソリューション本部

健康情報の活用と運動機会創出による健康づくり

64期

担当者会、本部懇親会、ゴルフ大会、健康メール配信(チャットGPT)、ウェルネスプログラムの参加

65期

担当者会、本部懇親会、ゴルフ大会、健康メール配信(チャットGPT)、ウェルネスプログラムの参加、社内クラブへの参加促進

66期

本部懇親会、ウォーキングイベント開催(2km30分程度)



04 ビジネス戦略本部(旧DI推進本部)

運動習慣の定着を目指しウォーキングキャンペーンへの参加

64期

・東京都電機健康保険のウォーキングキャンペーン参加
⇒目標値「6,000歩/日」を1組と1名が達成。
個人の最高記録は1日平均19,577歩です。

65期

・東京都電機健康保険のウォーキングキャンペーン参加
⇒キャンペーンの目標である1万歩/1日をゴールとして設定

66期

・東京都電機健康保険のウォーキングキャンペーン参加



05 ビジネスプロセス本部（旧業務管理本部）

本部独自のウォーキングイベント実施

- 64期 9月実績：4.5km／日（クリア）、12月実績：5.0km／日（クリア）
- 65期 月平均歩数：6,663歩（クリア）、9月～12月：8,000歩/週（クリア）
- 66期 月600ポイント以上の数値目標を設定し実施（1,000歩＝100ポイント）



06 コーポレート統括本部（旧経営管理本部）

食育と野菜摂取促進による健康増進

- 64期 食育：スタートアップセミナー、フォローアップセミナー
- 65期 食育：朝食セミナーの受講、東京都電機健康保険のウォーキングキャンペーンへの参加。
- 66期 植育キットを配布し、野菜を育てることで食に関心を持ちながら野菜を好きになる。

