

従業員の健康は企業の誇り  
活気ある職場は従業員の健康づくりから

健康企業宣言

# 宣言の証

北海道農業団体健康保険組合

(北海道農業団体健康保険組合)

健診を100%受診します。

健診結果の活用をします。

健康づくり環境を整えます。

「食」に取り組めます。

「運動」に取り組めます。

「禁煙」に取り組めます。

「心の健康」に取り組めます。

貴事業所は健康保険組合と協力して健康企業  
宣言を行い健康経営・健康づくりの取り組みを  
積極的に行っていることを証します。

平成30年4月11日 健康保険組合連合会北海道連





2024  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ブライト500

# 認定証

(中小規模法人部門(ブライト500))

法人名 **北海道農業団体健康保険組合**

貴法人は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取組が優良であると認められました  
よって、ここに「健康経営優良法人 2024 (中小規模法人部門 (ブライト500))」として認定します

経済産業省及び厚生労働省と共に、今後一層取組を推進されることを期待いたします

2024年3月11日

日本健康会議





# 「ウォーキングラリー」参加による運動習慣の定着化

## ●健康経営に取り組むきっかけ

職員の健康管理の環境整備と加入事業所の模範となり事業推進を行うため。

## ●健康課題の内容

健康チェックの結果より、「運動不足」「睡眠不足」を自覚している職員が多いことから、運動習慣を増やし、健康保持増進と良質な睡眠の確保に繋げ生活習慣病発症リスクを軽減する。

## ●数値目標の内容と期限

◎数値目標の内容 達成目標年度 2025 年

「ウォーキングラリー」の職員参加率を 80%とする。

「定期的な運動をしている」、「良質な睡眠が確保できている」職員の割合を 70%とする。

## ●推進計画

体力測定等の企画も検討し、職員個々の体力にあった運動方法などの情報を提供する。また、「ウォーキングラリー」への参加勧奨を行い、1日 8,000 歩を目標に職員同士が楽しく取り組める要素を加えながら運動習慣の定着化を図る。

## ●取り組み結果

「ウォーキングラリー」の実施に合わせ、チームを編成し職場内及び道外の同業種組織との対抗戦を開催。参加職員は 26 人、対抗戦には 22 人が参加し 5 チームで競い合った。参加率について 86.7%と前年度を上回る結果となり、「定期的に運動している者」の割合は 33.3 と前年度から若干増加した結果となった。



【年度別結果】

目 標	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
ウォーキングラリー参加率	33.3%	70.0%	70.0%	86.7%	-	-
定期的運動実践者の割合	43.3%	37.5%	25.0%	33.3%	-	-
良質な睡眠確保者の割合	36.7%	25.0%	25.0%	30.0%	-	-

## ●検証結果

日常生活における運動習慣の定着には、まだ時間を要する結果となったが、今回新たに企画した道外の同業種組織とのチーム対抗戦により、参加率・平均歩数は大きく増加したことから、モチベーションアップや運動習慣化への動機づけとして一定の効果はあった。

「ウォーキングラリー」終了後、取り組みを中断してしまう職員が多い傾向に見られることから、継続できるよう運動イベントへの参加を企画し運動習慣化に結び付けることとする。

	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度
平均歩数	10,586 歩	10,025 歩	11,783 歩	13,427 歩	-	-