



新潟県

身体を動かす週間 (毎月実施)

法人等名称	新潟県
業界・業種	行政
取組主体・規模	健康づくり課 (40人)

取組の内容

【法人部門】 記載例

毎月1日以降の最初の月曜日から金曜日を「身体を動かす週間」として設定し、毎月固定の内容と季節や繁忙期に応じて入れ替える内容を組み合わせ、令和7年から課で健康づくりを行っています。

○ 毎月固定の内容（固定の内容も暫定的なもの）

- ・昼休みに執務室の一角でラジオ体操の音源を流す。
- ・期間中毎日、職員が持ち回りで「ちーとばっか動効果」（新潟県発信の体操）のメニューを紹介する。

○ いままで実施した内容（よかったもの抜粋）

- ・グッピーヘルスケアを活用した係対抗歩数競争（余裕のある時期用）
- ・1時間に1回立って全身を伸ばす呼びかけ（忙しい時期用）
- ・コピー機に「終わるまでかかと上げ下げ！」と貼る。（期間外も貼りっぱなし）

期間外でも、職員の判断で継続しているもの（歩数競争など）があり、課内職員に運動への意識が定着している様子がうかがえます。

人事異動により、他の所属へ行った職員がその所属で広めており県庁内に広まりそうです。



ラジオ体操
の様子

「コレ」だから継続できる！定着する！

運動は、内容よりもまず気分から！！！

細かい実施内容を固定せず、職員個人のアイデアを取り入れているので、**職場全体での健康意識が上がる**とともに、**次はなにをやるのだろうという楽しみも生まれています**。次々に新たな取組を実施するのもよいですが、一定のルールを設けて実施する期間を決めておくことが、**日ごろから運動や健康を考える意識づけ**になります。

第一歩のために「ココ」を参考にして！

職場として、「これをやりましょう！」としっかり決めるよりも、職員の意見を反映させながら内容を変えていく形のほうが、「取り組みを開始する」までの時間が少なく済みます！
とりあえず、仕組みと簡単なルールだけ作って内容はあとからみんなで考えましょう。

取組の内容

【職場の仲間部門】 記載例

会計事務所で働く有志3人による取組。
気軽にできる運動として「1日10分歩く」ことを目標に活動をしている。

【私たちのルール】

- ・昼休みや仕事の合間など、それぞれの都合のよい時間に10分程度歩く
- ・歩いた日はグループLINEで報告
- ・歩けなかったときは、その日の「ちょっと身体を動かしたことを報告

忙しい時期でも無理なく続けられるよう、参加できない日があっても気にせず、できる日に取り組むこととしている。
今年の9月に開始し、応募時点まで継続している。全員が歩くことに足腰が慣れた感覚がある。来年の健康診断が少し楽しみ



やり方！

👉 「できるときに歩く」ためにしている+α

服装から

スニーカービズしています

- ・普段の服装は、歩きやすい靴とズボン
- ・ロッカーにはキレイめな靴と服を常備して、いつでも着替可能

👉 もっとみんなで歩きたい！

LINEでの共有だけじゃない

事務所外にも発信

- ・最近では、事務所全体に向かって「休憩がてら歩いてきます」と宣言して出発している。事務所の6人全員で健康づくりに取り組めるように、当たり前の10分を続けて職場の見本になりたい。
 - ・法人化していない職場でも申し込める「新潟スニーカービズ推進宣言法人」に事務所として申込をすることを検討している。
- 大義名分のもと事務所としてスニーカービズに取り組み、仕事で関わる企業のみなさんにも広めていきたい。

「コレ」だから継続できる！定着する！

ジム通いに挫折した経験のある3人でも、すでに3か月近く続けられています！

まずは飽きない挫折しないことを大切に、

★「目標と内容は簡単に」

★「周りを巻き込んで常にリマインド状態」
という考え方がおすすめ！

第一歩のために「ココ」を参考にして！

とにかくシンプルで、特別な道具や場所がいらないので、いつでもだれでも始めやすいです！いっしょに歩こう！