

# 昼休みにウォーキング

## 弘前・東北 化学薬品 健康づくりに一役

東北化学薬品(本社弘前市、工藤幸弘社長)は9月から、昼休み時間を利用したウォーキングに取り組んでいる。2015年3月に発表した健康宣言に基づき活動の一環で、社員の健康づくりに対する意識高揚につなげることが目的。

同社は健康宣言に基づき、1日6000歩以上歩くなどの短期目

標を設定。目標達成に向けた動機付けを目的に、ひろさき健幸増進リーダーの認定を受けている社員5人が中心となり、毎週2回、昼休み時間中に本社周辺を15〜20分程度歩くもので、本社で働く社員約60人に参加を呼び掛け。工藤社長や東康夫会長ら役員も含め、毎

回20〜30人が参加しているという。また、活動に先立ち、本社社員を対象に体組成や血圧の測定、立ち上がりテストを行ってデータを収集。活動は冬期間を除いて行い、定期的にデータを取りながら次の目標を設定する予定。

県内外の支店、営業所にも短期目標を伝え、全社員に万歩計を配布。健幸増進リーダー

の認定を受けている同社総務部総務課の佐藤祐一専任部長は「社員一人ひとりが自分



昼休みを利用してウォーキングに取り組む東北化学薬品の社員ら

身の健康について考えるきっかけになれば」と話している。  
(齊藤雅也)