



従業員を対象としたクアオルト®健康ウォーキングの開催

健康経営と福利厚生の一環として、企業の年間スケジュールとして「クアオルトの日」を決めて、業務時間内に、年に3回（各従業員が2回ずつ参加）、クアオルト®健康ウォーキングを開催している。

導入の経緯と決め手

従業員の健康に配慮し、健康経営を推進していた。上山市に所在する企業として、クアオルト®を認識しており、従業員の中にも体験者がいたことから、自社での取組を開始。

健康課題として腰痛を抱えている従業員が多いことから、クアオルト®健康ウォーキングの体験を行動変容のきっかけとしたいと考えて導入。

取組内容とその効果

<実施地域：森林サービス産業推進地域「山形県上山市地域」>

健康経営と福利厚生の一環として、年に3回（各従業員が2回ずつ参加）、業務時間内に、クアオルト®健康ウォーキングを開催している。

参加者は約35名/回。

リフレッシュの場となっているとともに、部署間の交流が増え、社員の満足度が高い。プライベートでもクアオルトを体験する社員が出てきている。心の健康に対する効果を感じている。また、クアオルト®の取組を企業のプロモーションにも活用している。



従業員の声

大人になると山から離れた生活になるが、山に入るとリフレッシュができたり、違う部署の方々とコミュニケーションが取れるようになったりするので、非常によかった。

役割分担と参加促進に向けた取組

上山市では企業向けのクアオルト®講座を企画していて、1企業2回までは上山市の費用負担でプログラムに参加することかできることからそれを活用。健康ウォーキング以外の費用は企業が負担。年間スケジュールとしてクアオルトを行う日を3回設定し、本社所属の従業員には最低2回の参加を求めている。

■プログラム構築：

企業が地域で提供されているプログラムを活用

■導入形態：

従業員向けの行事（業務時間内）

■対象者：

全従業員が対象

■費用負担：

プログラム利用料について、3回のうち2回は市、1回は企業が負担

目的

- 心と体の健康づくり
- チームビルディング・社内コミュニケーション強化
- 福利厚生

結果（企業の声）

- 心の健康に効果を感じている。
- 取組を企業のプロモーションにも活用
- 地域の特徴や歴史的を知る機会にもなっている