

# 健康寿命延伸プロジェクト

- 【企業・事業者名】 中嶋事務所グループ  
【所在地】 滋賀県草津市下笠町4209-1  
【従業員数】 30名  
【設立年】 昭和54年4月

## 【活動・取組の目的】

社員一人ひとりの健康が企業の持続的な発展の基礎であるとの考えから、社員の健康保持・増進に向けた取り組みを行っています。

## 【活動・取組の概要】

- ・ 定期健康診断の受診率100%を達成
- ・ 年4回（春夏秋冬）の研修において、運動（ピラティス・ストレッチ・体力測定等）や食育に関する研修・セミナーを実施
- ・ 毎朝、ラジオ体操および短時間のストレッチを継続的に実施
- ・ 健康管理ツール「LifePilot」を活用し、社員の健康意識向上と行動変容を促進



## 【効果・成果】

- ・ 体力測定により社員一人ひとりが自身の健康状態を把握できるようになった
- ・ 正しいストレッチを習慣化することで、日常の身体の不調予防につながっている
- ・ 毎朝の体操・ストレッチにより、身体の軽さや気分転換を実感できている
- ・ 社内イベントを通じて、社員間のコミュニケーションが活性化し、心身のリフレッシュが図れている

## 【今後の目標・展望】

社員一人ひとりの心身の健康が、組織の持続的な成長とサービス品質の向上の基盤であると考えています。

社員が安心して長く働ける組織づくりを実現し、企業としての信頼性と価値を高めていきます。



中嶋事務所グループ  
Nakajima Office Group