

# 11 2022 5×5 MAGAZINE

信幸プロテック  
TEL 019-697-7200  
FAX 019-697-7209



-GO INTO ACTION-

GO INTO ACTION! - 空調 & 設備のレスキュー隊 -

## HEALTH MANAGEMENT

# 健康経営への想い no.3



健康経営の取り組みの一環として、今年の7月から11月末まで社内「ウォーキングチャレンジ」を行っています。

取り組みに対する社内アンケートをとってみた結果、以下の2パターンに分かれました。

①意識的に運動をして歩数を増やしたスタッフ

②今まで通りの生活で歩数を増やしたスタッフ

①のスタッフは元々運動習慣がなく、健康を考える良い機会ととらえて意識的に取り組んでいる様子です。1日30分〜1時間程度のウォーキング

を行うなど積極的に運動機会を増やし、体重や腹囲などダイエットも意識するように。さらに、ランニングの習慣がつけたり、歌の練習を兼ねて歩いてみたりと、各々で楽しみながら取り組んでいるようです。

②のスタッフは歩数を意識せずとも短時間でも外出を心掛けるなど、意識の面で変化があったようです。ランニングや登山など元々アクティブに過ごしていたスタッフは、新たに運動時間は増やさなかったようですが、他の社員と自分の歩数を比較して現状把握できたことが刺激になったそうです。

一方で、あまり関心を持ってなかったスタッフもいるなど、取り組みの進め方に反省点や改善点も見えてきたので、意見を反映させながら全社で楽しめるような企画にしていきたいと思えます！

## CASES 作業事例

今号はGHPからの有無や昨今のエネルギー事情も踏まえ、お客様と相談を重ね例をご紹介します。た上でパッケージングはガスエンアコンの入れ替え作業を、省エネルギー対策推進事業の補助金制度も活用、お気軽に問い合わせください！

※受付時間 午前4時45分〜午後5時15分まで  
令和5年1月31日まで



そのほかの作業事例はこちらからご覧下さい！

## SOCIAL MEDIA ブランディングチームで日々更新しています！

# SNS&HPでわたしたちの「今」を発信中

9/15 健康経営優良法人へ

9/24 非常用備蓄食料 食レポ

10/15 彼のアクティブライフ

10/17 筋トレで健康習慣

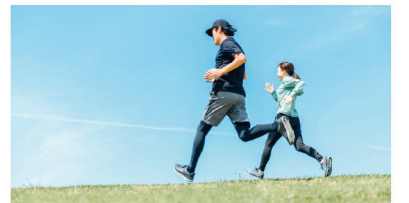
11/8 エコアクション21発表

9/30 キャリア教育でスピーチ

10/25 SDGs取り組みTV取材

## BRANDING 新ブランディング活動

今号ご紹介するのは…「健康経営優良法人申請」



健康経営優良法人の申請が完了しました。ウォーキングチャレンジや喫煙所の設置など、スタッフに健康について考えてもらえる良い機会になりました。今後さらに関心を集められるよう取り組みを考えていきます！

※経済産業省が企業の健康経営を促進するため、2016年に創設した評価制度

### STAFF スタッフ

（入社のおきっかけ）  
面接で同年代の社員が多く在籍している事を知り、社内の雰囲気も明るかったので、直感で入社を決めました。

（仕事内容）  
主に大型空調設備の点検保守を担当しています。お客様のどんな要望にも対応できるサービスマンを目指していきたいです。

（趣味・休日の過ごし方）  
休日は子供と公園で遊んだり、家族との時間を大切にしています。早く子供と一緒にサッカーができるようになりたいです。

（社内Mrコンがあれば1位です！）  
・飲み込みが早くて仕事をそつなくこなすので、とても頼りになっています。  
・誰にでも明るく優しく接する2課のムードメーカーです。

## NEWS 最新! 信幸プロテックニュース

### 産後パパ育休が10/1から施行



今年の10月から男性の育休制度が変わり、①満1歳まで最大4回に分けて取得可能②産後パパ育休が新設、休業中の就業が可能など改正されました。当社でも新制度を活用して男性スタッフが2ヶ月の育休を取ります。テレビ取材を受けて「部門長や部門スタッフなど周りの協力があったこと」と感謝の気持ちを話していた場面が印象的でした。

### BOOK

仕事に効く! 宇宙兄弟 小山宙哉(著)

今回は私のおすすめ漫画「宇宙兄弟」を紹介いたします。この漫画は、30歳を過ぎてから宇宙飛行士という夢へ挑戦する主人公と難関試験を勝ち抜いた宇宙飛行士たち、試験に挑戦する優秀な宇宙飛行士候補生たちの話です。登場人物は皆エリートですが、それを感じさせないくらいキャラクターとストーリーが面白く、テンポよく読み進めることができます。作中に無地のジグソーパズルを完成させるというシーンがあったので、私も挑戦してみました。とても難しかったです。チームワーク・リーダーシップ・無理難題に対する課題対応力など、生きていく上で学ぶべきことが多く、社会人にとって読んでほしい作品です。※純白地獄というマイクログラスのジグソーパズルです。