

「株式会社共栄薬品：スモールチェンジ活動でマイベスト達成！」概要

事業・活動名	株式会社共栄薬品：スモールチェンジ活動でマイベスト達成！
主催団体名	株式会社共栄薬品
開催場所	株式会社共栄薬品（社内）
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでも取り組んできた「スモールチェンジ活動」（2 か月ごとに運動面・食事面の目標を立てて進捗を確認する活動）に、マイベスト目標を追加。 ・フィットネスクラブの利用支援や、禁煙勉強会の開催・禁煙外来通院の支援等により、目標達成をサポート。 <p>※同社はスポーツ庁より平成 30 年度「スポーツエールカンパニー」に認定。</p>
対象者	社員向け
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・体重 ・ 血圧 ・マラソン／ジョギングの記録 ・ 運動の実施回数 ・糖質摂取量 ・ 減塩量 ・ 禁煙 ・ 筋肉量
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・2 か月ごとに運動面・食事面の目標を立てて進捗を確認する「スモールチェンジ活動カード」を用いて、進捗を共有し、互いに応援しやすい環境を作る。
URL	http://www.kyoei-medic.jp/