



グループ会社の社員への健康づくり促進の
 取組み活動のご紹介
 三菱電機株式会社

1. 三菱電機グループヘルスプラン(略称：MHP21)

MHP21 は会社・労働組合・健保組合の 3 者協働事業として「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」のスローガンの下、①BMI、②運動習慣、③禁煙、④歯の手入れ、⑤ストレスの 5 分野で従業員自身が主体的に生活習慣を改善できるよう職場から働きかける活動です。全社共通目標とともに、事業所ごとの独自の目標や、個人の独自目標を設定し、意識付けを図っています。また活動の点数化による事業所の順位付けを行い公表しています。

その結果、MHP21 は多くの目標項目において改善が認められ、一定の成果を達成しています。

2. アクトスリレーマラソン

MHP21 活動の一環として、中部支社ではテレビ愛知主催のアクトスリレーマラソン大会に参加しています。今年度は 9/26(土)に開催され、5 チームがエントリーしました。

当日は晴天のもと、各チーム好タイムを目指し爽やかな汗を流し、全チーム完走しました。本題の(?) 打ち上げでも各チーム親睦を図り、絆を深めることができましたようです。

今後も仲間と楽しみながら健康づくりができる施策を企画していきます。

