

「マイベストスコア応援プログラム」概要

事業・活動名	マイベストスコア応援プログラム
主催団体名	株式会社フジタ建設コンサルタント
開催場所	株式会社フジタ建設コンサルタント（社内）
事業概要	
具体的な支援内容	・ 外部スポーツクラブと契約し、年 2 回、社内においてインボディ測定と栄養・運動指導を行う。 ・ 2019 年のフィットネススコア（体成分検査結果を点数化したもの）を参考に、2020 年 7 月 24 日に向けてマイベスト目標を設定し、食事メニューの提示や運動の指導によって健康づくりを促しつつ、達成を目指す。 ※同社は日本健康会議より「健康経営優良法人 2019」に認定。また、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。
対象者	社員向け
マイベスト目標の例	・ 体重 ・ 体脂肪率 ・ 腹囲 ・ 内臓脂肪 ・ 筋肉量 ・ 基礎代謝量 ・ フィットネススコアの点数
参加者が行動を継続するための工夫	・ 社内の休憩室等への運動器具の設置、各部署への体脂肪も測れる体重計の設置等を行うとともに、社内で目標達成者を公表。
URL	https://fujitacc.co.jp/