

# 健康チャレンジ

ニューズレターVol.1  
2017年8月号

## ★職場の健康チャレンジとは??

■那覇市では、働くみなさんが健康づくりに気軽に取り組める環境を整えるために、職場における健康づくりの主体的な取り組みを支援しています。本年度は4月に募集を開始し、選定された事業所に各10万円（5万円）を助成します。

■本年度は11事業所がチャレンジを実施中です。



### ☆チャレンジする内容

職場で行う健康づくりの活動について、職場（職員）の健康状態にあった健康づくりの取り組み案を作成し、その取り組みに伴う、健康器具の購入や、スポーツジムの利用、健康教室の実施のための講師料などの費用を助成金で活用、健康づくりに一定期間チャレンジしていただきます。

## ★各事業所の取り組み報告

今回は、チャレンジ事業に取り組んでいる2事業所「沖縄ペットワールド専門学校」「株式会社レイメイコンピュータ」の取り組みを紹介します。

### 沖縄ペットワールド専門学校

<http://www.pet.ac.jp/>

10万助成

ウォーキングを中心として、無理なく参加できる活動を実施しています。楽しむことが続けることの秘訣かなと思い、仲間とのコミュニケーションも大切にしています。

#### 《取り組む主な内容》

- ①体脂肪測定
- ②体重測定



- ③職場企画 ウォーキング
- ④那覇市 ウォーキング 定例会



- ⑤久米島のんびりウォーク 20km
- ⑥ひやみかちなはウォーク 20km
- ⑦南城市ウォーク 8km ※⑤⑥⑦実施予定

### 株式会社レイメイコンピュータ

<http://reimei.co.jp/>

10万助成

- ①『マインドフルネスヨガ体験』  
「ムリせず」気持ちと体を整える方法を学ぶプログラム。



- ②『ウェアラブル活動量計』  
ウェアラブル端末を身に着けることで、自己の健康管理を数字やデータで確認します。

- ③『スタンディングオフィス』  
立ちながら仕事をするこのスタイルは腰痛・肩こりの軽減等の効果ありと言われる。



- ④SUMMER NIGHT RUN 沖縄 参加しました☆  
日時：7/28(金)  
場所：奥武山運動公園

この事業は、平成28年～30年度までの予定で、沖縄振興特別交付金（一括交付金）を活用した事業です。

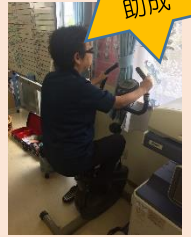
# ☆チャレンジ参加事業所の紹介☆

- 1.職種(参加人数)
- 2.HPアドレス
- 3.取り組み内容
- 4.目標



## 【一般社団法人ゆき】

- 1.就労移行支援、ディサービス(7名)
- 2.なし(沖縄県那覇市真嘉比3丁目20-18)
- 3.体重と血圧の管理、就業前のラジオ体操  
昼食後の運動、健康講話(喫煙、食事、透析)
- 4.毎日の運動を習慣にして、健康的な毎日を過ごす。病気等で休まない健全・安心な環境を心掛ける。



5万  
助成

## 【琉球新報社(印刷局)】

- 1.情報通信業(32名)
2. <https://ryukyushimpo.jp/>
- 3.体重と血圧の管理、本気のラジオ体操、個別栄養指導、計るだけダイエット、社内ウォーキングイベント等
- 4.自分の健康状態に興味を持ち、体重測定及び血圧測定などを習慣化してもらおう。生活習慣を見直す。



10万  
助成

## 【みどり保育園】

- 1.保育所(41名)
2. <http://midori-okinawa.com/>
- 3.体重・血圧測定、腰痛講座、ひやみかち那覇ウォーク、ジャズダンス研修会
- 4.「できることから、できる人から」始め、運動・食事・休養の重要性を職員全体に広げていきたい。



10万  
助成

## 【株式会社沖縄計装】

- 1.自動制御計装工事(20名)
2. <http://www.oki-keisou.com/>
- 3.血圧と体重の測定、朝のラジオ体操、健康講話、週1回のバドミントン
- 4.体重減少を個々で目標設定し達成に向けて取り組む。週1回2時間のバドミントンを行う事で運動の習慣化を目指します。



10万  
助成

## 【りゅうぎん保証株式会社】

- 1.信用保証業務(16名)
2. <http://www.ryugin.co.jp/>
- 3.血圧・体重測定、朝のストレッチ、ヨガ教室、万歩計の配布、健康講話、スポーツジム利用等
- 4.①食生活の改善  
②運動の習慣化  
③肥満や高血圧によるリスクの認識の徹底



10万  
助成

## 【保育園あがみてい】

- 1.保育指導員(5名)
2. <http://okinawa-edu.com/>
- 3.ダンス・散歩、体重・血圧管理、ストレッチ、健康講話
- 4.運動の習慣化、自己管理の意識づけ  
運動・食生活の大切さを実感し、個々の自己管理、生活改善の意識化へとつなげたい。



5万  
助成

## 【沖縄環境調査株式会社】

- 1.建設コンサルタント(11名)
2. <http://www.okikancon.jp/>
- 3.体重・血圧の管理、禁煙チャレンジ、健康講話、ひやみかち那覇ウォーク、NAHAマラソン、スポーツ施設利用券の配布
- 4.健康意識の向上、運動不足解消のために機会を増やす。自己管理の習慣づけ。



10万  
助成

## 【しんれんリース】

- 1.総合リース業、レンタカー貸与業務(10名)
2. <http://sinren.co.jp/>
- 3.体重・血圧・腹囲・体脂肪の測定と記録、運動器具の活用、健康講話、朝のラジオ体操、駅伝大会
- 4.プチトレーニングジムを作ることで、身近に手軽に運動を習慣化させたい。



10万  
助成

## 【風のうた保育園】

- 1.社会福祉事業(11名)
2. <http://www.kazenouta.net/>
- 3.腰痛・ひざ痛予防のセルフケア講習、新都心公園ウォーキング、尚巴志マラソン、石川岳山登り、比地大滝トレッキング等
- 4.ウォーキングを定期的に続けていくことと、あとに続く仲間づくり。正しい姿勢の継続。



10万  
助成