

琉球新報社印刷局「頑張る職場の健康チャレンジ」中間報告

～2017 イチキロハヘラス！～

8月2日、印刷局員に「那覇市の健康チャレンジ」の説明会を行い、取り組み内容について確認しました。毎日体重を記載してもらった「はかるだけダイエット」を日課に取り入れているほか、毎朝のラジオ体操はカロリー消費をやすく、安全な方法で行えるよう、中村格子氏著書の「大人のラジオ体操」の本を参考にしながら、ラジオ体操指導員が定期的に指導しています。また、局員が自主的に筋トレ倶楽部を結成し、その要望を受けて購入した筋トレ器具「トレーニングロープ」で、休憩時間を有効に使って筋力アップに熱心に取り組んでいます。



主な取り組み～日課編～



本気のラジオ体操



体重はかるだけダイエット



筋トレ倶楽部

主な取り組み～イベント編～



9/12 「やせる！歩き方&階段昇降セミナー」



「歩く～歩く～おれーたーちー大会」ウォーキングイベント

日本健康運動指導士会の講師によるウォーキングセミナーを開催
★参加者の声★どうすれば効果的な歩き方ができるのか知ることが出来た・心拍が関係しているとは想像もつかなかったので驚きました・腕の振り方や自分にあった歩幅など知れてよかった・靴ひもの結び方など歩く基本など「目からウロコ」でした。

チーム対抗戦のウォーキングイベントを開催！印刷局員を4チームに分け、購入した万歩計で、全員の総合月間歩数を競い合います。ウォーキング量を増やして頑張っています！