

健康チャレンジ

ニューズレターVol.2
2018年11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10万円を助成しています。

■本年度は10事業所がチャレンジを実施中です。



★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4事業所「首里郵便局」「かんぼ生命保険」「沖縄産業支援センター内保育園」「上原労務管理事務所」の取り組みを紹介します。

《首里郵便局》

①首里郵便局を出発



8月はレクを兼ね、仕事を終わって、職場から首里城、その周辺を散策ウォーキング(2h)して、高台からの素晴らしい景色を眺めながら楽しく歩きました。



②モノレール沿線を
首里駅方面へ首里城へ



③9月は、仕事帰りに、皆でバドミントンと卓球(2h)を実行。キャッキャ笑いながら、とても楽しく運動し、爽やかな汗を流しました。10月～11月は集中取組月間とし、週2回職場で健康体操(15分)月2～3回のバドミントンと卓球(2h)を継続して行う予定です。

《かんぼ生命保険》

①9月には管理栄養士の方から栄養に関する講話をいただき、食を見直す良い機会となりました。



②測定会の様子



③スポーツジムでの運動



④ウェアラブルウォッチで体調管理



15名のメンバーを「体重体脂肪を減らすチーム」と「筋肉量を増加するチーム」に分けて取組んでおり、今後はひやみかちウォーキング大会への参加、野球大会への参加等により、健康づくりに励みます。

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。

★各事業所の取り組み報告

《沖縄産業支援センター内保育園》



①園児と一緒にラジオ体操をしています



②毎日血圧計で測定して記録しています

③体組成計で体重と体脂肪を測定して記録しています



体力勝負の職種のため、足腰を鍛えたいと思い、健康チャレンジを応募致しました。

無理なく続けられるように、昼食は早食いしない、朝は子どもたちとラジオ体操や、今話題のDA PUMPの曲「USA」を踊ったり、ヨガのインストラクターの資格取得を目指している保育士さんから、休憩時間を利用して教えてもらったりとできる事から頑張ってます。

《上原労務管理事務所》

①栄養講話 16名が参加



9月7日のお昼に1時間、栄養講話を実施いたしました。
那覇市保健所の栄養士さんを招いて、普段食べている弁当を食べながら講話を聞いてもらうことで、普段食べてる自分の食事をより気にしながら聴くことができたと思います。

②体重測定



③万歩計



血圧計の測定の記録は、個人でファイルに記入して管理しています。体組成計の測定記録は、スマートフォンのアプリと連動して個人で管理しています。

那覇市の健康課題のはなし



男性(40～74歳)の2人に1人が内臓型脂肪肥満(メタボ・メタボ予備群)です。(H28年度 国保特定健診より)

内臓脂肪が溜まりすぎると、内臓脂肪からの分泌物質により血圧・血糖・血中脂質などに異常が起き、放置すると、心筋梗塞や脳卒中の危険性が！

内臓脂肪の蓄積の原因は、炭水化物や脂っこい食べ物(脂質)が多く、野菜を摂る量が少ないことも影響しているのかもしれない。

なぜ野菜を食べないといけないの？

生活習慣病の予防の観点から、野菜を摂ることが大切！野菜に含まれるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどは、循環器疾患やがんの予防に効果的に働きます！

※生活習慣病:ガン、心疾患、脳血管疾患の3大生活習慣病の他に、脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症も含む

野菜は一日350g

1日に必要な野菜の摂取量、知っていますか？



野菜にはいろいろな栄養素が含まれていますが、予防効果を示す量を摂るためには1日350mgが必要です！(厚労省推奨値)

「洗う・切るが面倒、ゴミになる・・・」という方は、スーパーやコンビニの

カット野菜を利用すると、「洗わず、切らず、袋から出す」だけで、100g程度の野菜をお手軽に摂れます。

野菜が大切だったら、野菜だけ食べればいいの？

特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事が大切です。季節や天候で左右される野菜の種類や価格ですが、毎日、意識して野菜もたくさん食べて元気な体を作りましょう。



ここに注目！

今年10月、那覇市健康づくり市民会議団体の『株式会社リウボウ』と連携し、那覇市内りうぼうストア3店舗(天久店、首里店、宮城小禄店)にて、カット野菜にシールを貼布し、野菜を意識してもらう周知をおこないました。