

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) 株式会社レイメイコンピュータ（10 万円コース） ソフトウェア開発
従業員 15 名

ムリせず楽しく！

しん(姿勢を正す)・ぎ(気持ちを整える)・たい(体重を減らす)三位一体活動

【職員の健康に関して気になること】

デスクワーク中心の中、不定期に重労働が行われており

① 肥満診断者が多い。②ストレスを感じやすい。③腰痛持ちが多い。状況です。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
・肥満診断者は実施前体重を記録 ・項目④選択職員は実施時データ（睡眠、歩数、カロリー消費）を記録	・実施前体重の改善-3.0kg ・項目④選択職員は実施時データの改善 ・アンケート実施	・-3.0kg 4 人 減少 4 人 維持 3 人 ・実施前データが無いため中間段階で 6000 歩目標を算出。目標への意識付けになった。 ・全て肯定的な回答となった。

【チャレンジに参加した職員】 男性 13 人、女性 5 人 計 18 人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

	活動内容		購入等
	会社全体	チャレンジ参加者	
平成 29 年 6 月	① 「ウェアラブル活動量計の活用」 ② 「レイメイ健康管理センター」	① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員	ウェアラブル活動量計
7 月	① 「SUMMER NIGHT RUN 沖縄参加」 ② 「スタンディングオフィス」 ③ 「マインドフルネスヨガ体験」 ④ 「レイメイ健康管理センター」	① 男 8 人女 1 人 計 9 人 ② 全員 ③ 男 5 人女 3 人 計 8 人 ④ 全員	① 参加費 ② 姿勢矯正具 ③ 講習費
8 月	① 「『いつもの』食事相談会」 ② 「ウェアラブルミーティング」 ③ 「レイメイ健康管理センター」	① 全員 ② 男 7 人女 2 人 計 9 人	
9 月	① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」	① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員	
10 月	① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」	① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員	
11 月	① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」	① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員	
12 月	① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」	① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員	
平成 30 年 1 月	① 「社内健康チャレンジ報告会」	① 全員	

【取り組み】



【チャレンジ活動の効果】

①健康管理面での変化

- ・過半数の人数が体重減少、維持となる結果となった。(自身の体重を管理することが出来た)
- ・期間通して、大きな事故、病気、怪我もなかった。

②栄養・食生活面での変化

- ・食事内容は変わってない様子だが、「今日は食べてもいい。」など各自でコントロールする意識が出てきた。

③ 会社全体での変化

- ・社内の雑談の中に、「カロリー・・・」「体重が・・・」などのキーワードが増えた。
- ・マラソン大会参加者が増えた。(尚巴志、NAHA)

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・特に IT 系の仕事は過去のことを調べたり、未来のリスクを考えたりすることが多いので、あえて今の自分を考えるという時間を作るのは IT 系の仕事を続ける上では意外と大事かもなと思いました。
 - ・自分の日々の歩数, 睡眠を数値化する事で、健康に気をつかうようになった。
- また、データを見ることで、自分の生活リズムの傾向もわかるようになった
- ・会社では見れない皆さんの頑張ってる姿が見れたり、自分が走っている時の声援が力になったり普段味わえない楽しさ感じる事ができました。

【今後も取り組みたいこと】

- ・週 1 回の体重測定の実施。
- ・ウォーキング、マラソン大会など イベントの参加。
- ・ウェアラブルの機器更新。健康をテーマにした、SNS グループ活動。