

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) (株)しんれんリース (10 万円コース) 業種 総合リース業 従業員 24 名

「ハッスル・マッスル・脱メタボ」

【職員の健康に関して気になること】

当社職員は若い世代が多いが、運動の習慣があまりない為、肥満体質の職員が多い。

継続的に行動に移す難しさ！課題

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
①筋力 UP & 運動不足解消	○体重 3 ㎏ 減少 ○禁煙	○体重 3 ㎏ 減少 2 名 ○禁煙 1 名
②体重を減量したい	○腹囲 4 cm 減少	○食生活に関する意識改善
③禁煙	○週 3 回の運動	○毎朝のラジオ体操

【チャレンジに参加した職員】 男性 8 人、女性 2 人 計 10 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 参加者 10 名へ助成事業の周知 2 正しい筋肉の付け方（情報収集） 3 個人目標の設定 4 朝のラジオ体操	1 10 名参加 2 6 名参加 3 10 名対象 4 職員全員	
7 月	ウォーキング	5 名	
8 月	筋トレ器具納品		筋トレ器具
9 月	食事の健康講話	7 名	講習費用
10 月	野球-男女参加し全体で実施	15 名	球場代金
11 月	尚巴志マラソン参加	2 名	
12 月	那覇マラソン参加	2 名	
平成 30 年 1 月	筋トレルーム完成	職員全員	血圧計購入

【取り組み】

食について学び 目指せお腹周りスリム



2018年1月やっと設備が完成しました。
本格的にハッスル・マッスル



食事等の講話後は食に
対する意識が変わりま
した



【チャレンジ活動の効果】

①健康管理面での変化

- ・朝のラジオ体操・階段の利用が習慣化
- ・子どもと散歩を始めたり、少しの距離でも歩くようになった。
- ・自転車通勤をする人が出てきた。

② 栄養・食生活面での変化

- ・野菜を取り入れるようになった。
- ・暴飲暴食をしない意識が目立つ
- ・休肝日を取り入れるようになった。

③ 会社全体での変化

- ・筋力トレーニング時に職員間の会話が增えコミュニケーションをとるようになった。
- ・チャレンジ参加者以外も健康に対する変化が現れた。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・持続して行う難しさを改めて感じた。
- ・タバコを止めれたが、食べる量が増えてしまい、体重が増加してしまった。
- ・1日1万歩を継続的に実施する事ができ運動不足の解消で、体重の減量に成功
- ・全体で運動する機会が増え、職場内が明るくなった。
- ・子どもと運動する機会を増やすように、家族内でも健康思考の共有ができ、大変満足している。継続的に続けていきたい。
- ・体調不良で休む人が減った。
しかし、年末はインフルエンザが蔓延。

【今後も取り組みたいこと】

- ・筋トレルームができたので、今後も継続的にハッスル・マッスル
- ・朝のラジオ体操
- ・血圧の測定（記録）