

頑張る職場の健康チャレンジ

働くみなさんの健康づくりを応援するため、職場の主體的な取り組みに対して10万円の助成を行っています。今年度は8事業所がチャレンジしています。そのうちの2事業所をご紹介します。

健康増進課 ☎853・7961

社会福祉法人さくら会 さくら保育園

「ホー、ホー、ハハハ」「やったー、やったー、イエーイ」。さくら保育園の3階ホール。同保育園の保育士さんたちが、仕事終わりに笑いヨガにチャレンジしました。

笑いヨガとは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた体操です。笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身ともに元気になります。



なぜ笑いヨガなのか、さくら保育園の健康チャレンジ担当の久高みどりさんは、「普段、子どもたちを前に笑顔でいますが、そこを離れたらどうか。一日疲れて上手く笑えないこともある。そこを笑いに変えたかった」と話します。

しかし、笑いヨガはあくまで健康チャレンジの一環。さくら保育園では、ほかに早朝ウォーキング、体重や血圧などの日々の測定、ヘルシークッキングなど、様々なことに取り組んでいます。



保育士は、ただでさえ忙しい仕事だと思いますが、どうしてもプライベートの時間を割いてまで健康づくりに関心を寄せるのでしょうか。久高さんは次のように語りました。

「私たちの職場の年齢層は20〜60代と幅広い。健康に対する意識もそれぞれ。しかし、子どもたちをしっかりと保育する上では、職員全員が心身ともに健康でなければいけないと思っています」。

総勢56人の全職員での健康チャレンジ。今一番の課題はこのチャレンジを継続していくこと。無理ではなく、みんなが楽しく参加できる方法を模索中です。

勝保京子税理士・司法書士事務所

シーンと静まり返った事務所。カタカタカタとパソコンを打つ音と、電話のやり取りだけが時々聞こえてきます。

税理士・司法書士事務所は、基本的にデスクワークが中心です。ずっと座って仕事をしているので、肩こりや腰痛を訴える職員も多い。



総勢8人の職員全員での健康チャレンジ。日々多忙な中、どうしてもこの助成金に応募しようと思ったのではありませんか。勝保京子税理士・司法書士事務所の健康チャレンジ担当の山里佳さんは、次のように説明しました。

「私たちの事務所は少数精鋭で仕事をしています。一人ひとりがそれぞれお客さんの締め切りを抱えているので、繁忙期に体調を崩した場合、業務上支障が大きいのです」。

代わりがいないため、個人がきちんと体調を管理してほしい。そんな思いが原点にあります。また、職員の年齢層も20〜60代と幅広く、健康に対する意識もさまざま。だからこそ、職員の健康に対する意識改善は重要な問題です。



これまで、毎日の体重、血圧、歩数の記録などのほか、月に1回スポーツデーを設け、楽しく運動をしています。健康の話題を通して職員同士のコミュニケーションが活性化し、職場の雰囲気も良くなってきました。

今後の課題はこのチャレンジを習慣として定着させること。「どれだけ意識が変わって、それがどのように行動に表れたか、そこが大切です」と、富山さんは話しました。

情報パック

Information

日時・期間

お問い合わせ

対象

会場・場所

お申し込み

期間

内容

費用

定員

講座・催し物などで特に記載のないものは誰でも参加可(申し込み不要)です。

スマホなどで見られる広報紙

マチイロ

iphone, ipadの場合

Androidの場合

LINE@

那覇市公式 Facebook

お知らせ

年末年始の休業

【市役所本庁舎・各支所】

12月29日(木)〜1月3日(火)

【ごみの収集・搬入】

収集▼12月31日(土)〜1月3日(火)

搬入▼1月1日(日)〜1月3日(火)

12月29日(木)〜1月3日(火)

第40回那覇市民バザールへの不用品無償提供のお願い&開催のお知らせ



「物の価値を見直そう」、「限りある資源を大切にしよう」をテーマに市民バザールを開催します。市民のみなさん、不用品の無償提供にご協力ください。

《不用品の受付について》

【募集期間】1月11日〜20日の月・水・金曜日 11時〜16時

【受付場所】那覇市婦人連合会(なは市民協働プラザ3階)

【募集物品】衣類、バッグ、靴、子供服、タオル、おもちゃなど

※新品または新品同様の物をお願いします。

《開催について》

1月22日(日)12時〜15時

牧志駅前ほしぞら公民館

那覇市婦人連合会 ☎867・3563

平成29年度市民税・県民税の申告会場が変わります!!

【変更前】那覇市民会館

【変更後】タイムスビル(久茂地)2階タイムスギャラリー、3階タイムスホール

※詳しくは、2月号でご確認ください。

※申告会場には、専用駐車場があります。

なお、車でお越しになる場合は、各自で近隣の民間有料駐車場をご利用ください。

※平成28年10月13日(木)から那覇市民会館は休館しています。

市民税課 ☎861・3328

視覚障がい者や本を読むことが困難な方のためのデジタル録音図書CD

市立中央図書館では、視覚障がい者や本を読むことが困難な方のためのデジタル録音図書CD(デイジー図書)を124本所蔵しています。ぜひ、ご利用ください。

- ・初版グリム童話集5巻
- ・バカの壁(養老 孟司)
- ・あまんきみこセレクション全5巻
- ・三国志・西遊記
- ・銀河鉄道の夜 など

中央図書館 ☎917・3449

子ども医療費貸付制度が始まりました!

平成28年10月1日診療分より、医療費の支払いが困難な場合に、那覇市子ども医療費貸付制度が利用できます。ご利用の際は、窓口にてご相談ください。なお、ご利用する際には、何度か市役所にお越しいただく必要がございますので、ご了承ください。

【貸付対象者】

下記の要件を満たすお子さんの保護者

- ① 那覇市子ども医療費助成制度の支給を受けられる資格を有すること
- ② 世帯および生計を一にする者の市町村民税が非課税であること

※那覇市子ども医療費助成制度の資格の申請がまだの方は、お早めに申請してください。

【貸付対象となる医療費】

那覇市子ども医療費助成制度の給付対象額

		通知時期	受診可能な期限	健診日および受付時間
		前期	後期	
乳児健診	前期	3か月頃	6か月未満まで	8日(日)・15日(日)・29日(日) 13時〜15時
	後期	9か月頃	1歳未満まで	8日(日)・15日(日)・29日(日) 9時〜10時45分
1歳6か月児健診	1歳6か月頃	1歳8か月頃	2歳未満まで	5日(木)・12日(木)・25日(水) 13時〜14時30分
	3歳6か月頃	3歳6か月頃	4歳未満まで	10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火) 13時〜14時30分

※お子様の健診時期に個別通知を行っています(年間予定はホームページに掲載)

市保健センター
地域保健課 ☎853・7962



母子父子寡婦福祉資金貸付

母子、父子、寡婦家庭の自立を促すため、お子さんが大学などに就学する際に必要な資金(修学資金、就学支度資金などの貸付)を行っています。貸付には要件がありますので、お早めにご相談ください。平成29年度入学の就学支度資金の申請受付は、平成29年3月31日までです。

※貸付は審査後に決定します。ご期待に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※貸付金の支払い開始まで、受付から少なくとも2か月程度かかります。

子育て応援課 ☎861・6951

1月乳幼児健診

		通知時期	受診可能な期限	健診日および受付時間
		前期	後期	
乳児健診	前期	3か月頃	6か月未満まで	8日(日)・15日(日)・29日(日) 13時〜15時
	後期	9か月頃	1歳未満まで	8日(日)・15日(日)・29日(日) 9時〜10時45分
1歳6か月児健診	1歳6か月頃	1歳8か月頃	2歳未満まで	5日(木)・12日(木)・25日(水) 13時〜14時30分
	3歳6か月頃	3歳6か月頃	4歳未満まで	10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火) 13時〜14時30分

※お子様の健診時期に個別通知を行っています(年間予定はホームページに掲載)

市保健センター
地域保健課 ☎853・7962



に相当する額(保険適用外の診療については対象外になります)

【貸付制度が利用できる医療機関】

すべての医療機関で利用できるわけではありません。利用できる医療機関についてはホームページか窓口にてご確認ください。

【貸付金の償還】

借受人は、那覇市子ども医療費助成制度による助成金を貸付金の返済に充当しなければなりません。

【受付場所】

子育て応援課 医療費支援グループ(3階47番窓口)

子育て応援課 ☎861・6951