

# 頑張る 職場の健康チャレンジ

市では、働き盛り世代の健康づくりを応援するために、市内の事業所を対象として、職場が主体的に取り組む健康づくりの企画案に対して助成を行う「頑張る職場の健康チャレンジ」を行っています。(沖縄振興特別推進交付金を活用)

今年5月に応募いただいた15事業所のうち、審査の結果3事業所が決定しました。職員の健康状態に合った健康づくりの取り組みを作成し、その取り組みに伴う健康器具の購入や健康教室の講師派遣費用等に助成金を活用するなど、平成26年6月～平成27年1月の間、健康づくりにチャレンジしていただいています。チャレンジ事業に取り組んでいる3事業所、「株式会社 和高建設工業」「社会福祉法人 まつやま保育園」「有限会社 スタプランニング」の取り組みをご紹介します。



## 各事業所の取り組み報告



20万円コース

### ★社会福祉法人まつやま保育園★



▲みんなで「健康チャレンジ」頑張っています



▲先生を招いてヨガ教室を開催

定期的な運動習慣が持てないことから、仕事の中で継続的に運動ができることを目標に取り組んでいます。

まず、職員の健康づくりに関する講習会からスタート。健康で楽しい自分の未来のために今の生活を見直そうと意識できました。それから健康運動指導士による、職場環境に応じた実践的な指導が行われ、始業前や子どもたちと一緒にできる実践的な運動を学びました。仕事が終わった夕方には、先生をお招きしてヨガ教室も開催しています。

その他、脂肪を効率的に燃焼するためのウォーキング方法や腰痛のために筋トレなどを学び、ひとり一人が日頃の運動に取り組んでいます。

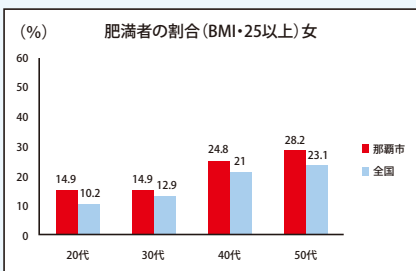
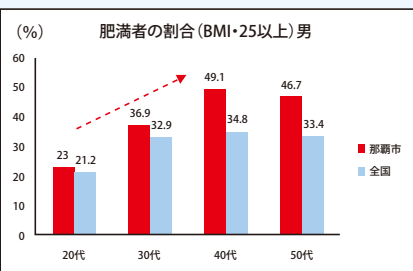


## 働き盛りの男性の健康が危ない!

那覇市の働き盛りの死亡率の高さは、肥満に起因する糖尿病や高血圧等生活習慣病の増加が一因となっています。

働き盛り世代が健康づくりへの意識を高め、継続的な活動を行うとともに、それぞれの職場(事業所)が職員の健康づくりを円滑に支援できるよう、そうした枠組みづくりに向け、職場が主体的に取り組む健康づくりモデル事業を実施することとなりました。

●男女ともに全国より肥満者が多く、40、50代の働き盛りの男性は、2人に1人が肥満!



那覇市：平成23年特定健康診査 / 全国：平成23年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

30万円コース

### ★有限会社スタプランニング★

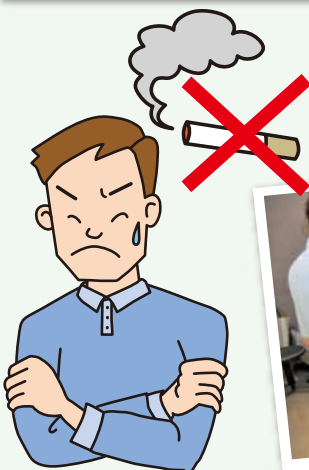


▲1ヵ月で6キロ減量しました!

6月から、毎朝朝礼時に全員で、うちなあぐちラジオ体操、体重・血圧測定を行い、日々の記録として、体重日記に記入をしています。

体重の増減がグラフとして見え、計っていくことでどれくらい運動したら減るか分かります。前の日より増えてると、昨日、何食べたかな? 食べ過ぎたかな? と、以前に比べ、食に対する意識が変わってきています。

これから、半年間で健康講話が2回、那覇市のウォーキング大会に参加、メタボ対策としてスポーツジムに通う方、禁煙対策として禁煙外来で受診する方、社内全体で健康チャレンジに励んでいきます。



▲禁煙外来の様子



10万円コース

### ★株式会社 和高建設工業★

チャレンジャー6人が各自目標を設定し、目標数値を全社員に発表。血圧計と体組成計を会社に設置し、チャレンジャー6名に万歩計を配付し、各自それぞれのメニューの中でチャレンジしています。

取組状況は下記の通りです。

- 早めの出勤で血圧や体重等の計測・記録を日常化。
- 夜、炭水化物を抜いている。
- 万歩計をつけることにより意識して歩くようになった。
- 食事の量を減らしている。
- 週1回の運動を心がけている。
- 週3回の3キロウォーキング
- チャレンジャー以外の社員も、ストレッチをしたり“ながら運動”を心がけている。
- 現場担当者が毎朝現場で行っているラジオ体操を、これを機会に内勤者も毎朝行うことに。



▲毎朝血圧を測定してから仕事を開始



▲朝8時ちょうどに社員全員でラジオ体操

