



# 職場でできる健康づくり

健康に課題がありそうな働き盛りの人たちが、一日のうち多くの時間を過ごすのが職場です。職場では、特定健診、がん検診などを勧めていただくことに加えて、職場という「場」を活用した健康づくりに取り組んでいただくことが期待されています。

那覇市保健所では、お昼の3時にうちなーぐちバージョンのラジオ体操を行っています。もちろん、市民サービスに全く支障が出ない範囲で、年齢・性別・役職に関係なく、可能な限り多くの職員が参加しています。短い時間で、軽快なリズムに合わせて楽しんでできる「ラジオ体操」を今回はご紹介します。



## ラジオ体操の歴史

ラジオ体操は、昭和3年に当時の逓信省簡易保険局より「国民保健体操」として制定されました。同年、ラジオ放送として開始され、翌4年からは全国放送になりました。多くの機会で行われているラジオ体操は、「ラジオ体操第1」ですが、実は職場向けのラジオ体操として始められたのは、「ラジオ体操第2」です。これは、昭和27年に制定されました。

また、夏休みに入ると、子どもたちが早起きをして広場や公園に集まり、ラジオ体操をしている光景を目にします。これは昭和28年から行われているそうです。

## ラジオ体操のいいところ

ラジオ体操を15分続けると、その消費カロリーは、体重50kgの方の場合、57キロカロリーで、これは速いペースのウォーキングを15分行ったときとほぼ同じです。また、ラジオ体操は、体全体の関節や筋肉をバランスよく動かすことができ、老若男女を問わずできるのもいいところと言えるでしょう。



平成22年ごろから、全国各地のこぼや楽器を用いたローカル版のラジオ体操が盛んに制作されるようになりました。民謡歌手の喜屋武均さんによるうちなーぐちバージョンはまことに軽快で楽しく、体操をしながら自然と笑顔になれます。沖縄県以外でも、「ラジオ体操第1津軽弁」、「ラジオ体操第1名古屋弁」、「ラジオ体操第1関西弁」、「ラジオ体操第1熊本弁」など各地域のご当地版もあるそうです。

## こんな取組みも…



「もう1階いける!頑張る自分をほめてあげよう」「手軽にダイエット しかも節電 それ階段!」。那覇市役所本庁舎の12階まで続く階段の踊り場には、ユニークな標語が掲げられています。環境負荷の軽減を図るため、エレベーターを控え、階段利用を促すものですが、手軽な健康づくりにもなります。一石二鳥の階段利用に、ある職員は「最初は息が上がりましたが、今では7階ま

での階段利用も苦になりません。自分の健康だけでなく環境にいいところも嬉しいですね」と語りました。

また、庁舎レストランでは、通常メニューのほかに、ヘルシーメニューを提供しています。意識付けの工夫として、カロリー表示を実施し、日々の健康管理に役立ててもらっています。さらに、ヘルシーメニュー提供店として那覇市保健所が推奨する『健康づくり協力店』にも認定されています。日頃から食事の摂取カロリーを意識することは、バランスの良い食生活にもつながります。



そのほか、社員全員で定期的に始業前のウォーキングに取り組んでいる会社や、毎日の健康管理を意識づける記録表を社員に配布している企業もあるそうです。

## 職場の健康づくりを応援します

那覇市では平成25年度より職場の健康づくり支援として、那覇市内の事業所を訪問して、市の保健事業等の情報提供や職場での健康づくりの取り組みについて相談に応じています。

また、職場訪問を実施していくなかで、「どのように職場での健康づくりを行えばよいかかわからない」との声に、職場にあった健康づくりに取り組めるよう『職場における健康づくり実践ガイド』を作成しました。

本ガイドブックは、生活習慣病予防を中心に事業主や健康づくり担当者の皆さんに活用していただけるよう職場の健康づくりを支援する機関のリストや知識、取り組みの提案等の情報を盛り込んだ内容となっています。

なお、『職場における健康実践ガイド』は、那覇市保健所ホームページに掲載していますので、ぜひ、お気軽にご活用いただきたいと思えます。



那覇市保健所 検索

本人とご家族、そして市民一人ひとりの健康づくりは、元気で明るく働ける職場から!ということで、那覇市では、働き盛り世代の健康づくりを応援します。頑張る職場の健康チャレンジを支援する事業も考えております。

今後の那覇市からのアナウンスをお見逃しなく。

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 (内線 6009)

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

## こだわりのレシピ

健康づくりは食事から

# 「ササミとポテトとキノコのグラタン」

1品の調理時間:15分  
(1人分 カロリー:199kcal、塩分:1g)

### 材料・分量(4人分)

- ササミ..... 200g
- じゃがいも..... 200g
- キノコ(しめじやマッシュルームなど) 80g
- 人参..... 80g
- ホウレン草(青菜・ブロッコリーでもよい) ... 50g
- バター..... 10g
- 牛乳..... 240cc
- コンソメ..... 小さじ1
- 小麦粉..... 10g
- 水..... 大さじ1
- チーズ..... 50g
- こしょう..... 少々



**ワンポイント:**  
ササミはサッと火を通し取り出しておき、オーブンで焼く前にもどすとパサつかないですよ。

### 作り方

- ①ササミのスジを取り、1口大にカットする。
- ②じゃがいも、人参、キノコ、ホウレン草を1口大にカットする。
- ③①、②をバターで軽く炒める。
- ④牛乳とコンソメ、こしょうを入れ煮つめる。
- ⑤材料が煮えたら水で溶いた小麦粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑥器(耐熱皿)に⑤を入れ、仕上げにチーズをのせてオーブンで焼く。

**Good** キノコは、脂質の吸収を抑制する食物繊維や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等が豊富に含まれている、優秀食材!!

沖縄県は全国に比べると肥満者が多く、健康問題が課題となっています。キノコ類を積極的に食べ、脂質の吸収を抑え、丈夫な骨を作り、いつまでも健康で元氣な毎日を送りましょう。

## 健康づくり協力店『Healthy Dining Cure Heart』

住所: 那覇市泉崎1-6-6 電話:862-4884 営業時間:(昼)11:30~14:30 (夜)17:00~24:00  
定休日:(昼)土・日・祝祭日 (夜)日・祝祭日

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 FAX 853-7965