

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

No.6 税理士・司法書士事務所 税理士・司法書士事務所 従業員 8 名

ヘルシー生活で心も体も POWER UP し隊！！

【職員の健康に関して気になること】

- ・机上での仕事で、体を動かすことが少なく、肩こりや腰痛、頭痛を抱える職員が多い。
- ・運動を習慣的に行っている職員が少なく、運動不足や健康に対する意識が低い。
- ・個々人の健康意識の改善を図り職場全体の活性化を目指したい。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
①運動の習慣が無い職員 6 人	○歩数・血圧記録の習慣化	○運動週間が無い職員 3 人
②肩こり、腰痛を訴える職員が多い	○毎日のストレッチ	○毎日のストレッチ、歩数や血圧記録の習慣化
③繁忙期に風邪（体調不良）が蔓延	○健康に対する意識改善 ○スポーツ活動の実施	○肩こり、腰痛の改善 ○職場のスポーツ活動の実施

【チャレンジに参加した職員】 男性 2 人、女性 6 人 計 8 人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

	活動内容	購入等
平成 28 年 9 月	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ内容発表、周知 ・血圧計、運動器具の設置、歩数計の配布 ・体重、血圧、歩数の計測、記録開始 ・日常生活に関するアンケート実施（実施前） ・職場のスポーツ大会（8 名） ・スポーツジム無料体験会参加（3 名） 	血圧計・万歩計 ステッパー 体育館使用料
10 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ体験参加（4 名） ・職場のスポーツ大会（8 名） ・スポーツフェスティバル in なは（2 名） ・インストラクターによるストレッチ指導（8 名） ・食生活改善の指導、講習（8 名） 	ヨガ参加料 体育館使用料 ストレッチ指導料 講師料
11 月	<ul style="list-style-type: none"> ・森林浴（比地大滝トレッキング）（6 名） ・尚巴志マラソン（1 名） ・ひやみかち なは ウォーク（8 名） 	施設使用料 自己負担 参加料
12 月	<ul style="list-style-type: none"> ・国頭トレイル（3 名） 	参加料（一部負担）
平成 29 年 1 月	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターによるストレッチ指導（8 名） ・職場のスポーツ大会（6 名） ・日常生活に関するアンケート実施（実施後） ・歩数記録上位者表彰 ・ストレッチ器具、マッサージ器具の設置 	ストレッチ指導料 体育館使用料 景品（スポーツ器具） マッサージ器具

【取り組み】

食生活改善の指導・講習



← 間食の上手な選び方を学びました

座ってできるストレッチ →

比地大滝トレッキング



マイナスイオンたっぷり！

ストレッチ指導



国頭トレイルラン



ひやみかち なは ウォーク



【チャレンジ活動の効果】

① 健康管理面での変化

- ・体を動かすことでストレス解消につながり気分が明るくなった。
- ・意識して歩くようになった。
- ・スポーツイベントに積極的に参加するようになった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・食事内容・量・時間を意識するようになった。
- ・おやつを考えて食べるようになった。

③ 会社全体での変化

- ・職員同士のコミュニケーションの機会が増え、全体の雰囲気が明るくなった。
- ・お互いの健康を気遣うようになった。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・チャレンジを通して、コミュニケーションを図る機会が増え、職場全体が明るくなった。
- ・健康に対する意識が改善され、自分の体調変化等に気が付くようになった。
- ・運動を行うことは、心身共に健康に過ごすためにとっても重要だと改めて感じた。
- ・全員で取り組むことで、継続する事ができ、今後の自信につながった。
- ・やってみたいと思っていても一人ではチャレンジできない事にチャレンジできた。
- ・周囲に声をかけてもらえたので頑張れた。
- ・何か新しいスポーツを始めたいと思う。

【今後も取り組みたいこと】

チャレンジ期間中に習慣化したこと（歩数・血圧測定と記録、ストレッチ、スポーツ活動）等を継続し、今後も職場全体で積極的にスポーツイベントの開催、参加を推奨したい。また、職場だけでなく家族やお客様などへ声かけをして運動の習慣化を周囲にも広めていきたい。

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

No.7 社会福祉法人 さくら保育園 従業員 56 名

体も心もテトックス！ ～みんなで健康に！全員参加を目指して～

【職員の健康に関して気になること】

- ・健康に対して意識が低い（年代により意識レベルの差が大きい）。
- ・健康診断で生活習慣病と指摘された職員が数名いる。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 健康に対する意識が低い	○全職員の意識向上	○健チャレウォーキング (万歩計貸出実行中)
② 運動習慣がない	○運動の習慣化	○イベント参加率 47/56 (83%)
③ 腰痛を持っている職員が多い	○健チャレ全員参加	

【チャレンジに参加した職員】 男性 4 人、女性 5 2 人 計 5 6 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 28 年 9 月	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意識調査 ・健チャレウォーキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・20代～60代アンケート (全職員) ・万歩計利用（3～5名で決行） 	体組織計 2 台 血圧計 1 台 万歩計 6 個 ホワイトボード
10 月	<ul style="list-style-type: none"> ・笑いヨガ講習会第 1 回 10/22 終了後△くじ引き ・健チャレ！ウォーキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者 2 7 名 (職員の子ども 2 名) 	お菓子 (△くじ用)
11 月	<ul style="list-style-type: none"> ・第 1 回ヘルシークッキング 11/11 (金) 18:00～ ・2016 ひやみかちなはウォーク大会 11/13 (日) ・第 2 回笑いヨガ講習会 11/26 (土) ・健チャレ！ウォーキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者 1 8 名 講師…保育園栄養士 ・参加者 3 2 名 ・参加者 1 3 名 	クッキング材料費 笑いヨガ講師料
12 月	<ul style="list-style-type: none"> ・第 2 回ヘルシークッキング 12/9 (金) 18:00～ ・健チャレ！ウォーキング 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者 1 7 名 	クッキング材料費
平成 29 年 1 月	<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネスクラブ ・健チャレ！ウォーキング ・健チャレ！発表会～表彰式～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・全職員利用 ・健チャレ！ベストチャレンジャー 1 名 ・チャレンジ賞 3 名 	健康器具 (ワグナーコア 2 他) 表彰品

【取り組み】

笑いヨガ



やったーやったー
いえ〜い!!!

ヘルシークッキング



フムフム
なるほど...

作った後は美味しく頂きました。

2016 ひやみかちなは ウォーク

42.195キロゲループ



よく
できました!

【チャレンジ活動の効果】

② 健康管理面での変化

- ・意識的に体重測定や体脂肪などを計り、生活習慣病の予防に繋げるよう考えるようになった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・総カロリーを気にするようになった。
- ・食べる順番を考えるようになった。
(野菜から食べる)
- ・バランスよく食べるようになった

③ 会社全体での変化

- ・健康に関する事や体重の変化等を良く話すようになった。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・万歩計を利用する事により、買い物でよく歩くようになった。
- ・階段を利用するようになった。
- ・健康番組を今までより良く見るようになった。

【今後も取り組みたいこと】

- ・健チャレ! ウォーキングを続ける。
- ・運動習慣をつける。
- ・みんなで参加できるイベントに職員で参加する。
(2017 ひやみかちなはウォークなど)

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

NO.8 いであ株式会社沖縄支社 業種:総合コンサルタント 従業員47名

「健康な職場づくりの第一歩」

【職員の健康に関して気になること】

- ・仕事に追われ、運動不足の傾向にある。
- ・健康診断で生活習慣病のおそれを指摘された職員も多い。
- ・単身赴任者や独身者が多く、食事がアンバランスの可能性がある。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
業務上、不規則な勤務時間になることが頻繁で体重オーバーや健康診断で不良判定を受け者が多い。	<ul style="list-style-type: none"> ○体重 3～5 kg減量 ○きちんとした食習慣 ○運動の習慣づけ ○血圧の安定 	<ul style="list-style-type: none"> ○体重 3～6 kg減少 ○食事のバランス改善 ○ウォーキング大会参加、スポーツジム推奨 ○血圧が低下

【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	
平成 28年 9月	<ul style="list-style-type: none"> ・個人別の目標設定 ・1日2回の体重・血圧測定 ・全社員への健康器具使用の呼びかけ ・管理栄養士による「栄養講習会」の実施 ・健康食弁当を食べながらの健康談義 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康器具（ストレッチボード2台、体組成計1台、体重計2台、血圧計3台、） ・健康食弁当10人分
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・健康ブック等の配布による、健康意識の改革 ・スポーツ施設での運動実施 ・食事記録の相互評価 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング大会参加8人分
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・ひやみかちなはウォークへの参加（12kmコース1名、7.8kmコース6名、5.4kmコース1名） ・社内中間報告会 ・スポーツ施設での運動実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康食弁当10人分
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・産業医による「健康講話」の実施 ・スポーツ施設での運動実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・産業医講話 ・スポーツ施設利用券10枚
平成 29年 1月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設での運動実施 ・個人別のチャレンジ成果の報告 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康器具（ヨガマット10枚） ・スポーツ施設利用券20枚

【取り組み】

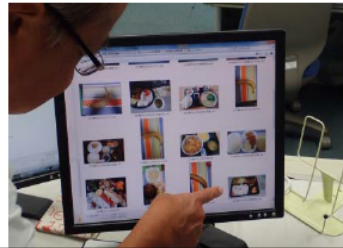
チャレンジ報告会、講話



目標達成状況を報告し、その後、健康弁当を皆で試食



生活習慣(食生活)の改善



食事のバランス改善を目標にしたメンバーは、毎食事を写真に記録し、管理栄養士からのアドバイスにより、かなり改善できた。

健康チャレンジの状況と毎年の健康診断結果を踏まえて、会社の産業医による健康講話を実施

運動不足解消



運動不足解消を目標に、ウォーキング大会参加費を補助した。参加者はやや少なく、年齢層は高かった。ただし、全社員対象にスポーツジム利用チケットを配布したことは好評。

【チャレンジ活動の効果】

① 健康管理面での変化

- ・できるだけ歩くようになった
- ・体重、血圧測定の習慣ができた
- ・ストレッチをすることによって、腰痛が軽くなった

② 栄養・食生活面での変化

- ・食事による体重増減が判った
- ・朝食を食べるようになった
- ・夕食の質を制限するようになった

③ 会社全体での変化

- ・栄養講習会や健康講話を通して、健康への意識が向上した

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・チャレンジをきっかけに食生活を見直すことができた。
- ・毎日の体重測定が重要だと感じた。
- ・歩くことが苦から楽しみになった。
- ・次回の血液検査が楽しみである。
- ・減量したことにより、血圧が低下したので、今回のチャレンジがいききっかけになった。
- ・一人で減量しようと思っても、なかなかできないが、皆で目標を定めた健康チャレンジのようなイベントがあれば、頑張れるような気がする。

【今後も取り組みたいこと】

<会社として>

働き方改革が求められる時代背景において、健康経営の重要性を認識し、経営計画にもその促進をうたっている。
当支社においてもこれに従い、社員の健康保全に留意する。

<参加者の意見>

- ・毎日の体重、血圧の測定
- ・減量し、腹筋、背筋、脚力の強化を図る
- ・運動やウォーキングの習慣づけ
- ・食生活の意識改革

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

NO.9 会社名 学校法人 KBC 学園 従業員 206名

心も体もリフレッシュ元気ハツラツ学園本部

【職員の健康に関して気になること】

毎年実施している健康診断で体重の増加等で健康指導を受ける職員が出てきている。
また、学園本部はデスクワークが主な業務となる為、眼精疲労・肩こり腰痛等に困っている職員が多く、その改善にも取り組みたい。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 慢性疲労（肩こり・腰痛・眼精疲労等） ② 運動の習慣が無いため体重の増加となっている	○慢性疲労の解消 ○ラジオ体操、ストレッチ体操を実施し体重減	○慢性疲労（肩こり・腰痛等）の軽減 ○運動の習慣化 ○体重・腹囲の減（5名） ○ストレッチ体操等でリラックス

【チャレンジに参加した職員】 男性1人、女性9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
平成28年9月	<ul style="list-style-type: none"> 健康チャレンジ参加を全体会議にて発表 改善したい点、購入希望の運動器具などのアンケート実施 運動器具の購入 体重、体脂肪等の測定 各自で運動プラン（重点的に行いたいもの）を作成 ウォーキング希望者へ万歩計の配布（4名） 	<ul style="list-style-type: none"> 体組成計 バランスディスク シェイプアップツイスト バンドチューブ ネックマッサージャー 万歩計（4）
9月～翌1月	<ul style="list-style-type: none"> 全員での朝のラジオ体操と、午後のストレッチ体操の実施 毎週火・金のヨガ教室への参加（一部職員参加） 各自でウォーキング、階段使用、筋力トレーニング実施 各自にて体重、体脂肪等の測定管理 	<ul style="list-style-type: none"> バランスクッション バランスボール ストレッチバンド ツイストボード（チューブ付） ストレッチ台 骨盤サポートシート 血圧計
11月	<ul style="list-style-type: none"> ひやみかちなはウォークへ10名参加。全員完歩!! 高校野球（KBC 未来沖縄）の応援でカロリー消費 	<ul style="list-style-type: none"> ひやみかちなはウォーク参加費
平成29年1月	<ul style="list-style-type: none"> 年末年始での体重、体脂肪の増が確認されたため、食事を見直し（レシピ本購入）情報交換 デスクワーク、冷えによる足のむくみ解消の為、フットマッサージ 	<ul style="list-style-type: none"> フットマッサージャー レシピ本（3種類） ながらウォーク

【取り組み】



【チャレンジ活動の効果】

① 健康管理面での変化

- ・ 体組成計での体重等測定と管理をするようになった。
- ・ ストレッチやマッサージで肩こり・腰痛等の軽減
- ・ 歩数計を持ち意識して歩くようになった

② 栄養・食生活面での変化

- ・ レシピ本を活用し自宅から弁当を持参する職員が増えた

③ 会社全体での変化

- ・ 健康に対する意識が高まった
- ・ 全員でストレッチ体操をすることにより雰囲気良くなりさらに団結力が強くなった

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・ 飲酒量が減った
- ・ 運動する意識を持つようになった
- ・ 歩数を意識して歩くようになった
- ・ バランス感覚が良くなった
- ・ 肩こりが改善された
- ・ 筋力が付いた
- ・ 自宅でもストレッチをするようになった
- ・ 間食が減った
- ・ 食事の時間を考えるようになった
- ・ 足のむくみが取れた
- ・ 健康に関する情報交換ができた

【今後も取り組みたいこと】

- ・ 朝のラジオ体操と、午後のストレッチ体操の継続
- ・ 定期的な体重、体脂肪の測定と健康を意識した食事
- ・ 健康に関する情報の共有

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

No.10 安謝 郵便局 物流 金融サービス業 従業員 8 名

みんなでまとめて30キロヘルス

【職員の健康に関して気になること】

健康診断で肥満 高血圧と診断された職員が大半

日頃の運動習慣がない職員がほとんど

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 健診での肥満の診断 5 人	○全体で体重 30 キロ減少	○全体で 18 キロの減少
② 高血圧者 2 人	○運動の習慣化	○運動の習慣化
③ 日頃の運動習慣なし 6 人	○毎日必要歩数以上歩く	○健康意識向上

【チャレンジに参加した職員】 男性 3 人、女性 5 人 計 8 人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

	活動内容	購入等
平成 28 年 9 月	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ発表 ・体重計 体脂肪 血圧の測定 把握 ・健康器具の設置 ・健康情報収集 	体重計×1 血圧計×1 万歩計×8 フィットネスチューブ×2 バランスボード×1
10 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ひやみから なはウォーク 参加 ・標準歩数を意識するよう心掛ける ・健康チャレンジ中間報告 	ウォーキング参加費
11 月	<ul style="list-style-type: none"> ・徒歩で通勤する職員がでてくる ・休日に軽いウォーキング 筋トレをするようになった職員が出てくる 	
12 月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツクラブ入会 ・年末年始 飲みすぎ食べ過ぎに注意 	スポーツクラブ入会費
平成 29 年 1 月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツクラブでのマシントレーニング エアロビ、ヨガ、体幹トレーニング ・栄養士による食に関する健康講話 	スポーツクラブ施設利用費 栄養士 講師料

【取り組み】

血圧の測定



まだ若いから大丈夫なはず…

ひやみかち ウォーク



みんなでおしゃべりしながらのウォーキング

栄養士による健康講話



一日に必要な野菜の量 バランスを勉強しました。

【チャレンジ活動の効果】

③ 健康管理面での変化

- ・運動を心掛けるようになった
- ・休日でもウォーキングするようになった
- ・食べ過ぎに注意するようになった

② 栄養・食生活面での変化

- ・間食を減らした
- ・暴飲暴食をしないようになった
- ・食事のバランスを考えるようになった

③ 会社全体での変化

- ・コミュニケーションが増え雰囲気が良くなった。
- ・仕事の合間に健康器具を使用することで、息抜きする機会が増え、仕事能率向上

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・ウォーキング大会参加したことで、歩く楽しみを実感できた。
- ・定期的に体重を測ることで、食べ過ぎの防止につながった。
- ・久しぶりに運動したことで、体重の増加、体の衰えを感じ、昔やっていたスポーツを再開した。
- ・健康講話で食のバランス、油を控える調理など勉強できて良かった
- ・定期的な運動 日頃の食生活のバランスがいかに大切か、実感した。
- ・インスタント食品を食べるのをやめ、出来る限り自炊するようになった。

【今後も取り組みたいこと】

- ・休日のウォーキング スポーツクラブ等を利用した運動習慣の継続
- ・食べ過ぎ飲みすぎ、暴飲暴食の注意 バランスの良い食生活を心掛ける

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

NO.11 社会福祉法人わかば友の会

業種 保育園 従業員 51名

自分の体を知って健康チャレンジ!

【職員の健康に関して気になること】

- ・職業病である腰痛・頭痛・肩こりに悩んでいる。
- ・食事に気を付けたり、運動もしたいが、一人では行動に移せない状況である。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 腰痛・頭痛・肩こりに悩んでいる ② 運動する習慣がない ③ 貧血の症状がある	○腰痛の予防のため正しい姿勢やセルフケアを学ぶ ○運動や歩く習慣を身につける	○腰痛講座の内容を活かし、姿勢に気を付けて、柔軟体操をするようになった。 ○チャレンジチェック表を使って身近な運動から取り組み始めた。 ○イベントを通して、軽い運動の楽しみや同僚との会話も増えた。

【チャレンジに参加した職員】 男性4人、女性42人 計46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28年9月	・個人目標を立て、体重・体脂肪・血圧・腹筋回数・歩数など、自分が特に気になることについて記録をつける。 ・適切な食事量の提示をする。	・28人	体重・体組成計 血圧計 ワンダーコア シール ストップウォッチ
10月	・万歩計を使って自分の一日の歩数を確認する。	・9人	万歩計 ひやみかちなは ウォーク参加料 腰痛講座講師料
	・チャレンジチェック→自分のできるところから運動を始める。	・28人	
	・腰痛講座1回目→講師から骨盤や姿勢のゆがみのチェック方法を学ぶ。	・13人	
11月	・腰痛講座2回目→前回のおさらいとバランスボールを使ったストレッチを学ぶ。	・13人	腰痛講座講師料
	・ひやみかちなはウォークに参加する。	・8人	
12月	・腰痛講座3回目→バランスボールのストレッチと腰痛予防のセルフケアを学ぶ。 ・チャレンジチェック	・11人 ・40人	腰痛講座講師料
平成29年1月	・チャレンジチェック	・46人	
	・やんばる山登り→嘉津宇岳に登る	・14人	

【取り組み】

チャレンジチェック



フラフープやなわとびなど、時間を見つけて取り組みました。

腰痛対策講座



姿勢を意識するようになりました。

なほウォーク&山登り



イベントが前向きに取り組むきっかけになりました。

【チャレンジ活動の効果】

① 健康管理面での変化

- ・できるだけ歩くようになった。
- ・軽めの運動することにより、体がほぐれて体調が良くなった。
- ・血圧や体重を気にするようになった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・ご飯の量を調整し、食べ過ぎに気を付けるようになった。
- ・よく噛んで食べるようになった。

③ 会社全体での変化

- ・イベントを通して、ウォーキングや山登りなどの楽しみを知り、休日出かける人が増えた。
- ・健康チャレンジを通じて職員同士の会話が広がり意外な一面を発見して面白かった。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・1~2分くらいの運動で少し汗をかく程度で無理なく行う事ができ良かった。
- ・チャレンジ期間中に少しさぼってしまったが、周りの職員が声をかけてくれたのでやる事ができた。
- ・自分の健康に関心を持つようになり、バランスの良い食生活や、運動を心がけたりする良いきっかけとなった。
- ・腰痛が緩和されたので良かった。
- ・運動が苦手な敬遠していたが、ウォーキングや山登りで自然を見ながら歩くことで、リフレッシュできて良かった。また行きたいと思った。

【今後も取り組みたいこと】

- ・年に1・2回は、腰痛講座を活かした研修を取り入れていきたい。
- ・ウォーキング・マラソン・ハイキング等、職員同士声かけあって、積極的に参加したい。
- ・食生活の改善・適切な量を守る。
- ・ラジオ体操と軽めの運動の習慣化
- ・血圧・体重・体脂肪の定期的な測定

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

No.12 一般社団法人沖縄県PTA 連合会 社会教育団体 従業員5名

「みな楽ワールド」

【職員の健康に関して気になること】

- ・本会に務めてから体重が増加している。また、半数以上がメタボである。
- ・持病（投薬中）をもっている方もおり、健康管理に気をつけなければならない。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 時々運動をする：4人 ② メタボと思われる人：3人 ③ 平均年齢：57.6歳	○ 体重3kgの減少 ○ 腹囲を3cm減少 ○ 運動の習慣化	○ 運動が習慣化してきた。 ○ 身体の調子がよくなった。 ○ 意識して身体を動かすようになった。 ○ 食に関する関心が高まった。

【チャレンジに参加した職員】 男性2人、女性3人 計5人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

	活動内容	購入等
平成 28年 7.8月	・メンバーへのチャレンジ相談・決定 ・健康情報の収集、プラン作成 ・健康器具の購入・設置	・体組成計・血圧計 ・万歩計（5）・エアロバイク・健康ステッパー・チリばさみ（5） ・DVDプレイヤー
9月	○ 週3回 ・がんじゅう体操・スクワット（10）、腸腰筋アップステップウォーク（20） ・エアロバイク、健康ステッパーの実施及び記録 ○ 週1回 ・体重・体脂肪、血圧測定、腹囲測定及び記録 ・ながら運動の実施 ・ゆんたく会の実施 2月まで継続実施	※食育シンポジウム参加：無料
10月	・健康チャレンジニュースレター10月号に紹介	
11月	・ひやみかちなはウォークへの参加 ・健康チャレンジ中間報告	参加料
12月	・健康講話の実施「食事と健康」 講師：大城ちか子 管理栄養士	講師料
平成 29年 1月	・那覇市役所のフェースブックに紹介	
2月	・報告書の作成、報告会への参加 ・進捗状況の確認・まとめ	

【取り組み】

体操・筋力アップ



体重・体脂肪・血圧測定



ひやみかちなはウォーク



キツイ！

太ももに効いてきました！



なかなか
下
が
ら
な
い
な
ー

健康
講
話



目
か
ら
ウ
ロ
コ
！

意外と知らないところが多く、興味がわいてきたねー！来年も、参加したいね～！

【チャレンジ活動の効果】

④ 健康管理面での変化

- ・身体の調子がよくなった。
- ・会話が增えストレスが解消された。
- ・意識して身体を動かすようになった。
- ・努めて階段を使うようになった。
- ・休日はウォーキングをするようになった。
- ・ゴルフ場ではできるだけカートに乗らず歩くようになった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・野菜を意識して食べるようになった。
- ・炭水化物を減らし、塩分・脂質を控えるようになった。
- ・カロリーに対する意識が高まった。

③ 会社全体での変化

- ・職員同士の会話が增え、意志疎通ができ、職場がさらに明るくなった

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・今まで、気持ちはあっても実践になると続かないところであったが、職場でみんなと一緒にやることで継続ができ、和気あいあいと楽しく実践できた。
- ・自分自身の健康に対する意識が変わり、以前はほとんど歩くことをしなかったが、この頃は意識して歩いたり、友達を誘いウォークラリーに参加したりしている。
- ・目標は達成できませんでしたが、意識することによって健康は維持できると思うので今後も続けていきたい。
- ・歳による新陳代謝の低下がこんなにも大きいものと再確認した。もっと意識した筋力アップを図っていきたい。

【今後も取り組みたいこと】

- ・半年の取り組みで目標は達成できなかったが、今後継続して取り組み、達成していきたい。
- ・食事と運動との関わり理解しているが、実践が不十分であった。今後はもう少し意識した実践にしたい。

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

No.13 株式会社 沖縄歯科器材 歯科用材料等販売

従業員 22 名

「健康作りで、幸せ作り」

【職員の健康に関して気になること】

- ・健康についての取り組みができていない。あまり関心がないように感じる。
- ・標準体重以上と思われる人が9人ほどいる。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 血圧要指導 5人 血糖要指導 7人 脂質要指導 7人	○体重 1 kg以上減 ○健診受診 100%	○体重減 4人、増 2人、増減なし 3人 ○健診予約 100% ○ほぼ全員に血圧低下がみられた。

【チャレンジに参加した職員】 男性 9人、女性 0人 計 9人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

	活動内容	購入等
平成 28年 9月	<ul style="list-style-type: none"> ・全体会議にて健康チャレンジの取り組みについて発表 ・チャレンジ参加者に万歩計を支給 	万歩計（9個） ステッパー（1台） 体重計（2台） 血圧計（2台） アルコール検知器（2個）
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数の記録開始 ・各自、体重・血圧測定 ・各自、ステッパーによる運動 	
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数の記録開始 ・各自、体重・血圧測定 ・各自、ステッパーによる運動 	
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数の記録開始 ・各自、体重・血圧測定 ・各自、ステッパーによる運動 ・健診の受診を促す 	
平成 29年 1月	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数の記録開始 ・各自、体重・血圧測定 ・各自、ステッパーによる運動 ・1～3月にかけて健診受診 	

【取り組み】

全体会議



会議での説明後、万歩計を支給。

ステッパー



意外にきつく、1回3～5分くらい。

血圧計



ボタン一つでの測定は、簡単で取り組みやすい。

【チャレンジ活動の効果】

⑤ 健康管理面での変化

- ・体重をよく測るようになった。
- ・血圧をよく測るようになった。
- ・早めに帰宅して、ウォーキング等の運動をするようになった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・酒の量が減った。
- ・糖質を意識するようになった
- ・食事に気を付けるようになった。

③ 会社全体での変化

- ・健康への取り組みがほとんどできていなかったが、健康が話題に上るようになり、個々の意識が変わった。
- ・健診の受診率が100%になった。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・ウォーキングの回数を増やし、食事に気を付けるようになった。
- ・健康についての意識はとても変わったと思う。体重をよく測るようになりました。
- ・いっぱい運動をするようになりました・
- ・意識的に歩くことを心掛けるようになりました。
- ・健康についての意識はとても変わりました。酒の量も減らし、体重や血圧をよく測るようになりました。
- ・酒を控えて、運動を定期的に行うようになった。

【今後も取り組みたいこと】

- ・体重、血圧の測定。
- ・健診後の健康相談
- ・万歩計の支給
- ・1 kg減らす運動の継続。