

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) 沖縄環境調査(株) (10万円コース) 業種：コンサルタント業 従業員 18名

さあ！始めよう健康づくりの意識改革・向上

【職員の健康に関して気になること】

- ・健康に対する意識が低く、健診で生活習慣病のおそれを指摘されている職員もいる。
- ・運動習慣のない職員も多い。
- ・独身者が多く、食事がアンバランスな傾向にある。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
<ul style="list-style-type: none"> ・体重の減量 6人 ・運動不足の解消 4人 ・血圧の低減 2人 ・禁煙 2人 	<ul style="list-style-type: none"> ・体重減量：3～5kgの減量 ・運動不足の解消：2～3回/週の運動 ・血圧の低減 ・禁煙：禁煙継続 	<ul style="list-style-type: none"> ・体重減：男性2名 体重維持：男性1名 ・ウォーキングや筋トレにより運動機会を増やすことができた。 ・血圧の記録をとることにより安定した。 ・禁煙2か月経過1名 喫煙本数低減1名

【チャレンジに参加した職員】 男性9人、女性3人 計12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	<ul style="list-style-type: none"> ・個人別目標設定 ・血圧記録表・体重日記配布 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者全員 	
7月	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジ宣言 ・スポーツ施設利用 ・禁煙チャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジスタスにてジム利用体験 ・グッズ利用による禁煙 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設利用券 20枚 ・禁煙グッズ購入
8月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設利用 ・禁煙チャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジスタスにてジム利用体験 ・グッズ利用による禁煙 	
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設利用 ・禁煙チャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジスタスにてジム利用体験 ・グッズ利用による禁煙 	
10月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設利用 ・禁煙チャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジスタスにてジム利用体験 ・グッズ利用による禁煙 	<ul style="list-style-type: none"> ・NAHA マラソン申込 ・ひやみかち那覇ウォーク大会申込
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・NAHA マラソン ・ひやみかち那覇ウォーク ・とみぐすく美ら島ママチャリ6時間耐久レース ・産業医等による健康講和 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性3名 女性1名 ・男性5名 ・男性10名 ・「健康診断結果の見方」について 	
12月	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ施設利用 ・禁煙チャレンジ ・健康弁当試食会 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジスタスにてジム利用体験 ・グッズ利用による禁煙 ・弁当を食べながらの健康談議 12名 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康弁当 12人分
平成30年 1月	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙チャレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・グッズ利用による禁煙 	

【取り組み】

イベント参加



NAHA マラソン ・ ウォークラリー

とみぐすく美ら島マチャリ6時間耐久レース



普段の量は
やっぱり多
いね。

生活習慣改善



血圧の記録により食事にも
気をつかうようになった



カロリー計算された弁当の試食会
各自普段食べている昼食と比べ、
食事バランスを考えるきっかけづ
くりとなった。

禁煙!



電子タバコへの切り替え
で本数が低減した

【チャレンジ活動の効果】

①健康管理面での変化

- ・ 体重測定のコツがわかった。
- ・ 喫煙本数減
- ・ 体調がよくなった。
- ・ 歩くのが苦にならなくなった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・ 血圧記録により数値を把握することで、食事などに活用できた。
- ・ 食生活では、野菜を多めに摂取し、糖質を控えるなどの食生活の改善に努めた。

③ 会社全体での変化

- ・ 運動不足解消や禁煙に取り組む等、「健康づくり」への意識が高くなった。
- ・ 社内の仲間と仕事以外でのコミュニケーションが取れた。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・ NAHA マラソン完走
- ・ 体重測定のコツにより、体重増加の原因がみえてきた。
- ・ 歩数の記録をすることにより、改善しようという意識が定着したので今後も続けていきたい
- ・ 生活習慣を改善しようという気持ちが芽生えた。今後も継続したい。
- ・ 今後は食生活の改善をはかりながら、運動習慣を継続していきたい。
- ・ 運動を習慣づけるため、通勤時のウォーキングは継続して行いたい。
- ・ 今回のチャレンジをきっかけに食生活を見直し、改善への意識付けができた。

【今後も取り組みたいこと】

自己の健康状態の把握のため、血圧・体重測定を継続する。
ウォーキングや筋トレ等、運動習慣の継続を声かけし、健康増進に努める。
食生活の大切さについても周知し、生活習慣病予防ができるようにしたい。