

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) 風のうた保育園 (10万円コース) 業種 保育園 従業員 43名

健康チャレンジの名称

【職員の健康に関して気になること】

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 運動の習慣がない人 10名	○運動習慣をつける	○運動習慣がなかった人が、週1回以上○定期的にウォーキングや運動を実施 (8名)
② ウォーキング大会やマラソン大会への参加 10名	○日頃から体力づくりをし、健康増進のためのイベントへ参加する。	○ウォーキング大会への参加 (10名) ○マラソン大会への参加 (3名)
③ 体重コントロール 1名	○食事面にも気をつける。	○白米から玄米へ切り替えた (3名)

【チャレンジに参加した職員】 男性4人、女性9人 計13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	22日(木) 新都心公園でウォーキングスタート	4名参加でスタート	
7月	1日(土) ウォーキングの正しい姿勢やストレッチ法の指導	10名参加 (沖縄県健康財団運動療法士講師に2名参加)	ラジオ体操CD 購入
8月	新都心公園ウォーキング	10名参加	
9月	新都心公園ウォーキング	10名参加	
10月	新都心公園ウォーキング	3名参加	
11月	新都心公園ウォーキング	10名参加	参加商品
12月	NAHA マラソン	2名参加	
平成30年 1月	比地大滝トレッキング	参加者全員	

【取り組み】

キャブション



ウォーキング 楽しい~!!

ひやみかちはウォーク参加でもらった。
健康グッズを自宅でも活用していま~す!!

キャブション



運動指導を受け
目からウロコ!!
正しい姿勢で頑張
るぞ~!!

キャブション



マラソンにも興味津々

自宅でも楽し
く運動してい
ま~す

【チャレンジ活動の効果】

①健康管理面での変化

- ・ウォーキングを続けることで疲れにくくなった。
- ・健康な体づくりを意識するようになった。
- ・マラソンのタイムが良くなった。

② 栄養・食生活面での変化

- ・食に対する意識が高まった
(白米から玄米へ切り替えた等)

③ 会社全体での変化

- ・楽しく運動している様子を見ることでチャレンジ参加者ではなかった職員が参加するようになった。
- ・健康グッズを職員間で使用するようになった。

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・チャレンジでウォーキングを初めてお友達とも週1回のウォーキングをするようになった。
- ・運動する習慣が無かったが、今では自宅でも筋トレやストレッチをするようになった。
- ・正しい姿勢やストレッチの方法等を運動指導士の先生より指導を受けることで少しずつ柔軟性が出てきて腰痛が改善されてきた。
- ・歩いたり、走ったりすることが楽になった。

【今後も取り組みたいこと】

- ・ラジオ体操やウォーキングを継続していく。
- ・お昼休みを利用してフラフープを継続していく。
- ・体重や体脂肪等の変化に各々が気付きコントロールしていく。