

健康チャレンジ

ニューズレターVol.1
2018年8月号

■那覇市では、働くみなさんが健康づくりに気軽に取り組める環境を整えるために、職場における健康づくりの主体的な取り組みを支援しています。本年度は4月に募集を開始し、選定された10事業所に各10万円を助成決定しました。



☆チャレンジする内容

職場で行う健康づくりの活動について、職場（職員）の健康状態にあった健康づくりの取り組み案を作成し、その取り組みに伴う、健康器具の購入や、スポーツジムの利用、健康教室の実施のための講師料などの費用を助成金で活用、健康づくりに一定期間チャレンジしていただきます。

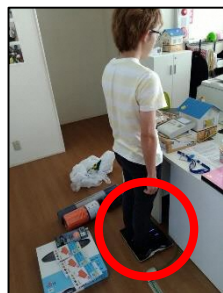
▶各事業所の取り組み報告

今回は、チャレンジ事業に取り組んでいる2事業所「株式会社いえらぶ琉球」「株式会社東設計工房」の取り組みを紹介します。

株式会社いえらぶ琉球

<http://www.ielove-ryukyu.co.jp/>

月に一度**フットサル**
で汗を流してます。



体重計購入しました。
毎日の測定で健康管理します。

昼休みには皆で**ストレッチ**！



休憩時間を利用して、**体幹トレーニング**にも取り組んでいます。

尚巴志マラソン
にも出場予定！
参加メンバーで練習しています。



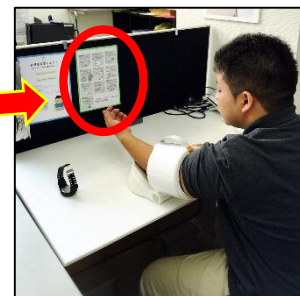
(株)東設計工房

<http://www.azumas.com>



血圧計を購入しました！
測定台の壁に目標値を設定できるように計算式が書かれた張り紙をしました。

「メタボリックシンドロームを防ぐ10カ条」
を毎日測定しながら読めるようにしました。
意識するという事は大切です！



ウェアラブル端末（スマートウォッチ）
で健康管理



体重を個別の**「月別グラフ」**で見える化
各自で記入することも意識することにつながります。

この事業は、平成28年～30年度までの予定で、沖縄振興特別推進交付金（一括交付金）を活用した事業です。

お問合せ先：那覇市保健所 健康増進課 健康づくりグループ

電話：098-853-7961

▶チャレンジ参加事業所の紹介



- 1.職種(参加人数)
- 2.HPアドレス
- 3.チャレンジ名
- 4.取り組みたいこと



【マエダ電気工事株式会社】

- 1.電気工事業、高圧保守管理
電設資材卸業(10名)
2. <http://www.denkiya-no1.co.jp/>
- 3.Let's Try 心が変われば未来も変わる。
- 4.①肥満や高血圧によるリスクの認識
②運動の習慣化
③禁煙



【上原労務管理事務所】

- 1.サービス業(20名)
2. <http://www.u-roumu.com/>
- 3.小さいことからコツコツと
- 4.①運動不足の解消と食生活の見直し、ストレス解消を目的とし、女性はヨガ、男性は禁煙、ウォーキング等に取り組む。
②食生活、自己管理、運動による変化の確認の為、血圧計等の器具を置き生活習慣を見直してもらう。



【首里郵便局】

- 1.郵便局関係事務(15名)
2. <https://map.japanpost.jp/p/search/>
- 3.皆で健康増進↑↑ワクワク首里郵便局♪
- 4.①肥満や高血圧によるリスク認識の徹底
②運動(ラジオ体操やウォーキング等の)習慣化
③那覇市健康ウォーキング大会(ひやみかち なはウォーク)への参加



【㈱かんぽ生命保険 那覇支店】

- 1.生命保険業(15名)
2. <http://www.jp-life.japanpost.jp/index.html>
- 3.体脂肪減らし隊! ~日々計測! 日々意識!
- 4.①食・運動に関する講話の開催
②ウェアラブル端末を使用した健康管理
③体組成計を使用して体脂肪測定
④毎朝のラジオ体操



【わかさ保育園】

- 1.保育園(15名)
2. <http://www.ans.co.jp/u/kinjohouonkai/wakasa/index.html>
- 3.めざせ30(kg)15(人)体重減運動!!
- 4.①運動不足解消。
②無理のない程度の運動で体重減につとめる。
③自分の動きを柔軟な体を作るために運動を意識して長く続けられるように。
④カロリーについて学び、食生活を意識する



【タマキホーム株式会社】

- 1.総合不動産業(10名)
2. <https://www.tamaki-home.co.jp/>
- 3.心身の鍛錬~体重減らすとともに~
- 4.①体重測定を毎日行い、健康意識を高める
②全体で体重15キロ減少
③万歩計で日々の歩数を計測する
④運動習慣のない社員の意識改善



【金城一也税理士事務所】

- 1.税理士事務所(11名)
2. <http://www.kinkaz.com/profile>
- 3.気長に無理せず健康維持・運動の習慣化
- 4.①身体を動かすことを習慣づける。
②喫煙量の減少及び禁煙。
③慢性疲労軽減のためのストレッチ法や、正しい姿勢、セルフケアについて学ぶ。
④体重・体脂肪率・血圧測定の習慣化。「ボディメイクシート」を使用した、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの軽減。



【産業支援センター内保育園】

- 1.保育園(17名)
2. <http://www.kumanoko.okinawa/>
- 3.1キロ減らして若返ろう!
- 4.①生活改善
②運動の習慣化
③体重減少
④筋力をつける



▶那覇市健康増進課では、**職場での健康づくり**を応援しています。働くためには、体が健康であることが第一です!健康・元気であり続けるためには日々の適切な**生活習慣**が大切です。職場での健康教育も要望に応じ、無料にて実施内容を調整いたします。
チャレンジ事業所のように職場の皆で健康になるために何かやってみたい、**職場の健康づくり**や**健康課題**を相談したいなど、お気軽にお問い合わせください。

「職場における健康づくり」は、職場の皆さんのやる気が大切です。



問合せ先
那覇市健康増進課

TEL: 098-853-7961