

職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) (学)KBC 学園沖縄ペットワールド専門学校

(10 万円コース)

教育産業

従業員 21 名

目指せ!年間100km! 楽しく健康的に歩こう!

【職員の健康に関して気になること】

運動する時間が少なかったり、時間を見つけても、女性一人や、子供を連れてはなかなか運動できないという職員が多い職場です。この機会に、運動をしやすい環境を整え健康を目指します。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 健康診断で指摘のあった職員の健康改善	○体重 - 5% ○体脂肪率 - 2%	○体重の減少 1 名 ○体脂肪率減少 2 名
② 運動習慣のない職員の意識改善	○歩数 150,000 歩/1 カ月 ○休肝日 5 日以上/1 週間	○歩数達成者 5 名 ○休肝日達成者 8 名

【チャレンジに参加した職員】 男性 3 人、女性 8 人 計 11 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	・ナイトウォーキング (5 km) ・モノレール周辺ウォーキング	・3 名 ・6 名	
7 月	・体組成計測定会 ・オリジナルウォーキング (6 km)	・8 名 ・4 名	体組成計
8 月	・オリジナルウォーキング (10 km)	・5 名	
9 月	・オリジナルウォーキング (10 km)	・5 名	
10 月	・オリジナルウォーキング (10 km)	・5 名	
11 月	ひやみかち那覇ウォーキング (20 km)	・7 名	
12 月	万歩計購入・配布会	・5 名	万歩計 (ヘルスウォッチ)
平成 30 年 1 月	・オリジナルウォーキング (10 km)	・5 名	

【取り組み】

体組成計測定会



まずは皆で体の状況を調べよう！

コンセプトは楽しくみんなで健康的に！
いろんな場所を歩き目標 15,000 歩/月を目指そう！

いろんなウォーキングを実施



ナイトウォーキング



歩いた後は
みんなでごはん

【チャレンジ活動の効果】

① 健康管理面での変化

- ・健康器具などを活用し、今までより健康について意識するようになった
- ・ウォーキングへ参加する人が増え運動不足の解消となった

② 栄養・食生活面での変化

- ・食事の内容などを意識し健康的な食事をとる人が増えた
- ・暴飲暴食を意識的に減らす人が増えた

③ 会社全体での変化

- ・コミュニケーションが深まり、働きやすい職場へとなった

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・普段歩きたくても歩けなかったのが、良い機会になりました。
- ・みんなで歩くのでキツさも感じず楽しく歩けました。
- ・初めて体組成計で計って、自分の減らさないといけない部分など知ることができました。
- ・歩くことを意識しました。

【今後も取り組みたいこと】

- ・意識的な健康管理（バランスの良い食事、体重など）
- ・ウォーキングの実施（毎月 150,000 歩を目指す）