

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1)りゅうぎん保証株式会社 (10万円コース) 業種 信用保証業務 従業員 17名

**気長に楽しく健康管理**

【職員の健康に関して気になること】

当社は職員の平均年齢が 55.3 歳と高齢化しており、職員各人において運動不足や食生活の改善が求められている。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
①運動週間がない 13人	○1人2キロ減量	○始業前のモーニングストレッチングの実施(全員)
②血圧コントロール 7人	○歩数計 8,000 歩	○血圧、体重の計測、記録の継続(全員)
③体重コントロール 3人		○歩数:職員(7月~12月)平均 8,079 歩
④腰痛もち 4人		○運動、食生活に対する意識の変化

【チャレンジに参加した職員】 男性 11 人、女性 6 人 計 17 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・講師等	
平成 29 年 6 月	・全員へのチャレンジ発表 ・朝礼にて決断式	・全員	・歩数計 ・血圧計 ・体組成計
7 月	・歩数計・血圧・体重の測定（毎日） ・栄養指導・保健指導（講話）	・全員 ・講師：管理栄養士	・歩数チーム 対抗戦（月次）スタート
8 月	・ストレッチ運動・ながら運動（講話） ・腰痛・肩こり防止の運動法（講話）	・講師：健康運動指導士 ・講師：スポーツインストラクター	・講話料 ・講師料
9 月	・「血管を守ろう」（講話） ・ヨガ教室（実践トレーニング）	・講師：県腎臓病協議会 ・講師：ヨガインストラクター	・ヨガマット
10 月	・健康関連DVD視聴（血圧・血糖値）	・借用：県社会保険協会 ・参加者：全員	
11 月	・スポーツジム体験ツアー	・場所：ジスタス那覇 ・参加者：12 名	・ビジター利用券
12 月	・健康関連DVD視聴（生活習慣）	・借用：県社会保険協会 ・参加者：全員	
平成 30 年 1 月	・新春ウォーキング大会	・場所：奥武山公園 ・参加者：16 名	

## 【取り組み】

健康講話



血圧・体重測定



運動体験



ヨガ  
教室



モーニング・ストレッチと体重測定



ジスタスで  
ジム体験



★チーム対抗歩数計マッチ★  
毎月チーム賞、個人賞表彰



## 【チャレンジ活動の効果】

### ①健康管理面での変化

- ・職員全員が毎日歩数計を身に付けることで自分の歩数を意識し、社内の話題にするようになった。
- ・意識して身体を動かすようになった。
- ・血圧、体重等の計測、記録が定着化した。

### ②栄養・食生活面での変化

- ・健康講話等での知識を取得することで正しい体調管理を目指せるようになった。

### ③会社全体での変化

- ・歩数計でのチーム対抗戦の実施により職員のやる気が益々向上した。
- ・職員個々の健康に対する意識が高まった。

### ④チャレンジ活動の成果・声

- ・歩く(ウォーキング)する習慣ができた。
- ・食事に気を使うようになった。
- ・ぐっすり眠れるようになった。
- ・ヨガ教室やスポーツジム体験等日常では積極的に参加出来ない運動に参加でき、有意義な時間を過ごせた。
- ・職員全員で行うことで持続して行うことができた。
- ・運動の習慣がついて体調も良くなり、休日の過ごし方も運動を取入れ工夫するようになった。

## 【今後も取り組みたいこと】

- ・血圧、体重測定の継続
- ・今回実施している歩数チーム対抗戦の継続
- ・ヨガ教室を半期に1度、健康講話を四半期に1度実施する。
- ・次回は、沖縄県で実施している助成金事業へのエントリーを目指す。