

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) 一般社団法人ゆき (5万円コース) 業種: 就労支援・デｲｰﾊﾞｰｽ従業員 7名

**あの日の私にかえり隊**

【職員の健康に関して気になること】

※日々の業務をこなすのが精一杯で運動すること身体を動かすことを忘れて過ごしていた。運動で体を動かすことを利用者の前で行うことにより、私たちにも利用者にも運動すること体を動かすことを身近に感じていただき、健康長寿につなげる。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後 (達成状況)
① 体重-若い頃の体重に戻したい。	○体重の減少	○体重減少無し、しかし大幅増無し。
② 運動不足解消・体力の衰え改善。	○定期的な運動実践。	○朝のラジオ体操継続。 ○血圧・体重等の健康チェック習慣化。

【チャレンジに参加した職員】 男性4人、女性3人 計7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	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	
7 月	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	
8 月	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	
9 月	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	
10 月	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	
11 月	・初のスポーツ大会開催	・職員及び利用者全員参加。	
12 月	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	ルームウォーカー・血圧計・体重計
平成 30 年 1 月	・朝、就業前のラジオ体操実施。 ・血圧・体重等の健康チェック実施。	・職員及び利用者全員参加。	

## 【取り組み】

### ラジオ体操



朝みんな一緒にたいそうだあ～

朝、みんなで体操し血圧等のバイタルチェックを行うことにより自分の健康状態に関心を持てるようになった。

### ウォーキング



痩せるぞおー！痩せるかなあ？

スポーツ大会頑張るぞ～



### スポーツ大会



宣誓、我々はスポーツマンシップに乗り取り～

## 【チャレンジ活動の効果】

### ① 健康管理面での変化

- ・毎朝のラジオ体操・バイタルチェックの習慣が出来た。
- ・身体が軽くなった気がする。
- ・最近なんだか調子が良い。
- ・運動・健康を考える様になった。

### ② 栄養・食生活面での変化

- ・三角食べ等、バランスよく順番も考えて食事を頂くようになりました。
- ・飲酒・揚物等に気を付ける様になりました。

### ③ 会社全体での変化

- ・食事・健康・運動の3つを意識して行動できるようになった。
- ・スポーツ大会を開催することが出来た。

### ④ チャレンジ活動の成果・声

- ・朝のラジオ体操、真面目に体操したらとても疲れた。
- ・毎朝、バイタルチェックを行うことで自分自身の体調管理に気を使うことが出来た。
- ・今迄、何年も前の体重が自分の体重だと思いきませていて本当の体重を知りたくなかった。自分の現在の体重を知ることにより運動・食事に気を配るようになった
- ・食事と運動が重要だと改めて認識した。
- ・忙しい・時間が無いと出来ない言い訳を探して何もせずに過ごし豊かな身体になったが、朝のラジオ体操を始めて少しずつ体を動かすように意識するようになった。

## 【今後も取り組みたいこと】

- ・朝のラジオ体操の継続
- ・バイタルチェックによる各自の健康管理。
- ・利用者や職員等、一体となったスポーツ大会の開催。