

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) 保育園あがみてい (5万円コース) 業種 保育園 従業員25名

ココロも体も健康に。Good enoughな身体づくり～

【職員の健康に関して気になること】

- ・体力がなく疲れやすい。
- ・体調を崩して、欠勤する職員が多い。

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
①運動不足 ②疲れやすい	○マイナス3kg ○スクワットの習慣化	○長距離の散歩でも、疲れにくくなった。 ○運動の大切さが分かり、徒歩通勤（25分）をしている。

【チャレンジに参加した職員】 男性1人、女性4人 計5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	・職員へチャレンジの内容を発表	・参加者全員	
7 月	・会議後のスクワット実施	・健康状況のアンケートを記載して健康状態を把握	
8 月	・隙間時間にスクワットを実施	・運動不足解消 ・6名	
9 月	・会議後のスクワット実施	・6名	
10 月	・宿泊研修にてスクワット、朝のウォーキングの実施	全職員（25名）	
11 月			
12 月	・チベット体操の実施① ・血圧、体重の計測	・ストレッチ ・ポーズ ・6名	・ストレッチポール ・バランスボール ・血圧計 ・体組成計体重計
平成 30 年 1 月	・チベット体操の実施② ・あいうべ体操の実施	・6名	

【取り組み】

会議後のスクワット



お尻を突き出すように、腰を下げる！

体操で体力づくり！



チベット体操で、「心も体もキレイ」を目指す！！

研修にてスクワット



☆ポイント☆
最後の1回は、10秒キープ！

【チャレンジ活動の効果】

①健康管理面での変化

- ・長距離のお散歩も疲れにくくなった。
- ・運動不足解消になり、意識向上を図る。

② 栄養・食生活面での変化

- ・暴飲暴食に気をつけるようになった。
- ・サラダから食べることを意識して食事している。

③ 会社全体での変化

- ・歩いて出勤する職員が増えた
- ・運動する事の大切さを知る

④ チャレンジ活動の成果・声

- ・運動不足を実感した。
- ・スクワットの正しいやり方を知って、実施する事で、筋肉痛するぐらいの効果を感じた。冷え症が軽くなったように感じる。
- ・体操前のストレッチをするだけで、体が軽くなると感じた。これからも続けていきたい。
- ・職員の体力がつくと、散歩後も疲れない！

【今後も取り組みたいこと】

- ・1日10～20回のスクワット継続。
- ・体操前のストレッチ、体操の実施。
- ・職員の球技大会や運動会の実施。