

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) みどり保育園 (10万円コース) 業種 保育園 従業員41名

**健康にコミットする保育園～みどり保育園～  
「できることから、やれる人から、楽しく続ける健康づくり」**

【職員の健康に関して気になること】

- ・腰痛や膝痛を抱える職員が多い
- ・運動不足、体重増加、体力低下を気にしている職員が多い
- ・健康維持・増進のために何かしらの取り組みをしたいが、何をしたいかわからないと言う人もいる

【チャレンジ目標】

実施前	目標	実施後（達成状況）
① 運動の習慣化で運動不足解消	○運動や歩く習慣を定着させる	○万歩計を毎日身につけてチェックすることで、歩くことへの意識付けができた
② 腰痛や膝痛にきくストレッチをする	○体重や血圧測定を毎日行ない健康意識を高める	○週1回の太極拳のサークル活動が始まり、継続することができている
③ 体重減少や体力増進	○ストレッチを学ぶ他に正しい姿勢や歩き方を知る	○毎日の血圧・体重測定が習慣化している ○腰痛予防のストレッチ会や空手講座、なはウォークへの参加で運動の楽しさを実感し、健康意識も高まった

【チャレンジに参加した職員】 男性1人、女性35人 計36人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

	活動内容	購入等
平成29年 6月	・チャレンジ内容発表、周知 ・血圧計、体重計の設置 ・毎朝、毎昼のラジオ体操を義務化	血圧計 体重計
7月 ～1月	・血圧計、体重測定（記録）開始 ・個人目標設定 ・万歩計を支給し、「万歩計で本島一周チャレンジ」開始 ・週1～2回太極拳サークル活動開始	万歩計
8月	・腰痛予防のストレッチ会（講師派遣1回目）	講師派遣料
9月	・腰痛予防のストレッチ会（講師派遣2回目）	講師派遣料
10月	・ウェーブストレッチリング貸出開始	ウェーブストレッチリング
11月	ひやみかちなはウォーク参加	参加料
12月	空手体験講座	講師料
平成30年 1月	報告書作成	

## 【取り組み】

### 万歩計で沖縄一周チャレンジ

### 毎日ラジオ体操

### 血圧測定&体重測定



### ひやみかちなはウォーク参加



### ストレッチ会



### 太極拳サークル活動



### 空手講座



## 【チャレンジ活動の効果】

### ① 健康管理面での変化

- ・毎日の血圧・体重測定で、自分の体調管理に気を遣うようになった。
- ・万歩計を持つことで、意識して歩くようになった。

### ② 栄養・食生活面での変化

- ・食のバランスを考えて食べるようになった。
- ・早食いをしないように意識するようになった。

### ③ 会社全体での変化

- ・健康に関することや、体調管理についての話題が増え意識が高まった。
- ・太極拳サークル活動が定例化した。

### ④ チャレンジ活動の成果・声

- ・チャレンジの取り組みが終わっても、万歩計を持ち歩くことは続けようと思う。
- ・意識的にストレッチをこまめに取り入れられるようになった。
- ・自分自身の身体のメンテナンスに意識が向くようになり、職員間でも健康に関する会話が増えた。
- ・毎日の血圧・体重測定で、自分の数値を把握することができた。
- ・酒量を気にするようになった
- ・健康チャレンジの取り組みを、保護者にも発信できたのは良かった。

## 【今後も取り組みたいこと】

- ・朝のラジオ体操と太極拳サークル活動の継続。
- ・血圧・体重測定、万歩計持ち歩きの継続
- ・ひやみかちなはウォークなどのイベントへの参加
- ・腰痛講座やストレッチ会の開催
- ・職員に対してだけでなく、保護者に対しての健康情報や取り組みの発信を続ける