

「職場の健康チャレンジ」取り組み事業所の概要

(1) 株式会社レイメイコンピュータ (10 万円コース) ソフトウェア開発
従業員 15 名

ムリせず楽しく！

しん(姿勢を正す)・ぎ(気持ちを整える)・たい(体重を減らす)三位一体活動

【職員の健康に関して気になること】

デスクワーク中心の中、不定期に重労働が行われており

① 肥満診断者が多い。②ストレスを感じやすい。③腰痛持ちが多い。状況です。

【チャレンジ目標】

| 実施前 | 目標 | 実施後 (達成状況) |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・肥満診断者は実施前体重を記録 ・項目④選択職員は実施時データ(睡眠、歩数、カロリー消費)を記録 | <ul style="list-style-type: none"> ・実施前体重の改善-3.0kg ・項目④選択職員は実施時データの改善 ・アンケート実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・-3.0kg 4人 減少4人 維持3人 ・実施前データが無いため中間段階で6000歩目標を算出。目標への意識付けになった。 ・全て肯定的な回答となった。 |

【チャレンジに参加した職員】 男性 13 人、女性 5 人 計 18 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 | ① 「ウェアラブル活動量計の活用」 ② 「レイメイ健康管理センター」 | ① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員 | ウェアラブル活動量計 |
| 7 月 | ① 「SUMMER NIGHT RUN 沖縄参加」 ② 「スタンディングオフィス」 ③ 「マインドフルネスヨガ体験」 ④ 「レイメイ健康管理センター」 | ① 男 8 人女 1 人 計 9 人 ② 全員 ③ 男 5 人女 3 人 計 8 人 ④ 全員 | ① 参加費 ② 姿勢矯正具 ③ 講習費 |
| 8 月 | ① 『いつもの』食事相談会」 ② 「ウェアラブルミーティング」 ③ 「レイメイ健康管理センター」 | ① 全員 ② 男 7 人女 2 人 計 9 人 | |
| 9 月 | ① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」 | ① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員 | |
| 10 月 | ① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」 | ① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員 | |
| 11 月 | ① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」 | ① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員 | |
| 12 月 | ① 「ウェアラブルミーティング」 ② 「レイメイ健康管理センター」 | ① 男 7 人女 2 人 計 9 人 ② 全員 | |
| 平成 30 年 1 月 | ① 「社内健康チャレンジ報告会」 | ① 全員 | |

