

「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 琉球新報社印刷局(10万円コース) 情報通信業従業員 31名

**イチキロハヘラス**

【職員の健康に関して気になること】

肝機能、血糖、血中脂質などの生活習慣病に起因する所見率が、全国平均よりも高い値となっており、BMI 25以上の肥満者も約3人に1人が該当する。自分の健康状態に関心のない社員も多い。

【チャレンジ目標】このチャレンジを通して行動変容のきっかけづくりを目指したい。

実施前	目標	実施後（達成状況）
現状把握（体組成計にて体重、基礎代謝、体内年齢等測定し、健診結果を参考にす）	・生活習慣病に関する値の改善・体重測定の習慣化 ・運動の習慣化・イチキロハヘラス（印刷局全員の4割12名）	・体重を測る習慣が身についた ・みんなで運動をすることが習慣化した ・イチキロハヘッタ（8名/印刷局全員31名・7名/BMI25以上15名）

【チャレンジに参加した職員】 男性30人、女性1人 計31人

【チャレンジの主な活動内容と購入等】

平成29年	活動内容		購入等
	概要	詳細	
7月	「頑張る職場の健康チャレンジ」取り組み内容の説明	印刷局長が全体集会で事業の概要と目的を説明。さらに、別日に人事部長と保健師が取組内容の詳細やスケジュールを説明	
	体組成計にて現状把握	体組成計にて、体重、内臓脂肪、体内年齢、基礎代謝、筋肉量を測定	体組成計
	筋トレ倶楽部	社員有志にて自主的に発足	・ヨガマット2枚
8月	「毎日図るだけダイエット」	勤務終了後シャワーの後に毎日体重を測定し、個人フォルダの用紙に記録	
	「本気のラジオ体操」	ラジオ体操普及指導員と共に大人のラジオ体操を参考にしながら毎朝実施	
9月	「筋トレ倶楽部」本格的に始動	休憩時間を利用して、トレーニングロープ等を使い、メンバーで考案した独自のメニューで筋力トレーニングを行う	・トレーニングロープ1個
	保健指導	健診結果の説明および個人にあった栄養指導を行う	
	「やせる！歩き方&階段昇降セミナー」の開催	日本健康倶楽部の健康運動指導士の講師を招き、ウォーキング講習会を行う	・講師料
10月	「歩く～歩く～おれ一たーちー大会」	個人では一日1万歩以上の達成をめざし、チームにおいては班員の合計歩数を競う	・歩数計 ・電池
	「食診断セミナー」	伊是名カエ先生を招き、栄養講話を行う	・講師料
12月	表彰	ウォーキングで一日8千歩1万歩達成した社員に社より商品券贈呈。チームにおいては、合計歩数が多いチームに商品券	・会社より商品券の贈呈
1月	保健指導	健康診断返却次第、個別保健指導を行う	・メジャー

## 【取り組み】



本気のラジオ体操



「歩く～歩く～俺達大会」



「食診断」セミナー



「やせる！歩き方&階段昇降セミナー」

適正な歩幅は難しいぞ

1日1万歩  
目指して頑  
張るぞ！

## 【チャレンジ活動の効果】

### ①健康管理面での変化

- ・体重を測る習慣が身に付き、普段の生活行動を意識するようになった

### ② 栄養・食生活面での変化

- ・野菜を心がけて食べるようになった
- ・夜の炭水化物を減らすよう心がけるようになった
- ・甘い飲み物を控えるようになった

### ③ 印刷局全体での変化

チャレンジに参加することで、健康に関する話題がふえコミュニケーションの活性化にもつながった

### ④ チャレンジ活動の成果・声

- ・痩せておしゃれが楽しみになった
- ・減量や筋トレにより身体が引き締まり、ズボンのサイズを4回ほど変えた
- ・運動セミナーに参加して、効率的な歩き方や階段の降り方を知ること出来た。心拍が関係しているとは想像もつかなかったので次から意識してみたい。腕の振り方歩幅など知れてよかった
- ・栄養セミナーに参加することで、普段口にしていてものが、意外とカロリーが高いということを知ることができて勉強になった

## 【今後も取り組みたいこと】

毎朝の体重測定・本気のラジオ体操・筋力トレーニング・体重を毎日測る・食事のバランスを気を付ける・意識してウォーキングを行う・野菜から食べる